

# KÉPMÁS

2018  
08

stílusos, bátor, elkötelezett

”

A DALAINK  
RÉSZEI  
AZ ÉLETNEK,  
NEM CSAK  
„FOGYASZTÁSI  
CIKKEK”.

**BOGNÁR  
SZILVIA**



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



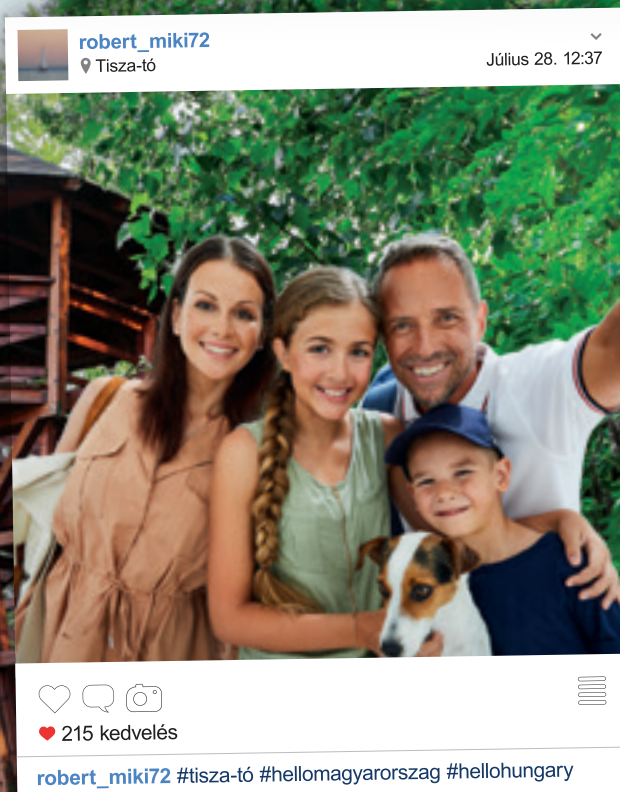
9 771586 423002

18008



# ÁT KELL ÉLNEK, HOGY ELHIDD.

Magyarország minden évszakban többet tartogat annál, mint amennyi a fotókba belefér. Találj rá ezen a nyáron új kedvenc helyeidre!



## TISZA-TAVI VÍZI SÉTÁNY

KÉSZÜLT MAGYARORSZÁG KORMÁNYA ÉS  
A MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG MEGBÍZÁSÁBÓL



HELLOMAGYARORSZAG.HU





## BOGÁR SZILVIA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás

**SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ**

## A NŐI SZEREPEK MEG A NYERS ZÖLDBAB

Pucolom a zöldbabot, és eszembe jut: én ismerem a nyers zöldbab ízét.

Anyu főz, én téblábolok körülötte, és kikunyerálok pár sárgarépat meg zöldbabot, hogy a babakonyha műanyag késével elreszeljem, megfőzsem és a porcelántányérokba merjem a babakonyhalevest. Rezzenéstelen arccal kanalazom a kissé porszagú vizet és rágom az íztelen darabokat, nyoma sincs rajtam annak, hogy másra számítottam. Az öcsémrel is megetetem.

Eltelt pár évtized, törökülésben ülök a szőnyegen, és kanalazom a babakonyhalevest: lányaim sűrűnekforognak körülöttem, mindegyikük főztjét meg kell kóstolnom, s miközben elszántan küzdök a falattal – és már érzem a szagát annak is, milyen a zöldbab odakozmálva, mert odakint odakapott a főzelék.

Pucolom a zöldbabot, mindenki odavan a palóclevesemért, legutóbb Anyu is megkérdezte, ugyan milyen fűszert használok. A titkos hozzávalók soha nincsenek ott a szakácskönyvekben.

A titkos hozzávalónak valamiféleképpen köze van a nyers zöldbabhoz, ahhoz a lehetetlent nem ismerő odaadáshoz, ahogyan a nyers zöldbabot eszi az ember a gyerekszobában háromévesen, húszévesen vagy hatvanévesen, játékos-komolyan, belefeledkezve a jelenbe. Az örömhöz, hogy adni tudok, és ez nem áldozat. Azt hiszem, minden ételnek ez a titkos receptje – filozófiálgatok, miközben bekapok egy zöldbabot...

Na jó, azért nem árt hozzá a fűszer meg némi főzés.





JELENLÉT

12



TANDEM

30



TÜKÖR

34



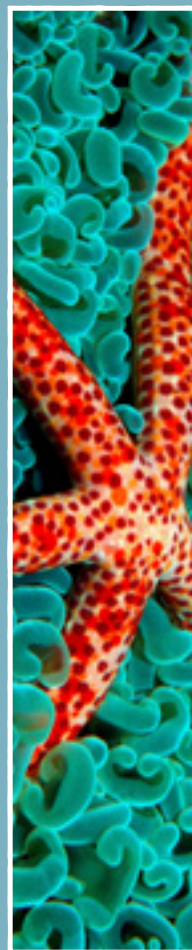
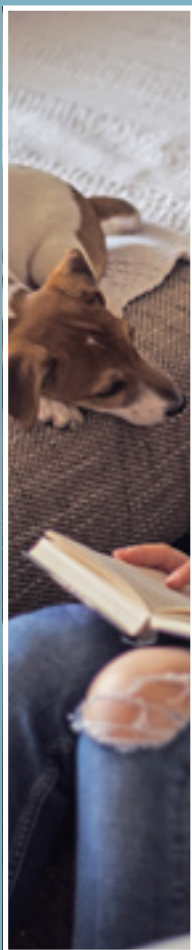
HÁZITREND

66



KIMENŐ

92



## IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás  
 paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné  
 Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábián Tibor, Fodor  
 Zsófia, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patricia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea,  
 Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna,  
 Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ugy Szabina, Ungváry  
 Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kolnei Lívia kolnei.livia@kepmas.hu •  
 Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai  
 Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas  
 Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina,  
 fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András,  
 urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István,  
 Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla  
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu  
 e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu  
 oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt.  
 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235

Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER  
 MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2018. szeptember 1-jén jelenik meg.

A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma

**Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu**

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük,  
 amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.





## KÉPMÁS

Örök libikóka

Interjú Bognár Szilviával

6

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Mohács hadvezére

12

## RIPORT

Kapocskák

14

## VILÁG-KÉP

Hamarosan eltűnik

18

## KETTŐ AZ EGYBEN

Az áramkörforrasztó és az ő tükre  
Mihalec Gábor és Mihalec Dóra

20

## A CSALÁD MESÉJE

Családi túlélőshow

24

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

27

## CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Bonucci Kőröshegyen

28

A gyógyító szöttek

30

Ösztönök és tanácsadók

Az anyatejes táplálásért

32

Állati szerepcseré

34

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Az élet verseny?

38

A csipke szerelmese

42

## KÖZVILÁGÍTÁS

Előszoba

46

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

Veszélyes szakma

50

## A SZALON

„A ruhák történeteket mesélnek”

52

## BEMELEGÍTÉS

A fájdalom túl

56



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

## RENDELŐ

A jövőt fürkészsze

A magzati szűrővizsgálatokról

58

## UTÁNAJÁRTUNK

Árulkodó genetika

60

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Receptek, meglepetéssel fűszerezve

64

## ÍRÓ A KONYHÁBAN

Gyömbérszörp –

a legjobb nyári hűsítő

66

## ZÖLD MOZAIK

68

Az újhullám – avagy

a Zero Waste nyomában

71

Aki AI Caponét is becsapta

74

## IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával

76

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Radnóti pere

78

## ARANY 200

80

## FRISS FORGÁCSOK

Az én, aki más

82

## AUGUSZTUSI KIMENŐ

84

Mintha hazajönnél

88

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

A gyík meg a farka

92

## TERMÉSZETKÜZELBEN

Puszipajtások?

96

Kredit: Fekete csipkés, ekrű színű ruha: RESERVED, kék mintás fehér ruha: H&M; lilá virágos fekete ruha: saját.  
Fodrász: Bongyik Balázs; smink: Somogyvári Dóra; stylist: Domán Melinda

A SOKSZÍNŰSÉG JELEN VOLT  
A NÉPMŰVÉSZET HAGYOMÁNYOS  
KERETEIN BELÜL IS. AMIKOR EZT  
FELISMERTEM, FELSZABADÍTÓAN  
HATOTT RÁM.

”





SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS



# ÖRÖK LIBIKÓKA

◆ *„Az élet mindig igazolta, hogy jó helyen vagyok ott, ahol vagyok, és nagyon sok ajándékot, lehetőséget kaptam úgy, hogy nem is kértem.”* Jó ezt hallani **Bognár Szilviá**tól, akiről tudom, hogy nemcsak a népdaléneklés és a világzene egyik legkiválóbb képviselője, hanem feleség és három gyermek anyukája is. A forgalmas, zajos gyorsétterem, ahová jobb híján beültünk beszélgetni a címlapfotózás után, másfél órára megszépült, barátságos fényel telt meg körülöttünk.

– Régóta kísér és segít az ószövegségi mondat, miszerint „mindennek rendelt ideje van”. Előfordult, hogy elégedetlen voltam, több koncertmeghívásra számítottam, fárasztott az a háttérmunka, amit az együtteseim ismertsége érdekében kellett végeznom. Mégis kegyes volt velem az élet, mert kaptam olyan énekes- vagy zenésztársakat, akikkel együtt tovább tudtam lépni. Többek között ilyen nagy lehetőség volt számomra 2006–2007-ben a *Szájról szájra* produkció és a belőle készített album is.

– **Amelyen együtt énekelsz Szalóki Ágival és Herczku Ágival. A családommal szinte rongyosra hallgattuk,**

**a lányaim veletek együtt énekelték a dalokat. A fiatal népdalénekes lányok a ti példátokat követik.**

– A kezdeti felállás szerint Palya Bea volt a trió tagja, én vendégként szerepeltem, de az első műpás koncert után nem akarta folytatni. A karácsonyi koncerten, 2006. december 22-én, immár tagként, de négyesben, nagy pocakkal léptem föl, mert Janka nyolc nap múlva született. A lemezfelvétel idején nagyon pici volt még, ezért magammal vittem a stúdióba, és a lányok hozzánk jöttek próbálni. Nagy élmény volt, s egyben nehéz kihívás is, mert én már az anyasággal voltam elfoglalva, éreztem, hogy jó lenne kicsit visszavonulni.



### – Mennyi ideje énekeltél már akkor?

– Gimnazista koromban kezdtem énekelni. Vas megyében nőttem föl, 21 évesen, 1998-ban kerültem Budapestre, egyetemre, néprajz szakra, és ott indult a népdalénekesi karrierem. Sajnos, a népzene tudományos megközelítése nagyon kicsi szelete az ELTE-s öt éves tananyagból. A tárgyi népművészetre, a népzene és benne a népdalra körülbelül egy-egy félév jutott. Nem is vették jó néven, hogy én ezt a gyakorlatban is csinálom. Az egyik tanárom szó szerint megbántódott, amiért nem mentem el a tanszéki kirándulásra egy rádióinterjú miatt. Amikor bementem hozzá vizsgázni, azzal kezdte: „Szilvia, most nem interjúm van!” Viszont a néprajz szak jó háttértudást adott, hogy komplexitásában lássam a hagyományos kultúrát, amelynek része a népzene.

### – Úgy tapasztalod, hogy még ma is megvan a helye az életünkben?

– Az a társadalmi közeg, amelyben keletkezett és átörökítődt, már nem létezik, a legelzártabb vidékeken is megszűnt. A népi kultúra számunkra már tanult dolog. Vannak benne ma is kedvelt hagyományelemek: viseletek, motívumok, dallamok, zenék. Sokan ma is önkifejezési lehetőséget találnak benne, ezzel tudnak mulatni, kikapcsolódni. Néhányunk számára nélkülözhetetlen, másoknak csak áttételesen épül bele az életébe.

### – Amikor dalokat válogatsz egy felnőtt- vagy gyerek-előadásodhoz, szem előtt tartod, hogy ma mi érthető és átélhető?

– Igen is, meg nem is. Mindig pártoltam a népművelő szemléletet, vagyis hogy nem kell kiszolgáltatnunk a közízlést, hanem minőséget kell adnunk. Ezért bátran bevállalok egy népdalnál első hallásra nehezen érthető tájszólást vagy olyan kifejezéseket, amelyeknek a jelentését ma már nem ismerik. A legfontosabb, hogy jó és szép legyen a muzsika, ami már önmagában is megmozdítja a közönséget. A gyerekkoncerteken különösen nagy hangsúlyt fektetek a közvetlenségre, interaktivitásra. Olyanok a népdalok, mint a képzőművészeti alkotások: több értelmezési szintjük van, mind egyiken megközelíthetők. A dallamok örök érvényűek, némelyikre lehet például mai verseket is énekelni. Ugyanakkor törekszem azért arra, hogy a paraszti világnak ne azokat a szövegeit használjam, amelyek a sok mezőgazdasági fogalom miatt már nagyon távol állnak a mai embertől.

– Emlékszem, diákként nem lelkesedtünk az iskolai énekórákon a népdalokért, mert nem értettük a szövegük jelentését. Ma viszont sok olyan túlmisztifikált szimbólummagyarázattal találkozhatunk, amelyek minden népi díszítőmotívumnak önmagán messze túlmutató, kozmológiai jelentést tulajdonítanak.


– Nemrég egy kalotaszegi írottas párna motívumairól kutakodtam egy kicsit. A hímző asszonyok többnyire nem foglalkoztak a motívumok jelképes értelmével, nem úgy dolgoztak, hogy „na, most hímezem a napot”, vagy ha egy kerek mintát négy részre osztottak, nem tudatosították, hogy ez a négy évszak vagy a négy világtáj jelképe – egyszerűen használták azokat a motívumokat, amelyeket az elődeik kézimunkáin láttak. Nem vagyok abban se biztos, hogy ha tulipánt faragnak egy kapura, akkor tisztában vannak termékenység-szimbólum mivoltával. Olykor több tudatosságot feltételezünk a parasztemberekre, mint amivel rendelkeztek. A kutatók ezt jól tudják, ugyanakkor vannak, akik egy korábbi civilizációs állapot felől magyarázzák a közelmúlt népművészetét.

– Nem állt tőled távol, hogy a népdalokat, a népzene mai kor igényeihez alakítsd. Ezt tükrözik az együtteseid, produkcióid, amelyek stílusban egymástól eléggé különböznek: Bognár Szilvia és az etNoé, Csintekertintő és Titoktok családi koncertek, Bognár Szilvia Quartet, de többek között folyamatosan muzikálsz Kónya István lantossal és fellépsz a Sator Quartettel is.

– Nagyon nehéz abban okosnak lenni, hogyan lehet a mai ember szívéhez közel hozni a népzene. Az én életemben az ezzel kapcsolatos nyitottságot a párom hozta, Kovács Zoltán. Ő dzsesszbőgős, a zenekaraink vezetője és zeneszerzője. Az ő fejében és szívében születtek meg azok a zenei hangzások, amelyeket például a zenekarainkkal játszunk. Tájékozott a különféle zenei stílusokban, de mindig arra törekszik, hogy az eredeti dallamokat megtartsa, sőt, a kortárs zenei kísérettel valamiképpen „felemelje”. Én pedig arra törekszem – ismervé ezeknek a daloknak az eredeti közegét és szerepét –, hogy alázattal megtartsam azt a jó értelemben vett egyszerűséget, hagyományos éneklési technikát, ami azt a kultúrát jellemezte. Persze ez hosszabb fejlődési-érési folyamat eredménye; a pályám kezdetén, az Anima Sound System és a Makám énekeseként sokat vívódtam, hogyan lehetne a modern hangzásokat a hagyományos dalokkal úgy összeegyeztetni, hogy a dalok is és én is önazonosak maradjunk. A lant-ének duó tulajdonképpen hagyományos megszólalásra törekszik, magyar reneszánsz







ÖRÖK LIBIKÓKA,  
FOLYAMATOS  
KÜZDELEM,  
HOGY AZ ANYASÁG  
MELLETT KOMOLYAN  
TUDJAK KÉSZÜLNI  
A KONCERTEKRE.

”

emlékeket idézünk fel írott források és a néphagyomány alapján. A Sator Quartet pedig inkább kortárs zene, ahol kora középkori latin himnuszokat és archaikus magyar népi imádságokat is énekelek.

### **– Sokan úgy gondolják, hogy a világzene a népzene lebutítása.**

– A sokszínűség jelen volt már a népművészet hagyományos keretein belül is. Amikor ezt felismertem, felszabadítóan hatott rám. A régi, zártnak nevezett társadalmak sem voltak teljesen zártak, mindig érkeztek új emberek és új motívumok. Énekeltem a Vándor Vokállal bolgár, makedón, szlovák dallamokat, és megtapasztaltam a sokszínűségüket – de a magyar népdalok esetében is mennyi szín, mennyi változat kialakult pusztán azért, mert egyik vagy másik ember hozzáadta a saját jellemét, tapasztalatát! Másképpen szólt ugyanaz a dallam más tájegységen, más kísérettel, más előadótól. Nagyon is természetes, ha azt keressük, hogy a mai közegben hogyan tud a legjobban, legszebben megélni egy-egy régi dallam. Tudom, sokak számára ez eretnokség, én viszont hiszek ebben. A világzenei kategória nagy olvasztótégely, és nem is mindig pozitív értelemben. Nehéz megkülönböztetni a valódi minőségi, újragondolt zenét az olcsó népszerűségi kereső zenei feldolgozásoktól.

### **– Mennyire tükrözi a hivatásodat a lakásod, az otthoni környezet?**

– Amikor még egyedülállóként albérletben laktam, körülvettem magamat gyönyörű népművészeti tárgyakkal. Amikor a párommal az első közös, saját lakásunkba költöztünk, akkor már csak egy párna, egy abrosz, egy falvédő utalt a népi környezetre. A többi tárgy állt vagy tíz évig a gardrób szekrényben, és a népviseletekben is csak néha gyönyörködtem, de egyre kevesebbet használtam őket. A fellépésekre nem vehetem fel egyetlen tájegység viseletét, ha Moldvától Vas megyéig énekelek dalokat. Amikor pedig az elmúlt években házat építettünk, immár három gyerekkel, teljesen a praktikum irányába mozdultunk el. Szerettem a fényt, a nagy ablakokat, ez már eleve nem egyeztethető össze semmilyen hagyományos stílussal. A mostani otthonunk „modern, minimalista és funkcionális”, de azért igyekeztünk megőrizni benne a melegséget, a barátságos színeket. Ma már csak egy-két tényleg nagyon kedves népművészeti tárgyat őrzök. A viseleteket néptáncosoknak és a lányom táncsoportjának részben eladtam, részben elajándékoztam, így jó emberekhez kerültek, akik tényleg használják és szeretik azokat.

### **– Berecz András szerint a népi kultúra nem vitrinbe való.**

– Fontos számomra, hogy a hétköznapi életben is hasznát vegyék, legyen gyakorlati funkciója. Ugyanígy van ez a népdallal is. Kedves ismerősöm, a Mátyiban élő Tőkés Veron mesélte, hogy nemrég a falujukban tragikus baleset történt: áramütés miatt meghalt egy hatéves kisfiú. Veron azzal hívott fel, hogy a Semmicske énekek című lemezemen lévő egyik dal nekik, egy másik dalom pedig a barátnőjének mennyire sokat segített a gyász feldolgozásában. Megkönnyeztem, de erőt adott, hisz a dalaink így újra részei az életnek, nem szimplán „fogyasztási cikkek”, hanem hatásuk lehet egy-egy fontos élethelyzetben.

### **– A múzeumból tehát kiléptél a való életbe, amit az is ösztönzött, hogy időközben három gyermeked lett. Nekik mennyit tudsz átadni ebből az élő népzeneből?**

– Otthon sokféle zene szól, különféle népzene, dzsessz és klasszikus európai vagy épp klasszikus indiai zene, de az igényes pop is belefér... Janka például felváltva tanulja Whitney Houston egyik dalát és az indiai skálát oktatóvideóról. A kicsik maguk is odaülnek a zongorához, és gyakran énekelnek. Jelenlegi kedvencük a „Ma van húsvét napja” kezdetű szokásdal és Nemes Nagy Ágnes „A titkos út” című megzenésített verse. Sok mindent átvesznek abból, amit én a fellépéseimre tanulok, és a szerepjátékaikban természetes módon előfordulnak olyan mondatok, hogy „mondjuk, te szomorú vagy, ezért játszok neked bansurin” (indiai fuvolán).

### **– Irigylésre méltó, hogy férjeddal a munkátdalban, a zenében is tudtok kapcsolódni egymáshoz.**

– Egyfelől nagyon jó, mert így még erősebb az az egység, amit a zenében adni tudunk. Ismerjük egymás stílusát, rezdüléseit. Zoli olyan muzsikát szerez, ami az én hangomat kiemeli, mert tudja, mik az erősségeim. Ugyanakkor természetes módon plusz konfliktusforrás is, hogy a szakmai nehézségeket ne vigyük be a családba, és fordítva.

### **– Egy interjúban korábban azt mondtad, anyának lenni az élet egyértelmű parancsa. Ez mégsem hangzott kényszernek a te szádból.**

– Pedig hiába voltam már majdnem harmincéves, és hiába éltem át Janka születését euforikus boldogsággal, a kisgyermekes létre mégsem tudtam felkészülni. Ő egyfolytában igényelte, hogy foglalkozzunk vele, sokáig mellettem is aludt. Imádtam, és mégis sokkoló volt, hogy az addigi viszonylagos szabadságom onnantól kezdve megszűnt, és nem volt kibúvó. Ezt az alárendelődést meg



kellett tanulnom, azért is vártunk viszonylag sokat a következő gyermekkel. Amikor azonban erre belül felkészültem, az adandó első pillanatban megfogantak az ikrek, mintha az élet be akarná pótolni a kihagyott időt. Ebbe az új helyzetbe már sokkal természetesebben kerültem bele, fizikailag is, például csökkent az alvásszükségletem. Igény szerint tudtam szoptatni az ikreket is, ami éjszakánként nyolc-tíz felkelést jelentett. Hazudnék, ha azt állítanám, hogy nem készültem ki, és nem kellett nagy erő, hogy összeszedjem magam, mégis, valahogy természetes módon lettünk nagycsaládosok. Borka és Tünde ma már ötévesek. Zolira minden helyzetben teljes bizalommal tudom rábízni a lányokat. Szüleim is sokat segítenek, annak ellenére, hogy messze laknak.

**– Kiegyensúlyozottnak tűnsz, mint aki az élettől mindkét hivatást megkapta, még ha ezért nagyon meg is küzdesz.**

– Örök libikóka, folyamatos küzdelem, hogy az anyaság mellett komolyan tudjak készülni a koncertekre. Hol úgy érzem, hogy nem foglalkozom eleget a gyerekekkel, hol fordítva, a szakmai felkészülésre szánt időt keveslem – és akkor még nem is beszélünk a háztartásról, az együtteseink menedzseléséről... Maximalista vagyok, és nem tudok elég elfogadó vagy megbocsátó lenni magammal szemben. Azt hiszem, belső küzdelmeim nagy része ebből adódik, hiszen a közönség és a környezetemben élők sokkal elfogadóbbak velem. De meg tudom élni mindennek a teljességét is.

**– Úgy tűnik, nem vagy az a típus, aki ne tudna hálát érezni azért, ha valamilyen terve megvalósul.**

– A céljaim általában racionálisak, nem elérhetetlenek. A közvetlen feladataimra és lehetőségeimre igyekszem koncentrálni. Amikor nagyon elrugaszkodott gondolataim voltak, és sóvárogva azt vizsgálgattam, egyik vagy másik zenekar hogyan juthatott magasabb státuszba, és mit kellene tennünk, hogy mi is ott legyünk, mindig arra jutottam végül: én nem tudnám, nem akarnám azt az utat járni. Egyrészt nem akarok populárisabb zenei irányba haladni, másrészt nekem fontos, hogy rend legyen otthon, hogy elültethessem a kertemben a szeretett növényeimet, és nem tudnék egy hónapra elszakadni a családomtól egy turné kedvéért. Amíg kicsik voltak, nem utaztam el a gyerekeimtől pár óránál több időre, mert szoptattam őket hároméves korukig.

Természetesen szeretném, hogy minél többeket megérintsen a zenénk, de az embernek elsősorban önmaga lelki és szakmai fejlődésében kell keresnie az előrelépés lehetőségét. ♦





# MOHÁCS HADVEZÉRE

*„Tomori! büszke vezér! mért hagyta el érseki széked; / Nem halt volna hazánk disze,  
virága veled.” (Kisfaludy Károly: Mohács)*

## ◆ A TÖRÖK FENYEGETÉS

A 13. század végén Kis-Ázsiában, a Bizánci Birodalom romjain új, erős muszlim állam jött létre, az oszmán törökök szultanátusa, amely kezdettől igyekezett hódítóként megvetni a lábát Európában. Hadai 1354-ben léptek a Dardanelláknál kontinensünk földjére. A következő évszázadban a székhelyét is Európába, Drinápolyba áthelyező birodalom sorra igázta le a balkáni országokat: uralmuk alá kerültek a szárazföldi görög területek, Albánia, Bulgária. A szervezettség, létszám és haditechnika dolgában is fölényben lévő török hadak 1389-ben Rigómezőnél megsemmisítő vereséget mértek a Szerb Fejedelemség csapataira. 1396-ban győztek a balkáni államok segítségére siető Zsigmond magyar király lovagjai felett, megrohanták Havasalföldet és Moldovát, és a magyar hadak 1444-es várnai vereségének is köszönhetően az egész Balkán felett szilárd uralmat építettek ki. Távlati céljuk Közép- és Nyugat-Európa meghódítása, a Nyugat kapujának, Bécsnek az elfoglalása, a muszlim hit harcos terjesztése volt. 1453-ban bevették Konstantinápolyt, és elérték a kereszténység és a Nyugat védőbástyájának számító Magyar Királyság déli határát. Hunyadi János 1456-ban Nándorfehérvárnál döntő győzelmet aratott felettük,

ezzel jelentősen késleltette a török hódítást. A következő fél évszázadban a törökök nem támadtak (közben inkább Ázsiában viseltek hadat), ám 1520-tól egy új, fiatal, ambiciózus szultán, II. Szulejmán trónra lépésével várható volt, hogy a muszlim hadak döntő rohamra indulnak a gazdasági válságban és politikai anarchiában vergődő, parasztháború által dúlt Magyarország ellen.

## KATONAI KARRIERTŐL A FERENCES KOLOSTORIG

Az Abaúj vármegyei kispalotya, Tomori Pál 1475 körül látta meg a napvilágot. Fiatalon katonának állt a Bornemissza család szolgálatában, majd különféle katonai és igazgatási tisztségeket viselt. A kisebb török betörések idején komoly hadi tapasztalatokat szerzett, 1512-ben pedig királyi követként az isztambuli udvart is megjárta. Fogaras, majd Munkács kapitánya volt, 1518-tól pedig budai várnagyként szolgált. 1520-ban, feltehetően a menyasszonya halála okozta lelki válság miatt lemondott rangjáról, és Esztergomban belépett az obszerváns ferencesek szerzetesi közösségébe.

1521-től kiújult a háború a déli végeken. Mivel tapasztalt hadvezérek alig álltak az ország rendelkezésére, a király és a főurak Tomorit igyekeztek rábírni, hogy a barátcsuhát ismét páncélingre cserélje, ám ő sokáig nem állt kötélnek.







Than Mór: Mohácsi csata, 1856.

Végül VI. Hadrián pápa parancsba adta neki, hogy hagyja ott a kolostort, fogadja el kinevezését Kalocsa érsekévé, és ezzel együtt térjen vissza a hadak élére.

### MOHÁCS TRAGIKUS SORSÚ HADVEZÉRE

Tomori lett a déli határ védelmének felelőse. Mivel a királyi kincstár üres, a főurak zöme pedig fukar volt, érseki jövedelméből toborozta a végvári hadakat. Megerősítette Péterváradot és a többi végvárat, 6000 katonájával Szávaszentdemeter környékén több győzelmet is aratott a boszniai török hadak felett. 1526 elején híre ment, hogy maga a szultán indul a török főserég élén Magyarország, közvetve pedig Bécs ellen. A királyi udvar pánikba esett, a hadsereg felkészületlen volt, a külföldi segélyek gyéren csordogáltak. Tomori lemondott, de végül maradásra bírták. Arra készült, hogy a Dráva és az Al-Duna vonalán megállítja vagy legalább megzavarja a szultáni hadat, amely 1526 derekára bevette Péterváradot, Újlakot, Eszéket, és átkelt a Dráván. A lassan gyülekező magyar hadak Mohácsnál várták a törököket. Az ország főkapitányának Tomorit jelölték. Az alig harmincezres magyar sereg a szultán legalább hatvan-hetvenezres hadával, erős tűzérésszel szemben gyenge, hadállása előnytelen volt. Felmerült a visszavonulás, az erősítések

bevételének gondolata, ám Tomori úgy ítélte meg, a visszavonulás már kockázatos.

A csata 1526. augusztus 29-én, kora délután, hosszú várakozás után vette kezdetét. A Tomori vezette közép-had rohamra indult, a szárnyakon azonban a törökök megkerülő hadmozdulata zavart okozott. A magyar lovasság belefutott a török tűzérés és a janicsárok sortüzébe, és a támadás véresen összeomlott. Aki tehetett, menekült. Estére tizenöt-húszezer magyar halott maradt a harcmezőn, menekülés közben életét veszítette II. Lajos király is. Az első vonalban elesett Tomori, akinek levágott fejét a szultán kopjára tűzette a sátora előtt. Ezután a szultán hada zavartalanul nyomult tovább Budára, amelyet kirabolt, mielőtt az ország középső részét pusztítva visszaindult Belgrád felé.

Az összeomlás a magyar oldalon teljes volt. Az ország király nélkül maradt, már érződött a trónutódlás körül kirobbanó polgárháború előszele. A középkori magyar állam lényegében összeomlott, a következő másfél évszázadban teljesen ki volt szolgáltatva a muszlim hódításnak. Tomori Pál, a végvári vitézből lett kalocsai érsek legnagyobb nemzeti tragédiánknak lett a szimbóluma, de jelképe a reménytelen helyzetben is hazáját védő magyar katonának is. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# KAPOCSKÁK

*„A te párod társ az ügyeiben is, hiszen a mélyszegénységben élő csángó gyerekek közé miatta mentél el, nem?” „Inkább új kapukat mutatott, amin én beléptem. Ő orvosként járt mélyszegény falvakba és Csángóföldre gyógyítani, és mondta, hogy sok ott a gyerek, akiknek én értem a nyelvét, jó lenne, ha megnézném őket.”* **Kecskés Karinával** készült interjúnk (Képmás, 2018. március) részlete folytatást kívánt, tehát most folytatása következik.

◆ Karina az egyik orvosi látogatáson elkísérte férjét, hogy megnézze a csángó gyerekeket. Bár egyedül nem mert belevágni, de barátai melléálltak, és többek között Tátrai Vanda meseterapeutával együtt öt éve elindították a Derék Jankó csángó mesetábort a Muhos-pataki Népi Fürdőn (Hidegség, Gyimesek, Románia).

„Nem csilivili csillagszórókat akarunk adni a gyerekeknek, hanem olyan élményeket, amelyekben korábban nem volt részüik. Ők nagyon kemény életet élnek, legtöbbször 4-5 éves koruk óta dolgoznak – tehenet fejnek, juhokat terelnek, libát őriznek – így a játék öröme az életükben szinte teljesen új fogalom. Mi a táborban együtt játszunk, kirándulunk, folyamatosan velük vagyunk.

Igyekszünk olyan felnőttemintát mutatni nekik, hogy a saját otthonukat ne csak munkahelyként lássák, hanem felfedezzék a benne rejlő játékokat és meséket” – meséli Karina, miközben a Veszprémi Állatkert felé autózunk Kapolcsról, mögöttünk a furgon tömve gyerkőcökkel. A színésznő régi álma vált valóra: „Amióta megismertem ezeket a gyerekeket, meg szeretném mutatni nekik a saját mesevilágomat, ami a Balaton-felvidék és a Káli-medence. Idén végre megvalósulhatott: a másodszer megrendezett Kapolcska Fesztivál szervezője, Márta István neszelt meg a tervem, és év elején felhívott, hogy tíz csángó gyereket és minket várnak szeretettel a kapolcsi táborba. Nagyon megörültem a lehetőségnek és annak a számtalan támogatónak, aki lehetővé tette, hogy egy hétre kinyissuk a világot.”

Karináék táborait és ezt a kirándulást eddig még nem karolták fel nagyobb szervezetek és alapítványok, de lelkesen sorolja, hogy személyesen mennyien segítettek. Volt, aki utalt tízezer forintot, hogy fagyizhassanak egy jót Tihanyban, a Tapolcai-tavasbarlang és a Veszprémi Állatkert egy telefonhívás után adott belépőjegyet, a Toyota magyarországi képviselője az utazáshoz járult hozzá két mikrobusszal.







Ekkor már második napja kísérem a kis csapatot. Az érkezésem napján a szombati előadásra próbáltak táncsal, népdalokkal és a Despacito csángó verziójával. Inkább megfigyelő voltam, a gyerekekkel lassan találtuk meg a közös hangot, pedig az állatkertben a kertrecből kicsámborgó makik is besegítettek. Aztán az elefántok és a zsiráfok közt valahol félúton egy apró kislány odaszegődik mellém:

- Hogy hívnak?
- Tamás. És téged?

- Én Mimi vagyok. Hány éves vagy?
- 37. És te?
- 14. Mióta fényképezel?
- Annyi idős korom óta, mint te vagy most. Aztán megbeszéljük, hogy ki hol lakik (én Budapesten, ő Somoskán), hogy nagyon szép az állatkert, majd valamiért megkérdezem, hogy van-e testvére.
- Igen, van.
- És jött ő is veletek?
- Nem, ő meghalt.



Karina és a gyerekek a Kapolcska egyik esti próbáján



Ambrus és Ervinke éneklí a „csángó deszpaszitót”



Esti hangulat Misivel



Próba

Én csendben maradok, Mimi látja a zavaromat és segít:  
– Anya ráfeküdt az ágyban. Apa is meghalt.

Képtelen vagyok kérdezni, nem is kell, Mimi folytatja, hogy „tren”. Egy másik lány segít rátalálni a magyar szóra: *elütötte a vonat*. Anya még él, de... – és itt félreérthetetlenül mutat hüvelykujjával a szája felé, ami keserűen-zavartan görbül le. Alkoholista, fordítja a mimikát a másik lány.

– A nagyapámmal élek Somoskán már régóta. Bákó mellett van.

Csak nézzük csendben egymás mellett a zsiráfokat. Mimi hozzám bújik, majd indulnak a játszóház felé, én viszont leülök a legközelebbi padra, jóval később érem csak utol őket.

Aztán – mint a mesében – ráralálunk a közös hangra. A nap végére már tudom, hogy nem mindenki jött Csángóföldről, hiszen Karina három és Vanda két gyereke is ott van a csapatban, pedig az első napon meg voltam róla győződve, hogy mindenki a Kárpátokon túlról érkezett. Boldival (Karina idősebb fiával) az állatkertben még kergetőztünk, mert éppen nem szerette, ha fényképezik, másnap viszont már felcsap tábori riporternek, miután odaadtam neki is a kamerát. Mimivel is nagyokat beszélgetünk, Ervinkével a hülyéskedésben találunk közös nevezőt, csak úgy, mint Lukáccsal, a kősteleki Ambrus Robival pedig megbeszéljük, hogy az öt testvér közül ő a legidősebb, így van elég dolga otthon. Pénteken





A szombati előadás pénteki főpróbáján Márta Istvánnal



Mimi



Ragadjuk grabancon a garabonciást?



Rákász Gergely a barokk stílusról mesél a fiataloknak

beindul a Kapolcska Fesztivál is (a rendezvény első pár napja zárt tehetségkutató tábor gyerekeknek, hétvégén nyílt előadásokkal, rendezvényekkel). Együtt szaladunk az óriás garabonciások elöl, vagy hallgatjuk szájátva Rákász Gergely orgonajátékát a templomban.

Kizöckentem a riporter szerepből, táborlakóvá cseperedtem három nap alatt. Szombat reggel szaladok oda elbúcsúzni, sajnos vissza kell mennem Budapestre dolgozni. Mimi a nyakamba ugrik, Karina hív az 5. Derék Jankó táborba, ami augusztus 2-án kezdődik, Vanda pedig elmondja, hogy már indultak volna korábban Tihanyba, de a gyerekek nem engedték indulni a buszokat, mert abban reménykedtek, hogy megyek velük.

A vonatról rájuk telefonáltam, meddig maradnak Tihanyban, hogy biciklivel odatekerjek, de már elkéstem. Hazafele újra Karina szavait olvastam az interjúból: „A mélyszegénységben élő gyerekek hamar felnőttek lesznek, nincs meg az életükben a játék ideje. Vagy dolgoznak, vagy tanulnak. A természet számukra nem rejt szépséget vagy szórakozást. A mi gyerekeink tanítják az ottaniakat arra, hogy az őket körülölelő világ varázslatos, égisz érfák és csobogó patakok között élnek, hogy a kismalacokhoz vagy a pocsolóyából kifogott békához lehet szeretettel, tisztelettel és kíváncsisággal fordulni. Ezzel más megvilágításba helyeződik az életük helyszíne, mindaz, ami eddig csak a munkaterületük volt.” ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# HAMAROSAN ELTŰNIK

◆ A nagy gazdasági világválság – az 1930-as évek – idején az amerikai Farm Security Administration (FSA/Mezőgazdaság-védelmi Hivatal) több dokumentarista fotográfust alkalmazott, hogy fényképeikkel meggyőzzék az állampolgárokat a kormányzati program hasznosságáról. A szervezet feladata az volt, hogy a válság éveiben elszegényedő farmereken segítsenek. Eleinte állami tulajdonú földeken akartak munkát adni nekik, később viszont földvásárlási kölcsönökkel segítették őket az újrakezdésben. A Walker Evans, Dorothea Lange, Jack Delano és mások alkotta csapat mintegy 177 000 fényképet készített az Államokban, azonban a program nem győzte meg a nézőket. Amerika társadalma gyökeresen átalakult, milliók költöztek a biztonságosabbnak gondolt városokba a könnyebb megélhetés reményében, az addig virágzó countryside-on országreszek néptelenedtek el, így a fotósok az eredeti tervekkel ellentétben egy eltűnő korszak utolsó pillanatait örökíthették meg.

Napjaink Litvániájának helyzetét hasonlóan látja **Tadas Kazakevicius** fotográfus is, nem véletlenül kezdi „Hamarosan eltűnik” címre keresztelt, Litvánia falvainak életét bemutató sorozatát történelmi párhuzammal. Mint Kazakevicius a bevezetőben írja, az elmúlt évtizedben Litvánia lakossága hatodával csökkent az ország hátrányos gazdasági helyzete és az európai uniós csatlakozás következményeként. Viszont az országon belül a nagyvárosok szívják el a vidéken maradtakat, az ipar ugyanis szinte teljes egészében áttelepült Vilnius vagy Kaunas térségébe, így a falvakból minden fiatal menekül. Kazakevicius maga is öt évig dolgozott az Egyesült Királyságban, majd ő sem az ország északi részében található szülővárosába, Šiauliaiba költözött vissza, hanem Vilniusba, így bejárta azt az utat, ami napjainkban sok litván fiatalra jellemző. Fotósként feladatának érzi, hogy a megváltoztathatatlan tűnő folyamatot dokumentálja, hogy unokáinak bemutathassa, milyen is volt Litvánia a 2010-es években.

Tadas Kazakevicius sorozatát az idén harmadik alkalommal megrendezett Zeiss Photography Awards pályázatán díjazták. A pályázatra a szervező World Photography Organization hagyományosan olyan, korábban nem publikált fotósorozatokat vár, amelyek korunkat érintő társadalmi problémákat mutatnak be. ◆

Kép: Copyright: © Tadas Kazakevicius, Lithuania, Shortlist, ZEISS Photography Award









# AZ ÁRAMKÖRFORRASZTÓ ÉS AZ Ő TÜKRE

Mihalec Gábor és Mihalec Dóra

”EGY SZÍV  
FÉL SZÁRNY.  
MOST MÁR  
REPÜLHETSZ.”

Úgy készültünk, hogy kint fotózzuk őket a kertben, ugyanis a péceli Adventista Teológiai Főiskola rektori szobája, amelyet a beszélgetéshez kölcsönkaptunk, nem tűnt magazinos enteriőrnek. De ahogy Dórral és Gáborral beszélgettem, és Tamás folyton a fülem mellett kattogtatta a gépét, már tudtam, nem lesz külön fotózás. Igazság szerint én is rajtuk felejtettem a szemem, ahogy az interjú alatt egymásra néztek.

◆ **Dóri:** Nagyon fiatalok voltunk, amikor összeházasodtunk, Gábor alig több mint húszéves. Tudtuk, hogy együtt szeretnénk leélni az életünket.

**Gábor:** Az értékrendünk megegyezett, akkor már három éve voltunk egy csapat, és nagyon hasonlóan gondolkodtunk hitről, gyerekekről, pénzről – de részletes jövőképünk nem volt. Én egy órásüzletben dolgoztam, bár akkor már jártam teológiai főiskolára, de nem gondoltam, hogy ezzel szeretnék foglalkozni; Dóri pedig akkor végzett a tanítóképzőn.

– **Mik voltak a házasságotok első mérföldkövei?**

**Gábor:** Viszonylag gyorsan egyházi szolgálatba hívtak minket. Egy bibliai levelező tanfolyamot végeztünk az adventista gyülekezetben, és amikor esténként már 1500 megválaszolandó levél várt minket, vagyis túlnőtt a misszió azon, hogy otthonról válasszoljunk, megkértek minket, hogy csináljuk főállásban, ezért Szegedről Budapestre költöztünk. A másik pedig az, hogy Dóri akkoriban kezdte pedzegetni, hogy de jó lenne hármásban lenni... Erre akkor, 22 és fél évesen azzal reagáltam, hogy vettem neki a születésnapjára egy sziámi cicát.

– **Ma, párterapeutaként hogyan értékeled ezt a gesztust?**

**Gábor:** Azt mondanám, hogy inkább beszélgetni kellett volna róla, nem pedig ezzel elsunnyogni. Nem éreztem magam késznek, de nem akartam konfrontálódni sem. Aztán az élet hamarosan másképp hozta, szülők lettünk, és egy pillanat alatt





„TUDOM, HOGY KIKKEL VOLTÁL, NEM TUDOM, MIT CSINÁLTATOK,  
DE HA EZ ILYEN HATÁSSAL VOLT RÁD, AKKOR TEDD MÁSKOR IS.”

átértékelődött az életem, megváltozott a dolgok fontossági sorrendje. A fiunk másfél éves volt, amikor elköltöztünk Németországba, mert a mesterképzésemhez kaptam egy ösztöndíjat. Ott érintett meg a segítő hozzáállás, egész világok nyíltak meg előttem, és elkezdtek érdekelni a pszicho-előtagú tudományok. Emlékszem, esténként lelkendezve meséltem Dórinak, hogy „képzeld, a pszichológusok nemcsak a hasukra ütnek, amikor véleményt mondanak, hogy valakinek mi a baja, hanem azt számokban is mérni lehet, sőt, diagrammokban meg lehet rajzolni!”

– **Dóri, te is ilyen lelkes voltál?**

**Dóri:** Én kísérővízummal voltam ott, Viktor még kicsi volt, vele töltöttem az időm nagy részét, de igyekeztem Gábert támogatni.

– **Nem hiányzott Németországban a család, a közösség?**

**Dóri:** Úgy kell elképzelni, hogy az erdő közepén van egy kicsi zsáktelepülés, amelyben minden az egyetem köré szerveződött, és van játszótér is. Nagyon sok fiatal család élt velünk együtt, csaknem 30 országból. Ott tényleg kinyílt a világ, sokat változtatott a szemléletünkön, és sok mindent hazahoztunk onnan.

**Gábor:** Amikor Németországba mentünk, egy lelkészi életet képzeltem el a jövőben, és Dóri is beletörődött a lelkészelemek cirkuszi vándoréletébe. De ott megértettem, hogy a segítő foglalkozás mennyire izgalmas: beleszólhatok az életembe, irányíthatom a sorsom. Amikor visszajöttünk Budapestre, már tudtam, hogy

Szegedre akarok költözni, hogy közel lehessenek azokhoz, akikre kisgyerekes családként majd számíthatunk.

**Dóri:** Akkor ugyanis már vártam a lányunkat, aki aztán itthon született meg.

**Gábor:** Kemény döntéseket hoztunk: kimondtam, hogy nekem a család az első, és ha kell, ezért a szakmai tempóból is visszaveszek; nem akarom, hogy ide-oda helyezgessenek minket. Attól kezdve csodálatos módon alakult az életünk, például hihetetlen olcsón tudtunk teltet venni, pont ott, ahol szerettünk volna. Tudtam, hogy elsősorban nem beteg emberekkel szeretnék foglalkozni, hanem a kapcsolatokkal. Jött a családterapeuta-képzés és a doktori, párterápiás súlyponttal. Mellette pedig maradt a lelkészi szál is.

– **Amikor elkezdted komolyan foglalkozni a kapcsolatokkal, érezted, hogy a te kapcsolataidra is hat mindez? Miközben tudományként foglalkoztál vele, maradt erőd a saját életed megváltoztatára?**

**Gábor:** Igen, de ez nem mindig pozitív élmény, hiszen felismered a mintázatokat, amelyek évtizedek vagy évszázadok óta működnek a származási családdobban. Ez inkább szembenállást eredményez, és kicsit kívülről kezdtem érezni magam a saját családomban.

**Dóri:** Én elég érzékenyen reagáltam, ha úgy éreztem, hogy valamit kipróbál rajtam...

**Gábor:** Mindig azt mondta ilyenkor: „Ne terápiázz!” Viszont, ha később előre elmondtam egy-egy ötletet,

mindig partner volt. Fiatalon még nem volt meg bennem ez a finomság, és mindig lebuktam.

**- Mindig együtt hoztátok meg a fontos döntéseket?**

**Dóri:** Kompromisszumkészek vagyunk, bár nem vagyunk egyformák.

**Gábor:** A házasság kétszavazatos rendszer, csak a két igen jelent igent.

**- De azért mindenkinek van kompetenciaterülete?**

**Gábor:** Bizonyos döntések – a speciális hozzáértésből fakadóan – az egyik félre delegálódnak, például klímát én választok, de Dóri dönt, melyik szobába, melyik falra szereljük be.

**- Ha mégis vita alakul ki, mennyi az ideális idő, hogy lezárjátok, és ne alakuljon állóharccá?**

**Gábor:** Vannak hosszan elhúzódó kérdések, most például 15 év után felújítjuk az otthonunk egy részét, és ülőgarnitúrát keresünk...

**Dóri:** De már régóta! Viszont fontosnak tartjuk a másikat annyira, hogy addig keressük, amíg mindkettőnknek megfelelőt találunk. Hiszen a lakás az ő otthona is, fontos, hogy jól érezze magát benne.

**- Ha nem értetek egyet, fontos, hogy megértsétek a másik motivációit?**

**Gábor:** Nem, ez nem segít, mert akkor nagyon közel kerülök ahhoz, hogy bíráljam a másik személyiségét. Ő egy másik személy más tulajdonságokkal, el kell fogadnom, hogy lehet más a véleménye, bármi is ennek az oka.

**- Azért kérdezem, mert Pál Feri például mindig az okokat, a mélyebb összefüggéseket és motivációkat keresi. Azt mondja, ha ezt megértjük, meg tudjuk szeretni a másik döntését is.**

**Gábor:** Lehet, hogy én ezt eltúlzom, de én a párterápiában is azt lesem, hogy hol nyílik meg egy kis rés a békülés felé valamelyik félnél, hogy oda betehessem a lábam, és még többet csikarjak ki. Nagy dolgokban valóban fontos a motiváció megértése, de például ennél a kanapé-kérdésnél, amikor háromszor mentünk vissza ugyanabba a boltba, nem túl célszerű. A kisebb dolgokat el kell tudni engedni, de ha a másik nagyon makacsul harcol valamiért, valóban tudnom kell, miért. Mindkettőnknek vannak olyan racionálisan megmagyarázhatatlan dolgai, amelyeket a másik nem tud megérteni, de elfogadja. Én például sosem fogom megérteni, miért kell minden alkalommal



VAN KÖZÜNK AHHOZ,  
HOGY A MÁSIKNAK  
CSILLOG-E A SZEME.

elmenünk az üzletbe, amikor új színes papírok érkeznek, hiszen tele van velük a szekrény. De nekem Dóri fontos, ezért, ha nem is férnek el a dolgaim a szekrényben a papíroktól, megyünk papírt venni. Aztán nekem is van egy bogaram: nem tudom mekkora az a karóramennyiség, amire azt mondanám, hogy na, elég. Az órásboltban töltöttem három év alatt megfertőződtem. Megmondom a karórája alapján, ki kicsoda, ha meglátok egy szép darabot, azonnal tudom, melyik öltönyömhöz menne. Dóri is elfogadja ezt. Az is fontos, hogy kiálljunk a számunkra fontos dolgokért, és ezt meg is fogalmazzuk. Ha nekem fontos, hogy a barátaimmal elutazzak pár napra, akkor ezt a páromnak el kell fogadnia.

**- Ez talán keményebb dió, mint az óramánia...**

**Dóri:** Épp az előbb, az autóban utazva hallottuk a rádióban, hogy 5 mexikói férfi elhatározta, hogy buszt bérelnek és együtt elutazna az oroszországi foci vérére, de az egyiküket nem engedte el a barátnője. Ezt nem tudom megérteni. Hiszen az a barátnő elvesz valami fontosat a párjától. Ha így le van korlátozva egyik vagy másik fél, ott nem jó a kapcsolat. Bízom Gáborban, tudom, hogy hú marad.

**Gábor:** Bennem nagyon sokáig volt egy gátlás, hogy Dóri nélkül elmenjek valahova. Aztán úgy alakult, hogy két barátommal együtt vettünk részt egy képzésen három napon át. Amikor hazajöttem, Dóri azt mondta: „Tudom, hogy kikkel voltál, nem tudom, mit csináltatok, de ha ez ilyen hatással volt rád, akkor tedd mások is.” Nekem az utazás gyerekkori álmom, mindig arról ábrándoztam, hogy új kontinenseket és állatfajokat fedezek fel. Ekkor jöttem rá, hogy ha én megélem a vágyaimat, akkor a kapcsolatunkhoz is hozzáteszek ezzel. Dóri is szeret Európán belül utazni, sokszor megyünk együtt is, de ő ilyenkor mérlegeli, hogy mennyi ideig tart az út, hányszor kell átszállni, majd gyakran azt mondja, „akkor inkább menj egyedül”.

**Dóri:** De azért az a körülmény fontos, hogy a mi gyerekeink már nagyok, majdnem 16 és majdnem 21 évesek. Egy kisgyerekes anyukát otthagyni, akinek esélye sincs elmenni, nem ugyanaz.

**Gábor:** Amíg a gyerekek kicsik voltak, addig mindig együtt is mentünk. Az is nagyon fontos, hogy én mindig elszámoltathatóvá teszem magam: Dóri tudja, kikkel vagyok, ismeri őket, a felelőségeiket is. És tudja, hogy olyan helyekre megyünk, amely a kapcsolatunk számára nem jelent veszélyt.

**– És mi Dóri álma?**

**Dóri:** Hű... az én álmom?

**Gábor:** Te régész akartál lenni, gyűjtöd a régi tárgyakat, történelmi könyveket olvasol...

**Dóri:** Igen.

**– Dóri, neked milyen érzés Gábort reflektorfényben látni, és kicsit az árnyékában is élni?**

**Dóri:** Tudok neki segíteni a népszerűség kezelésében. Néha kicsit visszahúzó a gyeplőt, ha kell.

**– Úgy tűnik, a szereplés nem teher a számára...**

**Gábor:** Tény, hogy mindig volt bennem extrovertáltság, de nagyon megdolgoztam azért, hogy meg is merjem mutatni. Vajdasági szülők magyar gyermekeként Németországban felnőni nem volt egyszerű. Kilencévesen az osztálytársaim egy papírt nyomtak a kezembe a német egyházi iskolában, amelyre kézzel írt volt írva a Miatyánk. Azt mondták: „Olvasgasd, rendezd a kapcsolatod az Úrral, mert tanítás után minden idegent kivégzünk.” Amikor a Vajdaságba költöztünk, német voltam, amikor Magyarországra jöttünk, megtudtam, hogy szerb vagyok. Németországban egy kurzuson – szociális

kompetenciatréning címén – egy egész csapat dolgozott rajtam, kielemezték, darabokra cincáltak, újra és újra szembesítettek önmagammal. Sikerült háttérbe tennem minden negatívumot, hogy ha kiállok, ne kelljen félnem attól, amit a másik gondol. Amikor a stressz miatt két hét hasmenéssel mentem a doktori szigorlatra, Dóri megfogta a kezem: „Jobban ismered ezt a témát, mint bárki, aki ott ül, ez a te »gyereked«. Miért aggódsz?”

**Dóri:** Visszatérve a kérdésre, nem könnyű az árnyékában lenni, sokszor azt a szakmai sikert is neki könyvelik el, amit én érek el, ráadásul a beszéd nem is az erős oldalam. Ő viszont mindig azonnal kiáll értem ilyenkor. Nagyon figyel arra, hogy én is megkapjam az elismerést.

**Gábor:** Dóri nagyon szerény, de épp most adják ki Amerikában az Adventista Egyház gyerekújságját, a Mosolyt, amit ő szerkeszt. Az egyháznál a gyerekosztályt vezeti, tábort szervez, nagyon ért a gyerekekhez. Én is elmegyek neki segíteni, de én szívesebben beszélgetek 500 felnőttel, mint három gyerekkel, mert ők kíméletlenül megmondják a véleményüket.

**Dóri:** De azért nagyon jól bánik velük. Legutóbb nem mindennapi dicséretet is kapott: „Gábor bácsi, ha meghalsz, én 100 virágot viszek a sírodra.”

**– Gábor, nemrég azt mondtad egy videóban, hogy akkor kezdél igazán érdeklődni a párkapcsolati témák iránt, amikor észrevetted, hogy Dóri szeme már nem csillog úgy, mint régen.**

**Gábor:** Ez akkoriban volt, amikor még a házasságunk elején Budapestre költöztünk. Volt bennem egy hamis elképzelés, hogy ha Isten szolgálatában dolgozom, minden menni fog magától, nem változik semmi, még ha apa lettem is. De amikor láttam, hogy Dóri tekintete megfakult egy ideje, rájöttem, nincs jogom ahhoz, hogy elhanyagoljam a családomat. Van közünk ahhoz, hogy a másikkal csillog-e a szeme. A párterápiás munkámnak is ez a fókusz: van hatalmam a másik boldoggá tételére. Én sem tudom, milyen forgatókönyv szerint élném az életem nélküle, mert a hivatásválasztásomat, a gondolkodásomat is neki köszönhetem. Az ő tükrében ismertem meg magam, és az ő hatására jöttem rá, hogyan tudom a környezetemet jobbá tenni. Amikor megismertem, egy elektrotechnikai iskolát végeztem, és az volt a tervem, hogy egész életemben nyomtatott áramköröket forrasztok össze.

**– Végül is nem is áll ettől olyan távol egy párterapeuta munkája. ♦**





SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –  
A CSALÁD MESÉJE

# CSALÁDI TÚLÉLŐSHOW

Mostanában sokan megelégednek egyetlen gyermek vállalásával, vagy hamar megelégedik a szülőség fárasztó szerepét. Léteznek azonban jól működő nagycsaládok, ahol a gyerekek számára kiváló terepgyakorlat az életrevaló felnőtté váláshoz az, hogy több testvér között nőnek fel. Milyen előnyökkel és hátrányokkal járhat több gyermek vállalása? Megéri a vesződséget?

Kép: Profimedia – Red Dot

- ◆ A testvérünk a legközelebbi vérrokonunk, aki optimális esetben egy életen keresztül követheti sorsunkat, és akit mi is végigkísérünk az úton. Kezdetről fogva meghatározó kortárs: bajtárs és vetélytárs, vetítívászón és tükör. A vele való viszonyunk alapvetően befolyásolja későbbi, családon kívüli kapcsolatainkat, az óvodától-iskolától akár a munkahelyi pozícióig.

### JÁTSZÓTÁRS ÉS RIVÁLIS

*Zsófi és Péter elsőszülöttje, Tomika két éves. Szülei szeretnék második babát vállalni, de nem tudják, mi lenne az ideális életszakasz erre. Zsófi még várna egy keveset, szeretne kicsit szusszanni. Péternek viszont van egy két évvel idősebb bátyja, akivel máig szoros kapcsolatot ápol. Szerinte éppen ennyi az ideális korkülönbség a testvérek között, míg Zsófi, elsőszülöttként aggódik Tomika miatt: vajon, nem sérül lelkileg, ha túl hamar érkezik a kistestvér?*

A testvérek akkor válnak igazán játszótársakká egymás számára, ha nem túl nagy korkülönbséggel születnek. 6–7 év már elég nagy távolság az időben, ilyenkor az idősebb inkább gondozza és mentorálja a kisebbet, mintsem egyenrangú félként kezeli. Egy-két évnyi eltérés esetén a tesók hamar összecsiszolódnak, azonban a közöttük kialakuló rivalizálás is erőteljes lehet, különösen akkor, ha azonos neműek. Létezik ideális korkülönbség testvérek között?

A szülők egy része hamar, két éven belül vállal második gyereket, mert egy lendülettel túl szeretnék lenni a csecsemős-kisgyermekes időszak nehézségein. Szerintük a nagyobbik gyerek fel sem fogja az új jövevény érkezését. Valójában az idősebb testvér nagyon is érzékeli trónfosztását, csak nem képes kifejezésre juttatni csalódását vagy haragját. Ha kevés ideig élvezheti csak kiváltságos helyzetét, az nem akadályozza meg a testvérféltékenységet, ráadásul a túlterhelt anyuka egyik apróságra sem tud elég időt fordítani. A két-hároméves már erőteljesen kimutatja nemtetszését a trónkövetelővel szemben, ami egyben segíti is a negatív érzelmek levezetését. Érdemes az elsőszülött pozícióvesztését kompenzálni a jó testvérkapcsolat érdekében! Használjuk ki a kicsi alvásidejét, teremtsünk saját rituálékat az idősebb gyerekekkel! Hangsúlyozzuk neki, mennyire örülünk annak, hogy ügyes, önálló! Érzékeltessük a különbséget a kisebbel szemben: hadd tapasztalja meg, mennyi mindent tehetünk együtt, amire a kicsi még nem képes, és ezért kimarad a mókából.

## A TESTVÉRÜNK A KEZDETEKTŐL MEGHATÁROZÓ KORTÁRS: BAJTÁRS ÉS VETÉLYTÁRS, VETÍTÍVÁSZÓN ÉS TÜKÖR.

### SZÁMÍT A TESTVÉRSORREND?

A testvérek közötti születési sorrend bizonyos mértékig hatással van a gyermek személyiségfejlődésére, de nem jobban, mint veleszületett temperamentuma, neme vagy valamilyen genetikailag erősen meghatározott sajátossága. Mégis gyakori mintázat a családokban, hogy az elsőszülött határozott, irányító, teljesítményorientált, konzervatív, ugyanakkor érzékenyebb a kisebbhez képest, aki viszont rugalmas, kreatív, szociálisan alkalmazkodó, de független, öntörvényű is lehet. Sokat számít a szülői viszonyulás és elvárás a gyerekekkel szemben, illetve a szülők származási családjukban betöltött pozíciója. Nem mindegy, összesen hány és milyen nemű testvér van a családban, mekkora közöttük a korkülönbség, és a rendszer mennyire erősíti az elsőszülött, középső, szendvicsgyerekek, illetve legkisebb szerepeket. A szülők sokat tehetnek annak érdekében, hogy a rangorból adódó kedvező tulajdonságokat felerősítsék, a kedvezőtleneket viszont visszaszorítsák.

Milyen megküzdési stratégiákat vetnek be a testvérek a figyelem megszerzésére? Az elsőszülött többnyire a legintelligensebb, aki értelmével és teljesítményével nyeri el a szülői elismerést. A középsőkre irányuló kontroll mértéke csökken, így függetlenné és rugalmassá válhatnak, viszont többet kell dolgozniuk a figyelem kivívásáért, amihez egyedi ötleteket dolgoznak ki. Gyakran kortársaik felé fordulnak, így barátságosak és empátikusak lesznek. A legkisebb erénye a cukiság, amely akár meghatározó tulajdonságává válhat: a későbbiekben is elbűvölő személyiségével, humorával, előadói képességével fegyverezheti le környezetét.

Az egyike a tipikus elsőszülöttre hasonlít, viszont nem él meg pozícióvesztést, így lelkileg kiegyensúlyozottabb. Ugyanakkor súlyos teherként nehezednek vállára szülei rátestált álmai. A testvérek között megoszlik ez a felelősség. Másrészt folyamatosan fejlődésre, változásra, alkalmazkodásra készítetik egymást, így ki-ki kénytelen kihozni magából, amire leginkább rátermett. Komoly edzőpartnerei lehetnek a másíknak a türelem és együttműködés elsajátításában. A testvérharcokban egy életre bajtársakká nemesedhetnek. ◆



# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Családért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

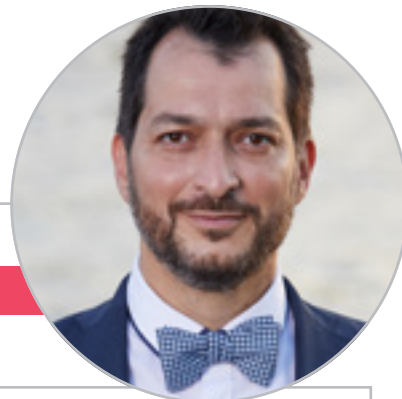
AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.



# AUGUSZTUSI JELÖLT



Street Gábor Huba



**Street Gábor Huba** trubadúr, ceremóniamester, műsorvezető, házigazda, zenés-mesés játékmester. Blogbejegyzését egy korábbi kórústársa vette észre, aki az Éva magazinnál szerkesztő, megjelentetéséhez pedig Huba is hozzájárult. Így került az írás a lap online felületére.

## NYAKI REDŐ

Megtartja? – így hangzik a kérdés, amely a terhesség első trimeszterében hangozhat el szűrővizsgálaton, és amelyet könnyen megkaphat bárki, akinél gyanús jelet látnak az ultrahangon. Élményéről **Street Gábor Huba** írt blogbejegyzést, majd azt vette át az *Éva magazin* online felülete. Az anyag lett a Média a Csaláért-díj augusztusi jelöltje.

◆ A harmadik gyereket várva, a tizenkettedik héten kísérte el feleségét szűrővizsgálatra Huba, akit a kellő empátia nélkül fölített kérdés ledermesztett. Mint írja, kalapácsütésként érte őket a hideg és tárgyilagos kérdés, a nyaki redő méretéből levont következtetés tálalása, majd az, ahogy az orvos szándékukat tudakolta. „A helyzet nagyon megviselt, hazajöttünk, majd a másnapot végigzokogtam. Én magam nem szólnék bele mások életébe, nem mondanám meg azt, ki mit tegyen. Ugyanakkor már láttam két ugyanilyen csöppseget, két kis magzatkezdeményt, akik a következő 6–8 évben bebizonyították a csodát, hogy két apró sejtből mi fejlődhet ki. Hogy ez az egész milyen bonyolult, milyen izgalmas! Emiatt is érintett nagyon mélyen ez az élmény” – emeli ki Huba. Az orvos tapintatlansága azért is viselte meg, mert szemmel láthatóan egymást szerető, támogató párként vettek részt a vizsgálaton, így nyilvánvalónak kellett lennie, hogy egy ilyen közlés,

illetve kérdésfeltevés megviseli őket, még akkor is, ha az kellő empátiával történik.

„Magam is emberekkel foglalkozom, tudom, mennyire fontos, hogy jól bánjunk mindenkivel. Emiatt sem hiszem, hogy egy vizsgálatnál ilyen kérdéssel kell nyitni, és úgy általában: így kell ilyesmit közölni. Bízom abban is, hogy a többség nem így jár el, jobban figyelembe veszi az adott helyzeteket, és tisztában van azzal, hogy ahol biztosan akarták a babát, ott nem szabad ily módon eljárni. Sőt, ez még akkor is tapintatlanság, ha sejthető, hogy a pár tájékozatlan vagy felelőtlen, és dilemma lehet a magzat sorsa.” Huba hozzáteszi, hogy a segítség mindig fontos, függetlenül attól, hogy az abortuszról szóló döntés meghozatala betegség vagy élethelyzet miatt történik-e. Magyarán – fogalmaz a szerző – a témát inkább tapogatózó kérdésekkel, finoman kellene közelíteni, nem pedig hentesbárddal, mint ahogyan esetükben történt. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje augusztusban a **Hét Nap** című vajdasági portál újságírója, **Fehér Márta**. Írásának címe: **Föliában a remény**.



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

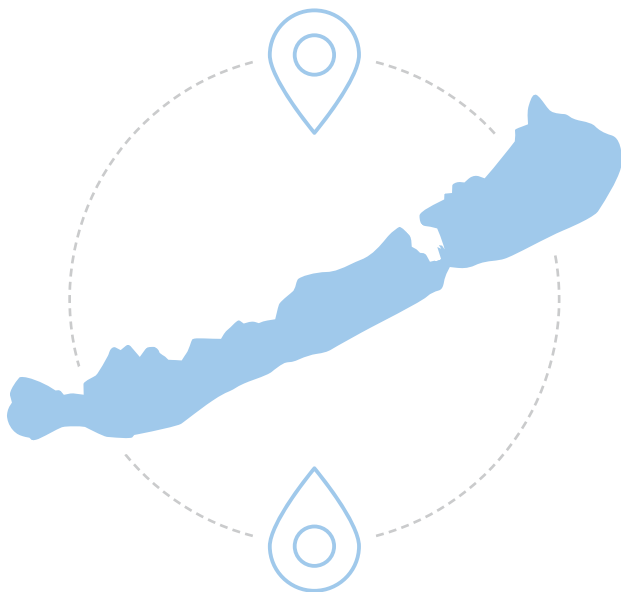
# BONUCCI KÖRÖSHEGYEN

Amióta az eszemet tudom, a július–augusztust igyekszem a Balatonnál tölteni. A nyaralás fogalmát sokan egyfajta intellektuális kalandként értelmezik: múzeumokat, templomokat és az útikönyvek megannyi sokcsillagos látnivalóját keresik fel, és szendvicseket fogyasztva, autópályák dugóiban araszolva gyűjtik magukba az élményeket. Én azonban a szabadságom idején nem szívesen kelek korán azért, hogy időpontra odaérjek az interneten foglalt belépő átvételére, nem szeretek kapkodva olcsó ételeket enni, amikor odahaza kényelmesen helyet foglalhatunk valamennyien a terített asztal mellett.

◆ Persze okoz némi lelki-furdalást ez a lustaságnak is nevezhető állapot, ennek kompenzálására néha mi is teszünk kulturális jellegű kirándulásokat városok és műemlékek megtekintésére, amit egyébként a gyerekeim meglepően jól bírnak.

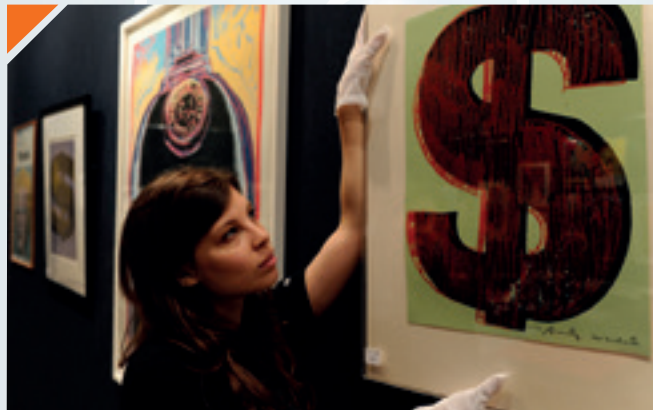
Az egzotikum azonban a Balatonnál is megtalálható, láttunk már elefántfürdetést Lellén, a földvári cirkuszsátornál pedig az ott legelészgető zebra megrúgta az egyik fiamat, amivel sokáig hengegett, elvégre ez kevesek kiváltsága. Engem negyvenöt éve még a tehén lökött fel a Vas megyei rokonoknál – ennyit változott a világ. A kalandok közé tartozik a házaspáros biatlon nevű sportág meghonosításának kísérlete is, ami azt jelenti, hogy én futok, míg a feleségem biciklin követ.

A gyerekek szeretik ezeket a nyári hétköznapiakat, az iskolára nem kell gondolniuk, legfeljebb az anyjuk tart nekik olasz nyelvórákat a teraszon. A heti ritmust ezúttal is a vasárnapi misék biztosítják, amelybe az csempész legfeljebb némi izgalmat, hogy mit vegyünk fel. A polgári öltözet otthon maradt, strandpapucsban mégis illetlenség az Úr elé járulni, ezért kétségbeesetten keresgéltek a hosszúnadrágok között. Amit találók, az leesik rólam. (Részben a biatlon, részben az életidegen szabásuk miatt.) Mondom, hogy majd zsebre dugott kézzel megyek, s úgy tartom magamon a farmert, de ezt leszavazzák. Felvetem, hogy egy madzaggal megkötöm a derekát, és ráhúzom a pótlót, senki sem fogja látni, de ebből már olyan lázadás kerekedik, hogy a legnagyobb fiam („Nem ülök olyan apuka mellé, akinek madzag tartja a gatyáját!” felkiáltással) kölcsönadja a derékszíját.



A legkisebbre vár még egy feladat: alá kell írnia az iskolai misenaplóját a pappal. Ez többnyire úgy zajlik, hogy a szertartás végeztével, amikor az asszisztencia már kivonult, Zsombi is elindul a sekrestye felé. A kőröshegyi templom szentélye csaknem olyan hosszú, mint maga a templomhajó, és a legvégében van balra a sekrestye. Így aztán aprócska szöszi fiam a még éneklő hívek érdeklődő pillantásától kísérve nekivág a tizen-négy méteres útnak. Kimért, lassú, tiszteletteljes léptekkel. Az oltár elé érve szabályosan térdet hajt. A lélekmelengető élményen némiképp talán ront, hogy nálunk a fiúk előszeretettel viselik különböző focicsapatok mezeit, így a turistacsalogató, gótikus Isten házába véletlenül betérő idegen nem érti, miért sétál végig a szentélyen egy anyagszerű kisgyerek az olasz válogatott azúrkék mezében, hátán a 19-es számmal és Bonucci felirattal. És erre a legjobb útikönyvben sem talál választ. ♦

A nagymenők **műtárgyi** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

**GYŰJTŐ** 

Hasznos tippek minden szerdán  
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további  
érdekességeikért**  
a kultúra és befektetés világából

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

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





# A gyógyító szöttes

Szép, színes könyv. Van, akinek csak néhány kedves mese, másnak viszont komoly kapaszkodó. A test bajai mellett tapaszt a lélek sebeire. Sűrű szöttes, ami felfogja a rázuhanót. A Bethesda Gyermekkórház *Egészségyszötvők* címmel saját terápiás mesekönyvet adott ki, amit az ápolójától kap ajándékba minden bent fekvő gyermek. A könyvet a kórház szakemberei állították össze azzal a céllal, hogy a kis betegek magukénak érezhessék azt a környezetet, amibe csöppentek, hiszen így a gyógyulás is sokkal könnyebb. Ez a mesegyűjtemény olyan, mint egy varázspálca. Csodálatos kiadvány egy emberközpontú kórházból.

- ◆ „A könyvben egymásra vetülő világokat hoztunk össze: a gyerekek képzeletét és az itt megélt, sokszor nehéz és fájdalmas valóságot – mondja **dr. Velkey György** kórházigazgató a könyv bemutatóján. – Mindezt olyan verseken és meséken keresztül, amik szimbólumaik segítségével kapaszkodót nyújtanak a nehéz időszakban. Sok családot látunk krízishelyzetben, és tapasztalatból tudjuk, nemcsak a beteg test, hanem az elbizonytalanodott lélek ápolására is figyelmet kell fordítanunk. Sok eszköz áll rendelkezésünkre ehhez, köztük például az a gyakorlat, hogy aneszteziológus kollégáink énekelnek vagy mesét mondanak altatás közben. Mi ebben a szellemben gyógyítunk, és ehhez lesz segítségünkre ez a kiadvány is, hiszen ezt nemcsak a szülő használhatja, hanem a nővér, az orvos és bárki, aki a beteg gyermek környezetében van.”

## FECNIKBŐL KÖNYV

„Csak olyan verseket és meséket válogattunk össze, amiket ha egy szülő felolvas, az már önmagában hatékony, de terapeutáink mindenkinek személyre szabott útmutatást adnak, állapot és élethelyzet szerint – mondja **Tamásné Bese Nóra**, a könyv szerkesztője. – Találunk olvasnivalót például a kitarítás, a bátorság vagy a biztonságérzet erősítésére, altatókat és ébresztőket a műtétek esetére. Bevált írásokat – népmeséket, verseket és saját meséket – gyűjtöttünk össze, amelyeket korábban lefénymásoltunk, úgy osztogattuk. Fecnik helyett most végre könyv formájában adhatjuk a gyerekek és szülei kezébe, amit haza is vihetnek magukkal. Sajnos egyre gyakrabban látjuk, hogy a szülők nem mesélnek a gyerekeknek, inkább odaadják neki a tabletet, hiszen az egyszerűbb. Egy hosszas bent fekvésnél ez ma már elkerülhetetlen, de a képernyő nem adja meg azt a biztonságérzetet, amit az összebújós olvasás. Ezért is fontos az Egészségyszötvők.”



### TÚZOLTÓ, KATONA...

A gyerekek számára a fantáziálás, a szerepjáték, az éneklés csecsemőkoruk óta megszokott, mindennapos tevékenység.

„Mi ezt az ismerős helyzetet hozzuk vissza a mesékkel, amibe bele is tudnak merülni. A mese transz állapotába szeretnénk repíteni a kis betegeinket, hogy érezzék: ott vagyok, megtehetem, mert én vagyok a királyfi – magyarázza **Korzenszky Klára** klinikai szakpszichológus, a könyv ötletgazdája. – A mesehőssel való azonosulás énerősítő, bátorító funkcióval bír, ami a gyerekek szorongását nagymértékben tudja csökkenteni, ráadásul a könyvben saját munkatársainkat is bemutatjuk a Varázsfa-képmellékletekben, hogy a személyes találkozás ne legyen annyira ijesztő.”

Természetes, ha egy ijedt szülő beszűkült tudatállapotban van, és nem tud még azzal is foglalkozni, hogy kiválogassa a könyvből, mit olvasson a gyermekének.

„Klárival járjuk az osztályokat, odaállunk az ágyhoz, és megmutatjuk, mit, hogyan és miért meséljen a szülő a gyerekeknek – ezt már **Sorompó Anett** szociális munkás, a könyv grafikus és egyik szerkesztője mondja. – A mesét gondozni, a mese útját irányítani kell. Van gyerek, akinél engedhetjük

a szabad mesét, és van, akinél segíteni kell a meseválasztásban, hogy pontosan oda hasson, ahova legjobban kell.”

### LÁTHATATLAN SZÁLAK

„A könyvben mi magunk is benne vagyunk. Nagyon fontos a szülő és a gyerek között húzódó kötélek, amihez még mi is hozzáadunk néhány szálat. Mondhatjuk azt is, hogy egészségsvörök vagyunk, mert a mi dolgunk, hogy a kötéleket folytassuk. Ahova a szülő már nem mehet be, mi bemehetünk – mondja Anett. – Sokszor előfordul, hogy amíg én kint beszélek a szülővel, addig Klári bent van a gyerekekkel az intenzív osztályon. Összekötjük a két szálat, tulajdonképpen üzenetünk. Sokszor láttuk már a csodát: amikor végre a szülőt meg tudom etetni kint, Klári bemegy a gyerekekhez, beszél vele, és lám, eszik ő is! Ebbe a kötélekbe, ebbe az erős szöttesbe mi is beledhatunk egy-két szálat. A szülőknél is segítenünk kell. A kórházban tartunk speciális családterápiát, ami kifejezetten a krízis okozta határok, keretek és rendszerek feloldódását teszi rendbe. A szülő a kulcs, a főszereplő, ő tud segíteni a gyerekén, mi másodlagosak vagyunk ebben. Olyanok vagyunk, mint a kellemes napfény, amely melegíti az ember hátát, de aztán el kell tűnnünk, amikor már nincs ránk szükség. Ez a könyv egy újabb kiváló eszköz a kezünkben.” ♦





SZÖVEG –  
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

# ÖSZTÖNÖK ÉS TANÁCSADÓK

## Az anyatejes táplálásért

*Sződy Judit*ot kezdetben az állatok viselkedése és az evolúciós pszichológia érdekelt, végül a pszichológia felé fordult. Amikor megszületett az első gyereke, feltűnt neki, hogy nálunk sem a szülés, sem a szoptatás nem működik olyan természetes folyamatként, mint az állatoknál, és szeretne volna kideríteni, miért. Ma már hivatalosan is szoptatási szaktanácsadóként dolgozik, amiért nemrég nyerte el a Három Királyfi Három Királynő Mozgalom Kopp–Skrabski egyéni közönségdíját.

### ♦ – Mi volt a saját tapasztalata ezen a téren?

– Nagyon sok tejem volt és állandóan fejtem – akkoriban ezt javasolta a védőnő, és rendszeresen szólt, hogy a fölös tejet elvinné másoknak, akiknek nincs tejük. Érdekelt, vajon másoknak miért nincs. Általános előírás volt, hogy háromóránként kell szoptatni, éjszaka lehetőleg nem, a kórházakban pedig szülés után nem adták oda a babát az anyáknak. Azt is megtapasztaltam, hogy az első gyermeknél kapott védőnői, gyermekorvosi tanácsok nem szolgálják sem a baba, sem az anya érdekét. A külföldi szakirodalom és a magyar gyakorlat összevetéséből ráébredtem, hogy ezeken a területeken itthon alapvető problémák vannak. Az egyetemen dr. Varga Katalin szervezett egy szüléssel kapcsolatos speciális kollégiumot, azon részt vettem, a szakdolgozatomat is ebből írtam. Ez megerősített abban, hogy kevésbé számít az anya alkata, inkább a megfelelő szoptatási gyakorlat, a szoptatáshoz kapott segítség és lelki támasz segíti, hogy a szoptatás addig tartson, amíg az anyának és a babának jó. Akkoriban kezdtek megjelenni olyan szervezetek, akik másképp gondolkodtak a szoptatásról, így felvettem velük a kapcsolatot. Gyes mellett újságíróként dolgoztam, állandó témám volt a várandósság és a szülés utáni első évek kérdéseinek földolgozása. Később megszereztem az IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) címet, így azóta hivatalosan is szoptatási szaktanácsadó vagyok.

### – Az anyatejes táplálás szempontjából döntő fontosságú a szoptatási tanácsadó kórházi jelenléte. Hány magyar kórházban van ma szoptatási tanácsadó, és ez min múlik?

– Ma az lehet szoptatási tanácsadó, aki letette a nemzetközi IBCLC vizsgát, ebben segít a Semmelweis Egyetemen indított másfél éves képzés. De nemcsak ilyen magas szinten képzett szakembereket lehetne alkalmazni, hiszen az ápoló, a védőnő is tud segíteni, tehát őket ki kellene képezni az alapvető szoptatástámogatásból. Sajnos a mai egészségügyi képzés tankönyvében elavult gyakorlat szerepel. A kórház vezetőjének szemléletén

Kép: Kocsis Zoltán



múlik, hol alkalmaznak szoptatási tanácsadót, az ő munkájának sikere pedig a többi kórházi alkalmazottal való együttműködéstől függ. Míg Budapesten viszonylag sok, vidéken lényegesebb kevesebb a szoptatási tanácsadó.

**– Ha egy érdeklődő anya önszorgalommal fel tud készülni, akkor egy egészségügyi szakember miért nem?**

– Ez egy bonyolult kérdés. Az ápolók és védőnők feladata sokrétű, egyéni döntés kérdése, hogy azon belül mit tartanak fontosnak, milyen területen képzik tovább magukat. Sok a kiégett segítő, és sokan meg vannak győződve arról, hogy amit tanultak, vagy amit maguk is csináltak, az jó. Nincs tehát belső igényük a továbbképzésre, annak ellenére, hogy már vannak mindenki által elérhető, nagyon jó szoptatásról szóló tanfolyamok, könyvek, honlapok,

videók, amelyeket a gyerekükért információt kereső „anyatigrisek” megtalálnak, a túlterhelt egészségügyi szakemberek viszont nem mindig. Ami biztató: egyre több fiatal orvos, védőnő, szülésznő és ápoló éli meg a saját anyaságában a válaszkész gondoskodást: hordoz, igény szerint szoptat. Ők biztosan hitelesen fogják átadni tudásukat az anyáknak. Az egészségüggyel kapcsolatban meg kell említeni még egy fontos tényezőt: a tápszerlobbi nagy erővel dolgozik, és rengeteg pénzzel rendelkezik. A szoptatás támogatásában nincs ekkora pénz. Így számunkra marad a sok munka és a bizalom, de nem tudjuk felvenni a versenyt. Szerencsére Magyarországon az anyák túlnyomó többsége szeretne szoptatni, tehát az ehhez szükséges akarat megvan, de a nem megfelelő információ és támogatás hiánya miatt sokszor elakadnak. Az első pár hét egyébként is nehéz, hiszen ez már nem egy teljesen ösztönös, hanem főleg tanult folyamat

**– A szoptatás ne lenne ösztönös?**

– A főemlősöknél megfigyelhető, hogy az elkülönítetten nevelt nőstények egyszerűen nem tudnak mit kezdeni a kölykeikkel. Az emberek mindig támogató csoportokban éltek; a kislányok úgy nőttek fel, hogy a környezetükben sok kisbaba volt, látták, mit és hogyan csinált az anyjuk, nagyanyáik, nővéreik, korán rájuk bízta a babákat. A női közösségek nagyon erősek voltak ebből a szempontból szinte minden kultúrában, és a kislányok szinte észrevétlenül megtanulták ezeket a dolgokat. Ma viszont a legtöbben fordítva állnak ezekhez a kérdésekhez: „jaj, csak el ne rontsam”. Sokan úgy jönnek szülni, hogy tele van a fejük elméleti, technikai tudással, de a sok információ nem engedi felszínre törni a saját megérzéseiket. A tudás önmagában nem gond, sőt, jó, ha egy anya tájékozott, de ha görcsösen próbálja követni, amit tud, akkor nem képes kinyitni a szívét arra, hogy megérezze, hogyan kell rábízni magát a kisbabájára. Vannak mélypontok, ahonnan nagyon jól tovább lehet lendülni, ha van gyorsan és könnyen elérhető segítség, fizikai vagy lelki támogatás. Nagyon fontos megerősíteni a tanácstalan vagy bizonytalan anyát, tudást, hitet és magabiztosságot adni neki, hiszen az anyatejes táplálás fontossága tudományos tény. ♦

**Az interjú folytatását elolvashatják a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Társalgó-rovatában.**



# ÁLLATI SZEREPCSERE

A háziállatok, különösen a kutyák és a macskák a hétköznapjaink részévé váltak, beköltöztek a hálósobánkba, és mintha egyre nagyobb helyet foglalnának el a szívünkben is. Bár az ember–állat kapcsolat jótékony hatásaihoz nem férhet kétség, érdemes megvizsgálni az érem másik oldalát is. Az állatok gyakran emberi szerepkörökbe kerülnek, gazdijaik emberi tulajdonságokkal ruházzák fel őket, társként vagy gyermekként tekintenek rájuk.

## ◆ POZITÍV HATÁSOK

A háziállattal való kapcsolat számos érzelmi, kognitív és szociális előnnyel jár, így pozitív hatást gyakorol az életminőségre. A kutatások szerint az állat simogatása közben csökken a vérnyomás és normalizálódik a légzés, illetve a szívverés is. Az állat társasága szinte minden stresszmutatóra kedvezően hat, segít a feszültség és a szorongás leküzdésében.

A háziállat megvéd az elmagányosodástól, illetve a társas és kommunikációs készségekre is jótékony hatást gyakorol. Az állattal megélt pozitív élményeken keresztül az egyén egyre nyitottabbá válik, így a társas életet pozitív irányba befolyásolja. Az állat-asszisztált terápiák során ezt szokták felhasználni arra, hogy a terápiás céltől függően az állatok (főként kutya vagy ló) segítségével serkentsék az önkifejezést és a nyíltabb érzelmi kommunikációt. Mindez egy olyan biztonságos közegben zajlik, ahol a páciens megélheti, hogy amikor elront valamit, nincs vége a világnak, az állat nem szakítja meg emiatt a kapcsolatot vele, lehetőség van a korrekcióra és a kiengesztelésre. Innen nézve az állattal való kapcsolat egyfajta gyakorlat annak elsajátításához, hogy miként lehet kapcsolatba lépni valakivel és odafigyelni az érzelmi reakcióira, hogyan lehet megkülönböztetni a saját érzéseinket a másokétól.

Az állathoz kapcsolódó aktív tevékenységek is segítik a társas kapcsolatok fejlődését. Ilyen például a kutyasétáltatás vagy a kutyaiskolai foglalkozás, amelyek során lehetőség van más gazdikkal összerálálokzni, majd az állat kapcsán beszélgetésbe elegyedni, új ismeretségeket kötni.

A négylábúak barátságára több tényezőről keresztül fejt ki pozitív hatásait. A legtöbb gazdi beszámol arról, hogy különösen értékes számára a feltétel nélküli elfogadás, amit a kedvence részéről tapasztal. Az állatot nem érdekli, hogy jól nézünk-e ki, megkaptuk-e a fizetésemelést, sikeresen levizsgáztunk-e – ő mindezekről függetlenül, ítélet nélkül élvezi, illetve követeli a jelenlétünket és a társaságunkat.





---

## A KEDVENCCEL VALÓ KAPCSOLAT SEGÍT A FESZÜLTÉG ÉS A SZORONGÁS LEKÜZDÉSÉBEN.

---

Emellett az állat jólléte tőlünk függ. A gondoskodás felelősségvállalással jár, fejleszti az empátiás készségeket, és növeli a kompetenciaérzést. Meg lehet élni, hogy valakinek „szüksége van ránk”.

A házi kedvenc abban is segít, hogy a munka vagy a kapcsolatok világában begyűjtött pofonokat könnyebben feldolgozzuk. Lehet, hogy a mindennapok során úgy érezzük, hogy senki nem hallgat ránk, hazatérve viszont a háziállatunk csüng a szavainkon és szót fogad

nekünk, ami segít az énhatékonyság megtapasztalásában, az önbizalom növelésében.

A kutyák és macskák a jelenben élnek, nem rágódnak a múlton, és nem aggódnak a jövő miatt sem, így a velük töltött idő alatt mi is hasonlóan kezdünk viselkedni. Ez hozzájárul ahhoz, hogy megéljük a pillanatot, és ne görcsöljünk az életünk megoldatlan problémáin vagy a jövőbeli feladatokon. A kutyatartók rendszeresebben mozognak, ami szintén hozzájárul a testi egészséghez és jóllétükhöz. ➤



## A LÓ TÚLOLDALÁN?

Vannak olyan embertársaink, akik számára a kedvencük jelenti az egyetlen közeli és mély kapcsolatot az életben. Babos Edit az *Alkalmazott Pszichológia* folyóiratban megjelent tanulmányában ismerteti Robin és munkatársai kutatását, amelyben intézetben nevelkedett, bántalmazott gyermekeket vizsgáltak, akiknek az egyetlen szeretetkapcsolatot az állataik nyújtották. A gyerekek nagy felelősségvállalással fordultak az állataik felé, és a gondoskodás által megélték a gyengédséget és törődést, célt kaptak. Megtapasztalták azt is, hogy ebben a kapcsolatban olyanakkal fogadják el őket, amilyenek. Hasonló ajándék a házi kedvenc társasága azoknak az idős embereknek is, akiknek nincsenek más kapcsolataik, így kevésbé magányosak.

A négylábú barátokhoz köthető pozitív tapasztalatok ismeretében nem is csodálkozhatunk azon, hogy a kedvenceink ennyire belepótlák magukat a szívünkbe. Ugyanakkor néhány kutatás meglepő eredménnyel szolgált azzal kapcsolatban, hogy az állatokkal vagy az emberekkel érzünk-e inkább együtt. Egy kutatásban például egyetemista hallgatók hamis újsághírt olvastak arról, hogy egy ismeretlen támadó baseballütővel bántalmazott valakit, majd törött lábbal, eszméletlenül magára hagyta. Ennek a történetnek négy különböző változata volt: az elsőben egy felnőtt férfit, másodikban egy egy éves csecsemőt, harmadikban egy kölyökkutyát, a negyedikben pedig egy hat éves kutyát bántalmaztak.

A cikk elolvasását követően a résztvevők egy sor kérdésre válaszoltak azzal kapcsolatban, hogy milyen intenzív érzelmi reakciót éltek át a hír elolvasását követően. Az eredmény szerint az újsághír olvasóiból a baba szenvedése váltotta ki a legnagyobb mértékű empátiát, ezt nem sokkal követte a kölyökkutya, majd a felnőtt kutya bántalmazásának a híre, míg a felnőtt férfi megtámadása kisebb szintű érzelmi reakciót váltott ki. A kutatók szerint a magyarázat abban rejlik, hogy a kutyákat a gyerekekhez hasonlóan védtelennek és segítségre szorulóknak látjuk, a felnőtt férfiakkal ellentétben. A fenti eredmény egybeesik az MRI-felvételek eredményeivel, amelyek azt bizonyítják, hogy az anyák agya hasonlóan reagál a babák és a kutyák látványára.

## KOCKÁZATMENTES KAPCSOLAT

A mai rohanó világban igazi kihívást jelent valódi, mély, intim kapcsolatokat kialakítani és fenntartani. Az emberi kapcsolatokban lépten-nyomon elvárásokkal találkozunk, ami magában rejt a hibázás és a sérülés lehetőségét. Ráadásul folyamatosan alkalmazkodnunk kell a másik igényeihez, szükségleteihez, ami egy állat esetében sokkal kisebb mértékű, egyértelműbb és kiszámíthatóbb, így a kedvenc társaságának előnyben részesítése kényelmes. Fine és Back tanulmánya szerint könnyebb kapcsolatba lépünk egy állattal, mint egy emberrel, hiszen az állatokkal kialakított kapcsolat kockázatmentes és elvárások

nélküli, sőt, független a szociális és társas készségektől, továbbá az intelligenciától is. Azok, akik az emberi kapcsolatok helyett az állatok társaságát részesítik előnyben, valószínűleg kudarcok sorozatát követően jutottak eddig a pontig; vagy olyan élethelyzetben vannak, amikor egy megszűnt kapcsolatot követően még nem képesek új kapcsolatot kiépíteni; vagy életkorukból adódóan már nehézséget jelent számukra egy új kapcsolat, így a házi kedvenc az egyetlen lény, akitől szeretetet kaphatnak.

Érdeemes megvizsgálni, hogy mi állhat annak hátterében, amikor a kedvenc válik a legfontosabbá az egyén életében. Lehetséges, hogy egy kezeletlen pszichés probléma (depresszió, szorongás, önértékelési válság) áll az emberi kapcsolódás nehézsége mögött, ami elől az állattal való kapcsolatba menekül az illető, majd ezek a folyamatok erősítik egymás hatását. Amennyiben a szoros „állati barátság” csupán menekülés, érdemes tudatosítani, hogy ez önmagában nem fogja megoldani a problémát.

Bár az állatok hűséges társak életünk magányos időszakában vagy a különféle életkrízisekben (például a testvérféltékenység időszakában, a szingli létben, illetve a gyermekvállalásra váró párok életében), hosszú távon nem érdemes az emberi kapcsolatok pótlását várni egy állattól, mert így számos olyan élményről, tapasztalatról maradhatunk le, ami csak az emberi kapcsolatokban élhető át. Az emberi kapcsolatokban megjelenő elkötelezettség, áldozatvállalás, alkalmazkodás, konfliktuskezelés és kompromisszumkeresés megtapasztalása és megélése építi a személyiségünket, és hosszú távon hozzájárul a testi-lelki egészségünkhöz. Az emberi kapcsolatok sokkal több energiát és befektetést igényelnek, de az élet egyik legnagyobb ajándéka, amikor egy másik emberi lényvel empatikusan, kioktatás és ítélkezés nélkül, kölcsönösen meghallgatjuk egymást, és eközben érzelmileg is támogatjuk a másikat. Ezért fontos, hogy

ne adjuk fel a valódi, emberi intim kapcsolatok keresését, építését!

Ráadásul, amikor egy állattól az emberi kapcsolatok helyettesítését, vagyis emberszerű viselkedést várunk, elfeledkezünk az állat természetes szükségleteiről. Néhány éve Ausztriában kirándulva egy babakocsi tologató, sétáló párra lettünk figyelmesek a férjemmel. Amikor szokásom szerint a babakocsi mellett elsétálva bepillantottam, hogy meglessem a csöppséget, azt láttam, hogy egy talpig felöltöztetett kutyust tologatnak. Ez a fajta bánásmód teljesen idegen a kutya természetétől és szükségleteitől, és hosszú távon a pár gyermek utáni vágyát sem elégíti ki.

### HOGYAN SEGÍTSÜNK?

Ha úgy érezzük, hogy a családtagjaink vagy a barátaink elhanyagolnak bennünket, és inkább a háziállat társaságát választják, akkor ahelyett, hogy a fejükre olvasnánk, hogy ezzel a magatartással csupán menekülnek és kizárják magukat egy sor tapasztalattól és élményből, inkább keressük meg, hogy miként tudnánk segíteni az átmenetet az állattal való kapcsolatból az emberi kapcsolatok irányába. A legkézenfekvőbb megoldás, ha megpróbálunk az állat mentén kapcsolódni hozzá. A dolgoknak nem oka van, hanem története, így felesleges egyetlen okot keresni a barátunk viselkedésére, inkább igyekezzünk megérteni az ő történetét, ami miatt az emberek társaságától az állatok irányába fordult. Próbáljuk megtalálni a pozitív hozadékát ennek a helyzetnek, és örülni annak, hogy profitál az állattal való kapcsolatból, és ilyen szemléletmóddal kapcsolódjunk hozzá. Ahelyett, hogy szemrehányásokat tennénk neki azért, mert elhanyagol bennünket, használjuk fel a kis kedvencet mint beszéd témát, érdeklődünk felőle, mivel így könnyebben tudunk más témákra, a későbbiekben akár közös tevékenységekre is áttérni, amelyben állatok és emberek együttesen vesznek részt. ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

The advertisement features a family of four (father, mother, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo for 'MAGYAR KATOLIKUS RÁDÍÓ' with the MKR logo. To the right is a green map of Hungary with various radio frequencies listed in different regions. The overall design is clean and uses a green color scheme.





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AZ ÉLET VERSENY?

Képzeld magad egy szuper társasjáték közepébe! Gazdálkodnod kell a pénzeddel, stratégiákat állítasz fel, várost építesz vagy kódokat fejtesz és rejtélyeket oldasz meg, tornyot építesz és döntesz le, máskor meg büntetésből egy körből kimaradsz, vagy éppenséggel mezőket ugrasz át a váratlan szerencsédnek köszönhetően. Bárkivé válhatsz, és kudarc esetén bármikor újakezdheted, de mégis, a játék bizsergető izgalma, maga az út és a szeretteid közelsége, győngyöző együttnevetése az, ami újra és újra visszacsábít az asztal mellé. Várjunk csak egy pillanatot! Hiszen tulajdonképpen ez az élet, s ha jól csináljuk, akkor egy izgalmas játék kerekedik ki belőle.

## ◆ A TÖRTÉNET

Legújabb filmünk, az „Éjszakai játék” hősei hétköznapi emberek, akik szeretnek vetélkedni, versengeni, de legfőképpen időt együtt tölteni, így aztán minden héten egyszer összeülnek, és társasjátékot játszanak. Ebből a mulatságból igyekeznek kihagyni a furcsa, zárkózott, néha már-már bizarrul viselkedő rendőr szomszédjukat, Maxet. Egy este azonban beállít Max szupermenő, alfahím, *mindenben-legyőzlek-téged*-öcskös bátyja, Brooks, aki miatt a férfinek gyerekkora óta komplexusai vannak. Bátyja érkezése és jelenléte oly mértékig stresszeli, hogy még a gyerekvállalási terveiket is sikertelenül befolyásolja Annie-vel.

Brooks igyekszik megszervezni a legfantasztikusabb társasjáték-estet, amely inkább nevezhető drámajátéknak, hiszen barátainak egy szimulált emberrablási ügyet kellene megoldaniuk. Ám az egész balul üt ki, mert tudtukon kívül nagyon is valóságos, véresen komoly szituációba bonyolódnak, és ezzel tulajdonképpen el is szabadul a pokol. Az életveszély csak addig móka, kacagás és adrenalin, ameddig nincsenek tudatában a valós problémáiknak.

Problémamegoldás közben az egyik pár egy régi titkon civakodik folyton-folyvást, amely még egy tinikori szerelemből kinőtt házasságot is képes alaposan felforgatni. Míg Ryan a butácska nők mellett sármosan fest és csábító, addig egy okos, intelligens

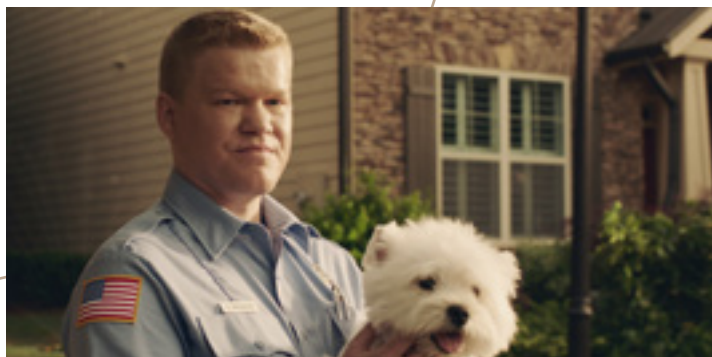
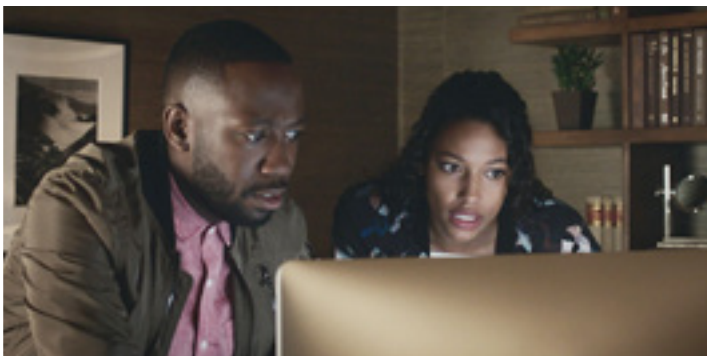


nő oldalán megfordul a szerencséje, és önmaga előtt is megkérdőjeleződik a saját magabiztosságába vetett hite. Miközben a csoport tagjai egyik nehézséget oldják meg a másik után, a legképtelenebb emberekkel és helyzetekkel találkoznak. Mindannyian ráébrednek, hogy nem csupán a megszokás vagy a rutin tartja őket össze, és nem is feltétlenül a játékszenvedély – ami leginkább csak Maxra és Annie-re jellemző –, hanem az egymás iránt érzett bajtársiasság és baráti szeretet.

### **PROBLÉMA VAGY KIHÍVÁS?**

Sok esetben megfigyelhetjük, hogy ha nem görcsölünk rá a feladatra, és felszabadultan viselkedünk, akkor bátrabban, ügyesebben, hatékonyabban tudunk problémákat megoldani, rugalmasabb a gondolkodásunk, és nem aggódunk folyton azon, hogy vajon mit gondolnak mások. Amikor az adrenalint a kihívás szolgálatába állítjuk, a testünk reakcióit pedig úgy értelmezzük,

hogy azok támogatnak az előttünk álló nehézség leküzdésében, sokkal könnyebben megoldjuk a problémát, és még a lelki egészségünknek is jót teszünk vele. Amíg a szereplőink azt hitték, hogy egy játék versenyzői, sokkal bátrabban álltak neki a probléma felgöngyölítésének, mint amikor valódi veszélyekkel kellett szembenézniük. Persze az életben nem minden játék: ha nem vagyunk elég körültekintőek, félvállról vesszük a kockázatot, akkor felesleges rizikónak tesszük ki magunkat. Olykor viszont érdemes kicsit elengedni magunkat, és nem görcsölni folyamatosan azon, hogy hogyan is fogjuk kipipálni a soron következő feladatokat. Max példáján keresztül beláthatjuk, hogy minden csak perspektíva kérdése, mert amíg ő totális csődtömögnek és lúzernek érzi magát a bátyja dicsfényének árnyékában, és teljesen leblokkol a közelében, addig felesége, barátai és még a testvére szemszögéből is egy egészen másfajta kép rajzolódik ki róla.



## TESTVÉRÜGYEK

Jól tudjuk, hogy a testvérek nagymértékben különbözhetnek egymástól. „Pedig ugyanúgy neveljük őket” – hangoztatják gyakran a szülők, elfeledkezve arról, hogy bár a gyermekeik ugyanabban a közegben élnek, mégsem teljesen egyforma hatások érik őket, ráadásul a temperamentumukból és a születési sorrendben elfoglalt pozíciójukból adódóan is eltérően értelmezik ezeket az élményeket. Különböző elképzelések alakulnak ki bennük saját magukról, illetve a világról. Általános pszichológiai tapasztalat, hogy a gyermekek elsősorban a testvéreikkel hasonlítják magukat össze. A testvérek, amióta világ a világ, rivalizálnak egymással, ezért néhány kivételes esetet leszámítva, igyekeznek különböző szerepeket betölteni, hogy egyedinek, különlegesnek és fontosnak érezhessék magukat, különösen abban az esetben, ha kicsi korkülönbséggel született azonos nemű gyermekekről van szó. Jane Nelsen szerint, amikor a testvérünkkel összehasonlítva úgy látjuk, hogy a másik jobban teljesít egy bizonyos területen, négyféle lehetőségünk van. Felvesszük a kesztyűt, és megpróbáljuk legyőzni őt a saját pályáján, esetleg keresünk magunknak egy másik pályát, amelyen mi lehetünk a jobbak. Választhatjuk még a lázadás vagy

a bosszúállás útját is, de fel is adhatjuk a vetélkedést, azt gondolva, hogy úgyis képtelenek lennénk a győzelem megszerzésére.

A születési sorrendben elfoglalt helyünk, noha közel sem az egyetlen meghatározója a személyiségünknek, hatással van arra, hogy miként értelmezzük a minket ért eseményeket, így számos hasonlóság fedezhető fel a születési sorrendben azonos pozíciót betöltő emberek között. Az elsőszülöttek például gyakran gondolják úgy, hogy a legjobbnak, legügyesebbnek, legkiválóbbnak kell lenniük. Néhányuk ezért a megbízhatóság, felelősségvállalás, konformizmus, szervezetség és maximalizmus útját választja, mások inkább vezető hajlamúak, rivalizálóak, esetleg parancsolgatóak lesznek – néhányan pedig Max bátyjához hasonlóan kerülő úton próbálják a tökéletességüket bizonyítani.

A középső gyerekek belső konfliktusa abból adódik, hogy nem jár nekik a legidősebb kiváltsága és a legfiatalabb, dédelgetett szerepe sem, így az ő esetükben nehezebb általános tulajdonságokat felfedezni. Általában ők azok, akik leginkább különbözni szeretnének a többiektől, hogy felhívják magukra a figyelmet. A máságuk mellett szembeűnő a kiváló alkalmazkodó készségük, és az, ahogy képesek a nehéz sorsú emberekkel együttérezni.





A legkisebb gyermekeket a családtagok gyakran elkényeztetik, és mivel folyton elvégzik helyettük a feladataikat, megtanulják, miként tudják a pozíciójukból adódó előnyüket arra használni, hogy mások kiszolgálják őket. Ezért amikor nem kapják meg, amire vágnak, másokat kezdenek hibáztatni. Főszereplőnk, Max is a testvérét hibáztatja a nehézségeiért, és nehezebbre esik felelősséget vállalnia saját magáért. Emellett a legkisebb gyerekek olykor úgy igyekeznek a fontosságukat bizonyítani, hogy mindenkit igyekeznek lekörözni, noha legkisebbként hátrányból indulnak, és általában nem tudják lepipálni a testvéreiket. Nelsen az ilyen viselkedést produkáló legkisebbeket *gyorshajtónak* nevezi. A győzelemre törekvés – kiegészülve a kudarcokból adódó feszültséggel és a felelősség nem vállalásával – kisebbrendűségi érzéshez és szorongáshoz vezethet.

A legidősebb–közepes–legfiatalabb gyereksor mellett számos más variáció létezhet, hiszen ott vannak az ikrek, az egykéek, a mozaikcsaládokban együtt élő egyidős mostohatestvérek, féltestvérek vagy a háromtagúnál hosszabb testvérsorok, ahol új szempontok merülnek fel a testvérsorban elfoglalt hely és a személyiség alakulása között. Az egyik legfontosabb tényező az életkori különbség, mivel négy év már elegendő ahhoz, hogy lélektanilag

más pozícióban érezze magát a gyerek, mint ahova pontosan született. Továbbá befolyásoló szempontok a család elvárásai, illetve a teljesítménnyel kapcsolatos véleményük is.

A testvérek közti feszültséget csökkentheti, ha olyan családi légkört alakítunk ki, ahol a rivalizálás helyett az együttműködés áll a középpontban. Nem csupán az a fontos, hogy a szülők miként viszonyulnak a gyermekeikhez, hanem az is meghatározó tényező, hogy milyen mintát nyújtanak ebben, és mennyire értenek egyet a neveléssel, családdal kapcsolatos legfontosabb kérdésekben.

Láthatjuk, hogy mennyi mindentől függhet a saját magunkról alkotott képünk, és az élet különféle helyzeteire adott reakciónk. A temperamentum, a testvérsorban elfoglalt hely, a családi környezet, amiben cseperedünk, azok az alapelvek és attitűdök, amelyeket a környezetünk átad, mind-mind befolyásolják azt, akivé válunk, és hogy mit kezdünk az élet által felkínált lehetőségekkel és kihívásokkal. Mindazonáltal ne gondoljuk, hogy ha valami nem megy flottul, akkor elég a fenti dolgokra hivatkozva feladni. Fejlődni és változtatni sohasem késő, függetlenül attól, hogy az élet versenyében az ember éppen utolsó vagy első. ♦



SZÖVEG –  
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# A CSIPKE SZERELMESE

**Erdei T. Lilla** muzeológus, etnográfus tízéves kora óta a csipkének él, már kislány korában érdeklődő alföldi hölgyeknek tartott szakkört. Úgy látja, sokan érdeklődnek a csipkevarrás és -verés iránt, de alapvetően a gépi készítés technikájának van divatja. Egyetemi oktatóként a magyar csipketörténetet kutatja, kétkötetes könyvet ír a múlt századi magyar csipke hagyományairól.

## ♦ – Hogyan indult a kapcsolata a csipkével?

– Tízévesen tanultam meg a csipkekészítést. Nagymamám három testvérével együtt gyerekkorában tanulta, de abbahagyta a munka és a család miatt. Időskorában újra felfedezte, így gyerekkoromra jellemző volt, hogy mama szinte mindig csörgött a párnán az orsókkal. Eleinte csak nézegettük, aztán a nagynéném megígérte, hogy elvisz minket a Budai Várba a Mesterségek Ünnepére. Szerette volna, ha megtanuljuk, és valaki továbbviszi a családi hagyományt. Innentől kezdve a csipke a szerelmem. A legelső csipkémet – egy kis, négy gombát ábrázoló terítőt – máig őrzöm. Egyből terítőn kezdtem a tanulást, nem tanulócsíkon, ahogy szokás. Csavartam, átvettem, csavartam, átvettem, megcsináltam tíz centit, szóltam mamának, hova tűzzek, hogy folytassam. „Kisunokám, csináljad csak, majd forduljál a mintával, kiegyenesedik az” – válaszolta nyugodtan. Tehát a nagymamám elmagyarázott mindent, aztán hagyott dolgozni, néha-néha beleszólt, és időnként rápillantott a munkámra. A családom mellett általános iskolában a szövést tanító tanárom támogatott ebben. Megengedte, hogy a fakultációs dolgozatomat a nagy-nagynénémről, *Leontesz Zoltánnéról* írhassem, aki országszerte elismert csipkekészítő volt. Nagymamámtól az alapokat, nyári táborokban pedig a többi, zömében külföldi vertcsipketechnikát sajátítottam el. Gimnázium alatt egyéb csipkefajtákat – köztük rece-, frivolitás-, zsinórcsipkét – is megtanultam fogadott nagyanyámtól, *Medgyesiné Vághy Ida* nénitől. Középiskolában, humánszakon viszont én voltam a csodabogár. Akkoriban és egyetem alatt is a Déri Múzeumban éltem, mindig ott sündörögtem. A múzeum illata kislánykoromban fertőzött meg, mert szüleinkkel minden nyáron két

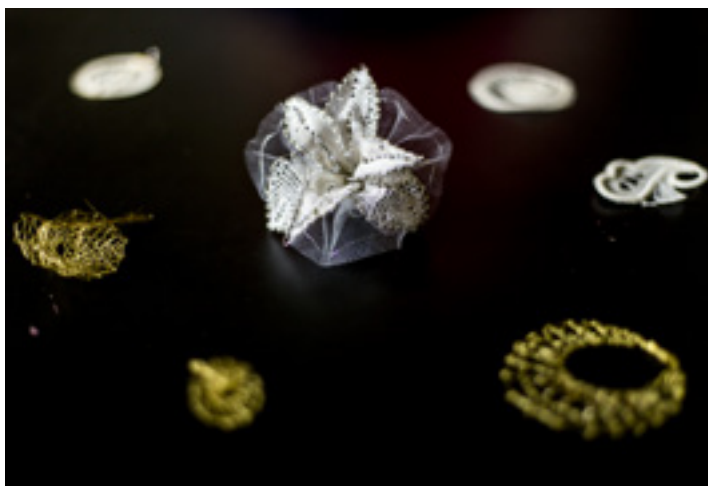


hetet nyaraltunk belföldön és a környékbeli országokban, ahol túrázással és múzeumlátogatással töltöttük az időt. A húgom velem egyidőben sajátította el a csipkekészítés fortélyait, ő hobbiszinten csipkézlik. Anyukám tervez, rajzol és fest is, csipkével kiegészülve országszerte szép kiállításai vannak. A nagy-nagynénéim is készítőik voltak, ők a karcagi és a kunmadarasi telepre dolgoztak be. Ez az egyik aktuális kutatási témám: a 20. században Magyarországon új lendületet kapott iparművészeti igényű csipkeverés szövevényes történetét igyekszem kibogozni.

**– Ma már néprajzot és textiltörténetet tanít a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen és a Budapesti Metropolitan Egyetemen...**

– Eredetileg nem akartam tanítani. Igaz, középiskolás koromban oktattam a csipkekészítést, de ez egészen más volt. Először a hajdúszoboszlói művelődési házban nyolc-tíz érdeklődő hölgynek tartottam csipkeverő szakkört, három éven keresztül minden szombaton. Sokat tanultam ott az emberekkel való foglalatосkodásról, az oktatásról, így nem





jelent problémát, hogy nálam idősebbekkel szót értsek. Az említett időszak olyan szempontból is hasznos volt, hogy az ott szerzett tapasztalatot ma kamatoztathatom, mert elsősorban felnőtt- és egyetemi képzésben tanítok. Korán elkezdtem a csipketörténetet kutatni. A Debreceni Egyetem néprajz szakán a diplomamunkámat régészeti csipkéből írtam, a Dobozi temető koraujkori anyagából. A felsőfokú tanulmányaim után az Iparművészeti Múzeumba kerültem, ahol a csipke mellett a textilművészet többi ágával is foglalkozhattam.

**– Miként kutat: adatközlőket keres, netán levéltárba jár?**

– A csipkekutatásnál fontos, hogy az ember el tudja készíteni azt, amit vizsgál. A nem megfelelő ítélőképesség könnyen félrevezetheti a kutatót – akár technikát, értéket, évszázadot is tévedhet, ha nem jól méri fel a körülményeket. A tévedés egy értékes kézi és gépi csipke között akár eurómilliók értékkülönbséget is jelenthet. A mintakincs bizonyos telepeknél annyira hasonló, hogy ennyi év gyakorlat után is alaposan meg kell figyelni még nekem is, ami a kezembe kerül. Interjúk is segítik a kutatást, százelőls folyóiratokat, könyveket is fellapozok, múzeumi

anyagokat is segítségül hívok, a külföldi szakirodalom is fontos lehet. Elődeink nem foglalkoztak behatóan a csipkével, a magyar csipketörténetről egyetlen könyv jelent meg, Csernyánszky Mária 1961-es munkája. Sajnos csak angol, francia, német és orosz nyelven férhetünk hozzá, magyarul nem.

**– Divatos ma a csipke?**

– Igen, de inkább a gépi készítésű. Gyorsan elkészül, strapabíróbb és sokkal olcsóbb, mint a kézi. A *fast fashion* korszakában a géppel készülő praktikusabb, könnyebben kezelhető. A kézi csipke elsősorban ünnepi kiegészítő. A kézimunkában lélek van, vigyázni kell rá, nem ismételtethető meg. Számptalan csipketípus létezik, ezek közül csak a vert és a varrott csipkét tekintjük művészinek különleges mintája, fáradságos technikája és légies könnyedsége miatt. Örömmel tölt el, hogy egyre többen szeretnék megtanulni a csipkevarrást és -verést is.

**– Mennyire időigényes az elkészítés?**

– Alapvetően a szálvastagság, a technika és a minta határozza meg. Például kétszer két centi halasi varrott csipke



elkészítése három-négy órát vesz igénybe. A Chantilly az egyik legdrágább vert csipketípus, amikor ezt a különleges technikát tanultam, három és fél centi átmérőjű darabot készítettem ötvennégy pár orsóval, tizenegy óra alatt. Ilyen kicsi területen kétszázhárom gombostű volt, úgy nézett ki, mint egy sündiszno, a csipke ki sem látszott közülük. Fekete, főzött selyem cérnát használtam, ebből egy métert kaptunk egy párra, mert költséges, és ha hónapokig nincs használva, szétsodródik. Olyan tárolódobozban volt, mint amiben régen a filmeket őrizték, mert fény sem érheti. Igaz, nem szeretek egy fajtából többet készíteni, mert engem a technika érdekel, de a harmadik Chantilly-t már három óra alatt vertem le.

#### – Kik érdeklődnek a csipkekészítés iránt?

– Leginkább talán a középkorú és az idősebb nők, illetve a gyerekszülés után keresnek maguknak feltöltő elfoglaltságot a nők. Úgy látom, olyanok jönnek el hozzám tanfolyamra, akiknek van szemük a szépségre, a finomságra. Számukra fontos, hogy ők tervezhetik, alakíthatják az alkotási folyamatot. Egyébként általános iskolások is érdeklődnek, ők a legkreatívabbak.

#### – A csipkekészítés ülő foglalatosság. A derék- és hátfájás a csipkekészítés velejárója?

– A hátfelsőt mindenképpen terheljük. A henger alakúnál ráhajolunk, a laposnál a vállat emeljük fel, tehát nem túl kényelmes pozícióban ülünk. Tudom, miről beszélek, nekem bizonyos idő után rettentően fáj a hátam. Óránként kellene mozogni, de ha valaki elkezd a csipkével foglalkozni, akkor nincs számára megállás.

#### – Rendszeresen publikál a BBC History történelmi folyóiratban, emellett csipke-, iparművészeti és népművészeti témájú tanulmányokat ír tudományos lapokba. Tervez valamilyen nagyobb kiadványt?

– Azzal, hogy Csepelről Kőbányára költöztünk, végre lett dolgozószobám, így több időt szentelhetek a kutatásnak és az írásnak. Terveim szerint ősszel jelenik majd meg a 20. századi magyar csipkékről szóló könyvemnek a varrott csipkékről szóló első része, jövőre pedig a vert csipkékről szóló második kötet. Nagy vágyam tematikus textiltörténeti előadások szervezése, ez megkönnyítené az információcserét a különböző textiles területek között, így könnyen megoszthatóvá válna a felhalmozott tudás. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# ELŐSZOBA

♦ Vagy négykézláb áll és azt várja, hogy a hátára pattanjanak. Esetleg azon aggódik, hogy korszerű ragasztó nélkül kiesik a műfogsora. Vagy tiniruhát vesz, és arra büszke, hogy senki nem tudja, hány éves. Nem törődik a korával, hanem megéli a kamaszkor szabadságát: táncol, sziklaugrik, flörtöl.

A populáris kultúrában ez a két különböző időkép kezd egyre meghatározóbbá válni. A korosodó ember tehát egyre kedvesen inkompetens vagy bátran kamaszos. Az egyik szerint a „nagy unalmas”, mindaddig, amíg nem tollasozik, bújócskázik, lovagoltat négykézláb. A másik szerint „letagadhatna akár húsz évet is”, az arca, a miniruhája és a pillantása is feszebb, mint gondoltuk volna.

Kétkapussá kezdjük tenni az érett kort. Egyszer ott van a kiszolgáltatott, de lelkes bugyuta, aki fizikai ereje fogyását akarja letagadni. Mászor pedig ott van az önálló, életrend-bontó lázadó, aki élettapasztalatát akarja letagadni. Közös bennük a tagadás. Tagadása az aktuális állapotnak, amelyben vannak. Tagadása annak, ahogy odáig eljutottak. Tagadása annak, hogy az idősor érték, nem hátrány, egyedülálló lehetőség arra, hogy őszinték legyünk. És közös bennük, hogy a másikat megvetik. Előbbi utóbbit azért, mert izléstelen és önkritikátlan. Utóbbi előbbit azért, mert hát öreg, és ez látszik rajta.

Mindkét időkép annak a korszaknak a „gyermeke”, amely az emberi lelket örökre az előszobában tartaná. Pedig, ahogy Weöres Parainesisében írja: „Isten vendége vagy e világon! / mért nem hagyod, hogy a házigazda / minden természet sorra nyitogassa, / minden kincsét rendre megmutassa?”

„Hej, a régi vének hova lettek,  
kikre úgy sunyorgott föl a tacskozó,  
mint tanácsok arany-asztalára,  
bölcsségre, megelégedésre?  
Ma Philemon szégyelli sok évét  
s morog, hogy nem bír az unokákkal  
versenyt enni-inni és szeretni –  
nem vállalja az ősz drága fényét,  
így lesz a tavasznál is bohóbbá.  
Szép hó-fürtjét Baucis megtagadná  
s ahelyett, hogy ifjúsága mézét  
az öregkor borára cserélné,  
holtig torzan éli ifjúságát.”

(Weöres Sándor: Parainesis – részlet)

Hol vannak a bölcs idősek? Akikhez tisztelettel fordulunk tanácsért, útmutatásért, bennük élő történetekért? Szépségük titka nem a ráncstalanság, hanem a lélek komolysága a test könnyedsége felett. A sok olvasás, műveltség, az az öröm, amelyet az érdek nélkül szeretett kultúra ad.

**Hol vannak a huncut idősek?** Akik ismerik a legnagyobb emberi aggodalmak és gondok gyógyírét, a szellemességet, a kacsinást, az adomát? Derűjük nem a bátor szoknyaválasztásból, hanem a játékoságból fakad, amelynek egyetlen titka a valódi élettapasztalat.

**Hol vannak a tekintélyes idősek?** Akiiktól a lágyuló külső testi formákhoz és a lélek modern gyengeségeihez tartást kapunk? Erejüket az létezés formáinak ismerete és követése adja, a „mit–mikor–miért” szabályainak ismerete. Személyük a bizonyíték arra, hogy a rend sokkal erősebben tart meg, mint a szilikon.

**Hol vannak a besorolhatatlan idősek,** akiknek az idő múlásával csodálatosan selymessé válik a bőrük és tekintetük, akik örülni tudnak annak is, ami már nem az övék? Akiknek testi változásait lelki mélyülés és szabadulás kíséri?

**És persze, hol vannak a mogorva, szúrós, kicsit félelmetes idősek,** akik tele vannak titokkal – fájdalomcsillapító helyett?

Hová dugjuk el őket? Miért tagadjuk le őket? Miért nem akarunk az előszobából tovább lépni?

Pedig eljön az ősz, hamarosan. ♦



Készült Magyarország Kormányja és  
az Emberi Erőforrások Minisztériuma megbízásából.



Családok  
éve 

# AZ ANYATEJES TÁPLÁLÁS HETE

Augusztus 1-7.



# AZ ÉN VALLOMÁSOM, AZ ÉN VÁLLALÁSOM!

**Hozleiter Fanny**, ismertebb nevén Mosolyka, bestseller író, blogger és motivációs előadó írása a közös játék örömről, amely minden akadályt legyőz.

Sosem volt kimondva, hogy más lennék, mint a többiek és ez így volt jó. Szüleim nem neveltek csodabogárként, vagy illettek „beteg” jelzővel. Mindent megtettek azért, hogy ne érezzem kevesebbnek magam, de volt, ahol és amikor megszólalt bennem egy kis hang: „De jó lenne...”, „Bárcsak...”.

◆ Társaim, szüleim gyakran vittek el a játszótérre, mindenki törekedett arra, hogy része legyek a közösségnek, de voltak határok. A hintára, a csúszdára fel kellett ültetni, a homokozóba be kellett emelni, hogy leülhessek, így ritkán kértem, hogy csinálhassam, mert kíméltem szüleimet, tanárait. A mászókat egyáltalán nem tudtam használni, csak néztem a társaimat. Persze szeretetük és figyelmük nagyon sokat segített, hogy összeségében azt mondhassam, boldog gyermek voltam. De visszagondolva mégis ott éltek bennem a „de jó lenne”- és a „bárcsak”-érzések.

Aztán a kilencedik születésnapomon szüleim egy emlékezetes, életre szóló élménnyel leptek meg. Bulin rendeztek, amit egy medencében tartottunk, amelynek közepére egy mászókat varázsoltak. Számomra legalábbis az az volt, pedig valójában a medence létráját hasznosították egy kicsit másképp. A vízben könnyedén mozogtam és végre – még ha kicsit másképp is, de – mászóként.

Ma, közel a harminchoz, a Szerencsejáték Zrt. jószolgálati nagyköveteként néhány hete ellátogattam a budapesti

III. kerületi Csillagház Általános Iskolába, ahol hamarosan felépül A játék összekötő! program első befogadó játszótere. Játszótér, ahol ép és fogyatékossgal élők együtt játszhatnak – bár én továbbra sem szeretem a megkülönböztetést, hisz mindnyájunkban dobogó, érző szív lakozik, bélyegek helyett sokkal inkább elfogadásra vágyunk.

Amikor először megérkeztem a leendő játszótér helyszínére, előbújt belőlem a kicsi Fanny, aki alig várja, hogy homokozzon, és bepótolja, ami gyermekkorából kimaradt. A már felépült akadálymentes hinta révén először éltem át, milyen érzés szabadon – a saját erőmből, saját magamat hajtva – suhanni.

Az biztos, hogy a játszótér felépülése után felnőttként is kipróbálok majd az összes játszóeszközt, és leendő gyermekeinket is nagy örömmel visszük majd oda férjessel. Mire ők megszületnek, remélem, hogy az ilyen játszótérek sokkal inkább természetesebbek lesznek, mint különlegesek. Én pedig aktívan szeretnék minél többet tenni azért, hogy ez így is legyen! ◆



A játék  
összeköt!



FESZT

# SZERENCSE EGY ELFOGADÓBB VILÁG SZOLGÁLATÁBAN

A TAVALY FORGALOMBA KERÜLT NAGYKARÁCSONY SORSJEGY ÉRTÉKESÍTÉSÉBŐL BEFOLYT ÖSSZEGNEK KÖSZÖNHETŐEN A BUDAPESTI CSILLAGHÁZ ÁLTALÁNOS ISKOLA TERÜLETÉN ÉPÜL MEG A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM ELSŐ BEFOGADÓ JÁTSZÓTERE, AHOL ÉP ÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ GYERMEKEK EGYÜTT ÉLHETIK MEG AZ EGYÜTTLÉT ÉS A KÖZÖS JÁTÉK ÖNFELEDT PILLANATAIT.

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS TÁMOGATTAD A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁT!

MERT VANNAK ÜGYEK, AMIKET NEM BÍZHATUNK CSAK A SZERENCSÉRE.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.





SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# VESZÉLYES SZAKMA

Csak nézem azt a jólszervezettséget, amit a Pomázáról seperc alatt ideérő tűzoltók produkálnak. (Jézusom, ha nem zuhogott volna egész éjjel!...) Rettentő nyugodtak voltak már a telefonban is, majdhogynem sértő nyugalommal kérdezte a diszpécser a faház pontos helyét „Nem, nem lakóépület, de van mellette egy nagy jármű. Dobogókő hegytető, aztán egyenesen tovább az aszfaltúton, és onnan már látszik.” „Áramtalanítani tud?” „A tulaj még úton, én sajnos nem.” „Jövünk.”

Kép: Profimedia – Red Dot

◆ Leteszem a telefont, nincs idő gondolkozni, villámgyorsan döntök, és mondom a diákoknak, hogy irány a főépület túloldala. Hideg tavaszi hajnal van, a jurtákban volt fűtés, idekint nincs. A bekészített pokrócok jól jönnek, a fiatalok tíz perccel később már a Zsindelyes parkolójában felállított sörsátorban ülnek. Legalább szélvédett. Kimegyek az útra, mert már hallok a tűzoltók szirénáját, közben nézem a hangos pattogással égő kis melléképületet. (Jézusom, ha a tűz eléri azt az ott álló ratrakot...) Két kocsival jöttek, az egyikük gyorsan felméri a helyzetet, és ordít is: „VÍZ KELL!” Jön hát a fecskendő, ketten tartják, elképesztő a vízsugár ereje. Mellettem pár diákom, takaróba burkolózva. (Jézusom, ha nem kell pisilnie éjszaka az egyiknek, és nem veszi észre...) Nem látunk még akcióban tűzoltót. Nyugodtak. Szemmel számolgotom, kábé tíz méterre állnak a jurtáink a most már csak izzó raktárépülettől. (Jézusom...) Most már minden rendben lesz.

Befut a tulaj is, kétszer hívtam, először azzal, hogy „ég a kisház”. Akkor még azt hitte, hogy a villanykapsolót keresem, hogy lekapcsoljam a lámpát. „Nem, úgy értem, lángol. Tűz van, a kisház felgyulladt!” Megértette, azonnal indult. Másodszor pár perce hívtam, hogy megnyugodjon, az oltás rendben, a többi vendég is megvan, a messzebbi jurtákból sem hiányzik senki. Megérkezik, kiszáll a kocsiból. Van annyi figyelme, hogy mielőtt odarohan az oltáshoz, felénk fordul, megköszönni. Onnantól ő kommunikál a tűzoltókkal.

A diákokkal visszamegyünk a sörsátorba. „Tanárnő, mi legyen most?” „Most várunk. Utána lehet, hogy visszamehettek aludni.” Csak nézem őket, és hálát adok, hogy senki sem sérült, hálát a jelenlétükért, a nyugodtságukért. Amikor

felébredtünk arra, hogy „ég a ház”, először azt hittük, valamelyik jurta. Amikor kiderült, hogy nem, akkor egy perc alatt összepakoltak, kijöttek és várták, hogy mit kell tenni. Megkerültük a területet, utána találtuk meg a sörsátrat, ahol bebugyolálták magukat a jurtákból hozott pokrócokkal. Az egyik tűzoltóautó már megy is, a vezető tűzoltó még a tulajjal értekezik. Kimegyek hozzájuk, pont búcsúznak. „Azt mondja, elektromos tűz, a felső gerenda égett le először, tudom is, mi okozhatta. A hőszugárzó.” Átmegyünk a sörsátorba, a diákok visszafekhetnek, már minden biztonságos. Kimerülten beuccolnak, és pár perc múlva újra csendes minden. Én nem tudok aludni, értesítem az iskolavezetőt és a családomat. Közben felkel a nap, a tulaj lemegy a kollégáért autóval, mert nyitni muszáj lesz. Egyedül ülök a kandallónál, nézem a tüzet, és csak most kezdek el remegni.

A csapatépítő kirándulás hátralevő programját lemondtuk, teljesen kimerülten HÉV-eztünk vissza, miután felébredtek a diákok. Amikor hazaértem, azonnal aludtam 12 órát. A meglepetés két nap múlva ért, amikor vásárolni mentem. A szívem olyan hevesen kezdett verni a zöldségespult előtt állva, mint egy szobában rekedt madár a szárnyaival, amikor mindig az ablaknak ütközik. Nem olyan volt ez, mint egy kiadós edzésnél, hanem tízszer gyorsabb. Le kellett ülnöm, és igyekeztem nem pánikolni. Biosztanár tudásomba kapaszkodva elkezdtem masszírozni a nyaki artériáimat, felváltva, hogy nehogy elájuljak. Bevált: a szívem néhány perc múlva visszatalált az alapritmushoz. Felhívtam az orvos bátyámat, és elmondtam neki mindent. „Pétéeseted van, világos.” „Hogy micsodám?” „Poszttraumas stressz-szindróma. Ne aggódj, elmúlik, pihenj sokat! Nem gondoltam, hogy ilyen veszélyes a szakmád.” „Én sem.” ◆



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

*A Salon*  
BUDAPEST

# „A RUHÁK TÖRTÉNETEKET MESÉLNEK”

Jogász, divattervező, viselettörténet-kutató, egyetemi oktató, a Kiscelli Múzeum kurátora, tanulmánykötetek társszerzője és szerkesztője, doktorjelölt, három kisfiú édesanyja. Nem, nem egy osztálytalálkozó résztvevőit sorolom: mindez egy személyben *dr. Szatmári Judit Anna*, akit külföldi konferencia-részvétel után, budapesti kiállításszervezés közben a Kiscelli Múzeumban kaptunk el két órára.

◆ – **Pontosan most hol is tanítasz?**

– Hol nem? Jelenleg a MOME-n és a Budapesti Metropolitan Egyetemen. A Mod'Art-on is tanítottam tíz évig, amit abba kellett hagynom, amikor ide kerültem, a múzeumba.

– **Divattörténetet oktatsz, de jogot is végeztél.**

– Nem volt egyenes út, bár utólag szépen összeáll. Gyerekként a Képes divattörténet az ókortól napjainkig című klasszikus könyvet forgattam. Utána tervezni akartam, de a szüleim ezt a művészi vonalat kevésbé támogatták. Jó gimnáziumba jártam, nagyon jól tanultam, adta magát a jog. Párhuzamosan ugyanakkor felvételiztem a MOME-ra is, de akkor nem vettek fel, a jogra viszont igen. Elkezdtem, azt hittem, megszeretem, de nem így lett. Negyedéves voltam, amikor rádöbentem, hogy muszáj csinálnom valamit, különben menthetetlenül jogász leszek. Újra felvételiztem a MOME textil szakára, és akkor felvettek.

– **Májusban hunyt el F. Dózsa Katalin, a hazai viselettörténet-kutatás nagy mestere. Ő terelt a divattörténet irányába?**

– Az sem volt sima út. A jogi államvizsgák miatt egyéni tanrendet kértem a MOME-n, és F. Dózsa Katalin volt az egyetlen, aki nemet mondott. Akkor ez nem volt nekem könnyű. Ráadásul a divat- és textiltörténet szigorlat előtt egy nappal tettem le az utolsó, legnehezebb államvizsgámat polgári jogból. Úgy mentem be „Dózsa tanárnő” vizsgájára





---

másnap, hogy azt sem tudtam, hol vagyok, olyan fáradt voltam. Kihúztam egy tételt, és semmi nem ugrott be. Tudta, hogy nem hanyagság, így csak annyit mondott, hogy vissza kellene jönnöm. Felkészültem, visszamentem, leszigorlatoztam, és akkor kérdezte meg, hogy nem érdekelne-e mélyebben a divattörténet. Harmadéves voltam ekkor, és felkínálta, hogy egy tanfolyamon helyette én tanítsak. A teljes anyagot magamnak kellett összeraknom egy olyan időszakban, amikor az internet még alig jelent meg, magyar nyelvű szakirodalom is kevés áll rendelkezésre, így egy német kiadványból készültem fel.

**– Milyen hatással volt rád a munkája, személyisége?**

– Kati a szakma úttörője. Korábban senki nem foglalkozott ilyen szinten itthon a divattal a textilgyűjteményekben. A hetvenes években személyesen találkozott azokkal az idős hölgyekkel, akik bevitték a múzeumba a dolgaikat, és mindenkit kikérdezett. Közben régi divatlapokat tanulmányozott, bécsi gyűjteményeket látogatott, és a tudásanyagot a téma első, összegző könyvében 1989-ben adta ki *Letűnt idők, eltűnt divatok* címmel. Harmenc évig tanított. Aki a divattörténettel bármilyen kapcsolatba került, előbb-utóbb hozzá jutott el, ha nem is volt közvetlenül a tanítványa. Nagyon szerette mindenki. Elképesztően lelkes volt, 50 év kutatás után is talált új témát, amiért rajonghatott. Mert a divattörténet által nagyon sok mindent meg lehet érteni...

**– Az életről, a történelemről, önmagadról?**

– Tulajdonképpen ezekről mind. Szerintünk a divat annak, aki komolyan kutatja, figyelni, egy tükör: leképezi az adott kor és hely világát. Nagyon sok mindenre lehet következtetni belőle. Hogy milyen alapanyag áll rendelkezésre, milyen struktúrában gyártanak, milyenek a gazdasági viszonyok, kivel van kereskedelmi kapcsolatunk; milyen a politikai helyzet: van-e előírás az öltözködésre; mi kapható a boltokban. Aztán leképezi a társadalmi helyzetet, hogy hierarchikus-e, hogy vannak-e benne jól elkülönülő rétegek, vagy inkább egymás mellé rendelt csoportokból áll; van-e az öltözködésben erre vonatkozó előírás vagy szokásrendszer. Elképesztően összefüggő háló. Kátival mindig úgy mondtuk, hogy egy puzzle-t rakogatunk. Ahhoz, hogy a helyére kerüljön egy momentum, hogy összeálljon egy

kép, nagyon sokat kell keresgélni. Rendkívül komplex tudományág, a design mellett van benne közgazdaságtan, szociológia, pszichológia és sok minden más... Nekem ebben a jog segít, és erre mondtam, hogy utólag összeállt a kép. A jog megtanította, hogyan működik a hatalom, a politika, az írott vagy íratlan szabályok, az emberi együttélés. Kaptam egy alapvető gazdasági tudást, tanultam statisztikát, amit forrásként szintén sokat nézünk. A MOME hoztátette a szakmai és művészeti részt, így nálam összhangban működik a tudósok elméleti, összefüggéseket kereső gondolkodása és a muzeológusok tárgyközpontú megközelítése. Mert a ruhák történeteket mesélnek.

**– Mesélj a Kiscelli Múzeum gyűjteményéről!**

– Nem nagy, de nagyon jó gyűjtemény, Budapest fókuszszal. Legrégebbi darabunk egy 18. századi ruhaderék; a 19. századból az 1830–1840 közötti időszak erős, a többi kicsit hiányos. Igazán gazdag anyagunk a 19. század végétől, illetve a szocialista korszakból van, ami elődömnök, Simonovics Ildikónak köszönhető.

**– A nagyközönségnek mikor tudod bemutatni?**

– Ez nehéz kérdés. A ruhákat kiállítani ugyanis rendkívül pénz- és időigényes. Az állandó kiállítás nem tesz jót a tárgyaknak, de az időszakos kiállításnak is olyan komoly tárgyi, anyagi feltételei vannak, amit csak saját forrásból nem lehet finanszírozni.

**– Annak, aki ennyire ismeri a divattörténetet, tudnak a mai tervezők még újat mutatni?**

– Nagyon szeretem a kortárs divatot, és kíváncsian várom mindig az újak munkáit, viszont itthon nagyon sok külső tényező korlátozza azt a szintű fejlődést, amelyet Nyugaton látni. Évtizedes válságban lévő textil- és ruhaiparból próbálunk felállni. A legmodernebb gyártási technológiák nehezen érhetőek el, a fiatalok korlátozott anyagi háttérrel gyakran kompromisszumokat kénytelenek kötni. Az is kérdés, hogy azt az értéket, amit előállítanak, hogyan tudják eladni. Te meg tudod venni? Én meg tudom venni? Ezek a kérdések az egész ágazatot érintik. A divattörténet múltbeli példákon keresztül mutatja meg, hogyan ágyazódik be a divat a világba, de ez a mai társadalomra is igaz. ♦







SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# A FÁJDALMON TÚL –

Furcsa viszonyunk van a fájdalommal a sportban is és az életben is. Gyerekkorunktól kezdve megtanultuk, hogy ha valami fáj, az ijesztő, legjobb elkerülni. Igen ám, de ezt nem mindig lehet, sőt, ha minden törekvésünket a fájdalom elkerülése iránti igény mozgatja, akkor a döntéseinket, cselekedeteinket az a félelem fogja meghatározni – szemben a vágyainkkal, az önmegvalósítással vagy a kíváncsisággal.



Kép: Profimedia – Red Dot

◆ A fájdalom sokszor elkerülhetetlen (persze itt nem az elkerülhető sportsérülésekre és túleröltetésre gondolok), viszont nem mindegy, mit kezdünk vele. Azok, akik gyerekként sok fájdalmat tapasztaltak meg, sokszor teljesen elidegenítik saját érzéseiket önmaguktól. A fájdalom lehetett lelki eredetű: akár az egyedüllét fájdalma, akár rendszeres kritika, becsmérlés vagy a biztonság hiánya, de lehetett testi fájdalom is, akár extrém fizikai megterhelés formájában, akár betegségből adódóan, vagy mindezek együttvéve. Gyerekként az egyetlen menekülési mód: túrni és lehetőleg nem érezni semmit. Később felnőttként is mindent elkövetnek, hogy elkerüljék a fájdalmat, ám előfordul, hogy ez az egyetlen érzés, amit képesek átélni. És ha csak ez van, az is jobb, mint a semmi, vagyis paradox módon tudattalanul újra és újra kötődni fognak a fájdalomhoz.

Ha valakit óvtak a szélről is, és a legkisebb akadályt is elgördítették előle, az illető passzivitásba fordulhat, és bár a vágyai elevenek, a célállítási képessége és a céléréshez szükséges aktivitás hiányozhat. Nem tud lépni, mert nem hiszi, hogy önállóan képes rá.

---

## GYÓGYÍTANI, FELOLDANI AZT TUDOM, AMIT ÁT TUDOK ÉREZNI, AMIBEN BENNE VAGYOK.

---

### AMINEK FÁJNIA KELL

Nagyszerű, hogy a szervezetünk jelez, ha valami túl sok, túl erős, túl intenzív, ha valami meghaladja a képességingket. Ha nem alszunk eleget, nem tudunk koncentrálni, ha túleddzük magunkat, izomlázunk lesz. Ha ezekről sokáig nem veszünk tudomást, és folyamatosan túlterheljük magunkat, akkor a következmények is súlyosbodnak, „elpattan a húr”. De nem kell, hogy elszakadjon, mert a fájdalom jelez, hogy álljunk le.

Ezért nagyon fontos, hogy tudjunk kapcsolódni mind a testi, mind a lelki fájdalomhoz, mert ha nincs velem kapcsolat, nem is tudok reagálni rá. A sport, az aktív mozgásos cselekvés kulcsfontosságú lehet a fájdalomtól való félelem feloldásában és a fájdalommal való adaptív kapcsolódásban. Gyógyítani, feloldani azt tudom, amihez tudok kapcsolódni, amit át tudok érezni, amiben benne vagyok. A lelki sebek gyógyítása kéz a kézben járhat azzal, hogy a testi fájdalommal kapcsolatba tudok lépni, meg tudok küzdeni vele, tudom szabályozni, vagy ami még fontosabb, keresztül tudok menni rajta. Ugyanígy tehetek, amikor lelki fájdalmat élek át.

### A SPORT MINT ÖNISMERET ÉS ÚT

Amikor sportolok, akkor én csinálom valamit. Teljes lényemmel benne vagyok, jelen vagyok. Ez fontos élmény abból a szempontból, hogy megélem önmagam. Vagyis amit itt átélek, sokat elmond rólam és az érzéseimről: meg tudom csinálni? Bírom? Megugrom, elérem? Mind arról szól, képesnek hiszem-e magam valamire. Benne van a választás, hogy én akarom csinálni. Megtaníthatom magamnak, hogy van eszköz a kezemben. Ha a testem jelez, hogy valami sok, akkor kezdek vele valamit. Lelkileg is megedződöm, nemcsak testileg. És azzal, hogy kitarotvává válok, megtudhatom, hogy mik a valós határait, hol lépnek be a félelmeim, vannak-e például mítoszaim arról, hogy nem kellene, hogy fájjon.

Van, aki áttolja magát egy edzésen, hogy minél gyorsabban véget érjen. Igazából csak túllenni akar rajta, mert benne lenni ijesztő. Jobb, ha minél hamarabb vége. Ha táncol, jógázik, tornázik; kétségbeesik, hogy bírja-e tartani a pózt, nehezíteni az elemet vagy a koreográfiát. Ha elindul futni vagy úszni, meg-megáll, vagy a kítűzött táv előtt feladja. Persze, ha már elindulunk, az nagyon jó. Feltehetjük a kérdést magunknak, hogy miért álltunk meg, miért nem mentünk tovább, megijedtünk-e, amikor elkezdettsé nehezebb lenni, mert jött a fal vagy a holtpon, vagy a remegés.

A kitarítás arról is szól, hogy hiszek magamban, hogy képes vagyok túljutni a fájdalomon. Úgy, hogy közben benne maradok abban, amit csinállok. Nem állok meg, nem adom fel, nem keresek mást. Az az izgalmas, hogy e folyamat közben jön a mélyebb tapasztalás. Még csak nem is a végén, amikor megcsináltuk, hanem már közben. Útközben, ha úgy tetszik, vagyis akkor, amikor csinálom, amikor át merem élni azt, ami történik velem.

Legyünk tudatosan jelen, higgyük el, hogy végig tudunk menni azon az úton, amit magunk elé tűztünk ki! Amikor ennek nekivágunk, megfogalmazhatunk egy belső szándékot, egy célformulát, amire adott alkalommal fókuszálunk, vagy amit erősítünk magunkban. Ez szólhat arról, hogy elfogadom a tökéletlent, arról, hogy optimistán vagyok jelen abban, amit csinállok, vagy hogy hagyom az egészet a maga medrében történni, úgy, ahogy éppen jön. Eközben nemcsak a test fejlődik, és legközelebb még messzebb jutok, hanem az autonóm életre is edzem magamat. Arra az életre, amely – minősítések és előjelek nélkül – saját magam kibontakozását jelenti. ◆



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# A JÖVŐT FÜRKÉSZVE

## A magzati szűrővizsgálatokról

Egyre több betegséget tudnak szűrni már magzati korban, és a kismamák néha elbizonytalanodnak: vajon milyen vizsgálatot érdemes vállalniuk. Az interneten sok tévhit kering a különböző magzati szűrővizsgálatokról, megkérdeztük a szakembert, melyik vizsgálat mire ad választ és milyen hibaszázalékkal.

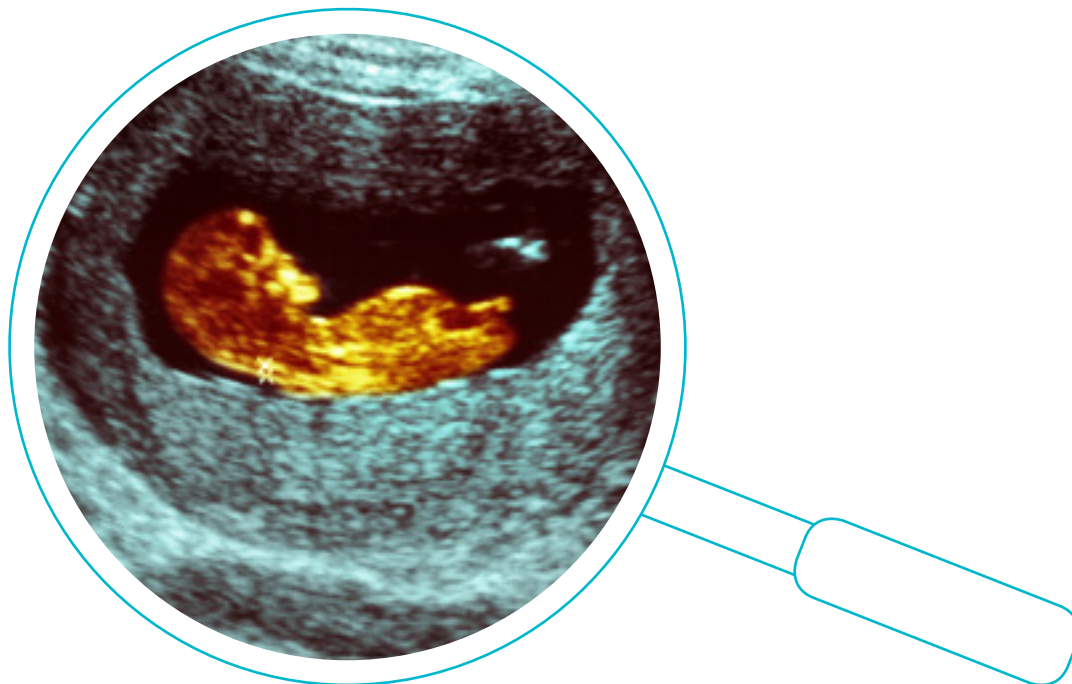
- ◆ A fejlődő magzatot mindig rutinszerűen vizsgálják ultrahanggal, még hozzá a feje búbjától a talpáig. Nem véletlenül, hiszen testén több száz betegség jelét észre lehet venni. Jelenleg ez az egyetlen olyan szűrővizsgálat, amelyet a kismamáknál mindenképpen elvégeznek, más egyébre nem feltétlenül és nem minden esetben kerül sor. Pusztán az ultrahanggal a Down-szindrómát is csak nagyjából az esetek kétharmadánál lehet felfedezni, és sem a rizikóbecslés, sem a non-invazív (sebek ejtése nélkül elvégezhető) prenatális tesztek nem részei az alapvizsgálatnak. A Down-szindróma kockázatát az ultrahangos vizsgálatból és anyai vérvételből álló kombinált szűrés 90 százalékos hatékonysággal mutatja ki.

„Ezekkel a vizsgálatokkal kifejezetten a kromoszóma-rendellenességeket lehet szűrni, elvégzésükhöz csupán vért kell venni a kismamától” – mondja **dr. Tidrenczel Zsolt** szülész-nőgyógyász, klinikai genetikus. Hozzáteszi, hogy nem szükséges mindenképpen mindent nézni, fontos a mérlegelés, annak felmérése, hogy adott esetben melyik betegségnek lehet kockázata. A kromoszómabetegségek közül a Down-szindróma a leggyakoribb, az adja az ilyen eltéréseknek nagyjából a felét. Kockázata a kismama életkorával párhuzamosan nő, de fiatalabb mamák magzatainál is előfordulhat, akkor is, ha a családban még nem volt rá példa. Ez a genetikai rendellenesség ugyanis az esetek mintegy 95 százalékaiban családi előzmény nélkül alakul ki a magzatban.

A második leggyakoribb kromoszóma-rendellenesség az Edwards-kór. Sok egyéb mellett szó lehet még szívfejlődési rendellenességről, velőcsőzáródási rendellenességről és nyitott gerincről is, ezeket jelezhetik a prenatális szűrővizsgálatok. Adott esetben a genetikus javasolhatja a kismamának akár a terhesség megszakítását is, de ez minden esetben az anya döntési joga.







## SZŰRÉS ÉS DIAGNÓZIS

Szakértőnk kiemeli, hogy a szűrővizsgálatok nem jelentenek biztos diagnózist, van hibarátájuk: adhatnak nem valós negatív eredményt, és lehetnek álpozitívak is. Ebből a szempontból a nagyobb beavatkozással járó diagnosztikai vizsgálatok megbízhatóbbak, viszont azoknak vetélési kockázata van: nagyjából minden háromszázadik-ötszázadik mintavétel végződik így, a kockázat tehát 0,2–0,3 százalékos. „Ez az oka, hogy mindig egyedileg kell dönteni, minden esetben egyénre szabva kell mérlegelni, szükség van-e rá. Ezt segíti a genetikai tanácsadás” – emeli ki Tidrenczel Zsolt. Ha a kombinált teszt, tehát a genetikai ultrahangvizsgálat és az anyai vérvétel kromoszóma-rendelleneséget valószínűsít, további vizsgálatokat javasolnak a kismamáknak. Ez a gyakorlatban magzatvíz-mintavétellel vagy lepénybiopsziával történő kromoszómavizsgálatot jelent, amelynek eredménye már teljesen megbízható diagnózist ad. Utóbbinál a magzatnak mind a 23 kromoszómáját nézik, nem csak azt az egyet, amelyik a Down-szindrómát jelezheti.

## NEGYVENHEZ KÖZELEDVE

Kötelező részt venni szülészeti genetikai tanácsadáson azoknak a kismamáknak, akik elmúltak 37 évesek. Ezen a beszélgetésen a leendő anyukák számos információt megtudhatnak örökletes betegségeikről, várandósságuk kockázatairól. A konzultáció hasznos mindenkinek,

aki már a gyermekvállalást megelőző időszakban fel szeretné mérni az esetleges veszélyeket – azoknak pedig különösen ajánlott, akik meddőségi kezelés alatt állnak, esetleg családjukban vagy előző várandósságnál már előfordult valamilyen kromoszóma-rendellenesség. A genetikai tanácsadás azért is fontos, mert a várandós anyukák gyakran az interneten néznek utána a különféle vizsgálati módszereknek, ám a világhálón rengeteg a téves információ. Ilyen például az, hogy a non-invazív vizsgálatok mindenre választ adnak – ez nem így van. Bizonyos kromoszóma-rendellenességek gyanújakor kiválthatják a „hasba szúrós” beavatkozásokat, mivel közel 100 százalékos pontossággal mutatják ki a Down-szindrómát, az Edwards-kórt vagy éppen a Patau-kórt – de más eredetű fejlődési rendellenességek azonosítására nem alkalmasak: azok hatékony kiszűréséhez nélkülözhetetlen lehet a további kivizsgálás.

## MIT ÉRDEMES ÉS MIT NEM?

Az orvostudomány sok vizsgálati lehetőséget kínál föl, de azok egy részéről az anya dönt. Ilyenkor először érdemes feltenni a kérdést: befolyásol-e bármit is, hogy mi lesz a szűrés eredménye? Ha az anya a gyermekét mindenképpen világra szeretné hozni, van-e értelme a várandósság idejét plusz szűrővizsgálatokkal, illetve azok nem teljesen 100 százalékos eredményével, az ezek miatti aggodalommal terhelni? (A szerk.) ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# ÁRULKODÓ GENETIKA

A DNS-ünk származásunkról is árulkodik, általa a családfánkat egyre részletesebben lehet feltérképezni. A genomban a felmenők évszázadokon át hagyják ott nyomukat, kis túlzással az is kiderülhet ma, ha valakinek az ükanyjáról jól pletykálták: a kelleténél közelebb került egy olasz legényhez.

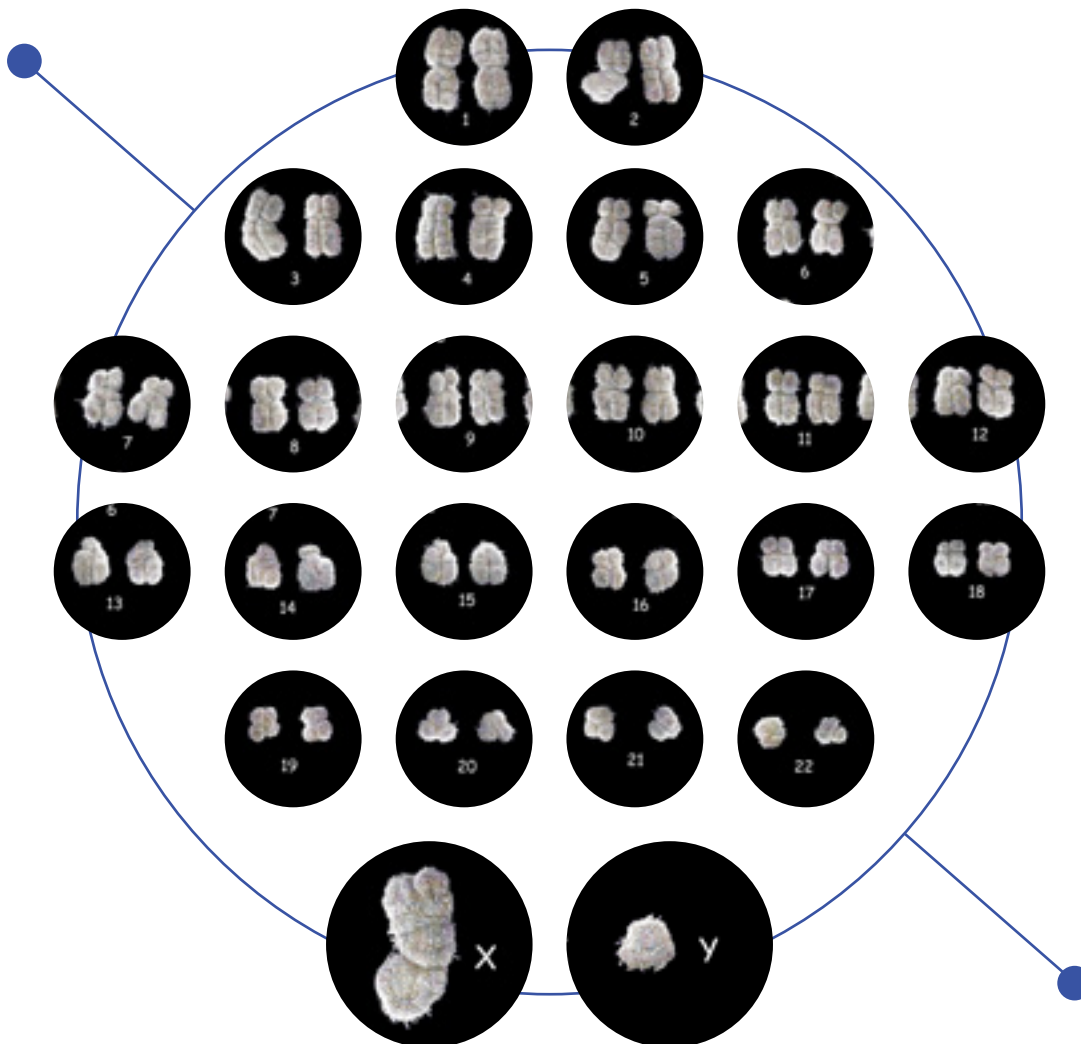
◆ Ma már bárki bepillantást nyerhet a régi időkbe, meg tudhatja, a világ mely táján éltek felmenői, egy-egy nép közelebbi kapcsolatba került-e családjával. Ennek módszere elsősre bonyolultnak tűnik, de érthetővé lehet tenni. Az ember genetikai állománya, a genom 3,2 milliárd alkotóelemből (nukleotidbázisból) áll. Illetve ez csak annak a fele, mert diploidok vagyunk, mindkét szülőnktől örököltünk 23–23 kromoszómát. Ez a 3,2 milliárd bázispár szinte mindenkinél ugyanolyan: két, nem rokon ember között csak 0,1 százalékos a különbség a pontmutációk tekintetében. Hogy ez a kis szám milyen hatalmas eltérést jelent, jól mutatja, hogy az ember a csimpánztól ugyanilyen alapon csak egy százalékban különbözik – mondja dr. Boldogkői Zsolt molekuláris biológus, az MTA doktora, a Szegedi Tudományegyetem Orvosi Biológiai Intézetének igazgatója, tanszékvezető egyetemi tanára. A professzor hozzát teszi, hogy az eltéréseket a DNS-lánc bizonyos pontjain az építőelemek különbségei okozzák. Ezeket a különbségeket SNP-knek (single nucleotide polymorphism) nevezzük, belőlük mintegy 14 millió található a mai emberi populációban. A kutatók többek között e genetikai markereket használják a leszármazási viszonyok vizsgálatára. Ezek az SNP-k jellemzőek lehetnek egy adott népcsoportra: ha a Földön élő 7,5 milliárd embernek csak az SNP-it nézzük, akkor 0,4 százalékos variációt találunk.

## SNP-K – KÜLÖNBΣÉGEK AZ EMBERI POPULÁCIÓBAN

Az SNP-k lehetnek nagy felbontásúak, jelezhetik például azt, hogy valaki európai vagy indián, de kisebb felbontásban a markerek megmutathatják azt is, ha valaki mondjuk germán vagy askenázi zsidó. A kromoszomális szegmensek származását a már publikált kutatási eredmények alapján próbálják meghatározni. Azt, hogy valaki európai, afrikai, ázsiai vagy ausztrál, már egészen pontosan meg lehet mondani, a megbízhatóság pedig a felbontással csökken. Például azt már csak kisebb biztonsággal lehet kijelenteni, hogy valaki belga vagy osztrák. Viszont ennek inkább csak ismereti okai vannak. Például Szegeden is fut olyan egyetemi projekt, amely a magyarság jellemző markereit kutatja. Genomprogramokat mások mellett az angolok, a kínaiak és az amerikaiak is folytatnak, így hamarosan hatalmas adatbázis szakad majd az informatikusokra. Ennek segítségével a közeljövőben a származást még pontosabban meg lehet határozni. Persze mindez inkább egy mozaikot jelent majd, hiszen az adatok kromoszómaregiókhoz lesznek köthetők. Például a magyaroknál 3 százalék az ázsiai eredet, 97 százalék az európai. Utóbbin belül lehet majd könnyebben meghatározni a szláv és egyéb hatásokat.

Kép: Profimedia – Red Dot





### EGYSÉGES ÉS KEVEREDETT EMBERI JELLEMZŐK

Hogy melyik rész honnan ered, azt a 23 pár kromoszómán festéssel nagyon látványosan be is lehet jelölni. Például megmutatható, hogy melyik rész a germán, melyik az afrikai. Szakértőnk elmondja, hogy például a német származású emberek kromoszómaállománya elég homogén: szinte minden része európai, legnagyobb részét német. A mexikóiak kromoszómája már nagyon sávozott: van benne indián, afroamerikai és európai is. A kutatásokból látszik az is, hogy olyan formáció nem igazán van, amely csak egy népcsoportra jellemző. Ha viszont valami helyben alakul ki, akkor az csak ott létezik, viszont ezek ritkán előforduló variánsok. Van például olyan genetikai marker, ami csak a magyarokra jellemző, de mivel ez ritka variáns,

a legtöbb magyarban nincs is jelen. A lényeg tehát az, hogy a népességi markerek rendszerint olyan variánsok, amelyek mindenhol megtalálhatók, de egyes népeknél sokkal gyakoribbak. Ezek – leszámítva a bantukat – önmagukban még nem mondanának semmit, de ha sok ilyen pontot megnéznek, akkor azokból már komoly következtetések vonhatók le.

A szubszaharai régióban élő bantukat azért kell kiemelni, mert ők a leginkább elkülönített népcsoport. Genetikai szeparáltságukat jól mutatja, hogy például köztük és a nigériaiak között nagyobb a genetikai különbség, mint a nigériaiak és a magyarok között. Náluk például van egy olyan vércsoportot meghatározó allél, amely körükben 100 százalékban megvan, viszont a régión kívül igen ritka. Akiben ezt kimutatják, arról gyakorlatilag



biztosan ki lehet jelteni, hogy bantu származású. Viszont, leszámítva ezt az esetet, egy-egy ilyen allél önmagában még nem sokat jelent. Csak az SNP-k sokasága lehet jelzésértékű.

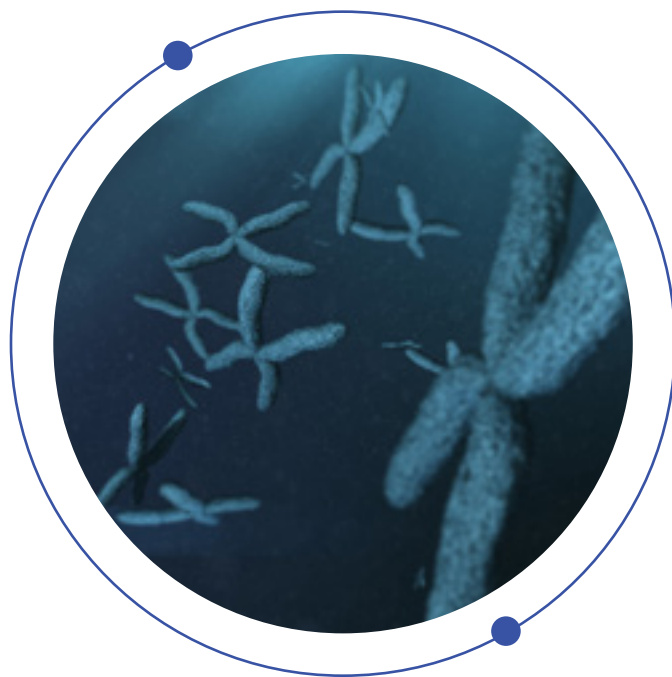
## A HÓDÍTÁSOK NYOMAI

A vizsgálatokkal nemcsak a származást lehet meghatározni, hanem egészen finom dolgokat is. A leszámítás során ugyanis az Y-kromoszómákat és a mitokondriumokat kivéve minden összekeveredik. Ez a kettő azért nem, mert az Y-kromoszómákat csak a férfiak, míg DNS-t szintén tartalmazó mitokondriumokat csak a nők örökítik. Ez alapján meg lehet vizsgálni, mi történik például egy hódításakor: látszik, hogy ilyenkor az Y-kromoszóma által meghatározott tulajdonságok a hódítók irányából terjedni kezdenek a másik nép irányába, fordítva viszont nem. Emiatt a történelmi folyamatokat, hódításokat a gének is visszatükrözik.

Rádásul meghatározható az is, hogy az adott génkészletben mikor történt a változás. Ennek mikéntjére Boldogkői professzor szintén rávilágít. Mint mondja, az egyik kromoszómánkat az anyától örököljük, a másikat az apától, ezek pedig úgy vannak benne minden sejtünkben, ahogy kaptuk őket, kivéve az ivarsejteket. Amikor ugyanis a petesejtek és a hímivarsejtek elkezdnek érni, az apai és az anyai kromoszóma összekapcsolódik, és bizonyos részeik kicserélődnek. Ha például az apai kromoszómákat kékre festenek, az anyaiakat pedig pirosra, akkor azok minden sejtünkben kékek és pirosak lennének, de az ivarsejtekben a kromoszómák már mozaikosnak tünnének, minden kromoszóma tartalmazna kék és piros szegmenseket. Ezt hívjuk genetikai rekombinációnak, és ez itt a kulcsszó. A funkciója az, hogy genetikai variánsok jöjjenek létre, amelyek közül néhány sikeres lehet az evolúció során. A generációk váltakozásával egyre több rekombináció történik, az eredeti felállás egyre több ponton változik meg. Ez fogható fel egyfajta genetikai óráként: ha sok rekombináció látszik, akkor a változás régen történt. Ennek idejét meg is lehet becsülni.

## ÖRÖKLŐDŐ BETEGSÉGEK

Egyes betegségek egyes népcsoportokhoz jobban köthetők; ez is lehet egyfajta marker. Az askenázi zsidóknak például rengeteg betegségét felfedezték, mert őket vizsgálták a leggyakrabban. Náluk öröklődik például egy olyan, zsíryanagcserével kapcsolatos mutáció (a HEXA gén mutációja), amely az apától és anyától is örökölve súlyos szellemi betegségeket okozhat.



Vannak olyan betegségek is, amelyeknek evolúciósan már el kellett volna tűnniük, mégis fennmaradtak. Ilyen például a ma sem gyógyítható cisztás fibrózis, amely Európában a leggyakoribb egygénű betegség. Tünetei csak akkor alakulnak ki, ha valaki a gént mindkét szülőjétől örökli. Boldogkői professzor elmélete szerint a „darwini seprű” valószínűleg azért nem söpörte ki, mert a kolera idején feltehetően jobban túléltek azok, akik egy példányát hordozták génjükben. A hordozók a kolera ellen azért voltak védettebbek, mert a betegséget a hányás és a hasmenés miatti kiszáradás tette végzetessé, viszont azoknál, akikben a cisztás fibrózist okozó gén egy példányban jelen volt, a víz lassabban áramlott ki a sejtekből. Ez időnyereséget jelentett az immunrendszernek, esélyt arra, hogy megszabaduljon a baktériumtól még azt megelőzően, hogy bekövetkezne a kiszáradás. A végeredmény az volt, hogy a túlélő hordozók nagyobb eséllyel adták tovább génjeiket.

Afrikában egy olyan betegség (sarlósejtes vérszegénység) egygénű mutációja a leggyakoribb, ami mindkét szülőtől örökölve fiatal korban rettenetes halált okoz: megváltozik miatta a vörösvértestek alakja, majd azok eltömítik a kapillárisokat. Ez a betegség azért maradhatott fent, mert ha a gyerek csak egyik szülőjétől örökli a hibás gént, akkor heterozigotaként nagy eséllyel túléli a maláriát. Ez a pozitív hozadék az oka annak, hogy a génmutáció gyakorisága az afrikaiak körében magas. ♦





## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

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



## A HAZAI MINDEN ELŐTT

**Keress tudatosan**  
a megbízható és minőségi  
magyar élelmiszereket!

### Jól esne „egy kis hazai”?

Csak rajtad múlik! A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az itthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

[keresdahazit.hu](http://keresdahazit.hu)

**médiaunió**  
*rajtad is múlik!*





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# Receptek, meglepetéssel fűszerezve

Amikor kinyitunk egy régi szakácskönyvet, számíthatunk rá, hogy lesz benne valami érdekes. Legyen szó tíz-, húsz-, száz- vagy kétszáz éves receptekről, valamire mindig rádöbbenünk. „Jé, ez az a sütemény, ami a mi családjunkban is öröklődik generációról generációra!” Meghökkenünk valamilyen furcsaságon („nahát, régen a tehéntőgyet is megették?!”), és gyorsan tovább is lapozunk, megkönnyebbülve, mert ez kikopott a konyhánkából. Aztán jót mosolygunk a régies elnevezéseken, ma már ismeretlen mértékegységeken és fantáziadús ételneveken. De vajon csak ennyit kaphatunk ezektől a gyűjteményektől? Egy kedves olvasmányt?

- ◆ Természetesen jóval többről van szó, nemcsak meglepetésekre bukkanunk, hanem használható tudást is meríthetünk ezekből a könyvekből. Különösen a fűszerezés terén.

## FANYAR ÉS CSÍPŐS

Itt van például az 1920-as években megjelent *Ragyogó szakácskönyv*, ahol egy nagyon egyszerű, ma is ismert alapanyag, a „zöldséges vajnak” az elkészítését érdemes megnéznünk. A recept szerint 50 dkg vajhoz, egy evőkanál olajhoz és fél kanál ecethez a következő, mozsárban tört fűszereket kell hozzákevernünk: borbolya, zsázsa, mustár, mogyoróhagyma, szardella, kapor, só, bors. (Ezeket kívül kerül hozzá még három főtt tojás sárgája és egy kevés apróra vágott ecetes uborka.) A hozzávalók nagyobb része persze nem újdonság, a kenyérré, grillezett zöldségre, húsrá egyaránt kenhető fűszervaj ma is így készül. Csakhogy mi már nem teszünk bele sem borbolyát, sem zsázsát – nem is nagyon ismerjük ezeket.

A borbolya C-vitaminban gazdag, kissé savanykás, fanyar ízű termésével közel-keleti vagy kaukázusi fogásokban találkozhatunk. Szárított és őrölt formában egyaránt kapható. Termeszthetjük is: a sóskaborbolya mutatós bokros növény, termését augusztusban-szeptemberben gyűjthetjük. A salátatorna, vadmustár vagy szépítőfű neveken is futó zsázsa kissé csípős ízű. Fűszerként és salátához keverve is érdemes kipróbálni, illik sült húshoz, szendvicskrémmel vagy egy egyszerű vajás kenyérhez. Akár otthon is csíráztathatjuk (mivel zsengén a legfinomabb, egy hét alatt már ehetőre nő), vetőmagja könnyen beszerezhető.

## MAGVAS FŰSZERKEVERÉKEK

Az előzőeknél jóval elterjedtebb szereplője háztartásunknak a koriander. Bár mi újdonságként ismertük meg néhány éve, a régiek ezt is használták. Bittner János hentesmester, a Budapesti Hentesipartestület elnöke 1929-ben







adta ki *Finom hentesárúk* könyve című munkáját. Ebben és a legtöbb régi receptben főleg pácokban szerepel a növény magja. Bittner például füstölt, főtt húskolbászhoz ajánlja (marhahús, zsír, só, fehérbors, őrölt koriander, őrölt köménymag került a töltelékebe). Az 1900-as évek elejéről származó *Divat Újság* viszont egy egészen meglepő, egzotikus receptet mutat nekünk korianderrel. 10 db narancsot darabos sóval bedörzsölünk, és a sóval együtt edénybe rakjuk. Öt nap múlva kiszedjük a gyümölcsöt, letöröljük, és langyos sütőben kiszárítjuk. Ezalatt frissen tört borsot 16 g mustármaggal és koriandermaggal, 64 g szemes fehér borssal összekeverünk. Megszórjuk e keverékkel a narancsot, üvegbe rakjuk, majd leöntjük borecettel. Három-négy hétig hetenként felbontjuk, hogy utántöltsük a borecetet, aztán eltesszük. A leírás szerint kilenc hónap múlva érik meg, és vadhoz érdemes enni. *Zelenyák János* gyógynövényes könyvéből (1908) pedig az is kiderül, hogy koriandermagot mustba, borba is tehetünk, sajátos zamatot kap így az ital. Ráadásul a növény gyógyhatása miatt gyomorpanaszokra is kiváló. Az egykori plébános szerint csak „helyenkint” termesztik a cigánypetrezselyem néven ismert koriandert, amely a kertek körül elvadult formában is fellelhető. Szintén a koriander az alapja annak a receptnek, amely számomra a legnagyobb meglepetés volt. *Kugler Géza* századfordulós szakácskönyvében ugyanis arról olvashatunk, hogyan készítsünk házilag curry fűszerkeveréket. „60 g koriander,

50 g kurkuma, 20 g fekete bors, 20 g mustár mag, 5 g köménymag, 5 g fahéj, 10 g kardamom” kell hozzá, ezeket törte finomra mozsárban *Kugler*. Szerepel nála borjúfejes receptben, a rizses csirkeraguban és a perzsa leves nevű, bárányból készült fogásnál.

#### ERDŐK, MEZŐK ZAMATA

Néha viszont nem kell ennyire messzire mennünk egy különleges fűszerért. A természetben gyűjthető, hazai növények között is van mit felfedezni. A legnagyobb kincs egyértelműen a *szarvasgomba*, amely számtalan, francia ihletésű 19. századi receptünkben szerepel. De ették a csalánt is, a *Divat Újság* főzelékként és olajos-citromos salátaként egyaránt ajánlotta. Kevésbé közismert ma már a *turbolya*, amely a 16. századtól kezdve fel-felbukkan régi receptjeinkben. Az ánizsos illatú, kissé a petrezselyemre emlékeztető levelekre erdőszélen, akácosban, gyomos területeken bukkanhatunk rá – természetesen fűszerboltban szintén kapható, akár szárított formában is. Fűszervajhoz, zsázsás zeller- és uborkasalátához, tárkonyos mártáshoz, bárányhúshoz használták. *Csáky Sándor* 1929-es gyűjteménye szerint leves is készülhet belőle, ha a növény leveleit leforrázzuk, majd kevés hagymás zsírban megpároljuk, felöntjük alaplével. Sózzuk, borsozzuk, kevés ecetet teszünk hozzá, végül előbb vajra rántással, majd tojástartárával elkevert tejföllel besűrítjük. Pirított zsemmlével tálaljuk. ♦



SZÖVEG –  
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –  
ÍRÓ A KONYHÁBAN

# GYÖMBÉRSZÖRP – a legjobb nyári hűsítő

Az egyik legkedvesebb italom a gyömbérszörp. Egész évben finom, de forró nyári délutánokon különösen kellemes és hűsítő tud lenni. Söröskorsóban, sok tört jéggel vagy egy nagy jégkockával (a jég annál tovább tart, minél nagyobb, én egy ideje szilikonos muffinformákban fagyasztok szép nagy jégkorongokat), majd friss szódával felöntve az egyik legfinomabb nyári italom, és a gyerekek is nagyon szeretik.

- ◆ Ráadásul az egyik legegyszerűbben és leggazdaságosabban elkészíthető szörp. Én úgy készítem, hogy veszek egy szépen marékra fogható gyömbérdarabot, meghámozom, utána egy nagylyukú reszelőn lereszelem, és beteszem egy söröskorsóba. Lehetne persze kis lábosba is, de én valahogy ezt a méhsejtfalú cseh söröskorsót használom már évek óta. A reszelt gyömbéret felöntöm forró vízzel, megkavarom, cukrot keverek bele, aztán jó öt percig békén hagyom. Én hat evőkanálnyi cukrot használok, valószínűleg mézzel is működne a recept, de azt még nem próbáltam. Ha letelt az öt perc, leszűröm a gyömbérről a szirupot, a gyömbérhez újra cukrot keverek, és megint felöntöm vízzel. Most kicsit tovább hagyom, tíz-tizenöt percig, de akár langyosra is hűlhet.

Ettől a második felöntéstől tapasztalataim szerint kijön a reszelt gyömbérből minden aromája, viszont ez a második szüret már nem annyira csípős, mint az első, így az első adaggal összekeverve lágyít kicsit az ízén. (A gyömbér egyébként annál csípősebb, minél kevésbé friss.) Tehát ha a gyömbér már langyosra hűlt, ezt a második adagot is leszűröm, összekeverem az első adaggal, tesztek bele egy csipetnyi sót, és hozzákeverem egy egész citrom (vagy lime) kifacsart levét.

Ezzel a gyömbérszörp el is készült, hűtőben hetekig eláll. Persze sose szokott olyan sokáig kitartani, mindig gyorsan elfogy.





Nátrium-benzoáttal, gondolom, lehetne tartósítani, de ezzel még nem kísérleteztem. Ha azt akarom, hogy elálljon, inkább egy kevés vodkát keverek bele, de ettől persze az édes szörp már felnőtt itallá válik, és határozott léptekkel elindul a rumos-gyömbéres-almás koktélok irányába.

Ne kövessük oda most, azok számomra inkább téli italok. (Természetesen a gyömbérsör irányába is el lehetne indulni innen, csak egy csipetnyi élesztőt kellene keverni az ízlés szerint felhígított szörpbe, aztán várni két napot, hogy végbemenjen az erjedés. Ezt pillepalackban érdemes csinálni, és időnként nem árt ellenőrizni a palackokat, mert akár fel is robbanhatnak... Én csak elfelejtett mustos üveggel jártam így, ráadásul szerencsére egy zacskóban volt, így nem kellett újramezselni a kamrát, de akkor nagyon megtanultam tisztelni az élesztő erejét.)

Térjünk vissza a szörpöz! A figyelmes olvasóban persze felmerülhet a kérdés, hogy miért kellett a cukrot már az elején belekeverni a szirupba, miért nem lehet leszűrni kétszer a gyömbért, és az így nyert gyömbért összecukrozni a végén? Természetesen oka van ennek, meghozzá nagyon jó oka, úgy hívják, hogy kandírozott gyömbér. Merthogy a visszamaradt, cukros gyömbéreszeléket csak hagyni kell megszáradni (vagy langyos sütőbe is lehet tenni egy félórácskára), és máris kandírozott gyömbért nyerünk, amit nagyszerűen bele lehet keverni bármilyen édes süteménybe, de a forró csokinak is nagyon jól tesz, sőt, almás palacsintába keverve is meglepően finom.

Én egyébként legjobban akkor szeretem a gyömbérszörpöt, amikor érett őszibarackszeleteket is lehet már keverni az italba. De az már nem is gyömbérszörp: az már barackos-gyömbéres limonádé. ♦





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## A LED-LÁMPÁK ÁRNYOLDALA

A LED-lámpák energia- és így költségtakarékos működése a másik oldalról azt is eredményezi, hogy megnő az éjszakai világítások erőssége, hiszen olcsóbban erősebb fényerő érhető el. Ez viszont megnöveli idővel az éjszakai fényszennyezést, aminek egyes állatfajokra katasztrofális kihatása lehet. Így például az álcserrepes teknősök éjszaka kikelt utódait eddig a holdfény orientálta a tenger felé, a most felbukkanó új, erős fények azonban megzavarják tájékozódásukat, és a tenger helyett a szárazföld felé indulnak el. A mesterseges fény rossz irányba tereli a fiatal vándorló lazacokat is, gyakran egyenesen a ragadozók torkába. A rovarok világszerte megfigyelt csökkenése is nagyrészt a fényszennyezésre vezethető vissza.



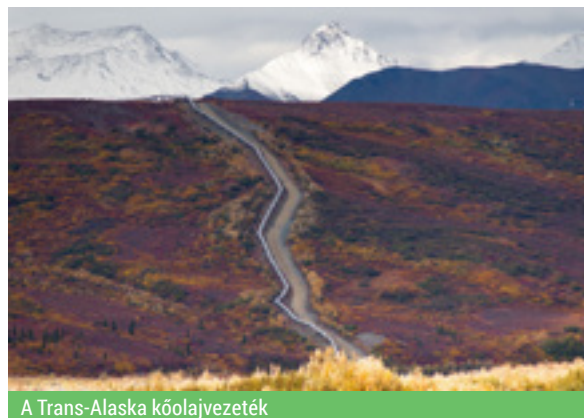
„Ledrőzsák” Hong Kong egyik parkjában

Pedig a LED-lámpák egyre terjednek, és 2020-ra már 69 százalék arányban részesednek a fényforrásokból. Közülük a kék és fehér fényt kibocsátók a legkárosabbak, szemben a zöld, a sárga és a borostyánszínű fényt kibocsátókkal. Utóbbiak hullámhossza kevésbé romboló az állatvilágra nézve.

2

## OLAJ A VADREZERVÁTUMBAN

Az Alaszkai Északi Sarkkörü Nemzeti Vadrezervátum hatalmas természeti értékkel bír. 77 ezer négyzetkilométeres területe a csak Alaszkában őshonos *grant karibuk* (rénszarvasok) szaporodási helye, és nyaranta vándormadarak tömegei költenek itt. A térség 1980-ban vált védetté, amikor betiltották az itteni olajtermelést. *Barack Obama* idején partközeli területein sem engedélyezték a kutatófúrásokat. A helyi politikai és gazdasági elit évek óta tartó nyomásának, szűnni nem akaró lobbizásának most meglett az eredménye: *Donald Trump*, beváltva egyik választási ígértét, zöld utat adott az olajkitermelésnek. Eszerint tíz éven belül a rezervátum területének mintegy öt százalékát adják bérbe olajkitermelőknek. A kezdeményezést a helyi őslakosok is támogatják, akik munkahelyeket remélnek. Az amerikai törvényhozás az olajkutatási tilalmat 2017 végén oldotta fel, és a szeizmikus kutatások hamarosan kezdődnek.



A Trans-Alaska kőolajvezeték

A nagy felbuzdulás oka az itt kitermelhető hatalmas olajmennyiség: a 2016-os becslés szerint mintegy 7,7 milliárd hordó (1 hordó=159 liter), amely az amerikai olajtarték negyede, és több, mint Norvégia egész olajkészlete.

3

### EHETŐ SZÍVÓSZÁL

Az egyre aggasztóbb műanyagszennyezések nagyobb része egyszer használatos, eldobható eszközökből tevődik össze, mint például a műanyagpoharak, -tányérok, -evőeszközök, szívószálak. Mindezek a tengeri hulladék 70 százalékát alkotják. Az Európai Bizottság javaslatára ezeket 2025-ig be kellene tiltani. A 63 éves, debreceni édességgyáros, *Felföldi József* szerint az általa feltalált ehető



Ilyen műanyag szívószálakat helyettesíthet Felföldi József találmánya

szívószál hozzájárulhat a műanyagszennyezés csökkentéséhez. Az ehető szívószálak alapja egy tömörített, speciális granulátum, amelyet kizárólag természetes alapanyagok alkotnak, és amely végül lebomlik a folyadékban. Eltérő színekben gyártanak, és ízüik is többféle lesz: citrom-, eper-, narancsízű. Az ízek nem érződnek használat közben, csak

ha ráharap valaki. Jelenleg folyik a szabadalmaztatási eljárás, és jövőre már a sorozatgyártás is megindulhat. A feltaláló most a műanyagpohár helyettesítésén dolgozik.

4

### NAPVÁROSKA

India a világ napsütésben gazdag térségei közé tartozik. Ezt kihasználva a Gudzsarat szövetségi tartományban levő, 22 ezer lakosú kisvárosban, Diuban napelemek sokaságát helyezték el a földön és háztetőkön, összesen 13 MW teljesítménnyel. Mivel a városka átlagos fogyasztása csak 7 MW, így a teljes energiaszükséglet fedezhető napelemekkel, ráadásul 12 százalékkal olcsóbban, mint a hagyományos hálózaton keresztül. A napenergiás fejlesztésekben nem kis szerepe volt a központi támogatásoknak is. Ugyanakkor Gudzsarat településeinek megmarad a központi elosztó rendszerrel való kapcsolata is, ugyanis még hiányoznak a napmentes időszakokra az ellátást áthidaló helyi energiatárolók. Ez a kapcsolat biztonságot is nyújt arra az esetre, ha a napelemek áramszolgáltatása valamilyen okból kiesne.



A Kohinoor Szálloda alkonyatkor. Diu, Gujarat, India

**5****VILLANYKOMP**

Norvégia elektromos meghajtású kompot állított üzembe Flâm és Gudvangen között. A *Future of the Fjords* elnevezésű vízi jármű 15 méter széles, 42 méter hosszú, és szénaszálás anyagokból készült. Befogadó képessége 400 utas. Két, egyenként 450 kW teljesítményű elektromos motor hajtja. Az energiát egy hatalmas, 1800 kilowattóra kapacitású akkumulátor biztosítja. Ez is azonban csak 30 tengeri mérföld (55,6 kilométer) megtételére elég, és a katararán jellegű vízi jármű 16 csomós (30 km/óra) maximális sebességre képes. Az említett két állomás között évente hét-százszor teszi meg az oda-vissza utat. Feltöltéséhez mindkét kikötőben egy-egy hatalmas, az áramhálózatból táplálkozó töltőállomás áll rendelkezésre, 2400 kWh kapacitással. Ezek 20 perc alatt képesek a fedélzeti akkumulátort feltölteni.



A Future of the Fjords komp

**6****SZÁMÚZÓTT MŰANYAGOK**

Már az amerikai kontinensen is van olyan ország, ahol a műanyagszennyezés mérsékléseként tiltják az egyszer használatos műanyag szatyrok adását a vásárláskor. A tilalom egy év múlva lép életbe Chilében a kiskereskedők és két év múlva a kisvállalkozók számára, a szupermarketekben és a nagyobb üzletekben pedig legfeljebb csak két műanyag szatyrot adhatnak a vásárlóknak. A tiltás nem vonatkozik a szemeteszákokra. Az ilyen, csak 400 év alatt lebomló zacskókból Chilében évi 3,4 milliárdot használnak fel, azaz lakosonként mintegy 200 darabot.

Az Egyesült Államokban és Kanada egyes államaiban, városaiban is vannak már hasonló helyi intézkedések. Costa Rica viszont 2021-re már teljes tilalmat vezet be az egyszer használatos műanyag eszközökre. Immár hatvannál több országban hoztak műanyagkorlátozó intézkedést. Kínában 2008 előtt még évi hárommilliárd műanyag zacskót használtak fel. Azóta számuk az élelmiszer-áruházakban 60–80 százalékkal csökkent. Vietnamban a rájuk kivetett adó ellenére viszont alig csökkent a felhasználásuk, ezért az adó ötszörösre növelésén gondolkodnak. Írorszában ugyanakkor az adó 90 százalékkal csökkentette a műanyag zacskók számát.



A világon előállított kilencmilliárd tonna műanyagnak csak kilenc százaléka hasznosul újra. A műanyagözön az évszázad közepére már 12 milliárd tonna lesz. A tengeri hulladék főként a vízi élőhelyeket pusztítja, illetve károsítja, és ezáltal a halászatnak is tetemes károkat okoz. Szárazföldön az átlaluk keltett fő veszély a vízelvezetők eldugulása, ami akár árvizekhez, járványokhoz is vezethet.

Helyettesítő anyagból pedig jelenleg 35 féle is van. Ilyen a kukoricafehérje, a zein, a nyúláször, a tengeri hínár, a magas koncentrációjú kazein tejfehérjéből készülő QMilch nevű anyag, továbbá egyfajta, gabonafélékből készülő hab, valamint az ananászlevélből gyártható pinatex. Egyes szakemberek azonban ezekkel is óvatosságra intenek, mivel például a kőolaj-helyettesítő bioüzemanyagok iránti kezdeti lelkesedés esőerdők kiirtásához vezetett, amelyek helyén pálmaolajat kezdtek termelni. ♦



# AZ ÚJHULLÁM – avagy a Zero Waste nyomában



A *Zero Waste* irányzat egy viszonylag új keletű dolog, mégis létfontosságú. Szó szerint fordítva *nulla veszteséget* jelent, magyarul pedig így hívjuk: hulladékmentes életmód.

◆ Kisgyerekes család lévén elképesztő mennyiségű szemetet termeltünk. Ha máskor nem is, hetente legalább egyszer szembesültem ezzel, amikor az autó teljes csomagtartóját megtöltő szelektív hulladékot az erre kijelölt helyre vittem. Ilyenkor felébredt bennem a gyanú, hogy talán teljesen hiábavaló, mert a végén úgyszólván egy helyen köt ki az egész. Nem beszélve az újra nem hasznosítható szemétről, amely szintén hetente egykukányit kitett. Megálltam egy pillanatra, néztem a szél által széthordott szeméttel borított domboldalt, és arra gondoltam: Kell, hogy legyen más megoldás!

A segítség pár nappal később érkezett. Az egyik hírportálon olvastam Bea Johnson szemléletmódjáról. Elkezdtem utánanézni, és nem volt kérdés számomra, hogy ezentúl így szeretnék élni, és az életünket is ebbe az irányba fogom kormányozni.

Döbenten tapasztaltam, hogy pusztán ennyi odafigyeléstől a szemét mennyisége egy hét alatt nagyjából az egyharmadára csökkent!

De mik a következményei ennek egy család életében? Folyamatos figyelem, éberség, kreativitás és lemondás. Jelenlét. Azt jelenti, hogy nincs nyakló nélküli vásárlás, nincs unalomból shopping, nincs „na ez még jó lehet”. Mivel a cél, hogy a lehető legkevesebb hulladékot termeljünk, a bevásárlásokra felkészülten megyünk,

csak azt és annyit veszünk, amennyi valóban kell. Hazánkban átlagosan az ételek 40 százalékát dobjuk ki, ruháinknak mindössze a 20 százalékát viseljük. Aki kisgyerekekkel él egy háztartásban, az tisztában van vele, hogy főzni sem egyszerű feladat, mert nem esznek meg mindent. De azért meg kell próbálni minimalizálni a veszteséget.

Első lépésként összeírjuk a listát, hogy mire van szükség, majd a műanyag zacskók helyett textilzsákokat viszünk, a hentesárut dobozokba, a tojásokat a magunkkal vitt tartóba kérjük, és a hatalmas reklámszatyrokot kosárra, húzható bevásárlókocsira, textilszatyrokra cseréljük. Listát készítünk az általunk leggyakrabban vásárolt termékekről, végiggondoljuk és utánajárunk, hogy azokat honnan tudjuk csomagolásmentesen beszerezni. Ilyen forrás lehet például a piac, a hentes, a zöldséges, de van ma már csomagolásmentes bolt is, ahol tésztát, cukrot, lisztet, teát, fűszereket és gabonákat tudunk venni kimérve. Ez a kezdet. Döbenten tapasztaltam, hogy pusztán ennyi odafigyeléstől a szemét mennyisége egy hét alatt nagyjából az egyharmadára csökkent!

Gyakran kérdezik, hogy a családom többi tagja, leginkább a férjem, hogyan viseli a változásokat. Mivel az otthonra „begyűjtött” dolgok attól függenek, aki bevásárol (nálunk ez a személy én vagyok), így az átszokás sem nehéz. Ő csak azt érzékeli, hogy nem csomagolt vaj kerül a hűtőbe, hanem kimérve vett, nem tartós a tej, hanem termelői, a megszokott felvágott pedig műanyag dobozban van. ◆



# AKI AL CAPONÉT

A történelem legszemtelenebb  
szélhámosa

A 20. század elején a pszichológia tudománya még fiatal és tapasztalatlan volt. Ebben az időszakban is akadtak viszont olyanok, akik hatalmas és jól használható tudást halmoztak fel az emberi lélekről. A befolyásolhatóságon, esendőségen és ingatagságon elősködő szélhámosok, akikről Freud és Jung is sokat tanulhatott volna.

## ◆ AKI ELADTA AZ EIFFEL-TORNYOT

Az 1920-as években az Eiffel-torony már elég elkésérítő állapotban volt. Amikor az 1889-es párizsi világkiállításra elkészült, még nem is tervezték, hogy ilyen sokáig ott marad. Legkésőbb húsz év múlva le akarták bontani. Ez nagyrészt azért nem történt meg, mert szokatlan, sokakat felháborító formájával, háromszáz méteres magasságával komoly bevételeket hozott a városnak. Az újságok mégis gyakran cikkeztek arról, hogy itt lenne az ideje megszabadulni tőle.

Egy ilyen írás keltette föl az akkor éppen Victor Lustig néven tevékenykedő család figyelmét. Olyan tervet dolgozott ki, amit méltán lehet zseniálisnak nevezni. Szerteágazó alvilági kapcsolatrendszerében hamar talált valakit, aki meggyőzően tudott iratokat hamisítani bármilyen kormányhivatal fejlécével. Ezek után keresett öt feltörekvő üzletembert, akik hulladékfém-kereskedelemmel foglalkoztak. Hivatalos levélben meghívta őket egy versenytárgyalásra, amelyen licitálhattak az Eiffel-tornyot alkotó több mint hétezer tonna vasra. Bennfentes információkra hivatkozva megsúgta nekik, hogy a kormány megbízható üzletembereket keres az üzlet lebonyolításához, mert várhatóan nagy lesz a közfelháborodás.

# IS BECSAPTA



A találkozót Párizs egyik legelegánsabb szállodájában, a Crillon Hotelben tartotta. A megbeszélés végén még egy pezsgőzéssel egybekötött exkluzív „bejárást” is megszervezett az erre az időre ravaszul kiürített toronyba. Miközben az alkudozás folyt, Lustig alapos elemzésnek vetett alá mindenkit a helyiségben. Gyakorlott szélhámosagya tévedhetetlenül gyűjtötte a szavakat, a gesztusokat – figyelt, és elemzett. Hamarosan kiválasztotta a legbefolyásoslatóbb kereskedőt, egy bizonyos André Poissont, aki láthatólag tele volt kisebbségi érzésekkel, és a társadalom krémjéhez szeretett volna tartozni. Röviddel később értesítette hát, hogy ő nyert, de éreztette vele, hogy ennek ára van. A megvesztegethető

tisztviselő szerepében százezer frankot csalt ki tőle, majd természetesen magát a vételárat.

Miután végrehajtotta a világtörténelem talán legorcátlanabb csalását, Bécsbe utazott, és várta a fejleményeket. Amikor nem történt az égvilágon semmi, érezte, hogy beigazolódott a sejtése: a megalázott Poisson szégyell feljelentést tenni. Lustig ekkor emelte a tétet, és nekilátott, hogy még egyszer megszervezze az Eiffel-torony eladását. Végre is hajtott volna másodszor is, ha az egyik kiszemelt áldozat nem fog gyanút, és le nem ellenőrzi a kormányhivatalban. Nem volt más hátra, menekülnie kellett, természetesen minél messzebbre, Amerikába.



~~VICTOR LUSTIG~~



Robert Müller

### KI REJTŐZIK A NÉV MÖGÖTT?

Victor Lustig – vagy születési nevén valószínűleg Robert Müller – a mai Csehország területén született 1890-ben. Bár kiváló nevelést kapott, és Párizsban még egyetemre is járt, nem volt kedve semmiféle tisztos, polgári foglalkozáshoz. Ezzel ellentétben magas intelligenciával, mérhetetlen gátlástalansággal és kiváló kéz ügyességgel rendelkezett. Már 19 éves korától kezdve szélhámosságokból élt. Hamiskártyásként vagyonokat keresett a Titanic katasztrófája után nehezen újjáéledő luxushajókon. Állítólag legalább ötvvenszer keresztülhajózott az Atlanti-óceánon, miközben százával kopasztotta meg a gazdag üzletembereket és unatkozó arisztokratákat. Ekkoriban Lustig gróf néven utazott.

Bár soha senki nem jelentette fel, ebbe a farsztó mesterségbe hamar beleunt. Sokkal inkább érdekelt a pénzhamisítás, a váltócsalás, a bankhitelekkel való ügyeskedés és más klasszikus bűncselekmények. Akkoriban ezeket még sokkal könnyebben lehetett kivitelezni, mint manapság, ráadásul a lebukás sem volt olyan veszélyes. Időközben ugyanis kitört a Nagy Háború, és az amúgy is kaotikus bűnügyi nyilvántartási rendszerek még átláthatatlanabbak lettek a hatóságok számára. Európa nyugati részén szinte minden országban megfordult, és mindenütt komoly pénzeket csalt ki gyanútlan emberektől. Rengeteg helyen, rengeteg néven és címmel mutatkozott be, ha pedig mégis lebukott, meggyőző fellépésével kiügyeskedte magát a hurokból, vagy egyszerűen lefizette a döntéshozókat. Eljutott Amerikába is, ahol egyre rutinosabban folytatta mindezt, olyannyira, hogy magának Al Caponénak is a bizalmába férkőzött. Kölcsönkért tőle ötvvenezer dollárt, két hétre betette egy bankba, majd kamatostul visszaadta neki, mondván, hogy nem jött be az üzlet. Olyan nagy lett a respektje a maffiavezér szemében, hogy az felajánlotta neki a kapcsolatait, és ötezer dollárt is adott neki ajándékba.

### A HAMIS PÉNZ BŰVÖLETÉBEN

Párizs és az Eiffel-torony akkor került a képbe, amikor az USA-ból is menekülnie kellett, majd újra ide tért vissza, amikor Franciaországban vált tarthatatlanná a helyzete. Sok százezer dollárt keresett egy másik szemtelen trüffel, az úgynevezett román dobozzal. Ez egy ügyes asztalos által készített ládika volt, amelyben látszólag bonyolult, mindenféle karokkal és kapcsolókkal működtetett szerkezet rejtőzött. Lustig ügyesen beadta az áldozatainak, hogy ez a gép hat óra alatt lemásolja a legnagyobb címletű bankót, a százdollárost. Bizonyításképpen be is mutatta a működését, a szerkezet pedig ilyenkor megbízhatóan kiadta a jó előre belekészített, eredeti papírpénzt. A vevők több tízezer dollárt is hajlandóak voltak kifizetni a dobozért, mire pedig kifogyott a két-három benne rejtőző százas, Lustig már régen egy másik államban járt.

A legnagyobb üzletet a pénzhamisításban látta, ám hiába rendelkezett tökéletes minőségű sablonokkal és felszereléssel, mégis ebbe bukott bele. Amikor már az országban mindenütt forgalomban voltak az általa gyártott, kiváló minőségű hamisítványok, egy dühös nő okozta Lustig vesztét. Állítólag az egyik megcsalt, féltékeny szeretője értesítette a rendőrséget egy névtelen telefonhívással. 1935-ben elfogták. Az előzetesből még sikerült megszöknie, de hamar megtalálták. Húsz évet kapott a hírhedt Alcatrazban, ahol egykori üzlettársa, Al Capone is raboskodott.

1947-ben tüdőgyulladásba halt bele. A halotti anyakönyvi kivonaton a neve amerikaiasítva, Robert V. Millerként szerepel, születési helyeként immár Csehszlovákiát jelölték meg, foglalkozásai pedig így szerepelnek: „kereskedőtanonc és hamisító”. ♦

# Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettősből töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:  
[www.kolping.hotel.hu/kepmas](http://www.kolping.hotel.hu/kepmas)

**KOLPING HOTEL\*\*\*\* SPA & FAMILY RESORT**  
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu  
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

Árszüretelő  
akció  
09.09-10.19.

Most akár  
-15%!





SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## ▼ HASZNÁLNI, ELHASZNÁLÓDNI

◆ A tűz átlényegítő ereje lenyűgözően hat ránk. Akár a nyers összetevőkből összeálló ételt ízleljük. Akár egy mécses anyaga változik szemünk láttára hófehér viaszból forró tavacskává. Akár egy leégett ház üszkeit bámuljuk.

Táplálék nélkül a tűz nem ég, elsorvad. Gyerekkorom hősei, az indiánok ellentüzet gyújtottak, a feléjük tartó, tomboló lángok elől felégették a tik-kadt mezőt, így megmenekültek. *Kutuzov* tábornok felgyújtotta Moszkvát, így házi tűzhely sem maradt, amelynél *Napóleon* katonái levest főzhettek vagy melegedhettek volna.

Ha viszont erőre kap, a tűznek táplálék szinte minden. Megolvasztja a fémeket is, kipattogtatja az üvegeket, kikezdi a falakat, aránytalanul hatalmasra növekszik rekordidő alatt. Képes érthetetlen mértékben megsokszorozni magát. Egy eloltatlan csikktól bennég valaki az ágyában. Egy belobbant karácsonyfától leég az emelet. Egy tábornótűz maradék paraszától leég több hektár erdő.

Tűzemberek vagyunk mindannyian, csak van döntésünk abban, ahogyan fellobbanunk. A tűzvész abból dolgozik, amit készen kap, útját megszabja szélirány, tűzszakaszhatár, éghető anyagok állapota, mennyisége. Ha benzinre találunk, robbannak. Ha olajra, sisteregnek. Ha vízre vagy betonra, gyámoltalanná lesznek.

Mohón vetjük rá magunkat mindenre, amit csak találunk, fel akarjuk emészteni a világot. Még egy korsó, még egy cigi, még egy repülés nem árt meg! Még egy hamburger belefér! A süti másik gyomorba megy! Még egy autóból baj nem lehet! Még egy ruha muszáj nekem! Még egy filmet megnézek gyorsan! Nem jössz egy kis „csak-szexre”? Még egy nő/férfi pont jólesne!

Vagyis a tűz mohósága belénk van kódolva: szeretnénk minél több mindenben átrágni magunkat, minél több mindent áttérni magunkon, felhalmozni egyre több pénzt, földet, ingatlant.

„És akkor nem hal meg?” – kérdezi *Az ötödik pecsét* szereplője idegesítő gyakorisággal. Valóban nem viszünk a föld alá semmit, sem aranyat, sem ezüstöt, se részvényt, se bankjegyet. Ha meg viszünk, nem sok hasznát vesszük, legfeljebb múzeumi leletnek leszünk érdekesebbek.

Genfben látható *Brunswick* herceg emlékműve. A derék arisztokrata a tónál múlatta idejét, habzsolta az életet, az ételt-italt, a lányokat. Rokonsága dühöngött, és alig győzte kivárni a tékozló uraság halála időpontját. A herceg gonoszul megtréfálta őket, Genf városára hagyta pénzét, cserében kötelesek voltak díszes emlékművet állítani tetemének. Azt is kikötötte, hogy fekvő szobra a Genfi-tóra nézzen, ám a város visszagonoszkodott: a koporsón heverő test háttal fordul a festői víztükörnek.

A mexikói költő is azt firtatja, milyen mementót hagyunk magunk után... Milyen tengert, milyen levegőt, milyen földet, milyen emlékeket? Hőt, fényt, életet adunk, vagy csak az ordas halált örököljük tovább? ◆





# IKERTÜKÖR

Egy-egy mai vers,  
a szerző külföldi, hol nő, hol férfi.  
Akik rápillantanak, költők maguk is,  
egy férfi és egy nő.  
Ugyanaz a szöveg kétféle  
arcát mutatja kétfelé...

José Emilio Pacheco

## A TŰZ

A szikrává, tűzzé, majd csenddé,  
végül füstté enyésző fában  
életedet láttad összeomlani halk  
roppanással  
Most azon töprengsz, adott-e hőt,  
betöltötte-e a tűz valamelyik rendelését,  
életre keltett-e bármit, világított-e lángja  
Máskülönben minden hiába volt  
Füst és hamu nem méltó irgalomra,  
hiszen a sötétet le nem győzték,  
akár a tűz, mely üres szobában  
vagy holtakkal népes pincében lobog

»»» LACKFI JÁNOS fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## TŰZIMÁDÓK

Mióta bámuljuk vajon a tüzet mi, emberek? Hány százezer éve valljuk miénknek?

*Tábortűznél kucorogva, egymás kezét titkon fogva, zord rémmeséket mesélve, a nagy sötétségtől félve, mégis forró boldogságban, mert világos van, ha láng van, mert a tüztől fél a farkas, tüzed őriz majd, hogy alhass. A tűz teled melegíti, ételed is ízesíti, bánatodat felderíti. Tűz a mozi, mesél neked, színesítve mesélheted, csak nézz bele, hipp-hopp, ott vagy, hol tündérek, szörnyek laknak. Zsaránokban legendát látsz, zsarnokok és hősök harcát, az elemek tusakodnak, ölelkeznek, marakodnak, fából fény lesz, lángból hő lesz, szilárd testből levegő lesz, játszik veled az öröklét, ki-be nyitja-csukja öklét, előbb élő, aztán halott, majd fénix lesz: csodálhatod, a hamuból humusz válik, sötét földből mag csírázik, a csírából fa lesz megint, és fából tűz, ő s rend szerint, nyúlhatsz érte, meg is kapod: nem is élő, nem is halott.*

Tudom, kicsit elkapott itt a hév, de nem tudtam megállni hogy rá ne olvassak a pusztulásra, rá ne húzzam a versre a saját, egyébként talán szövegidegen olvasatomat, az örök körforgás tanát – de ez az iménti tűzhimnusz veszélyesen közel megy a tűz általi megújulás sötétségéhez, amely a fénytől elvakulva keringő molyleppeként mantrázza, hogy jöhet a halál, nem számít – „Tűz, te gyönyörű /(..) virágozz a vérző madárban, / égesd hogy a sorsot kimondja, / nem a hamuvá izzó csontja, / virrasztó igéje kell”, ahogy Nagy László dalolja keserű, magyaros daccal, egy úr a pokolban is úr, a szenvedésben is költő, nincs más utunk, mint kilépni a testből, szálljanak le tüzes nyelvek, nyíljon meg a lélek. Még ha égnie is kell a testnek!

Az éltető tűz pokol-ikre, a máglya sejlik fel ebben a gondolatsorban, mint ahogy a mexikói költő versében is ott vannak a tűzben meghalt vagy tűzben siratott emberek fenyegetően felderengő kísértetei. Pacheco kitűnően poentíroz: az életet szinte soronként ellenpontozza a halál, a beszélő a saját sorsát nézi végig a lángokban összeomló izzó fában, és a pincék füstös-fullatag sötéteje a történelem mélységeit idézi meg rögtön a lángok fényességének dicsérete után. A tűz nem magában erő, hanem, mint minden mást, a mi értelmezésünk teszi jóvá vagy rosszá: ha üres szobában lobog, olyan, mint a véka alá rejtett méceses, vagyis nem ad világosságot, ha nincs kinek világítania. Talán mindannyian tűz-jósok leszünk a kandallóba vagy a tábortűzbe bámulva, mindannyian jelre vágyó, hinni akaró gyermekek vagyunk.

A hit szomja és beteljesületlen, mégis pislákoló reménye teszi sejtelmesen sóvárrá és rejtelmesen igazzá ezt a verset – úgyhogy talán mégsem annyira szövegidegen a sámaszosan kántáló értelmezés, amit az első olvasat kiváltott belőlem. ♦





SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# RADNÓTI PERE

**Huszonkét éves vagyok. Így nézhetett ki ősszel Krisztus is ennyi idősen; még nem volt szakálla, szőke volt és lányok álmodtak véle éjjelenként!**

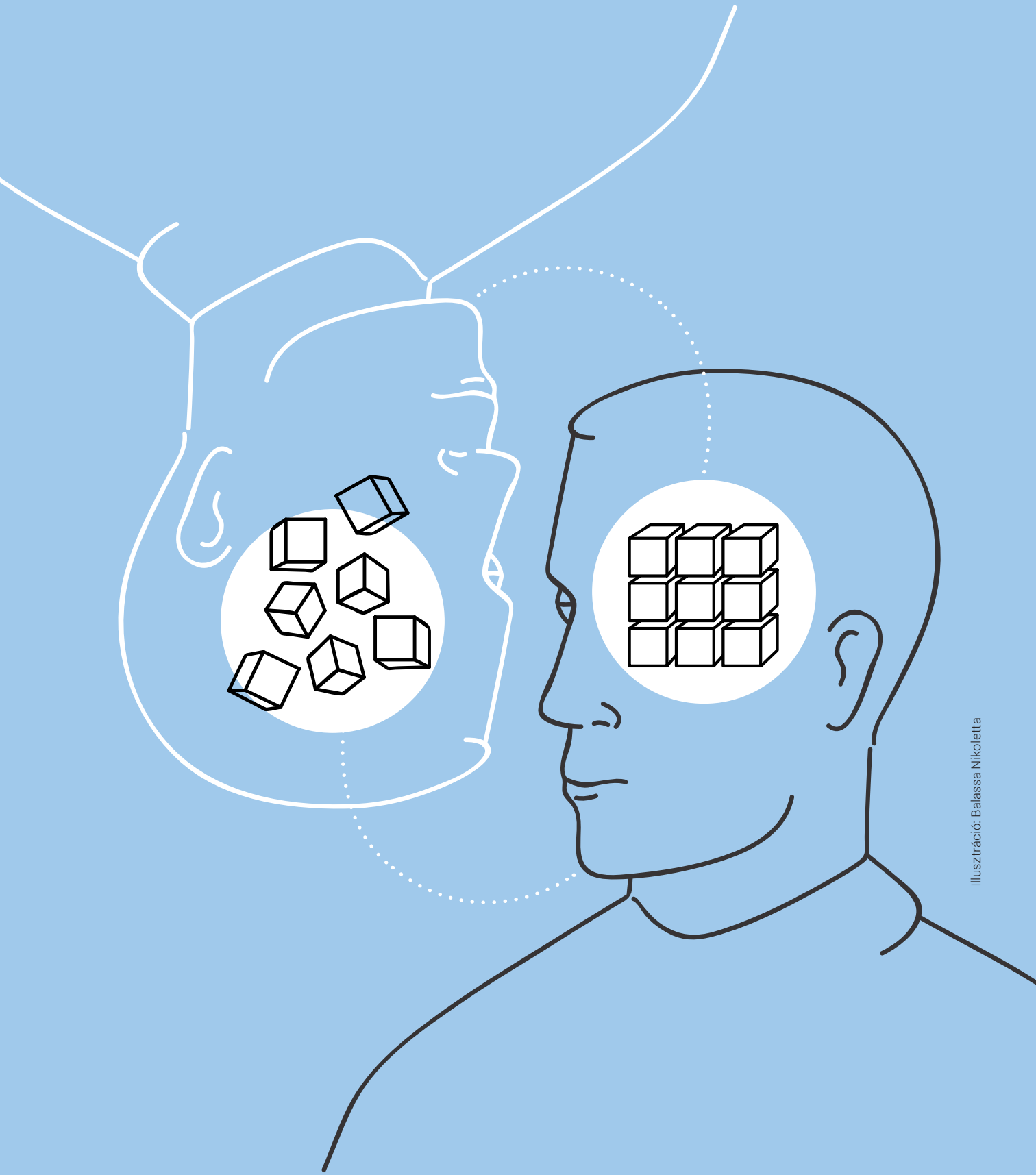
## Radnóti Miklós: Arckép

◆ Az idei könyvhéten mutatták be Radnóti Miklós és kortársai levelezésének gyűjteményét (I. kötet), amelyet Bíró Balogh Tamás irodalomtörténész állított össze „Különböen magyar költő vagyok” címmel. A kötet néhány levele arról szól, miként mentette meg az ifjú Radnótit későbbi lelki atyja, a legendás pap, költő és szegedi irodalomprofesszor, Sík Sándor, amikor az „Újmódi pásztorok éneke” című kötet miatt vallásgyalázás vádjával perbe fogták. Sík kiállása meghatározó lépés volt a zsidó származású Radnóti kereszténnyé válása útján, amint egy későbbi kelt levele tanúsítja: „Költői pályám legkezdetén, huszonkét éves koromban elkobozták a második verseskönyvem, pörbe fogtak és elítéltek vallásgyalázásért.” Két versről, köztük a fent idézetről volt szó. A bíró súlyosbító körülménynek vette, hogy „más vallás (mármint a kereszténység) tisztelete tárgyához hasonlítja magát”. Ez majdnem Radnóti egyetemi pályájába került, mert a József Attilát a szegedi egyetemről eltávolító hírre Horger Antal ezúttal sem ismert kíméletet, kari ülés elé vitte a dolgot. „Sík Sándor mentett meg – folytatja Radnóti –, sőt a piarista rend tagjai nevében egy levelet adott a táblaszéki tárgyalásra”, amely szerint a vers ugyan nem tetszik neki, antipatikusnak és izléstelennek tartja, de „egyházi szempontból semmi kivételmentet nem talál benne. A Tábla felfüggesztette a büntetést, el is évült. Akkoriban határoztam el, hogy megteérek, hogy ne »más vallás« jelképeivel éljek, mert ez nekem nem »más« vallás, s az Újtestamentum költészete éppúgy az enyém, akár az Ótestamentumé, s Jézusban is »hiszek«, nem tudok jobb szót rá, bár a hit...” A sejtelmes három pont indokolt még ekkor, hiszen Radnóti érett kereszténnyé később lett, éppen Sík Sándor hatására.

Radnóti Miklóst háromszor hívták be munkaszolgálatra, először 1940. szeptember 9-étől három és fél hónapra. Innen decemberben hazakerült, de a haláláig hátralévő teljes négy évét az újabb behívásoktól való félelemben töltötte, valóban a halál árnyékának völgyében, amint a próféta mondja. Az egyik ilyen eset során, 1943 márciusában ugyancsak Sík Sándor állt mellé, amikor munkaszolgálatosként különösen megalázó helyzetbe került. Sík hatására Bajcsy-Zsilinszky Endre személyesen vitt el egy levelet a hadügyminiszternek, amelyben több közéleti kiválóság kéri, hogy szereljék le és mentsék fel a munkaszolgálat alól Radnótit. A petíciót első helyen írta alá Sík Sándor, és aláírták mellette még rengetegen a kor jelesei közül. A Radnótiért szót emelő közt volt Bethlen Margit grófnő, gróf Révay József, Benedek Marcell, a mindentudó irodalmár, olyan elismert, kiváló írók, mint Herceg Ferenc, Illés Endre, Illyés Gyula, Ignác Rózsa, Keresztury Dezső, Zilahy Lajos, azután Ortutay Gyula néprajzkutató, Szekfű Gyula történész, Pátzay Pál szobrász, Schöppflin Aladár műkritikus és sokan mások. Mert Radnóti művészi nagyságát már akkor felismerték. ◆



Gül Baba utca, házavató. Bal oldalon Kolozsvári Grandpierre Emil író, előtte Gyarmati Fanni és Radnóti Miklós költő, mellettük kendővel Péter Andrásné (háziasszony) és Ortutay Gyula néprajzkutató. Előrébb Halász Gábor író és monoklival Joó Tibor irodalomtörténész. Jobb oldalon áll Reitzer Béla szociológus, előtte Hevesi András író. A kép több szereplője is csatlakozott később a Radnóti mellett kiálló petícióhoz.



# Kilépek a Wordből

Kilépek a Wordből. Bezárom.  
Nem írok rendelésre dalt.  
Pohárka bor felett tűnődöm,  
Oh mi az még, mi élni hajt?  
Szövöm csak hazugságaim,  
Bár szívem megfogadta régen:  
Se szónoklat, se cifra rím –  
A tett léssen beszédem.

Újabb korok s új felvonások,  
A bölcs szó száz ruhát cserél.  
A teremtés szavát az érti,  
Ki szent csöndjével egybekél.  
Mint arany tör, hasít a kín,  
Hamis fényt szór ma minden érdem...  
Se szónoklat, se ócska rím –  
A tett léssen beszédem.

Lélekből zeng e néma szózat  
S belátja szűzi értelem:  
A testté tömörült Ige ma  
Teremtő tetté kell legyen!  
Jövöm tekint most vissza rám,  
hát hiszem, egyszer még megérem:  
Se szónoklat, se furcsa rím –  
A tett léssen beszédem.

ORAVECZ  
PÉTER

## JÁTSSZON VELÜNK!

12 részes sorozatunkban az Arany-émlékévet ünnepeelve kortárs írók és költők Arany János által inspirált műveit közöljük a hozzájuk készített vizuális újraértelmezéssel együtt.

### MELYIK ARANY-MŰRE EMLÉKEZTETI ÖNT ORAVECZ PÉTER VERSE?

Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail címre!  
Sorsolás a következő hónap első munkanapján. A nyertest e-mailben értesítjük, nyereménye Lackfi János és Szabó T. Anna „Ikertükör” című kötete.







SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# AZ ÉN, AKI MÁS

◆ Azt mondja *Rimbaud* (nem Rambo, a fejpántos), hogy „én, az valaki más”. A kicsit túl hangzatosnak tűnő szlogen valójában arra is utal, hogy amint próbálok leírni-megírni magam, rögtön át is írok mindent, és valaki mássá változom a papíron. Minden, ami bennem lakik, átmegy ennek a másik énnek a tulajdonába. „Hiába fűrösztöm önmagamban, csak másban moshatom meg arcomat” – felel erre *József Attila*. Vagyis érvényesen csak úgy szólhatok magamról, ha valaki külső személlyé teszem önmagamat.

Miért is? Mert az írás tétje nem a „hogy történt?”, a „hogyan éltem én meg?”, hanem a „hogy is hangzik a legjobban?”. Hogy *Mikszáthot* is idecitoljam, az író nem az érdekli, hogy így meg így estek meg a dolgok, hanem hogy emígy is történhetek volna. Egy meg nem történt, képzelet-kihegyezte esemény sokszor hitelesebben kifejezi létezésünk valamely elemét, mint a száz százalékgig dokumentálható valóság. Lehet, hogy a csinovnyik nem pusztult bele abba, hogy letűszentette egy rangban felette álló főmufti kopasz fejét, csak nagyon szégyellte magát. Mégis jobban kifejezi a történet lényegét a halál, mint a pusztaság szégyenkezése. Lehet, hogy *Kosztolányi* kínai vázája el sem tört, csak nagy ijedelem támadt abból, amikor megingott a talapzaton, mégis jobb, hogy a prózában összetört, hiszen így tapinthatóbbá vált a rangkülönbségből fakadó szorongás, irreális messiásvárás, borzalmas csalódás. Az irodalom átír, sarkít, összevon, színez, fakít, kimetsz, betold, feje tetejére állít. Mindeközben minden papírra vetett én

tartalmaz valamit másokból, és minden prózafigura az énből építkezik, ahogy minden Bovaryné *Flaubert* maga.

A cél az, hogy írásaink hatással lehessenek másokra is, kiléphessenek a személyes terünkéből. Ráadásul senki nem tud visszamenni az adott író múltjába, életének színtereire, pontosan ellenőrizni az anyakönyvi adatokat, azt, hogy mi hogyan is történt. Vagyis lehetőség adódik jobbra, rosszabbra vagy egyáltalán, másmilyenre hangolni magunk és mások sorsát. A prózában nincs második esély: függelékben közölt hiteles dokumentumok és illetékbélyeggel ellátott okiratok soha egyetlen művet sem tettek hitelesebbé. Legfeljebb érdekes adalékok a kíváncsiak számára, akiket a mű korábban már meggyőzött értékeiről.

Krónikási célkitűzéseink ettől még lehetnek, mind sajátos, megismételhetetlen világokat hordozunk magunkban, családjaink, lakóhelyünk, településünk, múltunk egyedülálló, tanúi mi vagyunk. Egy idős hölgy azzal a nyílt szándékkal jött Kreatív Írásra, hogy segítséget kapjon az életmeséléshez, mert Skype-on szeretné megosztani külföldön élő unokáival a család történetét. Egy másik alkalommal egy fiatal nő írt meg olyan szívszorítóan, mégis giccsmentesen egy nagyapjáról szóló emléket, hogy alig tudtunk utána szóhoz jutni. Óbudai kurzusom hűséges látogatója egy néni, aki semmit le nem ír, mint mondja, ahhoz nem ért, inkább mindig kiharásít nekünk egy részt a múltjából, és azt elmeséli nekünk. Mint az irodalom hőskorában, az orális tradíciók idején. ◆

hirdetés

szentistvanradio.hu

SZENT  
István  
RÁDIÓ

EGER 91.8 MHz | MISKOLC 95.1 MHz | TOKAJ 101.8 MHz  
SÁTORALJAÚJHELY 90.6 MHz | GYÖNGYÖS 102.2 MHz  
ENC 95.4 MHz | HATVAN 94.0 MHz | TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

ENC SÁTORALJAÚJHELY  
TOKAJ  
MISKOLC  
EGER  
GYÖNGYÖS  
HATVAN  
TÖRÖKSZENTMIKLÓS

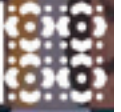


# KOGART

## KORTÁRS GYŰJTEMÉNY

### KOGART CONTEMPORARY COLLECTION

VÁRKERT BAZÁR Testőrpalota | 2018.05.18. – 08.26.





# AUGUSZTUSI KIMENŐ

## DAVID HELFGOTT: RAHMANYINOV 3. ZONGORAVERSENY

Európai turnéja keretében ismét Budapestre látogat az ausztrál zongoraművész, David Helfgott. A művész már gyerekként hatalmas sikert aratott, később idegösszeroppanást kapott, több évet töltött különböző rehabilitációs intézményekben, majd gyógyulása után visszatért a zenéléshez. Életútja az amerikai filmeseket is megihlette, a története alapján készült „Ragyogj” című életrajzi drámát 7 Oscar-díjra jelölték, a zenészt alakító Geoffrey Rush meg is kapta az elismerést a legjobb férfi színész kategóriában.

*Papp László Budapest Sportaréna, 2018. augusztus 15.*



## TERMÉSZETJÁRÓ FESZTIVÁL

A Magyar Természetjáró Szövetség idén először szervezi meg a természetjárást és a szabadidő aktív eltöltését népszerűsítő rendezvényét. A gyalogos, kerékpáros és vízitúrák mellett a fesztivál központi helyszínén ügyességi játékok, sportbemutatók várják a családokat, este pedig koncertek segítik a kikapcsolódást.

*Zebegény, Verőce, Katalinpuszta és más helyszínek,  
2018. szeptember 7–9.*



A fesztivál központi helyszíne, Verőce

## EXKLUZÍV TÁRLATVEZETÉS A MŰCSARNOKBAN

Novák Péter tart tárlatvezetést a Kéz | Mű | Remek. Népművészet. Nemzeti Szalon 2018 című kiállításon. A kurátorok betekintést engednek a táncházmozgalom kezdeteibe, reprezentálva, hogy a hagyományos paraszti kultúrából merítő kortárs kézművesség miképpen teheti gazdagabbá a mai életünket. Bemutatkoznak alkotásaikkal azok a kortárs kézművesek – többszáz alkotó –, akik mives remekekkel az elmúlt években a legfontosabb szakmai

pályázatokon kiváló eredményeket érték el. A kiállítás ideje alatt a látogatók különböző kézműves technikákat is kipróbálhatnak, különleges hangszereket szálaltathatnak meg.

*Budapest, Műcsarnok, 2018. augusztus 16.*



### **SZILAJKA ERZSÉBET KIÁLLÍTÁSA**

Szilajka Erzsébetet a kavicsok szín-, forma- és mintagazdagsága nyugtázza, a köveket eredeti formájukban használja fel, a képei sokak szerint lélekmelengetőek, megnyugtatóak. Jó ilyesmivel dolgozni, mert „a teremtett dolgok a Teremtőre mutatnak” – írja bemutatkozásában.

*Budapest, Aranytíz Kultúrház, 2018. augusztus 17-től*



### **GYEREKPROGRAMOK A BALATONNÁL**

A Fővényes Kertmoziban bábelőadások és Gryllus Vilmos koncertje várja a családokat. A koncerten felcsendülnek a kedvenc albumok dalai, megtudhatjuk, kik laknak az erdei pocsolóházban, hogyan vadászik a vércse, hova megy a traktor vagy hogyan énekel a sárgarigó. Énekelhetünk majd az esőről, a nyárról meg arról, hogyan indul a reggel és milyen ruhát vegyünk fel. A program után játszóház is várja a csemetéket.

*Balatonudvari-Fővényes, 2018. augusztus*



Kép: Emmer László

### **ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁL – GYEREKPROGRAM**

A fesztiválon számos program várja a családokat, a MeseTérKép csapatának foglalkozásait például érdemes kipróbálni. A programok a kortárs mesék és a vizuális művészet játékos összehangolásán alapulnak, művészetterápiás és drámapedagógiai módszereket használnak, a játékot 5–12 éves gyerekeknek ajánlják.

*Nagyharsány, 2018. augusztus 2.*

### **CSOCSEK SZENTENDRE**

A Postás Strandon éled újra a Söndörgő Fesztiválok utódja, ahol a helyi banda a házigazda. A délutáni sportfoglalkozások és gyerekprogramok tartalmas kikapcsolódást ígérnek, este pedig Ekrem Mamutovicék játszanak balkáni hangulatú zenét, fellép többek között Ferenczi György és a mohácsi Poklade is, a csocsek alapjait pedig tánc-workshopon sajátíthatjuk el.

*Szentendre, 2018. augusztus 17–19.*



# AUGUSZTUSI KIMENŐ

## MESTERSÉGEK ÜNNEPE 2018

Ismét megrendezik az ország legnagyobb népművészeti fesztiválját, idén a kiemelt téma a szövés és a fonás. Érdekes, hogy bizonyos területeken a szövés még ma is az egyik legelterjedtebb házi foglalatosság. A rendezvényen műhelyekben mutatják meg a népi szövés és fonás sokszínűségét, formagazdagságát, és a látogatók be is kapcsolódhatnak az egyes munkafázisokba. Az eseménysorozat keretében sok más népi mesterséget is kipróbálhatunk, megcsodálhatjuk a kézművesek munkáját, és idén is lesz számos színpadi program.

*Budavári Palota, 2018. augusztus 17–20.*



## SZIRTES EDINA MÓKUS: CSILLAGOM

Az énekesnő augusztus végén ad koncertet, munkásságáról így ír Lackfi János: „Hol folkos, hol sanzonos, hol keleties, hol kortárs zenés hangzásban utazik, de markáns hegedűfutamai és száz közül is felismerhető, sodró-nyers énekhangja mindenféle áramlatokon felül emelik. Szerелеm és kínai filozófia, égbemászás és földönjárás, misztérium és vagányság... Szirtes Edina Mókus természeti jelenség. Róla nevezném el az első magyar hurrikánt, Katrina és Sandy hazai rokonát.”

*Budapest, Barabás Villa, 2018. augusztus 29.*



## TITKOS ÁTJÁRÓ – PALOTA MÁSKÉPP

A Petőfi Irodalmi Múzeum 10-12 éves gyerekeknek szervez tábort a Károlyi-palota termeiben, belső kertjében és egyéb, budapesti helyszíneken. A csemeték a padláson és a pincében böngészhetik egy titkos térkép üzeneteit, a helyszín történetéről készíthetnek animációt, átalakíthatják együtt a palotát, sőt, egy üzenetet is elrejthetnek a falak között.

*Budapest, PIM, 2018. augusztus 21–25.*



32TH FESTIVAL OF FOLK ARTS

2018. AUGUSZTUS 17-20.

BUDAVÁRI PALOTA • BUDA ROYAL PALACE



Mestersegek  
Ünnepe



RENDEZŐ: NÉPMŰVÉSZETI EGYESÜLETEK SZÖVETSÉGE

[WWW.MESTERSEGEKUNNEPE.HU](http://WWW.MESTERSEGEKUNNEPE.HU)



# MINTHA HAZAJÖNNÉL

Van, amikor a hátrányból kitaró munkával nagy előnyt lehet kovácsolni. Szatmár például a fővárostól több mint háromszáz kilométeres távolságával nem tipikusan olyan hétvégi turisztikai desztináció, amelyet első körben választanak. De talán épp ennek a távolságnak köszönhető, hogy idelátogatva egy olyan régi világot fedezhetünk fel, amely Budapest felől nézve mintha egy másik ország lenne.

◆ A Felső-Tisza augusztusban előbukkanó homokpadjai, az Öreg-Túr trópusi folyókra emlékeztető vadvízi dzsungel, a piros almától, kék szilvától roskadozó végeláthatatlan gyümölcsösök, a málékásás töltött káposzta, a késő gótikus templomok köré épült apró falvak azt a régi Magyarországot elevenítik meg, ahol természetes a kétkezi munka, és nem biokertészetből kell rendelni a vegyszermentes zöldséget.

## VÁR A PANYOLAFESZT

Bár Fehérgyarmatot szokás Szatmár kapujaként emlegetni, érdekesebb a Vásárosnaményhoz közeli Olcsvaapáti felől érkezni, mert a Szamoson kézi erővel áthajtott, a folyó sodrását kihasználó komp stílusos belépőjegy országunk rejtett kincséhez, és innen csak pár perc Panyola. A 600 lelkes falu mert nagyot álmodni, és egy helyi civilekből és lelkes fiatalokból álló csapat Muhari Zoltán polgármester vezetésével létrehozta a PanyolaFesztet. Az idén augusztus 2–4. között 13. alkalommal megrendezett fesztivál a helyi értékeket állítja középpontba. Programkínálata kimagasló: fellép a Csík Zenekar, Presser Gábor, Harcsa Veronika, Szabó Balázs Bandája és a Bohemian Betyars, hogy csak a legnagyobb neveket említsük – ugyanakkor mindvégig megőrizte barátságos, családbarát hangulatát. Nem véletlenül

a fesztivál mottója „...Mintha hazajönnél”: az esti zenés csemegék mellett hagyományőrző játszóterrel, bringatúrával, kenuzással, össznépi tánccal és kézművesek utcájával készülnek, a hagyományos szatmári ételeket pedig kizárólag helyi lakosok készítik és kínálják a vendégeknek. A részletes programot a panyolafeszt.hu oldalon találjuk.

Nemcsak a fesztiváltól pezseg Panyola és vele együtt Szatmár: idén a szilva várhatóan 2–4 héttel korábban érik, így már augusztus elejétől megnézhetjük, hogyan készül a híres szatmári szilvalekvár. Panyolán is hagyományosan, rézüstben, 24–36 órán át főzik, csakúgy, mint Penyigén, ahol az ország első szilva- és lekvármúzeumát, a Lekváriumot is meglátogathatjuk (lekvarda.com).

Az itteni lekvárban a kanál is meghajlik, és Szatmár fekete aranyából messze földön híres pálinkát is készítenek. A panyolai főzdét még Muhari Zoltán indította újra 15 éve barátaival, és bár azóta a polgármester inkább a falu ügyeire és a helyi turizmus fejlesztésére koncentrált, a főzdét megvásárló vállalkozás is szépen üzemel, időközben az ország 4. legnagyobb pálinkafőzőjévé cseperedett. A látogatáshoz érdemes előzetesen bejelentkezni, hogy a főzdemester vezetésével megtekinthessük a gyártási folyamatot, a raktár 260 ezer liter kapacitású(!) acéltartályait, valamint kóstolni is lehet (panyolai.hu).





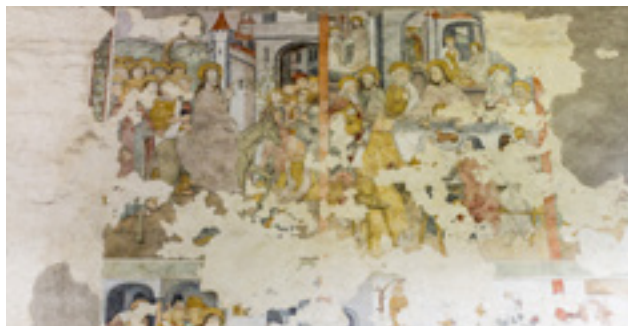
Az Öreg-Túr éjszaka, a Megálmodtalak Vendégház stégjéről

## TÚR DE SZATMÁR

Kevesen tudják, hogy a Felső-Tisza-vidék büszkélkedhet Magyarország leghosszabb kerékpárút-hálózatával, a folyók mentén több száz kilométer hosszan tekeregnek az aszfaltozott töltéskoszorúk, és a falvakat összekötő utak nagy része is alacsony forgalmú, jó minőségű. Ingyenes, vezetett túrát a PanyolaFeszt keretében is szerveznek, a Szamos mentét fedezik fel a fesztivál második napján. A táv 64,8 km, az első megálló a cégénydányádi Kölcsey-Kende kúria, majd a gyügyei, szamosújlaki és nagyszekeresi középkori református templomokat látogatják meg (A Középkori templomok útjának érdemes utánanézni a templomut.hu weboldalon.). Szintén panyolai indulással ajánljuk a Felső-Tisza és az Öreg-Túr vidékét bebarangoló, egész napos, 60 km hosszú túrát. Panyolától töltesen tekergünk, az első megálló a tivadari Tisza-part és az 1757-ben fából épített



Szatmári levesbetét: kötött tészta



A nagyari templom gótikus freskója



Csónakos fejfás temető, Szatmárcseke

református harangtorony. Innen Kisar érintésével érkezünk Nagyarrá. A község temploma a 15. századból származik, falán az 1480-as évekből eredeztethető, passiót ábrázoló gótikus freskómaradványokkal. A falu keleti határában megállhatunk a Petőfi-fánál, a hagyomány szerint Petőfi Sándor ennek a tövében írta A Tisza című versét. Következő állomásunk a szatmárcsekei csónakos fejfás temető. Kölcsey Ferenc síremléke is itt található. A.B.F.R.A. – ezt a mozaikszót az összes fejfán megtaláljuk. Egy helyi asszonytól tudjuk meg, hogy jelentése „a boldog feltámadás reménye alatt”, valamint elmeséli a csónakos fejfák legendáját is: korábban a temető területe egy sziget volt, és mivel mindenkinek volt csónakja, ezért halottaikat a saját csónakjaikban vitték végső nyughelyükre. Érdekesség, hogy bár a község kijelölt egy új temetőt, az üresen áll, mert a helybéliek ragaszkodnak a csónakos fejfás temetőkhöz.





Indul a tiszai kenuúra Tivadarnál

Következő állomás a túristvándi vízimalom. Csoportoknak érdemes egy-két nappal előre bejelentkezni, ilyenkor ugyanis felduzzasztják a vizet, hogy működés közben is megnézhesük a már a 18. század óta itt álló malmot. (Nyitva 10–18 óráig naponta, 06 70 379 50 34). Istvándiban érdemes piknikezni a festői Túr-parton, hogy erőt gyűjt-sünk a 30 kilométeres visszaútra Kömörőn, Penyigén, majd a Szamos-menti falvakon át Panyolára.

### VADVÍZORSZÁG

A kerékpározás mellett a vizek szerelmesei is otthonra lelhetnek a Felső-Tisza-vidéken. Egymáshoz közel folyik itt a szelíd Tisza, a szabályozás előtti időket bemutató Öreg-Túr vagy a Szamos, Panyola térségében pedig két kilométeres távolságon belül mindhárom. Augusztusban a legbiztosabb az alacsony vízállás, ilyenkor a kenuzók vagy kajakozók az aranyárga homokpartokon kiszállva



Kenuval az Öreg-Túr vadregényes vízi dzsungelében

strandolhatnak is. Panyolán többen foglalkoznak kenu-túrákkal, az egynapos, kezdőknek is bátran vállalható túra Tivadarról indul Olcsvaapátiig 12 kilométer hosszán. Evezés nélkül a folyó sodrása négy óra alatt elvisz minket a végállomásig, ha nem állunk meg napozni.

Túristvándiból érdemes felfedezni az Öreg-Túr festői világát. A nádasokkal, vízitökökkel, vízimentával és tavirózsákkal szegélyezett folyón minden méter különleges élmény, nem nehéz azonnal megszeretni. Így járt a Panyoláról származó Erzsó is, aki évekkkel ezelőtt megálmodta, hogy nádfedeles vendégházat épít a Túr partjára. Egyedülálló háromgyermekes anyaként fel is építtette a családbarát „Megálmodtalak” vendégházat. Erzsó a gyerekeknek kézműves foglalkozásokat tart, bemutatja a népi hagyományokat, a szállás ára pedig tartalmazza az ingyenes kenuhasználatot és az elmaradhatatlan szatmári üdvözlőpálinkát (megalmodtalak.hu). ♦

### Tippjeink:

A Luca vendégház, Panyola. *Baranyi Károly* évtizedek óta gyakorlott evezős túravezető és szervező. Szállás 3000 forint/fő/éj, kenubérlés 4000 forint/nap ártól.

A nagyari Luby-kastély pálmaházzal és az ország legnagyobb zenélő rózsakertjével vár. (luby.hu)

Az Atlantika vízi vidámparkban (Gergelyiugornya) fókával úszhatunk! (atlantika.hu)

A fülesdi Moni vendéglőben hagyományos, helyi alapanyagokból készülő szatmári ételeket kóstolhatunk (monivendeglo.hu).

A térségben mérgező keresztres vipera él, erre több helyen tábla is figyelmeztet! Hivatalosan strandolni csak az arra kijelölt helyeken lehet. Figyeljünk egymás és társaink biztonságára evezés, fürdés, napozás, túrázás közben!

# A GYERMEK AZ ELSŐ

**Tavaly már több mint 100 ezren  
vettek részt az Erzsébet-táborokban,  
a program idén is folytatódik.**



**ERZSÉBET  
TÁBOROK**

Készült az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekéért Alapítvány  
és Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# A GYÍK MEG A FARKA

Még mindig tart a nyár, szezonja van a horgászatnak. Ehhez csali is szükséges, az ember elmegy hát gilisztát ásni. Belevágja az ásót a földbe, kifordít egy kövér férget, de az éles szerszám kettévágja szegényt: az egyik fele már a dobozban tekereg, a másik viszont sebesen visszahúzódik a föld alá. Micsoda irigylésre méltó képesség, gondolja az ember: kettévágják, és mindkét fele életben marad! Ám ez azért nem ennyire egyszerű.

- ◆ Amikor a giliszta kettészakad, valóban mindkét fél tovább tekergőzik, de csak az egyik fél fogja tudni tartósan folytatni az életét: amelyiken a fej van, rajta a szájjal, benne az agydúcokkal, garattal. A gilisztának ugyanis csak kívülről látszik egyformának a két vége, belülről a felépítése bonyolultabb ennél. Az a fele tehát, amelyiken a fej maradt, képes lesz pótolni a veszteséget, regenerálódni, de a faroknak hiányoznak ehhez a létfontosságú szervei. Még néhány napig megtévesztően tekergőzik, amíg tart az energiájából, aztán elpusztul.

## ELKERÜLNI VAGY HELYREHOZNI?

Léteznek persze olyan férgek, amelyeknek az önregeneráló képessége ennél sokkal jobb. Az örvényférgenek minden kis darabjukból új féreg fejlődik, új fejjel. A növények és az állatok közt az egyik nagy különbség az, hogy míg az állatok arra tették fel mindent, hogy elkerüljék a veszteségeket, a növények arra, hogy helyrehozzák. Tulajdonképpen ezen alapszik az egész földi élet körforgása: hogy a lelegelt fű nem pusztul el, hanem sűrűsödik, még több hajtást növeszt. Vannak persze ellenpéldák mindkét oldalon: tüskékkel, méreggel, csalánsejtekkel védekező növények és káprázatos regenerálódásra képes állatok. Valamilyen szinten pedig minden állat képes helyreállítani a szervezetét a sérülések után, hiszen a horzsolások, vágások még az ember bőrén is behegednek.





Tengeri csillag (*Linckia multifora*)

### MEGJAVULT CSILLAGOK

Általánosságban mégis elmondható, hogy minél fejlettebb, bonyolultabb egy állat szervezete, annál kevesebbet tud a testrészeiből visszanoveszteni: az ember csak a bőrét (még azt sem tökéletesen), a gyík a farkát, a rák már a szemét vagy a lábát is, az alacsonyabb rendű állatok némelyike pedig szinte az egész testét. A csalánozók közé tartozó hidráknak például bármely testi sejtjéből bármilyen szövet kialakulhat, ezért kettévágás, csonkolás után képesek regenerálni magukat akkor is, ha egyetlen idegsejtjük sem maradt. A tengericsillag visszanoveszti leszakadt karjait, de ha a levált karon rajta maradt legalább egy kicsi darab az állat testének központi korongjából, akkor a kar is új csillagot fejleszthet: ilyenkor úgy néz ki, mint egy kis üstökös a csóvája végén. A rákok, pókok, illetve olyan rovarok, amelyek fejlődésük során számos vedlésen esnek át, egy-egy elvesztett végtagjukat, csápjukat a következő vedléskor pótolják.

### HOGYAN NŐ KI A GYÍK FARKA?

A gyíkokról köztudott, hogy elveszített farkukat kinövesztik, de az már kevésbé, hogy erre nem minden gyík képes: a hazánkban élő csoportok, a nyakörvös-, lábatlan- és vakondogyíkfélék igen, és rajtuk kívül még néhány csoport, beleértve a gekkókat és leguánfélét is – de a varánuszok, a kaméleonok vagy az agámáfélék például nem. A gyík farkcsigolyái nem a találkozásuknál, hanem mindig a közepükön, a törési zónában válnak ketté (ha másutt vágják el erőszakkal, akkor nem nő ki), és ehhez gyakran nem szükséges durva mechanikai behatás sem, elegendő a stressz okozta hirtelen izomösszehúzódnás. A levált fark egy darabig még hevesen rángatózik, hogy elterelje a ragadozó figyelmét a menekülő állatról, a helyén pedig új fark képződik, de nem csontos, hanem porcos vázzal, sohasem lesz olyan hosszú és színes, mint az eredeti volt, és néha nem is egy, hanem kettő vagy három nő



Albino axolotl, *Ambystoma mexicanum*

helyette. Ezt a jelenséget, amikor egyes állatok önvédelemből saját maguk dobják el bizonyos testrészeiket, autotómiának hívják.

### A LÁBNÖVESZTŐ AXOLOTL

A gerincesek közt az önregenerálás igazi mesterei a farkos kétéltűek. A mexikói axolotl amúgy sem hétköznapi jószág, hiszen a gótéék és szalamandrák zömével ellentétben lárvakori kopolytűjét ivarérett korára is megtartja, és sohasem hagyja el a vizet. A figyelem középpontjába azonban azzal került, hogy nemcsak a farkát, hanem teljes végtagjait képes újránövesztetni, sőt, még gerinc- vagy agysérülését is ki tudja javítani. Ez úgy lehetséges, hogy a sérülés helyén a sejtek egyfajta őssejtté, blasztémává alakulnak vissza, amelyekből olyan szövet képződik, amilyenre a hiányzó testrész visszaépítéséhez szükség van. A tudományt érthető módon lázba hozta ez a felfedezés,

hiszen ha ezt a folyamatot sikerülne részleteiben megismerni és mesterségesen az emberben is előidézni, az új fejezetet nyithatna az orvostudomány történetében.

### A MACSKA KILENC ÉLETE

Az emlősök öngyógyító képessége meglehetősen korlátozott, bár némelyik belső szervünk, például a májunk nagy regenerációs képességgel rendelkezik. Van azonban egy emlőállat, amelyről még a népi szólásmondás is azt tartja, hogy kilenc élete van – ez pedig a macska. A hiedelem nem alaptalan: a macska mintha valóban túlélne olyan dolgokat is, amelyekbe a józan ész szabályai szerint bele kellene halnia. A közelmúlt felfedezése, hogy a macskák még a központi idegrendszerüket is képesek helyreállítani. A Wisconsin-Madison Egyetem kutatócsoportja megállapította, hogy a macskák szervezete újra tudja termelni a myelint – ez az idegrostok zsíros szigetelőanyaga,





Afrikai tuskésegér (*Acomys cahirinus cahirinus*)

amelynek leépülése az emberben olyan betegségek okozója, mint pl. a sclerosis multiplex. A myelin újratermelésével az idegrendszer működése is helyreáll – de hogy ezt a macska valóban kilencszer képes-e megismételni, arra nem tér ki a kutatás... ♦

A magasabb rendű állatok idegsejtjei nem tudnak regenerálódni. Viszont sérülésük esetén más idegpályák képesek lehetnek átvenni a feladatukat, legalább részben.

A tengeri uborkák veszély esetén belső szerveiket köpködjék a támadóra, majd utána visszanyerik azokat.

Egyes emlősállatok is képesek a gyíkokéhoz hasonló autotómiára. Bizonyos rágcsálók farkának bőre, ha megfogják, az ember kezében marad. Ez azonban nem regenerálódik, a csupaszon maradt farkcsigolyák elhalnak és leszáradnak. Az egyetlen kivétel az afrikai tuskésegér: ez képes a sérült farkát tökéletesen helyreállítani.

A hidrák sejtjei gyakorlatilag nem öregszenek. Létezik a csalánozóknak egy faja, amely a hidra állapotot követő medúza állapotból vissza tud alakulni hidrává, majd újra medúzává, és ezt folytatni képes a végtelenségig, így tulajdonképpen örök életű.





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# PUSZIPAJTÁSOK?

A Getty Images közölt nemrég egy fantasztikus összeállítást állati potyautasokról. A képeken láthatunk őzike szarvai között füttyörésző feketerigót, vízilovon „heverésző” gémekeket, csigatempót választó leve-libékát, teknősbékán potyázó teknősbékát, a szitakötők pedig látha-tóan nyeregben érzik magukat krokodilorron és békaháton egyaránt.

- ◆ Személyes kedvencünk a galériából Ben Clarke dél-afrikai természetfotós képe. A fotón látható impala mintha már igencsak elégné a vörös csőrű nyűvágó társaságát, de a helyzet korántsem egyértelmű. A nyűvágófélék családjába tartozó madarak „szimbiózisban” élnek a nagyobb emlősállatokkal, a 6–8 egyedből álló madárcsoportok nyomon követik a vadon élő csordákat, de a haszonállatoknál is szolgálatot teljesítenek: megkeresik a sebekkel borított állatokat, amelyek bőre alá – a madarak számára táplálékot jelentő – különböző bögölyfélék álcái furakodnak, bőrükön pedig vérrel teli kullancsok találhatók. A művelet viszont fájdalmas az állatoknak, és a sebek gyógyulását is hátráltathatja, így azok igyekeznek szabadulni a madaraktól futással, farokcsapkodással, hempergés-sel – többnyire eredménytelenül. A nyűvágók rendkívül bizalmatlanok az emberrel, ha meglátják, az állat gerincére felmászva figyelik a jövevényt, így figyelmeztetve ebben az esetben a fotós jelenlétére az impalát. ◆

Kép: Getty/Images Hungary





# OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## KÉPMÁS MAGAZIN-ELŐFIZETÉSEK:

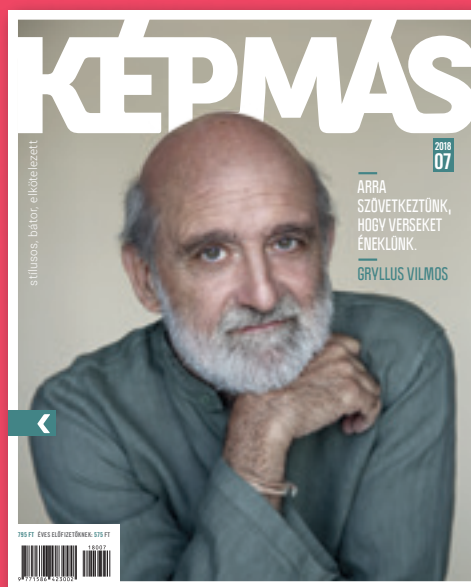
**ÉVES ELŐFIZETÉS** (nyomtatott):  
9540 Ft helyett **6900 Ft**

**TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS**  
(nyomtatott): 12 000 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
[kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)

**ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS**  
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)  
12 360 Ft helyett **10 290 Ft**

**MEGRENDELHETŐ:**  
[digitalstand.hu/kepmas](http://digitalstand.hu/kepmas)



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárusoknál,  
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan! [kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)**





Nálunk minden nap új élmény Vár!



## VÉGVÁRI NAPOK ÉS ÜNNEPI HÉTVÉGE SÜMEGEN!

### > VÉGVÁRI NAPOK - egy hétvége a történelem jegyében

(2018. augusztus 10. - 12.)

- 2 éjszaka félpanzióval - lovagi torna bemutatóval, flamenco show-val
- Végvári programok - középkori forгатag: olasz zászlóforgatók, támadás a Sümegi Vár ellen, hastáncgála, kirakodóvásár, gyermekprogramok
- meglepetés sztárvendég

Előfoglalási kedvezménnyel most még **52 900 Ft / fő / 2 éj-től** foglalható!



### > Új kenyér ünnepe

(2018. augusztus 17. - 20.)

- 3 éjszaka félpanzióval, történelmi lovasjátékokkal,
- Sasvári Sándor koncerttel, változatos programokkal, gyermek animációval!

Előfoglalási kedvezménnyel most még **69 900 Ft / fő / 3 éj-től** foglalható!



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

# 2AM9EDY

stílusos, bátor, elkötelezett



**BOGNÁR SZILVIA**

„TŐKÉS VERONIKA,  
KEDVES BARÁTNÉM  
ANGOLTANÁRNAK  
IS KIVÉTELES, DE  
EMELLETT REMEKÜL  
ÉNEKEL ÉS CSODÁLATOS  
EMBER, NÉGY GYERMEK  
ÉDESANYJA.”