

KÉPMÁS

2020
07

nőknek és férfiaknak

”

A magánéletemben is fontos, hogy lehessen rám számítani.

HOSSZÚ KATINKA



**NYARALJUNK
HAZAI TÁJAKON!
12 OLDALAS MELLÉKLET**

795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



20007

9 771586 423002





FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6.900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához. A támogatói előfizetés egy évre: **12.000 FT**

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › Előfizetőként 27%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 795 Ft helyett 575 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Szeretem a papír kérlelhetetlen fehérségét. Benne a frissen vasalt ünneplő ing és a ropogós, levegőillatú ágynemű vakítását, a krémszínbe hajló ostyáét és viaszét, a gyerekszemek kékesbe boruló fehérjének csillogását, a játékos felhők gomolygásának árnyalatait, a pillanat alatt márvánnyá fehéredő tojás hab keménységét, a festett, sima falakét, amelyek lassan magukba isszák az ottlakók életének lélegzetét.

A papír is odaadóan adja át tisztaságát a gyerekkezek maszatóló zsírkrétáinak, az ábrándos leveleket író tintának, a tűpontos tervezői vonalaknak, a művész ecsetnyomainak és a nyomdafestéknek. A nyomdafestéknek, amely a világ végtelen részletét, színét, összefüggését és kérdését zárja két dimenzióba, hogy amikor kinyitjuk a lapokat, bennünk keljenek új életre. A festékilletet lehelő papírnak, ennek a csodás újraterevésnek a szagát már a mesekönyvekben megszerettem.

Szeretem, ha a könyvet, újságot én nyitom ki először, hogy kettesben maradunk a belőle kiszabaduló világban – a frissen vágott ívek meg én. Láthatatlan nyomot hagyunk egymáson, én csak az ujjaimét, ő viszont követhetetlen, újragyűrűző hullámokat: információt, érzést, kérdést, megerősítést, kételyt...

Végül szeretem becsukni, tudva, hogy amíg a fizikai hatások engedik, tárgyi mivolta változatlanul őrzi a papírba szívódott üzenetet.

Jó olvasást!

HOSSZÚ KATINKA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



AUGUSZTUSI
CÍMLAPUNKON
RÚZSA
MAGDI





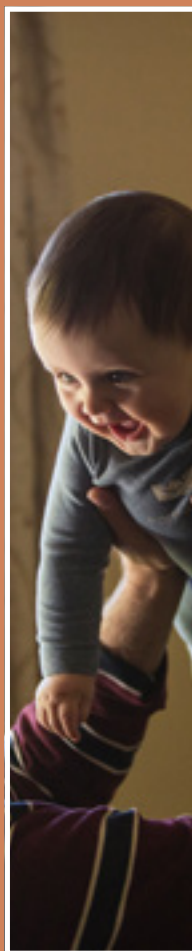
JELENLÉT

16



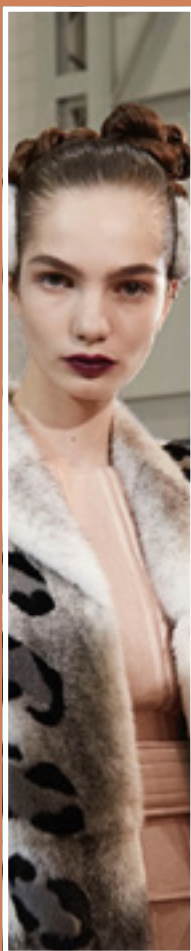
TANDEM

44



TÜKÖR

56



HÁZITREND

64



KIMENŐ

100



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • 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 • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. augusztus 1-jén jelenik meg.** • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Ha az ellenfeled nincs a maximumon,
nincs értelme a versenynek”
Interjú Hosszú Katinkával

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Trianon hőse

12

Nincs prostitúció kényszer nélkül

16

MÉDIA A CSALÁDÉRT – JÚNIUS

19

Minden rosszban van valami jó?

20

Vitt is, hozott is a korlátozás

24

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Újra szabadon

26

VILÁG-KÉP

Repülő Choliták

30

KETTŐ AZ EGYBEN

„A »sebzett gyermekünk«
a házasságban tud gyógyulni”

32

KÖZVILÁGÍTÁS

Strand-test

36

LEZSER

Édes otthon

38

APA, KEZDŐDIK!

Apakéz

40

MÉDIA A CSALÁDÉRT – JÚLIUS

41

Minden gyermek kincs

42

Unokák és nagyszülők

44

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Életünk tárgyai

46

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Hová tűnünk el hirtelen?

48

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Viszket? Az a jó!

52

A szalag két végén

54

A SZALON

Egy divatkorszak vége

56

UTÁNAJÁRTUNK

Mi perceg a fában?

60

Mit tehetünk az anyagi biztonságért? 62

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Együtt issza borát, eszi lakomáját 64

ZÖLD MOZAIK

66

„Felmerült, hogy nem is értek hozzá”

Interjú Zágoni Balázssal 70

ODA-VISSZA

74

Áldozatok és rabszolgatartók 76

BIBLIA ÉS IRODALOM

Nem volt ahová mennem 80

A bárka ideje 82

Szabadság hazai tájakon 84

Magyarország csodálatos, fedezd fel! 86

A vendéglátás folytatódik 90

Minivakációk

Tippek hétvégére 92

KIMENŐ

Júliusi kimenő 96

„Amit a természet az egyik évben
elvesz, a másikban visszaadja” 100

Régi mulasztások, friss élmények 104

CSALÁDI TÖRTÉNETEK

A tulipán és az ember 106

Ha

az





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

ellenfeled

NINCS A MAXIMUMON, NINCS ÉRTELME A VERSENYNEK

Sportolóinterjúra készülő kezdő kollégákat gyakran bátorítok azzal, hogy ne vegyék személyes kudarcnak, ha csak tömondatokat sikerül kicsikarniuk, ha beszélgetőpartnerük kitér a lelkizős kérdések elől, és leginkább célokról, versenyekről – lejátszottakról és tervezettekről –, esetleg siker- és kudarcfeldolgozásról mesél majd. Hogy az élsportoló számára az interjú is csak egy teljesítendő feladat két edzés között, ezért az erőfeszítés-megmérettetés-eredmény hármassal mögött ritkán csillan fel számunkra a sportolón túli személyiség. Sejtettem volna, hogy **Hosszú Katinka** erre is rácsafol, és erről is van véleménye.

- ◆ – **Olvastam egy bátyáddal készült interjút, amelyben elismeréssel meséli rólad, hogy ötödikes korodtól mindennap ötkor keltél. Te is nagy áldozatnak érezted?**
– Arra nem nagyon emlékszem, milyen volt, amikor nem kellett felkelni korán, de az konkrétan megvan, amikor először mentem reggeli edzésre. Korosztályonként voltak a csapatok, és kicsiként mindig a nagyokkal akartam úszni, nagyon menőnek tartottam, hogy ők reggel is járnak. A nagypapám volt az edzőm, és bár sokan azt gondolják, hogy szigorú volt velem, inkább mindig igyekezett kicsit visszafogni, óvni. Azt mondta például, nem kell hatra járnom, lehet fél hétre is, de én nem voltam hajlandó. Addig-addig, hogy megegyeztünk negyed hétben, de persze én már hatkor mentem. Emlékszem, még sötét volt, ez is olyan izgalmasnak tűnt. Aztán ahogy elmúlt az újdonság varázsa, ez a része már nem vonzott annyira. Alapvetően nagyon nehezen keltem, ezért este mindig kikészítettem a ruhámat, hogy annyival is tovább alhassak, és öt perccel indulás előtt nyitottam ki a szemem, anya csinált nekem meleg kakaót, apu vitt edzésre, főleg télen. Később már sokszor jártam biciklivel, aztán robogóval.



– Nem csak a nagypapád személyében volt olyan edződ, aki a magánéletben is közel állt hozzád. Volt edződ a korábbi férjed, most azt olvasom, hogy talán a párod lesz a következő. Mintha nem is annyira edzőre lenne szükséged, hanem valakire, aki tud tükröt tartani neked, azonosulni veled...

– Az a legfontosabb, hogy hasonlóan fontosnak lássuk a célokat és az abba befektetendő munkát. Amikor nem mentek a dolgok, sokszor az volt a probléma, hogy nem így volt. Papával azt szoktam meg, hogy inspiráljuk egymást, hogy ő is ugyanazt az elszántságot és tudatosságot képviseli, amit tőlem, mint úszótól elvár. Mégis vártam, hogy másik edzőhöz kerüljek, hogy ne érezzem az árnyékát sem a kivételezésnek. Egyébként hatosztályos gimibe is azért mentem, mert anyukám abban az általános iskolába tanított, ahová jártam. Ez a szabadság fontos volt számomra. Ugyanakkor nagyon nehéz volt olyan embert találni, akinek a céljaim ugyanolyan fontosak, mint a nagypapámnak, mint nekem.

– Aki a te lendületedet és elszántságodat néha visszahadja, amikor neked kevesebb van?

– Ez talán kegyetlenül hangzik, de nehéz olyan emberrel együtt dolgozni, akit húzni kell. Ha az egyik 80 százalékot tesz hozzá, a másik meg a maradék húszat sem jól. Tizenévesen nekem ez volt a legnagyobb problémám az úszással, de erre csak később jöttem rá. Ha a környezetemnek valami nem fontos, akkor én sem vagyok motivált.

– Azt mondtad egy interjúban, hogy ha az egyik nap kevesebbet edzel, másnap olyan lelkipurdalásod van, hogy háromszor annyit dolgozol. Hogy eszedbe jut, hogy a világ másik felén talán épp most száll medencébe egy potenciális ellenfeled. Most nincs lelkipurdalásod, hogy elmaradnak a versenyek?

– De van most is, ne aggódj! Úgy érzem, itt ez a sok idő, és csomó mindent csinálhatnék, amit máskor nem. Úgy érzem, nem használom ki.

– Az interjú előtt nevetve azt mondtad, ha kutyád lenne, azt akarnád, hogy a tiéd legyen a legszebb, legügyesebb, legokosabb, és annyi időd meg nem lenne rá, akkor inkább nem lesz. Eszembe jutott egy másik korábbi mondatod, hogy ha családod lesz, abbahagyod a versenyzést, mert nem akarod tőlük elvenni az időt. Mindenben maximalista vagy?

– Nemrég jöttem rá, hogy igen – egy-két éve még kiröhögtem azt, aki ezt mondta, pedig sokan mondták,

a családom is. Mindig úgy éreztem, hogy még nagyon távol vagyok a maximumtól, azt hittem, csak azért mondták, mert kedveskedni akarnak. Ezzel együtt arra is rá kellett jönnöm, hogy vannak, akik ezt szeretik kihasználni, tudják, hogy ha valamit rám bízhatnak, akkor az a lehető legjobb lesz. Csak ez nagyon fárasztó.

– Nyilván van határozott prioritási listád.

– Van. Első az úszás, ennek mindent alárendelek, de a család és a barátok, a párkapcsolatom nagyon fontos. Nem is az együtt töltött idő, inkább az, hogy biztos pont legyek a számukra. Hogy lehessen rám számítani. A legvégén meg az otthoni takarítás van. Szívesen csinálom, de valahogy nem érzem azt, hogy be van fejezve, és nincs rá idő, hogy úgy érezzem, tökéletesen megcsináltam. Ez ellen úgy védekezek, hogy elengedem, nem vagyok hajlandó csinálni, sőt, oda se nézek. Így nem stresszelem magam.

– Az úszás egy dologként van a listád első helyén, pedig ma már nyilván nem csak arról szól, hogy beugrasz a medencébe.

– Igen, érzem, hogy minden, amit elértem, csak akkor ér valamit, ha ezt valamire fel tudom használni. Ha tudok másokat inspirálni, ha az érmeik nem csak eredmények, mert ez önmagában már nem elég. És minden, ami ehhez kötődik, az első helyen van.

– Mikor kezdted ezt érezni, hogy a győzelem önmagában kevés?

– Nem egy pillanat volt. A nagypapámmal Egér volt a példaképem, akkoriban nyert Kovács Ági Sidney-ben, tudtam, hogy olimpiai bajnok akarok lenni, mert akkor ez jelentette számomra azt, hogy én vagyok a legjobb. Amikor közel kerültem ahhoz, hogy dobogós legyek, rájöttem, hogy ahhoz, hogy én legyek a világon a legjobb, az kell, hogy világcsúcsot ússzak. A londoni olimpia után ez lett a legfontosabb célom. Akkor jöttem rá, hogy nagyon nagy szerencse is kell az olimpiai bajnoki címhez, olvastam valahol, hogy kisebb az esélye annak, hogy olimpiai bajnok leszel, mint annak, hogy nyersz a lottón.

– Hát annak, hogy például én az legyek, biztosan. De Hosszú Katinka esetében mások az esélyek. És míg az ötös lottóért nem sokat tehetsz, ezért nem keveset dolgoztál.

– Persze, de azért van ebben egy kis igazság. Azt hittem, hogy én vagyok a legjobb a világon, és London akkor nagy csalódás volt, mert nem feleltem meg magamnak.





2015-ben úsztam az első nagyedencés világcsúcsmat, na, akkor ott el is hittem, hogy én vagyok a legjobb. Az volt a legnagyobb élmény számomra. A riói olimpiára már úgy készültem, hogy az kicsit inkább marketing, mint igazi mérföldkő. Akkor már sok olimpiai bajnokkal beszéltem, akik elmesélték, hogy igazából attól, hogy olimpikon leszel, nem változik meg a világ, és tesem. Gyerekkoromban kicsit úgy képzeltem, mintha attól kezdve hősök lennénk. Szeretném is ezt elmesélni azoknak, akik erre készülnek, mert a gyerek megálmodja, mindent alárendel ennek, aztán nagyon sok depressziós olimpiai bajnok van. Erről már Amerikában sokat beszélnek, például Michael Phelps is. Hálás vagyok, hogy csak 27 évesen lettem olimpiai bajnok, amikor már értettem, mit jelent. Most már személyes tapasztalatból mondhatom, hogy ettől nem változik meg a világ.

– A világcsúcs viszont mindig változik. Vagyis a „legjobb vagyok” érzés is elmúlik. Ezzel akkor azt is elfogadod, hogy te nem csak úszó vagy?

– Igen. De rengeteget tanultam az úszástól a nehéz helyzetek kezeléséről, önmagamról, és ebből mindent át lehet fordítani a hétköznapi szituációkra. Azt még nem állítom, hogy tökéletesen is tudom magam kezelni, de jobban ismerem magam, mint a legtöbb harmincéves. Amikor több millióan várnak tőled eredményt, bele vagy kényszerítve olyan szituációkba, hogy szembe kell nézned önmagaddal.

– Szilágyi Liliánáról beszélve egyszer azt mondtad, jóban vagytok, de azért tanácsokat nem adtok egymásnak, hisz ellenfelek is vagytok. Hogy lehet az ilyesfajta határokat meghúzni? Egyáltalán a magánéletemben könnyű kiiktatni a győzni akarást?

– Nagyon nehéz. Én valahogy mindig úgy képzeltem, hogy velem könnyű, mert befolyásolható és rugalmas vagyok. De rá kellett jönnöm, hogy ha valamit elgondolok, annak úgy kell lennie.

– Igen, emlékszünk még, amikor sajtónyilvánosan kettétépted azt a tízmillió csekket...

– Annak azért komoly előzménye volt, konkrétan kimondtuk Gyárfás Tamással, hogy na, akkor meglátjuk, ki lesz az erősebb. És azt a mondatot se úgy értsd, hogy mi Liliánával barátnők vagyunk vagy eljárunk együtt vacsizni. Egyébként a magánéletben sem könnyű ez a győzni akarás, olyan hétköznapi helyzetekben is

nagyon vissza kell fogni magam, amikor például autóba ülök, mert ha nekem valaki azt mondja, hogy na, akkor versenyezzünk, az veszélyes tud lenni. A testvéreimmel gyerekkorunkban is mindenből versenyt csináltunk: az evésből, abból, hogy ki ér föl előbb a szobájába. Most pláne mindenkit próbálok hergelni, hogy versenyezzen velem, mert most nincsenek versenyek, nincs kihívás. Van, aki beszáll, van, aki nem.

– Azért az, hogy a Nemzetközi Úszóligában elintézted az egyéves támogatást a mostani nehéz felkészüléshez 320 fiatal úszó számára, mégis arra utal, hogy nagyon önzetlenül tudsz másokért, akár a jövőbeli konkurenciáért is tenni.

– Azért a versenyt se úgy képzeld el, hogy eltaposom a másikat, ha ő nincs a maximumon, nincs értelme a küzdelemnek sem. Én nagyon sok mindent átéltem az úszásban, és pontosan látom, hogy mit lehetne jobban csinálni. Jó érzés, hogy ezt a támogatást én találtam ki, és a világ legjobb úszóival én beszéltem meg mindezt. Ez az, ami nekem ma már nagyon sokat ad, ez a nyeresége az olimpiai címnek.

– Bátran jelensz meg a bulvármédiában, annak ellenére, hogy többször is alaposan megkóstolgattak. Nyíltan, képekkel vállalod az új kapcsolatodat is. Nem tartasz a nyilvánosságtól?

– Sok minden megjelent rólam, ami nem volt igaz, vagy ami félig volt az, de úgy írták meg, hogy negatív legyen a kicsengése. Ugyanakkor azt vállalom, hogy esetleg ma mást gondolok a világról, mint pár éve, vállalom, hogy ember vagyok, tévedhetek. Sokat küzdöttem azért, hogy azt mondjam, írjanak, amit akarnak, nem érdekel. Amikor 2017-18-ban elkezdődött a válásunk, nagyon nehéz volt nyilatkozni erről, mert csak akkor könnyű, ha pontosan tudod, ki vagy, mit akarsz, mit képviselsz. De ha te is tele vagy kérdőjellel, és nem hagynak békén, az nagyon nem egyszerű. Aztán még rácsavarnak, és olyasmit írnak, ami hazugság, olyannak állítanak be, amilyen nem vagy, és akkor már késő odaállni, hogy megcáfold. Sok idő telt el, mire rájöttem, hogy nem kell mindenről tudnom, ami megjelenik rólam, nem kell mindenre választ adnom. És hogy egyáltalán az emberek nem is tudják mindenre a választ. És ez vállalható. Azért az bántott, hogy nem tudtam leülni azokkal az emberekkel beszélgetni, akik valótlanúságot írtak rólam. Szerintem más emberként mentünk volna haza.

– Azért gondolom, a rajongók szeretete is elér. Pár hónapja a négyeshatoson kislányok utaztak edzészuccal a sziget felé, és olyan szemekkel mondta az egyik, hogy „megyek Katinkához” ... épp ilyen csillogó szemekkel, ahogy most te is elmosolyodtál.

– Igen, nagyon jó érzés ez. Ugyanakkor nyilván van egy Hosszú Katinka image, ami már nem egészen én vagyok. Arra igyekszem figyelni, hogy a legfontosabb értékek maradjanak benne ebben a képben, ezt igyekszem kontrollálni. Én például nagyon felnézek LeBron James kosárlabdázóra, aki nemcsak fantasztikus játékos; tetszik, hogy a barátaival nyitotta az ügynökségét; hogy csinált egy iskolát ott, ahonnan jött; olyan pozitív dolgokat ad vissza, amiről sokkal több, mint egy sikeres sportoló. Viszont az a kép, amely róla él bennem, nem biztos, hogy teljesen megegyezik az valódi LeBron Jamesszel. Persze, szívesen megismerném jobban, személyesen, jó lenne vele beszélgetni, de igazán engem az a LeBron James segít, akit én összeraktam magamnak. Remélem, hogy vannak ilyen imázsok rólam is. Azt tudják, hogy nagyon jól úszol, de nehéz igazán megmutatnod magad még egy saját platformon is.

– Mit szeretnél magadból megmutatni?

– Tudok nagyon vicces lenni. Mindig a kemény munkáról, az eredményekről posztolok, de sokszor vagyok laza és humoros is.

– Ezt az oldaladat a fotózás végeztével mi is megismertük. De az elején mintha ezt is komoly feladatnak élted volna meg, figyeltél, koncentráltál, mint egy profi modell, a fotóst is meglepted.

– Mindig hallgatom a fotósokat, hogy mi áll jól; szeretem, ha gyorsan és minél hatékonyabban dolgozunk, ha utána mindenki úgy megy haza, hogy ez egy jó fotózás volt.

– A járvány miatti korlátozások változtattak a napirendeden?

– Szerencsés voltam, hogy edzhettem, és a héten már a válogatott is edz. De mégis sokkal több az időm, többet tudok aludni, sokkal kipihentebb vagyok, sokat olvasok.

– Épp miket?

– Sok önéletrajzi könyvet, teniszezőkről, például Rafael Nadal, Andre Agassi, Marija Sarapova...

– Tanulmányok a most készülő portréfilmedhez?

– Kicsit az is, a dokumentumfilmeket ugyanis már végignézttem. De szeretem a pszichológiai-filozófiai témákat. Most például Victor E. Frankl *Man's search for meaning* (magyarul: *Mégis mondd igent az életre*) című könyvét olvastam. A szerző pszichológus, aki túlélte Auschwitzot, de elvesztette a barátait, a várandós feleségét. Arról ír, hogy bármilyen szituációban boldog lehetsz attól kezdve, hogy megtalárod az életed, a szenvedésed értelmét, lényegét. Épp a karantén kezdetekor olvastam, nagyon aktuálisnak éreztem. Remélem, hogy ez a járvány változásokat indít el mindannyiunkban, jó lenne, ha kicsit lelassulna a világ. Nekem is le kellett kicsit lassulnom. Mert nagyon elszalad az élet.

– Van olyan, amit már nem szeretnél a korábbi életedből, vagy ami a karantén tanulsága?

– A videókonferenciák például nagyon bejöttek. Ha egy félórás online meetinget tartok, az tényleg fél óra, nem másfél vagy kettő, ahogy az utazással, a készülődéssel. Így több időnk marad a fontos dolgokra.

– Az otthonlét is hiányzott?

– Őszintén szólva eddig nem is nagyon volt otthonom. Most lesz. Kicsit talán szándékosan is volt így, hogy ne vágyjak haza, nem akartam kötődni, mert tudtam, hogy állandóan utaznom kell, ha itthon is voltam, csak aludni jártam haza. Most viszont itt az ideje.

– Portréfilm készül rólad harmincévesen. Milyen érzés?

– Az ilyen dolgokat nehéz megemésztetni, örülök neki, tényleg nagy megtiszteltetés. Igaz, nagy a hangom néha, de alapvetően nagyon szégyellős lány voltam, sokat dolgoztam ezért a szintért. Mégis bennem van az a kislány is, aki a tízfős családi étkezéskor elpirul, ha szólnak hozzá. Ez a dokumentumfilm egy nagy és új kihívás az életemben, önismeretre készítet, ahogy a forgatásokon végigmegyünk az életemen, a pályafutásomon, szembenézek önmagammal.

De mások miatt is fontos nekem ez a film: bízom benne, hogy egy olyan alkotás születik, ami erőt ad az embereknek, ösztönzi őket a céljaik elérésére és segít a nehéz helyzetekben is. A forgatások kifejezetten vidáman telnek, érdekes belesni a filmes kulisszák mögé, izgatottan várom a végeredményt. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

TRIANON HŐSE

Gróf Apponyi Albert

„Ha Magyarország abba a helyzetbe állíthatnák, hogy választania kellene ennek a békének az elfogadása vagy visszautasítása között, úgy tulajdonképpen arra a kérdésre adna választ: helyes-e öngyilkosnak lenni, nehogy megöljenek” – jellemezte Magyarország helyzetét a béketárgyaláson a jeles politikus és közéleti ember, akit a század elejétől haláláig ötször jelöltek Nobel-békedíjra, amelynek elnyerését alighanem csak az általános magyarellenesség akadályozta meg.

♦ EGY FŐÚR IFJÚSÁGA

Az Apponyi család eredetét honfoglaló nemzetségre vezette vissza. Az első ismert ős, Pécs nembéli Tamás, az Anjou-királyok alatt bukkant fel, igazi felemelkedésük azonban Zsigmond király idejéhez köthető. Ekkor, 1392-ben kapták királyi adomány gyanánt a később a családnak nevet adó Nyitra megyei Appony vagy Nagypappony várát és uradalmát birtokul. Az Apponyiak karrierje a török idők derekától ívelt felfelé. A família 1606-ban nyert bárói rangot, 1739-ben III. Károly grófi címet adományozott nekik, a 19. században pedig a család már a hazai arisztokrácia elitjéhez tartozott.

Ebben a családban látta meg a napvilágot, Gróf Apponyi Albert György Gyula Mária 1846-ban Bécsben, Apponyi György gróf és Sztáray Júlia grófnő fia. Az ifjú gróf a 19. századi főúri családok szokásainak megfelelően igen alapos oktatásban, nevelésben részesült. 1863-ig Kalksburgban, a jezsuiták ottani kollégiumában volt diák, az egyetemet pedig, ahol jogot hallgatott, Pesten és Bécsben végezte. Stúdiumai mellett már egészen fiatalon komoly nyelvismeretre tett szert, a német, a francia, az angol, az olasz nyelvet az ezeket anyanyelven beszélőket is megszégyenítő tökéletességgel sajátította el. Ennek nagy hasznát vette egész életében, politikusi, diplomáciai karrierje során. Ugyanakkor anyanyelve, számos korabeli hazai arisztokrata ifjúval ellentétben a magyar volt, hiszen az Apponyi grófok már a reformkortól tudatosan magyar hazafinak tekintették magukat, így nevelték gyermekeiket is. Magyarság és európaiság jól fért össze a családi hagyománnyal, amelynek szellemében tanulmányai végeztével az ifjú Albert gróf két esztendő európai utazással töltött, felkeresve Németországot, Franciaországot, Angliát, Itáliát. Konzervatív katolikus arisztokrata körökbe nyert bebocsátást, olyan szellemi nagyságokkal ismerkedett meg, mint a francia konzervatívizmus vezéralakja, Montalambert gróf. Első közéleti szereplése is erre az időre tehető, amikor Deák Ferencet kísérte el tolmácsként itáliai útjára.





A BOLDOG BÉKEIDŐK MONARCHIÁJÁBAN

Az egész életében konzervatív, katolikus eszméket valló, nemzeti elkötelezettségű ifjú Apponyi előtt 1872-ben nyílt meg a politikusi pálya, amikor a Deák-párt programjával képviselővé választották Szentendrén. Parlamenti mandátumát 1881-től már Jászberény delegáltjaként egy rövid megszakítást leszámítva élete végéig megőrizte az országgyűlésben. Az 1880-as évektől az első világháborúig több párt és politikai formáció keretei között végezte a munkáját, volt a kormányoldal és az éppen aktuális ellenzék egyik meghatározó személyisége is. Buktatott kormányt, 1890-ben Tisza Kálmán kabinetjét, vezető alakja volt a Nemzeti vagy a Szabadelvű Pártnak, Wekerle Sándor kormányaiban, a 90-es években, 1906 és 1910 között, valamint 1917-ben ő volt a kultuszárca birtokosa. De foglódott

a nemzetközi diplomáciában is, idehaza fontos törvényjavaslatok fűződtek a nevéhez. Részes volt a kedélyeket borzoló haderő-vitának, támogatója az egyházak és az állam viszonyát szabályozó törvények elfogadásának, nevéhez, miniszterségéhez fűződik az azóta is sokak által vitatott Lex Apponyi, a magyar nyelvnek a nemzetiségi iskolákban való oktatását szorgalmazó 1907-es törvény. Mint a béke és a megbékélés őszinte híve, több nemzetközi küldetést is teljesített és különösen aktívan működött közre a 20. század elejétől az Interparlamentáris Unió munkájában. 1914-ben a háborús részvétel óvatos ellenzőjeként némileg kivonult a közéletből, 1917-ben azonban rövid időre ismét miniszterséget vállalt. 1918-ban, a Károlyi-éra idején visszahúzódott, a kommün alatt pedig bujdosott, illegálisba vonult.

TRIANON HŐSE

1919 végén tért vissza a közéletbe, amikor elvállalta a trianoni béketárgyalásokra utazó magyar delegáció vezetését. 1920 elején érkezett Párizsba, olyan társakkal az oldalán, mint a jeles földrajztudós gróf Teleki Pál vagy gróf Bethlen István, a csonka országot a 20-as években újjáépítő leendő miniszterelnök. A békeszerződés tartalma ekkorra már eldőlt, a győztesek meg sem akarták hallgatni a magyar álláspontot. Apponyi személyes sikere volt, hogy végül mégis lehetőséget kapott a békekonferencia előtti megszólalásra.

Nagyszerű, hazánknak méltányosságot és igazságosságot kérő beszédet mondott, amely még az ellenfelek részéről is elismerésre lelt, de eredményt nem ért el. A helyzetet érzékeltetve így fogalmazott: „Ha Magyarország abba a helyzetbe állíthatnák, hogy választania kellene ennek a békének az elfogadása vagy visszautasítása között, úgy tulajdonképpen arra a kérdésre adna választ: helyes-e öngyilkosnak lenni, nehogy megöljenek”. Ha pedig arra gondolunk, hogy száz év után hazánk, ha a trianoni határok között is, de él, létezik, míg egy Csehszlovákia vagy Jugoszlávia felett ítéletet mondott a történelem, csak egyetérthetünk a gróffal, amikor azt mondta, hogy „önök most megásták Magyarországot sírját, de az ott lesz a temetésén mindazoknak, amelyek most tort ülnek felette”. A békediktátum persze e beszéd hatására nem változott, csak az aláírás hiányzott. Erre sem Apponyi, sem Teleki, sem Bethlen nem vállalkozott, lemondtak mandátumukról, így a trianoni békeszerződést 1920. június 4-én két jelentéktelen magyar politikus, Bénérd Ágoston és Drasche Lázár Alfréd látta el kézjeggyel. Apponyit a kudarc, hazánk szétdarabolásának és kirablásának ténye mélységesen elkeserítette, de nem bírta rá a közéletből való kivonulásra.

EGY IGAZI POLITIKUS

A 20-as években is folytatta parlamenti munkáját, neve lehetséges miniszterelnökként is felmerült, a politikai porondon királyhű, legitimista nézeteket vallott. Diplomataként különösen aktív maradt. Így tovább dolgozott az Interparlamentáris Unióban, hazánkat képviselte a Népszövetség fórumain. Ez utóbbi módot adott számára, hogy előmozdítsa hazánk kilépését abból a politikai karanténból, amelybe Trianonnal a győztes nagyhatalmak és az utódállamok zárták az országot. Különösen aktív volt az úgynevezett optáns ügyben, amikor Magyarország jogorvoslatot keresett a magyar birtokosoktól a román állam által kártérítés nélkül elkobzott birtokok körüli vitában.

Önök most megásták Magyarországot sírját,

de az ott lesz a temetésén mindazoknak, amelyek most tort ülnek felette.

Ekkor már idehaza és külföldön is tisztelet és megbecsülés övezte. Élete során tagjává választotta a Magyar Tudományos Akadémia, elnökévé a Szent István Akadémia, a főváros díszpolgári címet adományozott neki. Külföldi utazásai, ott elmondott beszédei, amelyek különösen az USA-ban arattak nagy elismerést, eseményszámba mentek, nyolcvanadik, majd nyolcvanötödik születésnapja országos ünneplést hozott. A század elejétől haláláig ötször jelölték Nobel-békedíjra, amelynek elnyerését alighanem csak az általános magyarellenesség akadályozta meg. Közben, tevékeny élete során a politikus és diplomata Apponyi harmonikus családi életet élt. Később, 1897-ben nősült, két lánya, Mária és Júlia, valamint egy fia, György született. A két nagyobb gyermek német, osztrák földön élt a háború után és ott is halt meg 1970 körül, Júlia lánya 1986-ban Budapesten távozott az élők sorából. Maga a daliás természetű, jó kiállítású gróf is szép kort ért meg, 1933-ban Genfben, a Népszövetség székhelyén nyolcvanhét évesen érte a halál. A pesti Bazilikában ravatalozták fel, a Mátyás-templomban Serédi hercegprímás temette, az egész ország gyászolta. Emberi nagyságának és tisztességének bizonyítéka, hogy a háborúban győztes, felette és hazánk felett méltatlan diadalt ülő nagyhatalmak és az utódállamok politikusai is tisztelgettek emléke előtt, mint ahogy Trianon centenáriuma nekünk is méltó módon kell emlékeznünk Apponyi grófra. ♦





Vakáció a középkorban!

Családi nyaralás Sümegen
a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

(akciós nyári csomagjaink már 18 900 Ft/fő/éj-től foglalhatók
szuper gyerekkedvezményekkel)



www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG +
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

Nincs

PROSTITÚCIÓ
KÉNYSZER
NÉLKÜL



A kutatásokból az derül ki, hogy a természeti katasztrófákhoz hasonlóan, a vírus okozta válságban is jobban ki vannak szolgáltatva az emberek a prostitúciónak. Sokan érznek ellenszenvet a prostituáltakkal szemben, mert erkölcstelenül élnek, és általános vélekedés, hogy maguknak köszönhetik helyzetüket. Ha azonban mélyebbre ásunk, láthatóvá válik, hogy a probléma ennél jóval összetettebb. Aki pedig egyszer bekerült a szexiparba, ha fizikailag nem is bántalmazzák, lelki sebek nélkül nem tud kikeveredni onnan.

◆ HA ÖSSZECSERÉLTEK VOLNA MINKET...

Hívös az idő a Nyugati téri aluljáróban, a levegőben savanyú cigarettaszag terjeng. Egy fiatal lány (hívjuk Lulunak) áll a lépcső alján, mélyeket slukkol a dohányból: ma is azért ment le a föld alá, hogy áruba bocsássa a testét. Amikor megszólítom, kedvesen válaszol, azt mondja, nem bánja, ha a munkájáról kérdezem, cserébe csak egy doboz cigarettát kér. Elmeséli, hogy egy somogyi faluból jött fel Pestre, az apja erőszakos alkoholista, és amióta „kiszabadult” otthonról, nem látogatta meg a szüleit. Hosszan beszélgetünk, de az utolsó mondatát már nem fejezi be, készülődik. Követem a tekintetét és a férfit nézek, akit az „ügyfelének” sejtek. Az arcomra jó eséllyel akaratlanul is kiül az undor. „Ez csak szex” – vonja meg a vállát és még odaint egyet búcsúzásképpen. Ezt a terepmunkát évekkal ezelőtt végeztem, de még ma is sokszor belegondolok abba, hogy mi történt volna velem és Luluval, ha véletlenül összecserélnék minket a kórházban? Akkor Lulut járatták volna zongoraóra, őt íratják volna egyházi iskolába, kikérdezték volna tőle a leckét, pusztít nyomtak volna a bringázás közben szerzett sérüléseire és közösen koccintottak volna a sikeres egyetemi felvételre a szüleimmel. Mindeközben én a döngölt padlón feküdtem volna összekucorodva, valahol egy zsákfaluban, mert nem tudtam időben elbújni az apám elől. Lulu példája tankönyvi eset, maga a megtestesült utcalány sztereotípiája, de azért vannak mások is. A brazil Inessel Lisszabonban találkoztam. Az anyja prostituált volt egy szegénynegyedben, és fiatalabb korában ő is többször eladta a testét, hogy magát és tinédzserként szült gyerekét

eltartsa. Hogy volt-e választása? Ő úgy érezte, hogy nem volt. Azt mondta, a szabadulás vágya hajtotta, abban bízott, hogyha eleget „dolgozik”, egyszer kitörhet a nyomorból, végül a házasságának köszönhetően hagyott fel korábbi életmódjával. Beszéltem olyan escortlánnyal is, aki elmondása szerint jó családból jött, de nem akar lejjebb adni az életszínvonalából, csak így tudja élvezni a luxust.

Nagyon sokféle élethelyzetből kerülnek emberek a szexiparba, de mindegyikük sorsában megjelennek kényszerítő tényezők, amelyek hatására árucikként tekintenek a testükre. A prostitúció intézménye aszimmetrikus viszonyra épül, mert a prostituált nem azért szexel, mert vágyik erre, hanem mert kell neki a pénz.

„A nem kívánt érintéseket, az undor zsigeri reakcióit úgy lehet elviselni, ha valaki megtanulja szétválasztani saját érzéseit a viselkedéstől. Az ún. disszociáció azt jelenti, hogy át sem éli valójában, ami vele történik, hanem mintegy megfigyelőként van jelen a helyzetben. Ahogy például a gyerekek túlélik a szexuális bántalmazást, így védekezik a pszichéjük, hogy ne essenek szét mentálisan. Bár ez a mechanizmus tulajdonképpen a túlélést segíti, nagy árat kell fizetnie annak, aki ehhez az eszközhöz nyúl! Évek hosszú terápiás munkája lehet, hogy feldolgozza valaki ezeket a tapasztalatokat. Hangulat zavart, függőséget, poszttraumás stressz szindrómát, szorongást, álmatlanságot okozhat, elég ha csak egy adatot említek példaként: több kutatásban a prostituáltak nagyjából 70 százalékánál voltak jelen depresszív tünetek, míg az átlagpopulációban ez az arány csupán 5-10 százalék! Aki végül abba tudja hagyni a prostitúciót, annak később komoly munkát jelent, hogy beilleszse énképébe múltját, vagy hogy visszaállítsa énhatárait, azaz képes legyen reálisan megítélni és képviselni, hogy mi az, amit egy másik embertől elfogad mint viselkedést, és mi az, ahol már kiteszi a stop táblát – magyarázza Kovács Orsolya, a BeBalanced Pszichológiai Pont szakmai vezetője.

SOSEM VALÓDI VÁLASZTÁS

A pszichológus szerint még mindig rengeteg téveszme él a társadalomban a prostitúcióval kapcsolatban, ezek közül az egyik leggyakoribb az, hogy a prostituáltak élvezik a szexet – a velük dolgozó pszichológusok, szociális

munkások, ápolók ezzel szemben egészen más képet rajzolnak fel: „Tévhit, hogy prostituáltak lenni szabad választás eredménye, hiszen külső és belső kényszerítő erők vezetnek az egyént ebbe az irányba, még ha ezt magának sem tudja valaki megfogalmazni. Egy alkalmi heteroszexuális férfi prostituált például azt mesélte, hogy néha az ételért, néha a drogért ment el férfiakkal és nőkkel. Állami gondozásban nőtt fel, állandó szeretethiányban és komoly bántalmazások közepette. Nevezhetnénk ezt valódi döntésnek? Kötve hiszem! Rengeteg feldolgozatlan trauma vezetett ideáig, amelyek mellé sajnos így továbbiak is kerülnek” – teszi hozzá Kovács Orsolya.

Magyarországon a gyermekotthonokban élők különösen veszélyeztetettek, mivel számos traumát éltek meg, és több pszichés hiánnyal rendelkeznek. Ezt a futtatók is tudják, éppen ezért környékezik meg őket. Magukhoz edesgetik a fiatalokat kedves szavakkal és a jobb élet reményével, aztán egyszer csak olyan kényszerhelyzetben találják magukat, ahonnan nincs menekvés.

Az állami gondozott gyerekekkel rendszeresen foglalkozó pszichológus szerint ilyenkor fizikailag és érzelmileg is csapdába kerülnek. Nincs tapasztalatuk arról, milyen valaki számára igazán fontosnak lenni, nem tudják milyen az, amikor valaki vigyáz rájuk és nincsenek tisztában a testthatárokkal. Nem is tartják magukat értékesnek, így realitásérzékük is komolyan sérült: sokan be sem látják, hogy kihasználják őket, nem tudják, milyen autoritás vagy veszély nélkül élni.

A JÁRVÁNY HATÁSA

Míg Nyugat-Európa adózó hivatásosai arra panaszkodnak, hogy a járványhelyzet miatt megcsappant a kereslet és állami támogatásért indítottak petíciót, a lanyhult érdeklődés csupán átmeneti, a munkahelyek tömeges elvesztése, a gazdasági kilátástalanság és a hozzátartozók halála többeket fog arra sarkallni, hogy a prostitúciót válasszák. Catherine Wornshop, a Marylandi Egyetem professzora az ebolajárvány hatásait vizsgálta az emberkereskedelemre, és arra az eredményre jutott, hogy Guineában, Libériában és Sierra Leonében több mint 16 ezer gyermek vesztette el valamelyik (vagy mindkét) szülőjét a vírus miatt, a gyermekek szexuális

kizsákmányolása megugrott, a Save The Children kutatásából pedig az is kiderül, hogy a serdülőkorú terhesség csak Sierra Leonében 65 százalékkal emelkedett.

Szakértők szerint a kibontakozó válság, a munkanélküliség, a családok elszigetelődése itthon is növeli a gyerekek kiszolgáltatottságát azoknak a bűnözőknek, akik prostitúcióba, pornográfiába vagy a gyerekek szexuális kizsákmányolásának egyéb formáiba akarják kényszeríteni őket. A Szülői Hang a közelmúltban arra hívta fel a figyelmet Facebook-oldalán, hogy Brazíliából máris érkeztek olyan jelzések, hogy a szegényebb régiókban egyre több gyermeket kényszerítenek prostitúcióra, sokszor a saját szülei. Az EUROPOL friss jelentéséből ráadásul az is kiolvasható, hogy a járvány kitörése óta a gyerekekkel szembeni szexuális erőszakot ábrázoló felvételek száma az interneten a többszörösére nőtt.

A kormányok hozzáállása a „legősbibb mesterséghez” országonként változik, hol támogatják, hol túriuk, hol tiltják, de az iparág minden országban virágzik. A drákói szigor titkos bordélyházak üzemeltetéséhez vezet, a túl megengedő szabályozás pedig még több nőt terelhet erre az útra, így egyelőre úgy tűnik, hogy a prostitúció intézményével a világ nem tud mit kezdeni. Amíg van kereslet, mindig lesznek olyanok, akik biztosítják a kínálatot, ha nem önként, hát erőszakkal. Az egyetlen, amit tehetünk, hogy megpróbálunk olyan világot teremteni magunk körül, amelyben minél kevesebb ember gondol a testére árucikként. Szakértők szerint ahhoz, hogy a prostitúciót látványosan vissza tudjuk szorítani, strukturális átalakításokra és a társadalom hozzáállásának megváltoztatására volna szükség.

„Ítélezés helyett érdemes a hangsúlyt a megfelelő segítségnyújtására és az edukációra helyezni. Saját gyermekünket már a legkisebb kortól taníthatjuk testi és lelki határai védelmére. Beszéljünk vele sokat arról, milyen az, amikor egy kapcsolatban kölcsönösen vigyázunk egymás igényeire. Ha pedig a környezetünkben látunk bántalmazott gyerekeket, jelentsük, ne dugjuk a fejünket a homokba! Ha valakiről tudjuk, hogy a veszélyeztetett csoporthoz tartozik, beszéljünk neki arról, hogyan vigyázhat magára, milyen módon szöveget visszaélni a fiatalok jóhiszeműségével, szeretethiányával” – véli Kovács Orsolya.

A pszichológus szerint érdemes lenne társadalmi szinten sokat beszélni arról, hogyan lehet kontroll alatt tartani a prostitúciót, megfelelő ellátást biztosítani a prostituáltak egészségügyi védelmére és kimentésére ebből a helyzetből, emellett több sikeres külföldi program tanulságát felhasználva, szociálpolitikai döntésekre is szükség lenne ahhoz, hogy vissza tudjuk szorítani a prostitúciót. ♦



LOTTÓZNI BÁRHOL LEHET

Nyerni mindenhol jó

Játsz
velünk!



lottózóban



SMS-ben



interneten



Okoslottóval

További részletek:
www.szerencsejatek.hu

18

#maradjonjáték



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

MINDEN ROSSZBAN VAN VALAMI JÓ?

A járványhelyzet nemcsak veszteségeket, hanem új megküzdési módokat, rugalmas alkalmazkodást, önmagunk jobb ismeretét és pozitív szokásokat is hozott magával. Miként lehet a tapasztalatokat és tanulságokat útravalóként magunkkal vinni, és hogyan tudjuk ezeket beépíteni a hétköznapi életbe?

- „– Tényleg minden rosszban van valami jó?
– Azt szokták mondani.
– Most igen vagy nem?
– Sok rossz van, amiben van valami jó, de van fenéig rossz is.
– Ha például elvágom az ujjam, abban mi a jó?
– Abban az a jó, hogy megtanulod, hogy a késsel óvatosan kell bánni, és azt is megtudod, mi a fájdalom.
– És abban, hogy a Vincze Jenő bácsi meghalt, abban mi a jó?
– Abban semmi. Az fenéig rossz.”

(Lázár Ervin: Szegény Dzsoni és Árnika)

◆ SZEMÉLYES NÖVEKEDÉS

Március közepéig az életem egyenletes, kiszámítható és biztonságos mederben folyt. Néha ugyan felsóhajtottam, hogy lassítani kéne, de ezt a gondolatot soha nem követtem valódi tettek. Az elmúlt hónapokban viszont gyökeresen át kellett alakítanom az életemet. Az átállás tele volt bizonytalansággal, kételyekkel és veszteségekkel, de egyben értékes tanulási folyamatot és számtalan jó dolgot is rejtett magában. Az újrainyítás kapcsán egyre inkább az fogalmazódott meg bennem, hogy nem szeretném elveszíteni azokat az új dolgokat, amiket felismertem, változtattam és elsajátítottam. Úgy tűnik, ezzel az érzéssel nem vagyok egyedül, az utóbbi időben több kliensem is hasonló gondolatokat osztott meg velem. Ugyanakkor sokan kételyekről és bűntudatról is beszámoltak: szabad-e hálásnak lenni egy olyan időszakért, ami annyi veszteséget és fájdalmat is hozott magával? Valójában ez a poszttraumás növekedés: a krízissel való megküzdés lehetőséget teremt a személyes fejlődésre, a gondolkodásunk és a viszonyulásaink pozitív irányú változására, aminek szabad örülni. A karanténélet hozadékainak tudatosítása és értékelése segíthet abban, hogy a pozitívumok ne merüljenek feledésbe.





L.

Megküzdés a bizonytalansággal

Az a típus vagyok, aki még azt is megtervezi, hogy mikor fog tervezni. A tervezés minden pillanatát élvezem, már jó előre elképzelem, ahogy a teendőknek nekilátok, és előre örülök az útnak és a célba érésnek is. Amikor egyik pillanatról a másikra az összes tervem romba dől, úgy érzem magam, mint a gyerek, akinek elvették a játékát. Kicsúszott a kezemből a kontroll, még annyira sem irányíthattam a saját életemet, amennyire addig azt képzeltem. Először elkezdtem alternatív terveket gyártani, de a tervezgetés is cserbenhagyott, már nem okozott akkora örömet, mint előtte, sőt, inkább szorongással töltött el, hiszen rájöttem, mennyi mindent nem kontrollálhatok

az előttem álló időszakban. A biztonságos világba vetett hit elvesztésével való megküzdésben sokat segített, hogy végiggondoltam, hogy melyek azok a dolgok, amelyeket én kontrollálok, és melyek azok, amelyek felett nincs hatalmam. Az előbbiek között azok a dolgok szerepeltek, amikkel kapcsolatba én döntök: például a reakciómról és tetteimről, amiket megtehetek önmagamért, a családomért vagy a környezetemben élőkért. Ezek feltérképezése segített abban, hogy ne érezzem úgy, hogy csak sodródom az árral. A hatáskörömön kívül eső dolgokat így könnyebben elengedtem, és kevesebbet aggódtam feleslegesen miattuk. A jövőben sem tervezek lemondani a tervezésről, de útravalóként elviszem magammal a nemtervezés szabadságának érzését, és az így megtapasztalt rugalmasságot.

2.

Mit kezdünk az aggódással?

Az utóbbi időben gyakran jutottak eszembe Scarlett O'Hara szavai: *Majd holnap gondolkodok erre, Tarán.* Akkor már el tudom viselni. Holnap majd kigondolok valamit (...). Elvégre a holnap az már egy másik nap.” (részlet Margaret Mitchell *Elfújta a szél* című könyvéből). Az aggódásra kijelölt idő abban segít, hogy a negatív érzések elfojtása nélkül megélhessük az érzéseinket az erre kijelölt időszámban (Scarlettől eltérően nem csak majd holnap). Amikor ránk törne a szorongás, érdemes végiggondolni, hogy tehetünk-e valamilyen gyakorlati lépést a probléma megoldásáért. Ha olyan dolgok miatt aggódunk, amikre nincs befolyásunk, felírhatjuk az aggodalmunkat egy papírra, és azt mondhatjuk magunknak: *„Majd az erre kijelölt időszámban gondolkodok erre, most nem hagyom, hogy tönkretegy a kikapcsolódásom, megzavarja az együttlétem a szeretteimmel vagy akadályozzon a munkában.”* Ez a technika a hétköznapiakban is a segítségemre lesz, hogy a mindennapok apró bosszúságai ellenére is fókuszált tudjak maradni anélkül, hogy elnyomnám az érzéseimet.

3.

A legjobb, ami ma történt velem

A pozitív pszichológia módszerei mindig is fontos szerepet kaptak a munkámban és a magánéletemben is.

A családi kupaktanácsokon rendszeresen csinálunk hálakört, amikor megosztjuk egymással miért vagyunk hálásak. A beszűkült lehetőségek szorításában viszont még fontosabbá vált, hogy a hiányzó dolgok helyett arra összpontosítsunk, amink van. Elalvás előtt rendszeresítettük a „három áldás gyakorlatot”, amelynek a lényege, hogy a nap végén összegyűjtünk három jó dolgot, ami aznap történt velünk. Külön öröm, amikor megbeszéljük azt is, hogy miért történhetett meg az a szuper dolog, és pozitív visszajelzéseket adhatunk egymásnak. *„Nem csoda, hogy ötös lett a matek dolgozatod, hiszen rendkívül kitarotán gyakoroltál.”* *„A finom süteményed volt a napom fénypontja, köszönöm, hogy elkészítetted!”* Olyan apróságok értékelték fel, amik mellett régen szó nélkül elmentünk.

4.

Együtt a család

Sokkal többet voltunk együtt. Megspóroltuk az utazásra szánt időt, a különórákra való rohanást és a reggeli káoszt is. A saját ritmusunkban felébredni, családi köredzéssel és a frissen facsart smoothie kortyolgatása közben az aznapi terveink átbeszélésével indítani a napot még akkor is hihetetlenül nagy ajándék volt, ha ezt lehetetlennek látszik beépíteni a hétköznapiakba. Persze a karantén alatt is adódtak örült reggelek, amikor már korán reggel mindnyájunkat értekezlet, online tanácsadás vagy online tanóra várt, de ez segített abban, hogy megtanuljunk még inkább odafigyelni egymásra, és

alkalmazkodni a másik szükségleteihez és igényeihez. Az ilyen napok hozadéka a mottónk, amit már előző este mondogattunk a férjemmel egymásnak: *„Ne aggódj, együtt mindent megoldunk.”* Mielőtt még olyan képet festenék magunkról, hogy rózszaszín vattacukor felhőkön, zenüzemmódban lebegtünk a karantén ideje alatt, leszögezném, hogy bőven akadt súrlódások, és hosszasan írhatnék a konfliktusainkról is. Ezek által azonban fejlődtek a konfliktuskezelési módszereink, elkezdtünk profibbá válni az igényeink és a szükségleteink kifejezésében, illetve sokat tanultunk arról is, hogy a viták nem a kapcsolat minőségéről árulkodnak, hanem lehetőséget teremtenek a párbeszédre, valamint saját magunk és a másik jobb megismerésére.

5.

Otthon tanítás és motiválás

A fentebb emlegetett konfliktusok főleg a tanulás és tanítás körül csúcsosodtak ki. Bár elméletben tisztában vagyok a motiváció kialakításának technikáival, olykor mégis embert próbáló feladatnak éreztem az otthon tanítást. Hiszek a fejlődési szemléletmód erejében, és fontosnak tartom, hogy a gyermekeinket abban a szellemben neveljük, hogy a hiba nem kudarc, hanem lehetőséget teremt a tanulásra és megmutatja az irányt, hogy miként fejlődhetünk a történetek által. De rá kellett jönnöm, hogy ez nem megy automatikusan, nagyon tudatosnak kell lennem abban, hogy az ösztönösen jövő mondataimat lecseréljem



hatékonyabb verziókra. Így hát nagy gyakorlatra tettem szert abban, hogy üres dicséretetek helyett (Milyen ügyes/tehetséges/okos vagy!) a kitarást, állhatatosságot és az erőfeszítést díjazzam („Látszik, hogy megnyit gyakoroltad a helyesírást. Ez aztán a kitaró munka!”), a tökéletességre törekvés helyett pedig a befektetett energiát, a folyamatot és a fejlődést értékeljem („Ez egy nagyon bonyolult és összetett feladat volt. Igazán büszke lehetsz magadra, hogy végig odatetted magad. Különösen az tetszett, hogy nemcsak elolvastad, hanem le is írtad a szavakat. Úgy tűnik, ez segített abban, hogy sikeresen megtanuld őket.”). Az otthonitanításon keresztül sokat fejlődtem abban is, hogy a tanulást miként lehet a játék elemeinek alkalmazásával szórakoztatóvá tenni. A feszültségek kezelésében pedig a legtöbbit az segített, amikor az indulataim szabadon engedése helyett feltettem magamnak a kérdést: „Amit mondan szeretnék, az előrébb fogja vinni a gyermekem életét és a kapcsolatunkat?” Sőt, arra is újra rá kellett ébrednem, hogy az indulatkezelési módszereim mintát adnak a gyerekeimnek, ezért duplán érdemes odafigyelni arra, hogy miként kezelem az érzelmi viharokat.

6.

Szabad keveset, vagy semmit sem csinálni!

A kutatásokból régóta tudjuk, de most a saját bőrömön még inkább megtapasztaltam, hogy a multitasking nem hatékony. A megoldandó feladatok szorításában azon kaptam magam, hogy mindent egyszerre

akarok megcsinálni, de semmi nem sikerül igazán. Bár nagy gyakorlalom van abban, hogy megszokott figyelem mellett végezzem a dolgomat, ebben az időszakban a távmunkának és a távoktatásnak köszönhetően olyan mértékben borítottak el a tennivalók, hogy újra és újra emlékeztetnem kellett magamat arra, hogy az élet nem egy megoldandó feladat. Sőt, azt is megengedhetem magamnak, hogy legyenek olyan időszakok, amikor nem vagyok produktív, csak pihenek és élvezem a pillanatot.

7.

Mi az, ami igazán fontos?

Az elmúlt időszakban, az üzletek leállításának köszönhetően felértékelődött az egyszerűbb és etikusabb élet filozófiája. A boltok zárvatartása vagy korlátozott nyitvatartása miatt kevesebb felesleges dolgot vásároltunk, és mindez semmit sem változtatott az általános boldogság szintünkön, bár a gyerekeim hirtelen bekövetkezett méretváltása miatt igencsak örültünk a ruhaboltok újrainyításának. Mivel az élelmiszerboltokat is ritkábban látogattuk, ezért heti menüt terveztünk, és az ehhez szükséges alapanyagokat vásároltuk meg. Igaznak bizonyult a pozitív pszichológia állítása, miszerint a jóllét nem az élet élvezeteinek, a luxusnak vagy a kényelemnek a hajszolását jelenti, érdemes inkább a pozitív és szeretetteljes kapcsolatokat, az elmélyült tevékenységeket, illetve az élet értelmének és céljának megtalálása körül keresgélni a boldogságot.



Az aggodásra kijelölt idő abban segít, hogy a negatív érzések elfojtása nélkül megélhessük az érzéseinket az erre kijelölt időszámban.

TÜRELEM, RÓZSÁT TEREM

Mindnyájan másképp küzdünk meg a nehéz helyzetekkel, tévedés azt hinni, hogy a saját megélésünk és megoldásaink jelentik az egyedüli érvényes nézőpontot. Egy hatalmas méretű krízis esetén hatványozottan igaz, hogy sokféle működésmódnak van létjogosultsága, így az empátiára, a megértésre, a toleranciára és az elfogadásra még inkább szükség van. Magunkkal szemben is. A járványhelyzet mindannyiunk számára szemléletformáló, hiszen miközben eredményesen leküzdöttük a vele járó kihívásokat, rengeteg új dolgot tanulhattunk meg önmagunkról, új szokásokat és viselkedésmódokat alakíthattunk ki, így végső soron más emberként kerülünk ki belőle, mint akik korábban voltunk. A változás nem könnyű, a folyamat szükségszerűen együtt jár a botladozással és a hibázással, ezért fontos, hogy türelmesek legyünk önmagunkkal. A kijárási korlátozások alatt életmódunk kiértékelésével pedig eldönthetjük, hogy melyek azok a változások és felismerések, amelyeket majd a mindennapjainkba is beépítünk. Már az is sokat adhat a jóllétünk szempontjából, ha azokat az apró új szokásainkat, amelyek hozzájárultak a lelki ellenálló képességünk megőrzéséhez és a személyes fejlődésünkhöz, mindennapos rutinná formáljuk. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Vitt is, hozott is A KORLÁTOZÁS

Alaposan felforgatta mindenki életét a tavasszal indult kijárási korlátozás, de a változás nem csak negatív volt. Milyen pozitív hozadékaik voltak a házi karanténoknak, és mit lenne jó megtartani belőlük?

◆ MÉGSEM IDEGEN

Paradox módon épp a közösségi távolságtartás hozott egymáshoz közel sok olyan embert, akik békeidőben nem nagyon érintkeztek egymással. Egy idős néni vagy bácsi a lépcsőházból, egy távolabbi szomszéd, akiről tudtuk, hogy senkije nincs, egy rokon, akit két éve fel sem hívtunk. Most mindenki jobban figyelt a környezetében élő idősekre, azokra, akiről tudta, hogy valamilyen krónikus betegségük van. Elkezdtünk törődni másokkal, bevásárolni akár olyan embernek is, akivel korábban alig beszéltünk, szülőként pedig a távoktatás nehézségeivel küzdöttünk. Elkezdtük jobban becsülni a tanárokat, elismerni az orvosok, ápolók munkáját. Vagy a tömegközlekedési eszközök sofőrjeit, a boltokban dolgozó eladókat. Ez a tisztelet jó esetben velünk marad, javítva az egész társadalmat.

HATOTTUNK A LEVEGŐRE

A járványhoz kapcsolódó korlátozások és az otthoni munkavégzés miatt sok országban csökkent a káros anyagok kibocsátása, még akkor is, ha a home office valamelyest növelte a háztartások energiafogyasztását. A világ városaiban a légszennyező anyagok és üvegházhatású gázok légköri koncentrációja jelentős mértékben visszaesett, a levegő mindenhol tisztult. Főképp annak volt ez köszönhető, hogy az autókban származó szén-monoxid-kibocsátás jelentősen elmaradt a korábitól, a légi közlekedés leállása miatt a repülőket sem szennyezték a környezetet. Az ipari termelés csökkenésének szintén jó hatása volt, függetlenül attól, hogy a gazdaság megsínylette a leállást. Egyértelműen kiderült, hogy emberi tevékenységnek jól mérhető hatása van a légszennyezettségre, tudunk azért tenni, hogy tisztább legyen a levegő. Bár kis lépés, de már az is számít, ha autó helyett biciklire ülünk. Ebben a járvány is segített, annak hozadékaént ugyanis népszerű lett a kerékpáros közlekedés, ami így is maradhat.

Kép: Profimedia – Red Dot/Magnum Photos/Richard Kalvar





Isabelle Guillaud, a Párizsi Konzervatórium professzora online órát ad párizsi otthonából 2020 áprilisában

TÚL A HÍZÁSON

Ugyan a négy fal közé szorulva az emberek kevesebbet mozogtak, és ezért átlagosan egy kilót híztak a járvány ideje alatt, nem ez volt a Nébih, a TÉT Platform Egyesület, valamint a Debreceni Egyetem nagyszabású felmérésének egyetlen eredménye. A május elején készült online kutatásból kiderült: ezt az időszakot sokan arra használták, hogy elkezdjenek sütni-főzni, egészségesebben táplálkozni, jobban figyeljenek az ételmiszer-biztonsági szabályok betartására. Emellett kevesebb fogyott alkoholos termékekből, desszertekből, sós rágcsálnivalókból és energiaitalokból. Akinek kertje van, nagy eséllyel palántákat is ültetett, azok is zöldségtermesztésbe foghattak, akik korábban nem kertészkedtek. Egészségünknek biztosan hasznára válik, ha ezeket a szokásokat megtartjuk, mellettünk pedig mozgunk is.

BEJÖTT A HOME OFFICE

A kijárási korlátozások ideje alatt, aki tehetett, home office-ban dolgozott, a munkahelyére nem járt be. Online tartották a megbeszéléseket és értekezleteket is, az élet nem állt meg a járvány miatt. A munka világát a koronavírus hosszabb távon is átalakíthatja, sok cégnél eleve szeptemberre tervezik csak az újbóli bejárást. Nyáron úgy mond megnézik, mennyire megy a munka kisebb

kontroll mellett, csökken-e emiatt a hatékonyság. A végeredmény könnyen lehet az, hogy kiderül, sok cégnél főlöszleges a kollégák napi szintű utaztatása, bőven elég egy kisebb iroda, vagy éppen egy tárgyalóterem, amit időnként ki lehet bérelni. Ha így lesz, fölszabadul az utazásra szánt idő, az irodák légkondicionálói sem terhelik annyira a környezetet.

MEGTANULTUNK VISELKEDNI

A légúti fertőzést okozó járvány felkészületlenül ért minket, fogalmunk sem volt, a terjedést mennyire lassítja a maszk, mennyire fontos az alapos kézmosás, adott esetben a kézfertőtlenítők használata. A koronavírus-járvány miatt viszont elterjedt a maszkhasználat, és jobban figyeltünk a higiéniaira is. Mindez rengeteget segített a Covid-19 kordában tartásában, a jövőben pedig segíthet abban is, hogy az egyszerű szezonális influenza – vagy a koronavírus esetleges újabb hulláma – se okozzon komoly járványt. Remélhetőleg elővesszük a maszkot, ha azt érezzük, hogy megfáztunk, és így kisebb eséllyel fertőzünk meg másokat. Ezzel elkerülhetjük azt, hogy a nálunk enyhe tüneteket okozó influenzával – amelyet egyszerű náthának gondolunk, így maszkálunk vele – idős embereket veszélyeztessünk, akiknél a betegség sokkal súlyosabb lehet. ♦



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

ÚJRA SZABADON

A visszavadtítás nehézségei

Nagy érdeklődésre tartott számot a közelmúltban egy hír a világhálón: a Rewild elnevezésű, több állat- és környezetvédő egyesületet tömörítő szervezet megváltotta egy francia állatkert lakóit, hogy szabadon engedhesse őket eredeti élőhelyükön. A kérdés, hogy a fogságban született és felnevelkedett állatok mit kezdenek majd a szabadsággal.

- ◆ A bretagne-i Pont Scorff állatkert több mint ötszáz állata között vannak pingvinek, zsiráfok, vörös pandák, de még fehér oroszlanok is. Az „állatok királyának” ez a színváltzata gyakorlatilag csak állatkertben létezik: természetes mutációról van szó, amely azonban vadon nem életképes. Az afrikai Krueger Nemzeti Parkban olykor-olykor születnek fehér kölykök, de eddig összesen egyetlen nőstényről tudott, hogy megérte a felnőttkort. Ilyen kölykökből hozták létre tudatos tenyésztéssel az állatkerti állományt, mely egyre népesebb, de vajon hova lehetne visszatelepíteni olyan állatokat, amelyeknek vadon élő állománya nincs?

VADNAK LENNI NEM KÖNNYŰ

A nagymacsák természetbe való visszatelepítésével azonban nem ez az egyetlen probléma. A tigris egyik legritkább alfajának, a szibériai vagy Amur-tigrisnek ma már több példánya él fogságban, mint vadon, és az állatkertekben születésszabályozást kell alkalmazni, mert nem mindig könnyű elhelyezni a szaporulatot. Miért nem kerülhetnek vissza a vadonba? Azért, mert egy nagyragadozónak, ahhoz, hogy saját magát el tudja látni, nem elég a vadászösztön, kölyökkorában el kell sajátítania és be kell gyakorolnia a zsákmányszerzéshez szükséges fortélyokat, amire az állatkertben nincs lehetőség. Ha pedig éhes marad, mivel megszokta, hogy az ételt az ember adja, a következő lépés az lesz, hogy az embernél fogja keresni, ami konfliktusok forrása lesz. Nem is beszélve arról, hogy azok a körülmények, amelyek miatt az alfaj a hazájában ennyire megritkult, továbbra is fennállnak.

Kép: Profimedia – Red Dot





A fogságban született 12 éves orángután, Monti és 3 éves nevelt fia, Anggun visszaengedése a természetbe Borneó szigetén (Indonézia) 2018-ban

TÖBB LÉPCSŐBEN

Hogyan kerülhetett akkor vissza a vadonba Bömbi, a Budapesti Állatkertben 2004-ben született, ráadásul dajkakutyá segítségével felnevelt kisoroszlán? Úgy, hogy valójában nem az igazi nagy vadonba került, hanem egy rezervátumba, ahol gondoskodnak róla, ha szükséges. Az ily módon visszatelepített állatoknak csak az utódai lesznek majd azok, akik az embertől teljesen függetlenné válnak. Ez a terv a Pont Scorff állatkert azon lakóival is, amelyek képtelenek az önellátásra. Hasonlóképpen alakult a Budapestről tavaly elköltözött nőstény óriásvidra, Alondra sorsa is: jelenleg egy nemzeti park az otthona Argentínában, ahol hozzá illő párt is kapott, és remélhetőleg a jövőben utódaival fog hozzájárulni a veszélyeztetett faj fennmaradásához. Az élőhelyükre visszatelepített emberszabásúak sem a könnyörtelen vadonba szoktak kikerülni, hanem rehabilitációs parkokba.



A „SZABADÍTSÁTKI WILLYT!” CÍMŰ 1993-AS AMERIKAI FILM VETÍTÉSE UTÁN MOZGALOM INDULT annak érdekében, hogy a főszerepet játszó kardszárnyú delfin, Keiko valóban visszakaphassa szabadságát, ahogy az a filmben történt. Hosszas felkészítés után az orkát vissza is engedték az óceánba, de az nem tudott mit kezdeni a szabadsággal: fajtársai közé nem tudott beilleszkedni, továbbra is az emberek társaságát kereste, és egy évvel a szabadulása után elpusztult.





Trombitás hattyúk visszaengedése a Yellowstone Nemzeti Parkban (USA)

ETETÉS KESZTYŰBÁBBAL

Valamivel kedvezőbb a helyzet a patások vagy a madarak esetében. Bár közvetlenül az állatkerti karámból, a jászol mellől egy vadló sem kerülhet vissza a természetbe, a hortobágyi pusztán félvadon élő ménesből rendszeresen szállítanak lovakat Közép-Ázsiába, hogy ott az embertől már valóban függetlenül élhessenek. Ezek az állatok azonban születésüktől fogva hozzászoktak az önellátáshoz, és mivel fajtársaik között nőttek fel, nem okoz gondot számukra a kommunikáció sem. A madarak viselkedésében jóval kevesebb a tanult, és több az ösztönös elem, ezért szabadon engedésük kevesebb kockázatot rejt, de még őket sem lehet egyszerűen csak szélnek ereszteni. Ügyelni kell például arra, hogy ne szokjanak túlságosan az emberhez. Ennek érdekében például a mesterségesen felnevelt sasfiókákat sasfejet mintázó kesztyűbábbal etetik.

HÁZIÁLLATBÓL VADÁLLAT

A sors furcsa fintora, hogy amilyen nehéz a természetbe visszaszoktatni a vadon élő állatokat, olyan könnyen visszatérnek a háziállatok a vadonba. Alig van olyan domesztikált állat, amelynek ne élne valahol komolyabb visszaadult állományba. A legismertebb példák közé tartozik

az amerikai prérík legendás vadlova, a musztáng, amely a spanyol hódítók elszabadult hátasainak leszármazottja, hiszen az Újvilágban a lófélék még az ember megérkezése előtt kihaltak. Ausztrália pedig valóságos gyűjtőhelye az elvadult háziállatoknak, hiszen itt nem kellett sem természetes ellenségekkel, sem vetélytársakkal szembenéznük: a tevék, bivalyok, disznók, kecskék és macskák alaposan megváltoztatták a kontinens arculatát. Ausztrália sivatagaiban ma több teve él, mint az összes arab országban együttvéve.



A HÁZIMACSKA TÚLSÁGOSAN IS KÖNYVEN VISSZA TUD ILLESZKEDNI a szabad életbe, függetlenné válva az embertől, és helyrehozhatatlan károkat okozva a természetben.





Európai bölény a Bialowieza Nemzeti Parkban (Lengyelország)

KI FIZETI MEG A SZABADSÁG ÁRÁT?

Az elszabadult állatok okozta ökológiai problémák Európát sem hagyták érintetlenül. Az első mosómedvék prémesállat-farmokról szöktek meg, és igen kedvező életkörülményeket találtak, az itteni madárvilág viszont nincs felkészülve egy ilyen hatékony fészekrablóra. A szürke mókust hobbiállatként vitték be Angliába, és mára a szigetország nagy részéről teljesen kiszorította az őshonos vörös mókust. Itthon, Magyarországon

jelenleg az elszabadult társállatok közül a leglátványosabb az ékszerteknősök előretörése: tavakban, holtágokban gyakran már több ékszerteknőst láthatunk az uszadékfákon, nádcsomókon napozni, mint mocsári teknőst – félő, hogy egyikük visszanyert szabadságának árát a másik fogja megfizetni. ♦



SZÁMOS OLYAN ÁLLAT VAN, AMELY A TERMÉSZETBEN MÁR KIHALT, és az állatkertek összefogásának köszönhető, hogy ma újra élnek állományok a vadonban. A Przsevalszkij-vadló mellett ilyen még például az európai bölény vagy az arabiai oryx-antilop.



A KUTYA AZ EGYETLEN HÁZIÁLLAT, AMELY MINDEN JEL SZERINT NEM AKAR, ÉS NEM IS TUD TELJESEN ELSZAKADNI AZ EMBERTŐL.

Leszámítva az ausztráliai dingót, amely a házasításnak egy korábbi szakaszában vált újra önállóvá, az elvadult kutyáknak a világon sehol nem alakult ki az embertől függetlenül élő és szaporodó, tartósan önálló állománya.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ A bolíviai ajmara indiánokat évszázadokig tartották szolgasorban a dél-amerikai kontinenst meghódító spanyolok; leggyakrabban a spanyol nyelvben szitokszónak számító „cholo” vagy „chola” jelzővel illették őket, a helyzet csak az ajmara Evo Morales 2006-os elnökké választásával kezdett változni. Azóta számos nyugati szokást felvettek a bolíviai indiánok, nagyon divatos lett például a pankráció. A műfaj női harcosai a **Repülő Choliták**, akik helyi népviseletben küzdenek meg szerény napi bevételért. Bátorságukkal és kitartásukkal egyre nagyobb elismerést és egyre jobb pozíciókat vívtak ki maguknak a társadalomban, és évek óta a női egyenjogúság szimbólumai Bolíviaszerte. Életükről Luisa Dörr brazil fotográfus készített gyönyörű képeket, munkáját a 2020-as Zeiss Photography Awards pályázatán is díjazták. ◆

Kép: Luisa Dörr, Brazília / ZEISS Photography Award 2020







SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

„A »sebzett gyermekünk« a házasságban tud gyógyulni»

Több mint húsz év ismeretség, 15 év házasság és két gyerek után is azt mondják, még csak az útjuk elején járnak, hiszen folyamatosan tanulják saját magukat és a kapcsolatukat is. **Theisz Dóra** pszichológussal és férjével, **Theisz Gábor** mérnök-vállalkozóval bátor döntésekről, minták felülírásáról és arról is beszélgettünk, miért fontos egy segítő szakembernek legalább anyyi időt tölteni az „öröm-oldalon”, mint a „fájdalom-oldalon”.

◆ – Régióta ismeritek egymást. Mesélnétek a találkozásotokról?

Gábor: Hat év van köztünk, amikor Dórit megismertem, ő 14 éves volt. Egy ifi bibliakört vezettem akkoriban, amibe ő becsatlakozott. Ő akkor egy kislány volt még, egy a többiek közül. Gyerekként tekintettem rá. Eleinte nem találtunk különösebb kapcsolódási pontot, négy-öt év ismeretség után jött ebben a fordulat. Dóri az érettségije évében egy kis ideig távol maradt a gyülekezettől. Dániából, egy keresztény táborból már egy kész nő jött vissza, amit nem tudtam nem észrevenni. Ráadásul egy nagyon vidám, humoros lányról beszélünk, aki korábban is az volt, de akkor még inkább magára talált. Három év udvarlás után pedig feleségül vettem.

Dóra: Emlékszem a pillanatra, amikor beléptem a gyülekezetbe, és megláttam Gábort. Egy veszkócsizmás, gitáros fiú, aki nagyon menőnek számított az ifiben. A hangja különösen megragadott. Bennem első látásra volt egy plátói vonzalom iránta, később aztán ez egy kölcsönös, nagy szerelemmé formálódott.



- Mi játszott szerepet abban, hogy fiatalon el tudtatok köteleződni egymás mellett?

Dóra: Nálam az elsöprő szerelem és a naivitás erősebb volt a dilemmáknál. Aztán ezen a kapcsolaton és persze magunkon is sokat kellett dolgozni, hogy együtt is tudjunk maradni. Azzal a gondolkodással és érettséggel, amivel belementünk a házasságba, sok ponton kinyírhattuk volna egymást lelki síkon.

Gábor: Azt látni kell, hogy egy házasságban a nüanszok felerősödnek, a legapróbb dolgon össze lehet veszni a másikkal. Viszont nagyon fontos, hogy a szerelem mellett a hasonló értékrend is adva volt nálunk, bár én református vagyok, ő katolikus háttérrel rendelkezik. A legfőbb – hitbeli, erkölcsi, életvitelbeli és nevelésbeli – kérdésekben alapvetően megegyezünk. Rengeteget beszélgettünk az udvarlási szakaszban, így ezek mind a felszínre tudtak kerülni, persze még csak elméleti szinten.

Dóra: Igen, ez nagyon fontos alap, hogy mi szeretünk beszélgetni. Az ifi közegünk is arra szocializált, hogy az együttgondolkodás, a véleménycsere, de a szabadidő közös eltöltése is milyen lényeges értékei egy kapcsolatnak. Ugyanakkor rájöttünk arra, hogy a különbözőségeink, az érzékenységeink is mennyire fontosak. Alapvető azt tudatosítani, hogy az az aprónak látszó dolog miért érint ennyire rosszul, mi ennek a gyerekkori gyökere. Ha rálátunk ezekre, a „sebzett gyermekünk” a házasságban nagyon szépen tud gyógyulni.

- A gyermekek érkezése milyen változást hozott a mindennapjaitokba?

Dóra: Két év házasság után érkezett Levi, utolsóéves egyetemista voltam ekkor, magamra kötve vittem be őt az egyetemre, két szoptatás között mentem be vizsgázni...

Gábor: Dóri nagyon bevállalós, a jogosítvány gyakorlati vizsgáját Levi születése előtt egy héttel abszolválta, amit miután megszületett a fiunk, rögtön tudott is használni.

Dóra: Visszagondolva azért kicsit meredek ez az ifjúkori bátorság, vakmerőség – de megcsináltuk!

Gábor: Szerettünk volna gyereket – én ekkor már 30 éves voltam. Édesapám már 47 éves volt, amikor én születtem, szerettem volna, ha én korban közelebb állok a gyermekeimhez: éppen elég az az egygenerációs különbség.





” **Ő úgy gondolta, neki is fel kell kelnie, hogy nekem reggelit készítsen, bármilyen korán is indulok el hazulról.**

Dóra: A szülőség számunkra már egy természetes állapot, most a kamaszkor, ami kihívás elé állít minket. Azért ha visszaemlékszem, eleinte sokkoló volt az az intenzív szolgálat, amit egy kisbaba igényel: el kellett siratni az előző életem, de most már abba nehéz belegondolni, milyen lenne, ha nem volnának ők. A második fiunk, Gergő két évvel később érkezett, ebben az időszakban zajlott a fészekrakás is. Tényleg a semmiről indultunk, és bátran beleálltunk az életbe.

Gábor: 2006 februárjában született Levi, én ősszel vállalkozóvá avanzsáltam. Pont Dórinak az egyik legkeményebb időszakában nagyon sokat dolgoztam. Sodort az ár, férjként talán kevésbé tudtam helytállni, apaként viszont

nagyon tudatos voltam. Levi otthon született, így már az első pillanattól tudtam hozzá kapcsolódni, és a mai napig nagyon jó a kapcsolatunk. Gergő is hamar került a kezembe a kórházi szülés ellenére.

– Bár már több mint 15 éve vagytok házasok, Dóra egy interjúban úgy fogalmazott, hogy még mindig csak az elején jártok a házasságnak.

Gábor: Tíz évvel ezelőtt, amikor a gyerekek már kicsit nagyobbak lettek, kezdtünk el tudatosan egymásra figyelni Dórral. Megbeszéltük, hogy bár nagyon fontos számunkra, nem az az életünk értelme, hogy van gyerekünk, hiszen mi egymásnak fogadtunk örök hűséget.

A fordulópontot ebben egy párkapcsolati előadás jelentette, Dóri vett rá, hogy elmenjünk. Ennek hatására kezdünk el dolgozni a házasságunkon, megállapodni dolgokban – például, hogy a gyerekek előtt mindig egységes álláspontot képviselünk –, ami nem mindig sikerült, de elindult valami.

Dóra: Igen, a házasságunknak egy mély krízise volt a kisgyerekes időszak, a vállalkozás beindítása, de ebből tudunk építkezni, tudatosan keresni kezdtük azokat a tréningeket, lehetőségeket, amelynek hatására fejlődhetünk. Ekkor jött az életünkbe a közös hegymászás, természetjárás, sport is. Ez olyan idő számunkra, amikor férfiként és nőként lehetünk együtt.

Gábor: Nagyon szeretem, amikor csak ketten megyünk sétálni vagy túrázni az erdőbe, ilyenkor olyan, mintha a 19 éves Dóri lenne ott velem. Nem a gyerekeim anyja, a háziasszony vagy az egyéni vállalkozó.

– Melyek azok a legmarkánsabb változások, amelyeket magatokon, illetve a másikon tapasztaltatok a házasságotok során?

Dóra: Sok változást tudnék említeni, de esetemben a legfontosabb talán az, hogy nem véletlenül választottam segítő szakmát. A nagymamám, aki sokat vigyázott ránk gyerekkorunkban, egy időskori szembetegség következtében megvakult, azóta úgy vagyok a világban, hogy másra kell figyelnem. Meg kellett tanulnom önmagamra is hangolódni, kifejezni a szükségleteimet, mert ez a fajta működésmód egy idő után már tarthatatlan, nagyon ki lehet merülni benne.

Gábor: Mikor megházasodtunk, megkérdezte Dóri, mikor kelek másnap reggel. Eleinte nem értettem, ez miért olyan lényeges. Végül kiderült, ő úgy gondolta, neki is fel kell kelnie, hogy nekem reggelit készítsen, bármilyen korán is indulok el hazulról. Én ilyet soha nem mondtam neki. Érdekes, hogy az udvarlási időszakban gyakorlatiasabb dolgokról nem beszéltünk, hogy például amikor felébredünk házasként, hogyan kezdjük a reggelt. Ebben és még nagyon sok minden másban ő az én igényem nézte, kimondatlanul is, még ha meg is szakadt benne.

Dóra: A férfiak 80%-a elkerülő a konfliktusokban, míg a nők meg, és üldöz. Ez nálunk is így volt, de már sokkal rugalmasabbak vagyunk ebben, Gábor sem menekül már el, hanem beleáll, kibírja. Nekem is meg kellett tanulnom nem olyan intenzíven elüldözni őt, amikor valamilyen feszültségbe kerülök. Most is vannak konfliktusaink, de sokkal gyorsabban túl vagyunk rajta, nem lesz egy hét harag, hanem akár percekre le tudjuk

ezt rövidíteni, és nem vagyunk romokban, amikor jövünk ki belőle.

– Dóra, te a munkád során számos nehéz helyzetben lévő emberrel kerülsz kapcsolatba. Van-e rituáléd arra, hogyan teszed le a terheket, hogyan „változol át” a pszichológusból magánemberré?

Dóra: Rendszeresen szakítok erre időt, hiszen az esetek nagy többségében mély fájdalomban, krízisben vagyok együtt a klienseimmel, könnyen búskomorrá válhatnék. Legalább annyi órát kell az „öröm-oldalon” lennem, mint amennyit a „fájdalom-oldalon”. Mielőtt vagy miután a klienseimmel vagyok, például kimegyek a Pilisbe tölteni. Azt is szeretem, hogy a rendelő és az otthonunk között van egy félórás út az „átzilipelésre”. A szupervízió is fontos eszköz ebben, de a család, a két kamaszgyerek is segít kirántani a pszichológus-valóságból. Most például evezni fogunk menni a Dunára.

– Hogyan tud segíteni a házastárs ennek a tehernek a hordozásában?

Dóra: Eszembe jut egy eset, amikor mentőt kellett hívnom az egyik kliensemhez, utána például rögtön felhívtam Gábort, hogy megosszam vele, milyen nehéz helyzetbe kerültem. Nagyon fontos, hogy meg tudjam fogalmazni, mit szeretnék, hiszen azt tanultam meg, hogy a férfiak a konkrét cselekvésbe ágyazott kéréseket értik. Ha nekem az segít megnyugodnom, hogy simogatja a hátam, vagy vacsorával vár haza, akkor erre kell megkérnem. Egyébként szívesen tesz nekem szívességeket.

– Milyen áldásai, esetleg árnyoldalai vannak annak, ha pszichológus az ember felesége?

Gábor: Régebben éreztem úgy, hogy például gyermeknevelési vitákban hátrányból indultam, de most már egyenlő felekként tudjuk megbeszélni a problémás kérdéseket. Büszkeséggel tölt el, hogy végigkövethetem a feleségem karrierjét attól a ponttól, hogy jelentkezett az egyetemre, az állami munkahelyeken át addig, hogy most már be van telve a naptárja, keresett szakember. Úgy érzem, nem használja azt ellenem, hogy ő pszichológus, kiegészítjük egymást. Én műszaki szakemberként például sokkal gyakorlatiasabb vagyok, ezekben tudok neki segíteni.

Dóra: Igen, én a mérnöki precizitást, a szervezőkészséget tanulom tőle. Gábor a földön tart, így nem veszek el a kreativitásban, hanem a megszületett gondolatok testet is tudnak ölteni. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

STRAND-TEST

Kicsit később indult a nyári szezon – ez igaz. De valahol, egy hatalmas nyomda már akkor gyártotta a fürdőruha-hirdetéseket, amikor azt hihettük, idén elmarad az évszak. Legalábbis abban az értelemben, mennyit élvezhetünk belőle. A szabadban. A strandon. Azokon a strandokon, amelyek kinyitottak, amelyeket délutánra megtölt a fáradtolaj- és a naptejszag, ahol a hűtőtáska, a napozósapka és az esernyő most már másfél méterre kell elférjen a másik, hasonlóan összetett kollekciótól.

◆ Arra sem gondolunk igazán, hogy a mindenkori strand voltaképpen kifutó. A testek mustrája, az aktuális, pret-à-porter fürdőruhadvat nyers valósága, amely mindent feltár, mindent megmutat. Pedig sejtethetnénk, amikor – még a szabadság előtt – a nagyváros buszmegállóinak falán, izzadt jólöltözöttségben, fullasztó maszkban tökéletes női testeket látunk, frenetikus bikinikben. Aztán tudhatnánk akkor is, amikor a nagy, nemzetközi bolthálózatok hazai fiáléibán felpróbálva az aktuális fürdődarabot minden alkalommal azt kérdezi az eladó: „Kicsi lett? Nagyobb kell?”

2015-ben történt, hogy Amerikában és Nagy-Britanniában irgalmatlan felháborodást keltett egy proteintermékeket forgalmazó cég kampánya. A metrókban feltűnő sárga plakát közepén egy csudakarcsú csudaszép csudanő állt, csudasárga bikiniben, és az volt a feje köré írva: „Készen áll a strand-tested?” A felhördülés akkora volt, hogy Londonban végül betiltották a látványt. Addig is feliratok árasztották el a képeket: „Persze, hogy készen állok: van testem és járok a strandra!” vagy „A testem kész, már csak fürdőruhába kell bújnom”. A gúnyos ríposztok arra utaltak, hogy már megint a nőket és már megint a koplalásra indítják. Míg mások (khm, ne mondjuk, kik) sörözhetnek, addig az asszonyok végre tegyék le őszi-tavaszi-téli

dunyhatestüket és pompázzanak a strandtestükben. Három év múltán egy plus size (nagy méretű) ruhaneműket gyártó cég használta fel a képet, ezúttal három, testes hölgygel, fürdőruhában, akik nevetve üzenték a feliratot: „Igen, készen áll a strand-testünk!” Némely oknyomozó újságíró aztán utánajárt, hogy az eredeti reklámozó nemcsak a nőket „sanyargatja” elvárásaival, hanem a férfiakat is, akiktől nem karcsúságot, hanem kockaizmokat követel a világ – mármint a proteingyártó szerint.

Mindenesetre a strandra indulva nem tudjuk magunkat mindig megnyugtatni azzal, hogy Londonban betiltották a plakátot. És azzal sem, hogy a test mindig úgy tökéletes, ahogyan van. Hiszen tudjuk, hogy a jólét, a kényelem és bizonyos – azért se mondom ki – szigorúan otthonülő időszakok rajtunk sem múlnak el nyomtalanul. Az viszont sokat segít a lelkiismeret-furdalásban, ha van egy kis humorérzékünk. Gondoljunk például egy másik brit plakátra, amelyet egy neves testépítő cég tett közzé. A képen egy zöld, dundi, szőrös szörny látszik, a felirat pedig így szól: „Belefáradtál már, hogy kövér és ronda vagy? Maradj csak ronda! Fizess elő 14 fontért az edzésbérletünkre!” Ebben a felfogásban, lássuk be, a fogyókúra tényleg két rossz közötti választás. Erre bizony együnk és strandoljunk egy jót! ◆

t9

AZ ELSŐ BÁSTYA

2020.
05.30.-
10.31.

1014 Budapest,
Táncsics utca 9.



**Fedezd fel Budapest
új kulturális és
közösségi terét!**

**Sokszínű kulturális programok,
interaktív régészeti kiállítás a budai
Várnegyed panorámás helyszínén.**

t9.hu



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

ÉDES

OTTHON

Egy ideje a hirdetési oldalakat bújom. Eladó lakást keresek, szóval ingatlanos oldalakat, ingatlanközvetítők honlapjait nézem át, és itt-ott magánszemélyek hirdetéseit is. Ha nem szeretnék lakást venni, azt mondhatnám, jó szórakozás – így viszont nem az, bár kétségtelenül érdekes. Mint minden, ez is az élet egyfajta lenyomata. Szöveges, képekkel illusztrált szociokaland. Ennek a szektornak is megvannak a szereplői, a saját nyelvzete, sőt, egyfajta képi világa is.

◆ Rá kellett jönnöm, hogy a lakások jelentős százaléka a gyöngyszem- és/vagy ékszerdoboz (sok esetben ún. valódi ékszerdoboz) kategóriába esik. A képi támogatottságnak hála ez ki is derül, bár ha felrajzoljuk ezeket egy ízlések és pofonok koordináta-rendszerbe (ahol az ízléses dolgokat az X tengelyen ábrázoljuk), akkor jellemzően origóközeli X-értékek mellett az Y tengelyen láthatunk jelentős elmozdulásokat. Megjegyzem, a gyöngyszem és/vagy ékszerdoboz kifejezés szemantikailag egyúttal a lakás kis alapterületű voltára (is) utal, s gyanítom, hogy az ún. valódi ékszerdoboz megnevezésük az élehetetlenül kicsi lakóingatlanokat jelölik.

A valamicskével nagyobb méretű nem-gyöngyszem és nem-ékszerdoboz, viszont nem is tágas vagy kényelmes ingatlanok az ún. *jelenleg egyszobás, de könnyen másfélszobássá alakítható lakások*. Amennyiben a keskeny és hosszú, kizárólag egy irányba néző, egyetlen ablakos, csőszerű lakást az érdeklődő szerint egyáltalában nem lehet másfélszobássá alakítani, úgy belmagasság függvényében (agresszív kínálati kommunikáció esetén attól függetlenül is) a galériázhatóságot emlegetik. A gyakorlott lakáskereső lazán klikkel tovább azokon

a csatolt rajzokon, amelyeket átalakítási terv, vagy átalakítási terv per egy, per kettő, per satöbbi címmel látnak el. Idővel pedig szentségelve üti optikai egerét az íróasztalához, hogy ugyan miért nem az eladó lakás rajzát látjuk, miért egy olyat, ami még nincs is. Mindegy. Kemény piac. Figyelni kell.

A valamicskével nagyobb életteret kínáló ingatlanok az *álotthon* vagy *álotlakás*, míg a direktebb sales kommunikáció szótárában *álmai otthona* néven keresendőek. A felújított vagy újszerűek munkaneve az igazi polgáritól a tiptopon át a luxusig változik; míg a lelakottak esetében az *újítsa fel saját igényei szerint* fordulat a legelterjedtebb.

A személyes kedvencem az a hirdető, aki *igényes* vevő számára kínál *igényes otthont*. Az igényes egyébként annyit tesz, hogy méregdrága. Az igényes szóra mindig felfigyeljek. Bevallom, hogy szeretnék az lenni magam is, de vajon ki az, aki ne akarna. Ki az, aki kénytelen deklaráltnan igénytelen lenni? Megmondom. Akinek nincsen extrém sok pénze. Márpedig a többségnek nincsen. Ha lenne, már nem is számítana extrém soknak. Ilyen egyszerű az igényesség. És az is, hogy minden tükörben ott lesz a fotós, vagy maga az eladó. Az igényes. ◆

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ JÚNIUSI JELÖLTJEI



DÖMÖTÖR ÁGNES

Könnyek árja

Gyereklélek magazin

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



D. BALÁZS ILDIKÓ

**Gyermek a pályán, szülő
a lelátón**

Székelyhon, napilap



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



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

APAKÉZ

Tolom a babakocsit a fényzuhatagban, csak egy apró kézfej látszik ki a napernyő alól. A kéz, amely nemsokára másokhoz nyúl, simogatni, számolni fog. Írni, sebességet váltani, száját, feneket törölni. Magáét és másokét. Ezek a nyitott, párnás ujjacskák, ez a puha, ráncatlan tenyér. Viszem, mint a Szent Jobbot a körmenet.

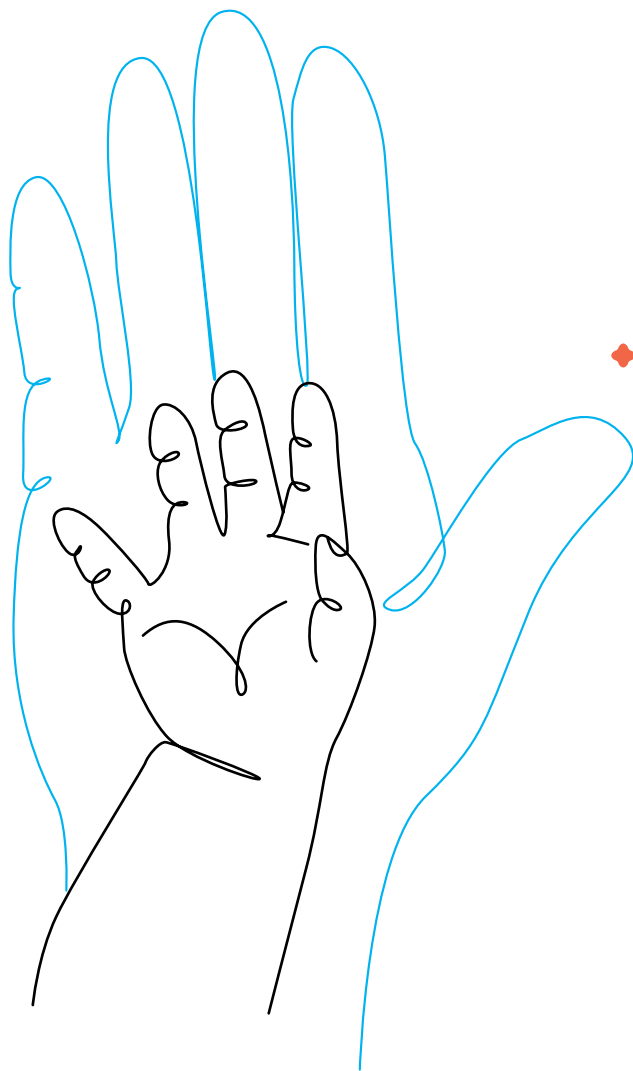
◆ A fiam még nem tud a kezéről, ahogy a többi testrészéről sem. Hogy ő irányítja őket. Érzései, reakciói persze vannak. Hall, lát, szagol, éhes, fáj a hasa, eszik, megkönnyeb-
bül. Viszont gyakran előfordul, hogy orron üti magát, és mint egy idegen tárgyat, úgy bámulja a kezét. Még nem tudja, hogy az övé.

A saját kezemre nézek. Végiggondolom, mit hova tett, merre járt, mennyi mindent érintett, mutatott, dugott el, tett a szájba, vett el vagy adott, húzott vagy tolt, támasztott vagy lökött, ejtett, emelt, pattintott. Eljutott idáig, hogy babakocsit tol, hogy rendszeresen törli valaki másnak a fenekét. Valószínűleg ez mentette meg.

Aztán eszembe jut a nagypám keze. Egy régi képen láttam, csak a ráncok és a kidudorodó erek különböztették meg az enyémtől. De a szentséghez mintha az ő keze is közelebb lett volna. Elgyengült, laza tenyerében a fiam öntudatlanul szétnyílt ujjait látom.

Az ernyőn át is a fiam arcára süt a nap. Félek, hogy felébred, úgyhogy széttárom az ujjaim, talán így nagyobb árnyékot nyújt a kezem. Egy pillanatra elvakít a csillogó jegygyűrűm. Elmosolyodom, nyitott tenyérrel.

Férj és apa vagyok. A délutáni séta útjának felén. ◆



A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ JÚLIUSI JELÖLTJEI



SZENDÉNÉ KISS NÓRA

**Féltem a haláltól...
Aztán közelebb mentem**

MiDió.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



MAGYAR TÍMEA

**Bérelt méhek drága áron
Béranyság: prostitúció vagy
beteljesített álom?**

Kárpáti Igaz Szó



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



MINDEN GYERMEK KINCS

A Trianon okozta sebek máig nem gyógyultak be. A határon túli magyarság nehézségeivel egyre kevesebb anyaországbeli tud azonosulni, ezért is fontosak az olyan intézkedések, mint a Köldökzsinór Program, amely tudatosítja, hogy ők is ugyanúgy a nemzethez tartoznak.

◆ A trianoni döntés ennyi év elteltével is meghatározza a külföldi magyarok életét. „Szorongással tölt el, ha erre gondolok. Benniünk van eleink fájdalma, élettörténete, a hit, a remény és a szeretet, az elfogadás, de a bánat is. Jó lenne megtanulni együtt élni ezzel, csakhogy az igazságtalanság nem múlik el az emberek bölcsességével” – osztja meg érzéseit a székelyföldi Tiboldi Bea. A II. világháború veszteseként tovább zsugorodott az ország. A kommunizmus éveiben Trianonról beszélni sem lehetett. A rendszerváltást követően Antall József megjegyzése, miszerint 15 millió magyar miniszterelnöke kíván lenni, bizakodásra adott okot, ám csak 2010-ben indult érdemi párbeszéd az anyaországtól elszakadt honfitársaink helyzetéről. Ebben az évben június 4-ét a Nemzeti Összetartozás Napjává nyilvánították, az ekkor életbe lépő törvény pedig megerősítette, hogy „a több állam fennhatósága alá vetett magyarság minden tagja és közössége része az egységes magyar nemzetnek.” Bevezették az egyszerűsített honosításról szóló törvénymódosítást, ami lehetővé tette, hogy a magyarországi lakcímmel nem rendelkezők magyar állampolgárságot szerezhessenek. „A határok ellenére együvé tartozhatunk, ami megerősített minket hitben, erkölcsben és nemzettudatban” – emlékezik vissza egy erdélyi tanítónő, Marschal Ildikó.

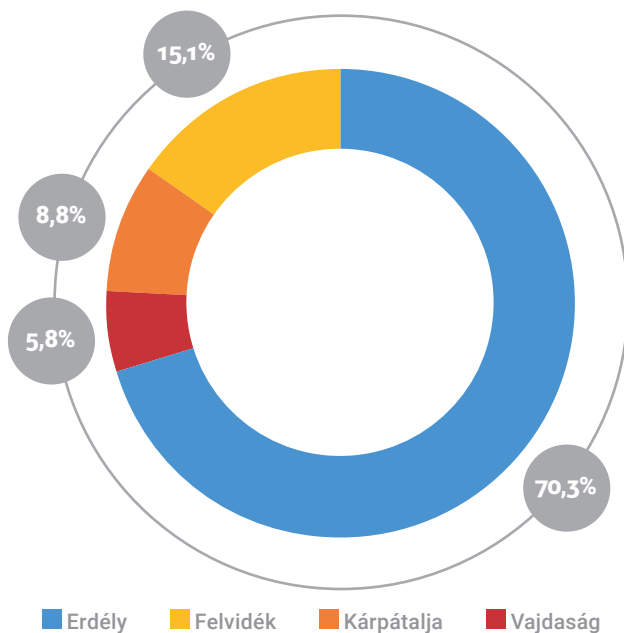
Az asszimiláció és az elvándorlás ugyanakkor továbbra is probléma, a romániai magyarok száma például 1991 és 2011 közt 13%-kal csökkent. Ezen a negatív tendencián értelemszerűen a gyermekvállalás javíthatna,

ennek azonban több akadálya is van. A Nemzetpolitikai Kutatóintézet (NPKI) és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) 2019-es, Kárpát-medencében végzett felmérése szerint a gyermektelenek 77%-a szeretne családot alapítani, az ideálisnak tartott gyermekszám 2,4 a határon túli magyarok körében. Magyarország Kormánya a legfiatalabbak jövőjére gondolva 2018-ban, a Családok és Külföldi családok évében indította el a Köldökzsinór Program keretén belül a határon túl élők – akárcsak a magyarországiak – számára, hogy újszülött gyermekük után anyasági támogatást és fiatalok életkezdesi támogatását, Babakötvényt vehetnek igénybe, amelyek együttes összege meghaladja a 100 000 forintot.

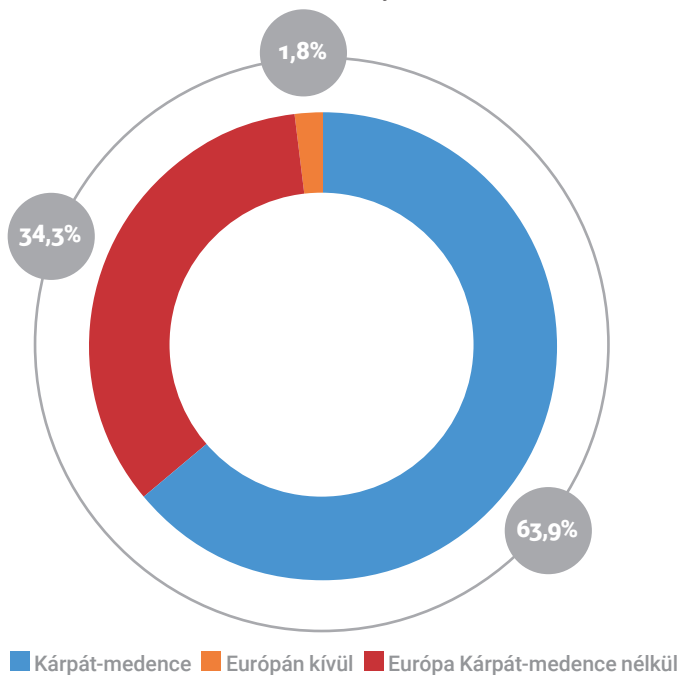
Az anyasági támogatásnak és a Babakötvénynek, azaz a fiatalok életkezdesi támogatásának nem feltétele, hogy mindkét szülő magyar származású legyen, azonban a programhoz való csatlakozáskor elindul a gyermek magyar állampolgárságának vagy magyar igazolványának kérelmezése is. Mindez erősítheti a fiatalok magyar identitását.

A vajdasági Szabó Viktória harmadik gyermeke születése után igényelte a Babakötvényt. „Nagyon jó kezdeményezésnek tartom, mert az összeg a lányunk 18 éves koráig évente kamatozik, amit majd az egyetemi tanulmányaira szeretnék fordítani” – árulta el. Mivel későn értesült a lehetőségről, az anyasági támogatást már nem tudta igénybe

ANYASÁGI TÁMOGATÁST IGÉNYLŐK
MEGOSZLÁSA A KÁRPÁT-MEDENCÉN BELÜL
2018–2020. május



ANYASÁGI TÁMOGATÁST IGÉNYLŐK
MEGOSZLÁSA TERÜLET SZERINT
2018–2020. május



venni, azt ugyanis a gyermekek hat hónapos koráig lehet kérelmezni, a fiatalok életkezdési támogatásának viszont nincs ilyen időbeli korlátja.

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) adatai szerint a bevezetés óta 2020. május végéig összesen 22.340 külföldi magyar család igényelte az anyasági támogatást és 19.289-en kérték az életkezdési letéti számla megnyitását gyermekük részére. Ez azt jelenti, hogy a külföldön született gyermekekkel együtt minden évben legalább 100 ezer magyar kisbaba jött a világra. A Köldökzsinór programmal a magyar családtámogatási rendszer átlépte a trianoni határokat, kifejezve ezzel azt, hogy minden magyar gyerek kincs, szülessen bárhol is a világban.

Eddig összesen 68 országból jelentkeztek a programra. A támogatások csaknem kétharmadát a Kárpát-medencében élők vették igénybe, azon belül is 70 százalékkal Erdélyben, 15 százalékkal a Vajdaságban, 9 százalékkal Kárpátalján, 6 százalékkal pedig Felvidéken. Emellett a történelmi Nagy-Magyarország határain kívül, diaszpórában élő magyarok is rácsatlakoztak a Köldökzsinórra, hiszen a kérelmek egyharmada első-sorban Európából, a legtöbb Németországból érkezik, de akadnak köztük iráni, új-zélandi és ausztráliai családok is.

„Magyarország feldarabolásával megpróbálták minket is szét szakítani, de az elmúlt száz év bizonyította, a magyar nemzetet ezt még ilyen eszközökkel sem lehet megtenni” – vallja Ildikó. Beát büszkeséggel tölti el, hogy magyarnak született: „Okozhatnak ugyan fájdalmat, de valahogy mindig felállunk, mert az Anya láthatatlan keze fogja a kezünket” – teszi hozzá. ♦

Az anyasági támogatás összege 64.125 forint, ikergyermekek esetén gyermekenként 85.500 forint, míg az életkezdési letéti számla megnyitáskor 42.500 forint támogatást biztosít az állam, amely a gyermek nagykorúvá válásáig minden évben az inflációval megegyező mértékkel kamatozik. A szülők a két támogatást ügyfélkapus regisztrációt követően elektronikusan (<https://eugyfel.allamkincstar.gov.hu/>) és postai úton (Magyar Államkincstár, 1081 Budapest, Fiumei út 19/A.) is kérvényezhetik, míg személyesen az adott ország konzuli feladatot ellátó hivatásos magyar külképviseleténél, Magyarországon pedig az integrált ügyfélszolgálatoknál tehetik ezt meg.



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

UNOKÁK ÉS NAGYSZÜLŐK

Az emberiség fejlődésében mérföldkönek tekinthetjük annak az életkornak a megélését, amikor nagyszülővé válunk. Korábban általában csak egy emberöltőnyi esély adatott mindenkinek, az idős ember élettapasztalata azonban komolyan növelheti az utódok túlélési esélyeit. Másrészt a nagyszülő és unoka közötti kapcsolat különleges, semmihez sem fogható viszony. Mi vezet a generációk közötti kötődések megmaradásához vagy felbomlásához?

◆ Emlékszem, szerettem hallgatni a nagyapáim történeteit. A családi legendák a meggyökerezettség és állandóság élményét nyújtották számomra. Örültem a nagyanyáim gondoskodásának. A rám hagyott süteményrecepteknek, meg a régi ruháknak a padláson, amelyeket tizenévesen magamra szabva büszkén feszítettem varrónő nagymám hagyatékában. Már nem élt, de én hordoztam élet-története egy-egy darabkáját, ahogyan később magamra öltöttem nagyapáim hitét.

HULLÁMHEGYEK-HULLÁMVÖLGYEK

A gyermek életének különböző időszakaiban szülei eltérő fontossággal bírnak. A serdülés kezdete előtt ők a referenciaszemélyek, ezt követően azonban fokozatosan távolodnak felmenőiktől, és kortársaik jelentik azt a csoportot, akikhez mérik magukat. A párkapcsolat és az új család alapításának idején ismét nagy erővel mozdulnak meg bennük azok a minták, amelyeket szüleik örökölttek át számukra. Ilyenkor, amennyiben elég jó szülő-gyerek kapcsolatot ápoltak korábban, újraközeledés történik a két generáció között. Ideális esetben az unokák érkezése szoros, ám felnőtt-felnőtt kötődést eredményez, amelynek lényege a kölcsönös tisztelet és elfogadás. Kevésbé szerencsés helyzetben a konfliktusok kiéleződnek. Vagyis a nemzedékek közötti harmónia rajtunk is áll, de mégsem bírjuk mindig kézben tartani az eseményeket. Ugyanis saját sorunk foglyaként gyakran nincs rálátásunk azokra a családi mintázatokra, amelyeket magunkkal hurcolunk.

NEM LESZÉK OLYAN SZÜLŐ, MINT TE!

Amikor a gyermek nem szeretné szülei értékrendjét tovább vinni, vagy gyermekkori szenvedései miatt elutasítja azok viselkedésmintáit, burkolt ellentétekre, vagy nyílt konfliktusokra is sor kerülhet. A fiatal nem kér az idősebb generáció tudásából, mert azt nem tartja hasznosnak. A háttérben komoly azonosulási problémák állhatnak. Gyakran a merev hierarchia és szabályrendszer, a változásra képtelen attitűd, máskor éppen a mindent megengedő vagy elhanyagoló viszonyulás felelős az utódok eltávolodásáért. Ennek fényében gyermekeiket sem nevelik a nagyszülők tiszteletére és szeretetére, a nemzedékek közötti információátadás megszakad.

A SAJÁT ÉLETEMET AKAROM ÉLNI!

Szintén generációs szakadékhoz vezethet, amikor a fiatalok nem kapva elég teret és önállóságot a szülőktől, kénytelenek radikálisan elvágni a kötelékeket. Távolabb költöznek, ritkán látogatnak haza, nem vonják be a nagyszülőket az unokák gondozásába. Tipikusan ilyen helyzetek születnek a megoldatlan anyós-meny vagy após-vej csatározásokból. A hosszabb idejű elkülönülés nem támogatja a legfiatalabb és legidősebb nemzedék közötti kötődés kialakulását.

KIÉ EZ A GYEREK?

A másik véglet a két generáció összemosódása. A domináns nagyszülő tapasztalatával visszaélve beavatkozik



a fiatalok életébe, hatalmat gyakorolva felettük tulajdonának érzi azok utódait is. Máskor az alkalmatlan szülő maga mond le a gyermekéről, a nagyszülő gondjaira bízva őt. A létrejövő kapcsolat egyik esetben sem valódi nagyi-unoka viszony, hiszen ilyenkor a nagyszülő erőszakkal vagy kényszerből a szülő helyébe lép.

MIKOR SZÁMÍTHATUNK ERŐS UNOKA-NAGYSZÜLŐ KÖTŐDÉSRE?

Leginkább akkor, ha a szülők és nagyszülők között kiegyensúlyozott a viszony. A kismama szívesen hagyja rá a tapasztalt felmenőkre gyermekét, elfogadja a segítségnyújtást, hálás érte, és teret ad a kicsik és az idősek kapcsolatának kiépülésére. Tudja, mekkora értékkel bír egy olyan személy gyermeke életében, aki feltétel nélkül szereti és elfogadja.

Az unoka és nagyszülő közötti kötődés ilyenkor saját magától fejlődik. A kicsi vágyik a nagyi után, az idősödő ember életének bearanyozója az unoka. Természetesen a gyermek cseperedésével ez a kötelék is lazul, párhuzamosan a szülővel való viszonytal. Sok idős ember hiányolja

a kamasz unokát, aki egyre kevesebb időt tölt vele, amiért jobbára nem a szeretetlenség a felelős. Más a két generáció világa, érdeklődése és célja. Míg az egyik az életet veszi birtokba, addig a másik az elmúlással barátkozik.

Az Istennel és önmagával megbékélt személy elfogadja a változást, bár ettől még fájdalmasnak tapasztalhatja. Az integráció és önazonosság elérésével az idős ember minden erőlködés nélkül válik vonzóvá, gyakran éppen a fiatal felnőtt korosztály keresi társaságát, életbölcességét, útmutatását. Budapestről frissen falura költözött kismamaként megismerkedtem az akkor 74 éves Lajos bácsival, aki diófát ültetett a kertünkbe. A felcseperedő fa árnyat adó lombjának közelébe helyeztük el a grillezőt, a hintát és a pihenőhelyet. Amikor 12 évvel később megkérdeztem tőle, miért adta nekünk az időközben udvarunk díszévé fejlődő csemetét, egyszerűen annyit mondott: „Kicsírázott az esőcsatornába potyogott dió. Sajnáltam volna, ha kárba vész, inkább elültettem. De én már nem vettem volna hasznát, a maguk udvarába meg éppen illet.” Olykor egyetlen gesztus rámutathat fontos valóságokra: például egy mag elvetése arra, miként érdemes megöregedni. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

ÉLETÜNK TÁRGYAI

Harminc év ismeretség, huszonkilenc év házasság, hat gyermek, négy unoka. És mennyi tárgy, ami összeköti! Ki lehet rakni belőlük az életünket. Van fenőkövünk, amit még sógornőmtől kaptunk nászajándékba, mennyi kést éleztünk már vele. Mikor kettétörött, egyik felét lányunk kapta meg, így egyazon kő most már két háztartásban élésít...



◆ Még csak jártunk egymással, mikor egy nagyon ronda kék kabátot vettem ajándékba Julinak a Fény utcai piacon, valami nénikétől. Később, mikor kidobtuk, egészen megbabonázott a rondasága, de a vétel pillanatában elbűvölt a tény, hogy ÉN... hogy KEDVESEMNEK... hogy VESZEK... hogy KABÁTOT! Úgy hittem, az alacsony néni kére szabott karok, az idétlen vállvarrás, az otromba gombok s a szín, melyet amúgy Juli ki nem állhat, majd foglyul ejtik őt. Majd nem szabadul többé a ronda kék kabáttól. Meg tőlem sem. Nem is volt olyan együgyű okoskodás!

Nászutunkon, Szilvásváradon vettük a kézzel faragott fakanalakat, egyszerre ötöt. Darabja hús forint, ez nevenséges összeg volt már akkor is. A Szalajkavölgyben az orrunk előtt árulták az illatos, sült pisztrángot, de arra biza nem futotta. Nem igazán szeretem a halat, mégis akkor az volt az el nem érhető tökéletesség, mert nem kóstolhattuk meg. Csak képzeletünk érezte a nyelven az omlós állagot, a vajjas, fehér hús szirmai. Viszont mélyen beszívtuk a lépcsőzetes Fátyol-vízesés fagyos páráját, földre koppant diót eszegettünk, mindig kértünk repetát a menzán.

A jólelkű nénik mérték, mérték a ropogásra sült krumplit, karikás szemünk láttán mosolyogva. Mikor idejöttünk, még zöldellt a gesztenyesor, egy hét múltán már sárga levele is alig maradt mutatóba. Megsárgult azóta a megmaradt pár fakanál is, megkopott, behasadozott, ahogy falatonként meregettük vele fújjogva mindig túl forró életünket.

A masztodon kidagadt a sarokból, mintha el akarna tiporni, mintha el akarna nyelni bennünket.

– Koporsó – suttogta Juli ijedten, a sírás szélén.

– Úristen, mit tettünk, miféle antik végzetet szabadítottunk magunkra? – töprengtünk egymás mellett heverve az éjszakában.

Hol volt már ekkor a nappali eksztázis, komoly, közös döntésünk mámore: hogy háromezer-ötszáz forintért megvesszük a neobarokk tálalószekekrényt. Kövér elefánttalpak módjára kibuggyanó lábakkal, sinus-hullámmá hajlított ajtódeszkákkal tüntetett. Teteje elég lett volna gombfocipályának, filigrán, rejtélyes alakú vitrin csinoskodott rajta. Borzongató, gomolygó faerezetű, politúrozott felület! Mint egy orrszarvú vagy egy ezerszeresére nagyított, fénylő skarabeusz bogár!



Szent rovar! Szent elragadtatással vegyes szent rettéssel imádtuk és gyűlöltük ezt a szoba csaknem negyedét eltorlaszoló, busa fatömböt... Igencsak megizzadtak vele a szállítók! A masztodon a modorosságig tökéletesnek és kidolgozottnak látszott a feneke-nincs, guberált fotelek, a földre fektetett ágybetétünk mellett. Irdatlan dobozában el lehetett volna temetni mindkettőnket... Később láthatatlan tárgyá tette a megszokás, beolvadt a bútorok közé. Mégis mintha kicsit eltemettek volna vele minket, mikor ott kellett hagynunk. Nem fért be az új, már saját lakásba, új, már saját életünkbe.

Az egyik feszületet a brüsszeli bolhapiacra vettük egy arabtól. Liliomos végű ónkereszt, cifra, kiöntött ónvirágokkal, a szára el volt törve. A sekrestyést vághatta valaki fejbe, úgy jutott hozzá... A vallások közti dialógus jegyében keményen néztem az árus szemébe, harmadára alkudva a vételárat. Idehaza ötvös barátunk hümmögött, az őnt nemigen lehet forrasztani, kényes anyag. Ez a kereszt később az ablak előtt állt dolgozószobámban, s a telefont igazgatva többször sikerült magamra döntenem: élő szemrehányásként zuhant rám az Istenfia. A korpusz anyagát erősen kikezdte a sok esés,

sokáig ott állt ablakom előtt, és minden nap végigfutott hátam a hideg. Két leszakadt kar csüng a keresztről, a megcsonkított test odébb hever, valamit csinálni kellene vele, mint annyi minden mással itthon...

A másik kereszt vadonatúj volt, csak az ötvözet lehetett gyenge, ágyunk felett lógott, egyszer onnan esett le, a két kéz elpattant, levált a fáról a bronzszínű test, vállá felett az izmot átfúrva kellett egy szeggel visszaerősítenem, elég brutális megoldás, de mégiscsak erre esküdünk a templomban anno, ez a korpusz köt össze minket.

Van egy tárgy, amit sajnos nem tudtunk megszerzeni. Pedig a miénk. Tizenötödik házassági évfordulónk alkalmából elvittem Julit Esztergomba, ahol már korábban is jártunk néhány emlékezetes kirándulás erejéig. A meredek várfalra regényesen rálátunk alulról, a Padlizzán vendéglő lugasainak árnyékából. Összebújtunk, és az egyik éttermi kiskanál tükrén éppen elfértünk mindketten. Nem vagyunk tolvaj típusok, de ezt az evőeszközt igazán ellophattuk volna. Az igazat megvallva el is loptuk. Fotón őrizzük a homorú tükörfelületet, rajta viccesen eltorzult arcunkkal. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Hová tűnünk el hirtelen?

A Végtelen című filmről
pszichológusszemmel

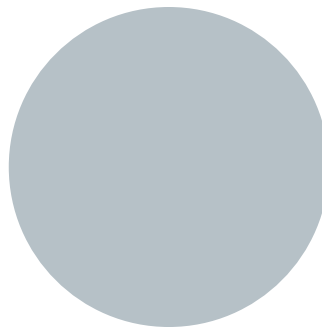
„Az örökké nem más, mint jelen pillanatok sora.”

(Emily Dickinson)

Van olyan nap, amit újraélnél? Talán másképp beszélnél, másképp kérdeznél? Felkutatnád-e a pillanatot, amikor az életed kizökkent a rendes kerékvágásból, és ha megtalálnád, megváltoztatnád-e?

♦ A TÖRTÉNET

Mostani történetünkben Javier (Javier Rey) és María (María León) találkozása sorsszerű, de ami később velük és az életükkel történik, már egyéni döntéseiknek a következménye. Az eleje könnyű: csak fent maradnak a buszon, tovább utaznak és megcsodálják a napfelkeltét. Nem is különbözhetnének ennél jobban: a szigorú menetrendet követő, matematikai érdeklődéssel bíró, visszahúzódó tudóspalánta, és az élettel teli, vibráló, kalandvágyó színész. Kölcsonösen kizökkentik egymást a hétköznapi rutinjából, mégis María kifogyhatatlan energiája és lazasága az, ami lendületet ad kettejük kapcsolatának. Egy kalandos, mégis egyszerű napot töltenek el együtt, ami tele van az élet apró meglepetéseivel: kinek kavics, kinek drágakő. Nehéz elhinni ezt a lebegősen könnyű kezdést, amikor a legelső filmkockák 15 évvel későbből kezdenek el peregni: ugyanis egy elidegenedett, elhidegült pár hálószobájából jutunk vissza a megismerkedésük napjára. A kontraszt nem is lehetne élesebb. Útközben valahogy sikerült szerepet cserélniük: Javier magabiztos, munkamániás robottá változott, María pedig önmaga árnyékává alakult át, miközben az elszalasztott lehetőségek feletti keserűség, illetve a párja szemében való láthatatlanság felőrli az életét.



**Mi is elkészíthetjük
azt a „neurokémiai
bájitalt”, aminek
a segítségével
megőrizhetjük
a szerelmet.**

Mielőtt minket nézőket is agyonnyomna a realitás, megérkezik a jövőbeli Javier egy időgéppel. Valamiféle csendes letargiát, ugyanakkor erős elszántságot hordozva most ő az, aki kibillenti Mariát a fásultságból, és újraéli vele az első találkozásukat. A párhuzamos történetvezetés mentén próbáljuk velük együtt megérteni, mi vezetett odáig, hogy szép lassan mindkettejükből kiveszett az életkedv. Mikor váltak teljesen idegenekké egymás számára, és van-e innen tovább?



Két traumát hordozó ember számára elég-e a szerelem, hogy begyógyítsák lelki sebeiket?

MÚLT, JELEN ÉS JÖVŐ

Életünk legnagyobb részében a munkánkkal, illetve az emberi kapcsolatainkkal vagyunk elfoglalva. Mindkettő nagy hatást gyakorol arra, hogy kiké válunk az utunk során, mégis sokkal inkább az utóbbi az, amihez a legtöbb megbánás és elszalasztott lehetőség kapcsolódik.

Szeretünk a múlton merengeni és a jövőbe révedni, de közben gyakran elfelejtkezünk arról, hogy mindkettő a jelenben épül. Múltbeli tapasztalásaink befolyásolhatják, milyen módon viselkedünk a jelenben, a jövővel kapcsolatos gondolataink pedig hatással vannak arra, mit teszünk az itt és mostban. Végső soron mi vagyunk a felelősök érte, hogy merre fordítjuk a tekintetünket, minek vagy kinek szenteljük a legnagyobb figyelmet.

A múlt gyökeret ad az életünknek, ebből táplálkozik a folyamatosság és önazonosság érzésünk, de a fogságába ragadva lehetetlen a jelent megélni vagy a jövőt építeni.

A jövőt sem téveszthetjük szem elől, hiszen az előttünk álló céljaink határozzák meg, hogy milyen úton haladjunk. A túlságosan erős jövőorientáltság viszont ellopja a színt a mindennapokból. A siker nem ér annyit, hogy feláldozzuk érte a családunkat, a barátainkat és azokat a pozitív élményeket, amiket átélhetünk velük. Olykor érdemes felülvizsgálni a prioritási listánkat, és azt, hogy mire fordítjuk az időnket és elég időt szentelünk-e azoknak az embereknek, akiknek szükségük van ránk.

A múlt és a jövő mellett fontos szerepet kap a jelen is, de nagyon nem mindegy, miként viszonyulunk hozzá. *Zimbardo* a jelenorientáltságnak háromféle fajtáját különbözteti meg: jelenhedonista, jelenfatalista és holisztikus. A *hedonisták* belevetik magukat az élvezetekbe, és a sok pozitív élmény mellett gyakran sodorják veszélybe magukat. A *fatalisták* aktív cselekvés helyett inkább a passzív sodródást választják, a sorsnak vagy épp a véletlennek tulajdonítva a dolgok alakulását. Úgy gondolják, hogy az életüket rajtuk kívül álló erők befolyásolják, ők pedig igen csekély hatással bírnak az életük alakulására. Alkalmazkodnak, asszimilálódnak a jóhoz és rosszhoz egyaránt, természetesnek veszik a dolgok állandóságát, és sokszor még akkor is ragaszkodnak a másik emberhez,



amikor a kapcsolat már nem építi őket, hanem fokról fokra lerombolja. A *holisztikusok* pedig az adott pillanatra koncentrálnak, elmélyednek és alámerülnek a pillanatban, illetve a külső és belső élményekben.

Nehéz lenne megmondani, hogy ha lenne egy időgéppünk, melyik idő választása tenne a legboldogabbá bennünket. Valószínűleg azért, mert nem létezik egyetlen időperspektíva, ami mindent megadna nekünk. *Zimbardo* szerint az ideális időperspektíva az, amikor tiszteljük a múltat és tanulunk belőle, erőt merítünk a jelenből, hogy képesek legyünk a reményteljes jövő felé venni az irányt.

MEGLÁTNÍ MAGUNKAT A MÁSIK SZEMÉBEN

María és Javier életének apró darabjait összeillesztgetve, azon gondolkozunk, hogy vajon létezik-e a párkapcsolatok dementora, aki kiszívja a békét, a reményt és a boldogságot a pár életéből? És létezik-e olyan bűbáj, ami megvéd ellene? Mi a titka azoknak a pároknak, akik hosszú idő után is képesek magukat meglátni a másik szemében?

A pszichológia szerint a mély érzelmi kapcsolódás nemcsak az érzéseinkben fejeződik ki, hanem a sejtjeinkben is érezzük. A neurológiai kutatások szerint, amikor két ember egymásra hangolódik, az agy prefrontális kérgében lévő tükroneuronok aktiválódnak, és ugyanúgy tüzelnek, mintha mi magunk végeznénk a tevékenységet,

Kép: IMDb



élnénk át a történéseket. Ez segít abban, hogy létrejöjjön az empátia, vagyis átérezzük a másik lelkiállapotát, szándékait és érzelmeit, és ezáltal szeretetteljesebben viszonyulunk hozzá. A közöny, az érzelmi válaszaink és igényeink elnyomása épp ezért nagyon veszélyes: a társunk elkezdti úgy érezni, már nem érdekel minket, és talán nem is szeretjük. A negatív érzések elnyomása helyett jobban járunk, ha megosztjuk a társunkkal a bennünk dúló érzelmeket, miközben arra is vigyázunk, hogy ne szabaduljanak el az indulataink.

A tükroneuronok mellett az érzelmi elköteleződés másik felelőse az oxitocin, ami akkor termelődik a szervezetünkben, amikor mély és intim kapcsolatba kerülünk egy számunkra fontos személlyel. Mivel az oxitocin csökkenti a stresszhormonok termelődését, ezért elősegíti a bizalom alakulását és a kapcsolódást. Az ölelés, az összebújás, az együtt töltött minőségi idő, a másakra figyelés mind olyan varázslat, amelynek segítségével elkészíthetjük a szerelmünket megőrző „neurokémiai bájitalt.”

MEGGYÓGYÍTHATJA A SZERELEM A LELKI SEBEKET?

Mostani történetünk talán egyik legnagyobb kérdése, hogy két traumát hordozó ember számára elég-e a szerelem, hogy begyógyítsák lelki sebeiket? A kérdés azért is izgalmas, mert mindnyájunknak van érzékeny, sebezhető

és fájó pontunk, a párkapcsolat pedig pont az a terep, ahol ezek a sebeik összeérnek és horzsolják egymást. Érzékeny pontjaink kora gyermekkori kötődési mintákon és későbbi kapcsolati mintákon keresztül alakultak, amikor elutasítottak minket, nem adták meg azt az érzelmi támogatást, amire szükségünk lett volna, semmibe vették az érzéseinket, cserbenhagytak vagy becsaptak minket. Azoknak, akiknek már kora gyermekkorban megrendült a biztonságos és szeretetteljes világba vetett hite, a sebei értelemszerűen mélyebbek és nehezebben gyógyulnak, mint a szeretetteljes, elfogadó családok gyermekeinek. Sue Johnson párkapcsolati szakértő szerint amikor a biztonságérzet meggyengül, és nem kapunk érzelmi választ, két módon próbáljuk megvédeni magunkat és a kapcsolatunkat. Vannak, akik bezárkóznak, nem mutatják ki az érzéseiket és inkább elmenekülnek a kapcsolat elől, míg mások követelőzve, csimpaszkodva és vádaskodva próbálnak érzelmi választ és kapcsolatot kicsikarni. A párterapeuta szerint: „A házasságot nem az elhatalmasodó konfliktus teszi tönkre. Hanem a szeretet és az érzelmi reakciókészség csökkenése.” Ugyanakkor a helyzet nem reménytelen. Joanna Davila pszichológus kutatási eredményei szerint a szerető társ segítségével a mély sebeik is begyógyíthatóak. Az érzelmileg válaszra kész társ mellett elsajátíthatjuk a biztos kötődés alapérzését, és ezáltal könnyebben kezeljük a fájdalmas érzéseinket is.

Egy szerető társnak és a biztonságos kötődésnek hatalmas ereje van, a legerősebb védőhálót biztosíthatja az élet viharaiban. Ugyanakkor egyetlen társtól sem várható el, hogy begyógyítsa a sebeinket, nekünk is dolgoznunk és tennünk kell érte.

A menekülő vagy üldöző szerepéből úgy tudunk kilépni, hogy beismerjük a sebezhetőségünket, megtaláljuk a sebezhető pontjainkat, és kezeljük, illetve engedjük kezelni őket. Ennek fontos lépése, hogy a felszínen lévő düh és tehetetlenség helyett megfogalmazzuk a mélyben meghúzódó érzéseket („Fontos vagyok neked? Mert te nagyon fontos vagy nekem.” „Elég jó vagyok neked? Megfelelek neked?”). Az igazán mély sebekből való gyógyulás útján érdemes szakember segítségét igénybe venni, akinek a tükröző kísérése mellett képessé válunk arra, hogy a kötődési igényünket konstruktívan fejezzük ki, úgy, hogy azt a másik is megértse és válaszolni tudjon rá. ♦

Források:

Susan M. Johnson: *Ölelj át! Beszélgetések az életre szóló szerelem lehetőségeiről.* Park Kiadó
Philip Zimbardo, John Boyd: *Időparadoxon.* HVG Kiadó



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

Viszket? Az a jó!

Tisztán emlékszem rá. Olyasmi érzés volt, mint amikor egy szúnyog megcsíp – akár észrevétlen is maradhatott volna az a pillanat, amikor a döntési helyzet megmutatta magát. Isteni csodának tartom, hogy megéreztem azt az enyhe viszketést, aminek hála úgy döntöttem, hogy változtatok. Ezután csak nagyon lassan vettem észre, hogy gyakorlatilag egy szúnyograj kellős közepén vagyok.

◆ Él egy romantikus kép bennem a Nagy Emberekről, azokról, akik sorsdöntő pillanatokban olyan dolgokat mondtak és tettek, amelyeknek hála a világ kicsit jobb hely lett. Külső szemlélőként nézve könnyednek, evidensnek, magától értetődőnek tűnik egy „I have a dream” beszéd, egy Rubicon folyóba lépés, egy indiai bojkott elindítása. Olyan, mintha a nagy emberek és mi, „többiek” között egy elképesztő szakadék tátongana, egy olyan tér, amit elképzelhetetlen átlépni – hisz én ilyennek születtem, kicsinek, ők meg, hát... nagyok.

Tanárként folyamatosan a figyelem középpontjában vagyok, ám eleinte nem vettem észre az ezzel járó felelősséget és lehetőséget sem. Kezdként csak az számított, hogy a figyelmet fenn tudjam tartani, és hogy az történjen, amit én szeretnék. Mi hiányzott az egyenletből? Hát, a diák. Nem voltam arra szocializálva, hogy érdekeljen, mi történik a diákokkal. Volt egy ideám arról, hogy hogyan kell tanítani, és nemcsak semmi kedvem nem volt eltérni tőle, hanem még csak eszembe sem jutott, hogy lehet másképp. És akkor, majdnem egy teljes tanév után éreztem meg azt a bizonyos viszketést. Először csak megkérőjeleztem a saját munkámat, majd lassan, lassan, elkezdett kinyílni a figyelmem. Kik vannak még a teremben? Hogyan lehet együtt alkotni valami jót? Hogy csinálják más kollégák? Mitől lesz tényleg élvezetes és inspiráló a diákokkal töltött idő – mindenki számára? Miután az első lépést megtettem, jött a következő lehetőség. Aztán még egy, és még egy, míg nem a rengeteg döntés következtében magam is megváltoztam – úgy, hogy észre sem vettem. Viszont a környezetem igen, mert az unott arcok és a motiválatlan, fásult diákok látványa szinte eltűnt. És nemrég beérkezett ez a levél:

„Jó napot tanárnő! Csak egy kis visszajelzést szeretnék adni, hogy mennyire nagy hatással tud lenni az ember olyan személyekre is, akikre nem is gondol. Mindig is szerettem a bioszt, nagyon csodálatosnak gondolom azt a rendszert, ahogy össze lettünk rakva, viszont mindig sokat szenvedtem a tananyag elsajátításával. Míg egy matek feladatot könnyen felfogtam, vagy egy nagyobb magyar dolgozatra 1-2 óra alatt felkészültem, a biosz esetében 1-2 óra volt szükséges anyag megtanulásához. Miután megnéztem néhány önnel készült videót, elkezdtem azon gondolkodni, hogy mit tudnék én változtatni, főleg, hogy az érettségi évében már nincsen 2-4 órám a bioszra, hiszen nem érettségi tárgyam. Ugyanakkor ezt az évet vártam a legjobban, a saját testem érdekes világát. Szóval vásároltam egy nagy filctollas táblát, beszereztem sok post-itet és elkezdtem kreatívkodni. Rajzolni, szimbólumokat kitalálni... meg úgy kézzel-lábbal, a saját logikám szerint felfogni az anyagokat. Kicsit élvezetesebb, mint órákon át csendben szenvedni... A motiváció a pályaválasztásomra is kihatott. Édesanyám angol tanító, és egész életemben azt hallottam, hogy »egyet kérek, csak tanár ne legyél«. Pedig én amióta az eszemet tudom, az osztálytársaknak segíték. ABC tanulásban, töriben, fizikában, matekban, angolban, mikor mi volt a soros éppen. Az ön szavait hallva ébredtem rá arra, hogy talán mégsem kellene figyelmen kívül hagynom ezt az érzéket. Végül második helyen angol-német tanári szakra adtam be a jelentkezésemet a pszichológia után. Egy szó, mint száz, Isten áldja meg továbbra is a munkáját! Remélem, tudják a tanítványai, hogy mennyire extraszerencsések. Köszönöm!”

Amikor olvastam, könnyeket csalt a szemembe. És a biológiatanításról is elvonta a figyelmemet, valami más, fontosabb ügy érkezett közel hozzám. Voltam ugyanis néhány konferencián, és találkoztam, beszélgettem sok kollégával. A közéletben kevés szó van róla, és nagyon kevesen tudják, hogy az országban rengeteg olyan tanár van, aki szereti, amit csinál, inspirálja a munkája, igazán a helyén van, és a lehető legjobban segíti és motiválja a diákokat az ő saját útjukon. Csak ezek a tanárok annyira elfoglaltak, hogy nincs idejük a Képmás magazinba cikket írni. Ezért indult a Tanárnő, kérem?! podcast. Ahol hétről hétre ezekkel az emberekkel van szerencsém beszélgetni, akik ott vannak a szakadék túloldalán: alkotnak, inspirálnak. Nagynak születtek. Csak ők sem tudják magukról. ♦



Tanárnő,
kérem!

A Képmás podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vizionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS >





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

A SZALAG KÉT VÉGÉN

Mire először átléptem a Suhanj! Alapítvány kapuit, sok félelmemet leküzdöttem már: fogok tudni segíteni? Lesz ott helyem? Hozzá tudok járulni fogyatékossgal élő társaim sportolásához? Akkor még nem gondoltam, hogy ez nem is egyirányú folyamat – mert amit adunk, tovább adódik, körbe megy, visszajut. És azt sem, hogy ez a tapasztalat mennyit segít majd, amikor a hétköznapi életünk egy csapásra megváltozik egy járvány miatt.

◆ Lefutottam azóta úgy egy félmaratont, hogy futókocsiban toltunk egy kislányt. Öten adtuk össze az erőnket, valaki tolt a kocsit, a többiek az utat biztosították, figyelmeztették a többi futót, ha arra volt szükség, hogy elférjünk a futókocsival az úton, aztán cseréltük a szerepeket. A végén azonban egymást ölelve osztoztunk az örömben. A Kékes csúcspont 10%-os emelkedőjén volt, hogy hárman toltuk teljes testtel belefeszülve a kocsit, hogy aztán felérve együtt emelhessük a kezünket a magasba Magyarország legmagasabb pontján.

Ahogy teltek a hónapok egymásról is egyre többet tudtunk meg, a futás kísérője lett az önfeledt csacsogás, viccelődés, egymás ugratása. Sokszor futottunk rosszkedvűen, csendben vagy meghallgatva a másik baját.

Amikor egy látássérült futó kísérőjeként kellett helytállni, remegő kézzel fogtam meg a szalag másik végét, ami a futások alatt összeköt minket, hogy az irányítást, a kontrollálás lehetőségét és a biztonságos haladást szolgálja. Talán ez ajándékozta nekem leginkább a bizalom és összefogás élményét. Bár futótársam, fényviszonyoktól függően valamelyest lát, amikor megláttam, hogy behunyta szemmel fut mellettem, megijedtem – rámmeheredett a felelősség súlya. Furcsa kettősség volt ez – egyrészt elragadt az érzés, hogy milyen csodálatos, hogy

valaki „vakon bíz bennem”, másrészt megmutatta a saját hiányosságaimat. Én vajon képes lennék ennyire bízni és támaszkodni valakire? El tudnám fogadni a segítséget? Tudnék élni ezzel úgy, hogy közben teljes értékűnek élem meg magamat? Lehetőséget látnék ebben, vagy a saját gyengeségemet?

Ezekben az időkben ezek a kérdések nem csak a Suhanj!-ról vagy a fogyatékossgal élők és épek integratív sportolásáról szólnak. Mindannyian átéljük a közös élmények hiányát, ezáltal ezek fontosságát, és a közelség erejét – most úgy érezzük, nem lehetünk elég közel egymáshoz. A járványhelyzet mindannyiunk életében nagy változásokat hozott. Az, hogy ugyanazt a dolgot hányféleképpen éltük és éljük meg, felsorolni sem lehet. De egyvalami közös: a korábbi rend egy csapásra változott meg. Krízishelyzetbe kerültünk, ahol a régi rend megszűnt, az újat pedig kiépíteni csakis magunkból és egymásból tudjuk. A kapcsolataink felértékelődtek, a közelséget vágyjuk. Ezalatt nem azt értem, hogy össze vagyunk zárva, és már a másik léptei is kihozhatnak a sodrunkból, hanem azt, hogy lehetőségünk van meglátni: együtt könnyebb! Ha összefogunk, akkor együtt vagyunk a bajban, és a vállainkat – akár virtuálisan – összevetve erősebbek vagyunk. Ugyan kinek ne lenne szüksége most az erőt



A Suhanj! Alapítvány érzékenyítő foglalkozása a Margit-szigeten

adó támaszra? Közös élményünk, hogy szükségünk van másokra ahhoz, hogy jobban legyünk. Nem csupán ahhoz, hogy túléljünk, mert túlélni sokféleképpen lehet. Hanem ahhoz, hogy átélhessük, emberi erőnk épp abban rejlik, hogy mind sebezhetőek vagyunk, kivétel nélkül. És olykor én tudok adni, máskor pedig a másik ad vissza. Máskor is voltunk bizonytalanok. De talán könnyebb volt a feladataink sokaságába temetkezni, nagyszabású terveket megvalósítani, előre, a jövő idilljének fantáziájába menekülni. Most valahogy sokkal inkább jelen idejű lett minden. Nem tudjuk, mi lesz holnap, hogyan változik a helyzet, ezért a stabilitást, a biztonságot nagyon is a jelenben kell keresni. Ugyanis a biztonság élményéből vagyunk képesek bármerre is elindulni. Félünk, kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, de nap mint nap tesszük a tőlünk telhetőt. Hiszen fontos, hogy a kontrollérzetünk meglegyen abban, amit módunkban áll kontrollálni. Elfogadni, hogy korlátozva vagyunk a megszokott életünkben, nem azt jelenti, hogy bénultak és tehetetlenek vagyunk.

Bár futótársam, fényviszonyoktól függően valamelyest lát, amikor megláttam, hogy behunyt szemmel fut mellettem, megjedtem.

A Suhanj! közössége erre tanít: a korlátozottság adott, azon nem tudok változtatni. Azon igen, hogy mit hozok ki belőle. A félelem ellenszere nem a nem-félelem, hanem a cselekvés a lehetőségeink mentén. Megfogjuk azt szalagot, összekapaszkodunk és elindulunk. Lesznek buckák, kiálló gyökerek, időnként beborul az ég és fázunk. Nem megy mindig egyformán, néha jobban fáj és nehezebbek a lépteink. De együtt, közösen, haladunk. És tartunk valamerre, bízva magunkban, bízva egymásban. ♦



Kép: Imaxtree.com



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY DIVATKORSZAK

Van abban valami jelképes, hogy a Covid-19 járvány az európai divathetek alatt érte el a kontinenst. Olaszországba a Milan Fashion Week utolsó napjaiban gyűrűzött be. Egyik nap még a helyi divatkamara a járvány miatt távol maradó kínai kollégákat biztosította a támogatásáról, a másik nap már Milánóban maradtak el a bemutatók.

- ◆ Február 22-én, szombat este a divathét egyik leglátványosabb eseményén a rendkívül hosszú, kilenc percig tartó kifutón a modellek mellett ismert, nemzetközi sztárok és egyéb személyiségek mutatták be az öltözékeket. Díszletként aranyra matricázott, valódi kisrepülőgépet, helikoptert, hajót, luxusautót és terepjárókat helyeztek a hatalmas térbe.

A látottak elbűvöltek, de ekkora rongyrázást még életemben nem láttam, és nagyon sokáig nem is fogok. Amikor a parti tetőfokán váratlanul kikapcsolták a zenét, fölhúzták a maximális világítást és elkezdték kitessekélni a népet, gyanakodni kezdtünk, hogy valami baj lehet.

Míg mi egy zárt helyen, háromezer emberrel buliztunk, a megyében megtalálták az első fertőzötteket, az érintett kisvárosokat lezárták és elkezdték az egész megyére kiterjesztve bevezetni azokat az intézkedéseket, amelyek a gyülekezést és a tömeges eseményeket korlátozták. Bezárt a milánói Scala, a miséket abbahagyták, a boltok polcait a vásárlók elkezdték kifosztani.

Azokban a napokban tényleg sci-fiben éreztük magunkat, ahogy az otthontól távol élesben megéltük azokat a történeteket, amelynekhez hasonlókkal addig csak filmekben és fiktív olvasmányainkban találkoztunk. Nem egyik napról a másikra, hanem egyik pillanatról a másikra változott meg az életünk. Pár hét alatt, fokozatosan leállt az egész világ, és ami ezután történt, azt unokáink tankönyvekből fogják tanulni.



vége

A DIVATIPAR BÜNE

Az utóbbi hetekben többen kérdeztek arról, szerintem hogyan tud ezek után továbbmenni a divatipar. Ahogy a legtöbb iparágban, ami a tömeges és sokszor indokolatlan, gyors fogyasztástól erősödött meg, a divat számára is egy kiváló lehetőség ez arra, hogy alakítói magukba nézzenek és újragondolják a lehetőségeket. Az elmúlt két hónapban a divatszakma legfelsőbb köreiből is indult egy nagyon erős mea culpázás.

A divatipar a hetvenes-nyolcvanas években kezdett átalakulni. Akkor jelent meg a fast fashion, aminek lényege, hogy rendkívül olcsón és akár két hét alatt jut el a ruha a tervezőasztalról a vásárlóhoz. Magyarországon kicsit később, a plázák megjelenésével, a kilencvenes években kezdtek el ezek a vásárlási lehetőségek kiszorítani a hazai árukat forgalmazó kis butikokat, amelyek a kétezres évekre majdnem teljesen eltűntek.

A fast fashion márkák úgy tették egyre olcsóbbá a termékeiket, hogy a termeléshez kapcsolódó minden folyamatot egyre szegényebb régiókba és egyre távolabbi országokba szerveztek ki: Banglades, Kambodzsa, Srí Lanka, Mianmar, India... Külön érdekesség, hogy Kína drága volt egy idő után, így a közhiedelemmel ellentétben ott már nem a silány, hanem az igényesebb, drágább márkák gyártatnak.

Amikor a parti tetőfokán váratlanul kikapcsolták a zenét, fölhúzták a maximális világítást és elkezdték kitessekelni a népet, gyanakodni kezdtünk, hogy valami baj lehet. A megyében megtalálták az első fertőzötteket.

A fast fashion több évtizede tartó, tömegtermeléses és állandó fogyasztásra buzdító uralma miatt a divatipar napjaink egyik legszennyezőbb iparága. Ma már évente nyolcvan-, száz-, százötvenmilliárd ruhadarabról beszélhetünk, de igazából nincsenek teljesen pontos adatok az ipar átláthatatlan jellege miatt. A környezetterhelés – hulladékkezelési problémák, vegyszeres szennyezés, rengeteg vízfelhasználás és vízszennyezés, mikroműanyag-szennyezés, szén-dioxid-kibocsátás – mellett fontos tényező az agráriumnak és az embereknek a kizsákmányolása is.

A divatheteken bemutató kisebb, feltörekvő designerek és a nagy divatházak ugyan nem tartoznak ezek közé, de a fast fashion miatt felgyorsult igényekhez egyre inkább alkalmazkodniuk kellett nekik is. A tavaszi-nyári, őszi-téli szezonális kollekciók mellé egyre több, különböző témákra felfűzött, kapszulakollekció készül; így zárkóznak fel a kéthetente újabb és újabb árukészletekkel bombázó tömegtermelés ritmusához. A fast fashion darabjai, a bárki által megfizethető, plázákban kapható ruhák a nagy divatházak kollekcióiból, a divathetek kifutóiról ihletődnek. Egy februárban szervezett divatheten bemutatott márka darabjai fél évvel később kerülnének az üzletkebe, a fast fashion mindezt azonnal lekoppintja, és két héten belül már bárki megveheti a polcaikról. Az ehhez társuló marketingkampány az azonnali felvásárlást még azzal is erősíti, hogy „Ez most menő, de három hét múlva már nem fogod itt megtalálni. Ne maradj le!”



HOGYAN LEHETNE VÁLTOZTATNI?

A napokban hallgattam Mengyán Eszter „Nincs egy göncöm se!” című podcastját. A fenntartható divattal foglalkozó blogger a Képmás előző lapszámában rovatunk riportalanya volt. Az általa felkutatott adatok szerint ma a világon minden hatodik ember kapcsolódik valamilyen módon a divatiparhoz, beleértve az agráripar, a kommunikáció és a kreatív ipar egyéb területeit is. Elmondása szerint a konkrét iparágban 60-75 millióan dolgozhatnak.

Az idézett hanganyagban ő is a jelenlegi lehetőségből adódó átalakulásokról elmélkedik. Szerinte egységes, felülről jövő szabályozással lehetne, kellene elindulni. Hogy például kettő helyett elég lenne évente egy divatthet tartani, és azon belül is szabályozni, ki, melyik városban tartsa a bemutatóját, amivel az utazás, szállítás lábnyomából eredő terhelést lehet csökkenteni. Elő lehetne írni, hogy egy-egy kollekciónak legyen egy minimum arány az újrahasznosított anyagok felhasználására, vagy akár azt is, hogy hány modell juthat a kifutóra. Hogy milyen összetételű alapanyagokat alkalmazzanak a tervezők, vagy akár építsenek be korábbi darabokat az új kollekciókba.

Eszter ötleteit, javaslatait hallgatva az 1945-ben bevett **Haute Couture** szabályozás jutott az eszembe.

Kizárólag az a divatház használhatta hivatalosan a megjelölést, aki a *Chambre Syndicale de la Haute Couture* előírásainak maradéktalanul megfelelt. Ahogy ennek a szabályozásnak a példája is mutatja, a folyamatosan változó iparágban nagyon fontos az előírások rendszeres felülvizsgálata. A fenntarthatóság érdekeinek érvényesítésében emellett jelentős szerepe van a helyi igények és lehetőségek beépítésének is. Mert amíg egy ananász bőr vagy egy ló tusz textil a legökotudatosabb alapanyag a világ egyik pontján, egy távoli kontinensen, ahol az adott növény nem honos, hanem oda kell szállítani, már egyáltalán nem az.

A járványhelyzet, a határok lezárása és az egymásra figyelés szerencsére felerősítette a helyben készülő termékek és szolgáltatások jelentőségét. A rovatunk a divatról évek óta úgy beszél, mint egy lehetőségről, ami nem köt, hanem felszabadít. Hogy nem érdemes követni semmit, hogy a helyi mekkora érték, hogy a régi is lehet menő, és a lényeg sokkal inkább az önismeret, a tudatosság, az önképzés és a fejlődés.

Az elmúlt két hónapban mindenhol egyre többen érzik, hogy a lokális választás nemcsak a gazdaságnak és a környezetnek tesz jót, de a lelkünknek is. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Mi perceg a fában?

Idén azok is belevágtak különböző munkálatokba, akik csak ritkán vesznek dekopírt, csiszológépet és ecsetet a kezükbe. Ahhoz, hogy a munka ne menjen kárba, a faanyag védelméről is gondoskodni kell, ellenkező esetben indulhat a szélmalomharc a farontó bogarakkal és a gombákkal. Hogyan lehet ellenük védekezni?

- ◆ „Szű perceg a szemöldökfában” – írja Arany János a Toldiban, és a köznyelv máig szűnek nevez szinte minden bogarat, ami a faanyagba lyukakat fúr. Valójában a szű csak élő vagy frissen kivágott faanyagokban él meg, a feldolgozott, beépített fát, amely zömében fenyő, az esetek 90 százalékában a házicincér károsítja. „A valódi szű az erdészeknek okoz komoly fejfájást, főleg mert gyakorlatilag lehetetlen védekezni ellenük, az egyetlen megoldás a tarvágás, és a fertőzött fák eltávolítása. A különböző álszúvak a lakásokban és kertekben lévő bútorokat, faanyagokat károsítják” – mondja **dr. Király Béla** faipari mérnök, faanyagvédelmi és műemlékvédelmi szakértő, címzetes egyetemi tanár. Az álszúvak közé a kopogóbogarak tartoznak, de messze a házicincér a legkomolyabb kártevő. Mindebből az is következik, hogy a szűölő néven árult termékek sem a szűt ölik meg, hanem az egyéb farontókat.

HOGYAN TESSÉKELJÜK KI ŐKET?

Ha a bútorokon vagy a faanyagon már látszanak a lyukak, a bennük lévő rovarokat nehéz kiirtani. Ezeket a szakemberek is olyan speciális helyiségekbe teszik, amelyekbe különböző gázokat vezetnek, azok hatolnak be a lyukakba. Ily módon főleg a múzeumok mentesítik műtárgyaikat. „Restaurátorok különböző szerves vegyületeket is használnak, azokat juttatják injekciós tűvel, vagy vékony furatokon keresztül a faanyagba. Ha ugyanis a kártevő már bent van, a felületi kezelés nem igazán hatékony” – emeli ki szakértőnk. Az utólagos védekezés különösen a cincérek esetén nehéz, mert azok a furataikban hagyják a furatport, amely dugóként működik. A hagyományos favédők csak 1-3 milliméterre tudnak beszívódni, olyan készítményt, amely képes akár 20 milliméterre is bejutni a fába, csak szakemberek használhatnak, általában tetőszerkezeteket mentenek meg vele. Ilyet alkalmaztak a leégett Notre-Dame-székesegyháznál is. Házi használatra olyan környezetbarát készítmények érhetőek el, amelyek nem tartalmaznak mérgező anyagokat, egyszerűen bűdössé, élvezhetetlenné teszik a faanyagot. Létezik olyan kezelési módszer is, amely a mikrohullámú sugárzás melegítő hatását használja ki, speciális műszerekkel elérik, hogy a faanyag még véletlenül se gyulladjon ki a használata közben. Ilyen módszerrel díszes ajtók és egyéb bútorok mentesíthetők roncsolásmentesen.





Kis kopogóbogár
(Anobium punctatum)

KEZELÉS HELYETT MEGELŐZÉS

Mivel a kártevők megjelenése után már nehéz a mentesítés, a megelőzésre kell figyelni. A víznek nem annyira kitett faanyagokat elég lehet olyan alapozókkal és impregnálókkal lekenni, amelyekbe kerültek védelmet adó komponensek (propikonazol, piretroidok). Ezek jelentős része a mezőgazdaságból származik, gyorsan hatnak, de az egészségügyi várakozási idejük után elbomlanak. A hatóanyagok másik típusa leköttődik a fa rostjaiban, onnan nem jut ki, nem jelent veszélyt. A rájuk vonatkozó szabályozás ma már nagyon szigorú. A változást jól mutatja, hogy míg a '70-es években 150 hatóanyagot használtak, ebből mára 6 darab maradt, és nagyjából 20 készítmény van, amit a szakemberek kimondottan faanyagvédelemre használnak. „Ma már az unióban nincsenek forgalomban olyan szerek, amelyek az emberre és a környezetre kiemelten veszélyesek, rákkeltőek lehetnek” – mondja szakértőnk. A favédőszerekre kerülő lazúrokat nem elég egyszer használni, a fafelületeket folyamatosan fel kell újítani, évről évre le kell őket kenni.

CSAK VIZES NE LEGYEN!

A faanyagok védettsége nemcsak a favédőszereken múlik, hanem legalább 50 százalékból a beépítés módján. „Például egy faterasz vagy fa kocsibeálló lábazatát vaslábakra kell helyezni, mert ha leengednének az aljzatig, fölszívódna a víz, ami problémát okozhat, gombásodáshoz vezethet. Az ilyen jellegű védelem fontosabb, mint hogy bekenjük-e a fát bármivel. A vízszigetelés mellett arra is érdemes figyelni, hogy ha lehet, kerüljön tető a faanyagok fölé” – emeli ki Király Béla. Persze a szükséges védelem szintje attól is függ, milyen típusú fáról van szó, a tartósságra annak is komoly hatása van. Magyarán nem mindegy, hogy valami akácból vagy nyárfából, lucfenyőből vagy vörösfenyőből készül. A legnagyobb veszélyben a talajjal kapcsolatban lévő szerkezetek – ilyen lehet például egy földbe ázott oszlop – vannak, azok csak komoly védelem mellett lehetnek tartósak. Ha ilyenkor kisebb természetes tartóssággal rendelkező faanyagot használunk, fontos a védőszerral történő telítés. Jó megoldás az akác használata, ami a földben telítés nélkül is sokáig bírja. Telített faanyagot ágyásszegélyek, cölöpök, kerítéselemek formájában kertészeti áruházakban is be lehet szerezni. ♦

Mire jó a lenolaj?

Régi módszer a faanyagok lekenése lenolajjal, ami hasznos, viszont mivel nincs benne biocid hatóanyag, nem ad védelmet sem gombák, sem farontó bogarak ellen. Inkább csak arra jó, hogy a ráeső víztől védje a fát. Egyfajta védelmet persze ez is jelent, hiszen meg lehet vele akadályozni, hogy a fa nedvességet kapjon. Ez elsősorban a gombák megtelepedését nehezíti, mivel azoknak nedves felületre van szükségük. A farontó bogarak ellen a lenolaj csak minimálisan véd, mert álcáik nem szívesen rágják magukat keresztül rajta. Viszont, ha a faanyag már a fatelepen megfertőződött (a fertőzések többsége ott történik), már hiába kenjük be lenolajjal, alatta vidáman élédegélnék a farontók álcái. Ennek elkerülésére vehetünk 60-70 fokon kezelt műszárított fát.

MIT TEHETÜNK AZ ANYAGI BIZTONSÁGÉRT?

A járvány sokunk biztonságérzetét megrendítette, hirtelen életünk megszokott elemei tűntek el, és ha mi szerencsések is voltunk, ismerőseink között biztosan akadt, akinek a munkája is megszűnt egyik napról a másikra. A szokatlan helyzet rámutatott, hogy a biztosnak hitt állás, a megszokott jövedelem nem is annyira magától értetődő, még ha egészségesek és aktívak is vagyunk is. Sokan elgondolkodtunk, hogy milyen tartalékaink is vannak ilyen vészhelyzetekre. A közelgő válságról szóló hírek azokat is elbizonytalanítják, akik ingatlanvásárlásra vagy -eladásra készülnek. **Balásy Zsoltot**, a HOLD Alapkezelő elemzőjét kérdeztük.

◆ **- Van-e arról adat vagy feltételezés, hogy a magyaroknak hány százaléka rendelkezik mozgósítható tartalékkal olyan helyzetekre, mint a koronavírus-járvány, amely hosszabb időre a munka és a jövedelem megszűnésével is járhat?**

- Egy felmérés szerint a lakosság egyharmada semmilyen megtakarítással nem rendelkezik, a maradéknak pedig a harmada kevesebb mint 100 ezer forinttal. Tehát mondhatjuk, hogy a lakosság több mint fele nem rendelkezik számottevő megtakarítással. Ráadásul ez a lakosság alacsonyabb jövedelmű fele, akiket a vírus miatt leálló gazdaság érzékenyebben érintett. Optimista vagyok: szerencsére nagyon úgy néz ki, a járvány csak rövidebb időre szünteti meg a jövedelmeket.

- Mit tanácsol azoknak, akik a közeljövőben ingatlant szeretnének venni vagy eladni?

- Nagyon úgy tűnik, hogy a már vírus előtt lassuló budapesti ingatlanpiac tovább lassult. Azonban észre kell venni, hogy nem a lakóingatlanpiac az, ahol drasztikus átrendeződés történik. Ha esnek is 5-10 százalékos a budapesti ingatlanárak, akkor ott tartanak majd, mint 2019 közepén. Nem mondanám „soha vissza nem térő” alkalomnak... Egy jótanácsom lenne: az ingatlaneladás és -vétel esetén érdemes figyelembe venni, hogy Magyarországon van 5%-os kockázatmentes hozam. Tehát ha valaki 3 évig nem adja el a lakását mert „olcsóbban” nem hajlandó, az bizony 15% árendeményt adott. Egy másik pedig: akik bérlik a lakásukat, nézzenek körbe, azon a piacon lényegi áresések voltak idén.

- A pandémia tapasztalata csökkentheti a befektetési kedvet?

- A tapasztalat az, hogy inkább megnövelte. Amerikában és a fiatalabb generációk közt különösképpen, Magyarországon nagy változást nem láttunk. Az előző





kérdéshez kapcsolódva, rengeteg sokkal jobb befektetés van most hosszú távra a világban, mint 5-10 százalékot korrigáló lakásárak. Bár hozzá kell tenni, most már azért ismét inkább a kockázatok, semmint az elmaradt lehetőségek miatt kezdetünk aggódni a részvénypiacokon.

– Milyen befektetéseknek kedvez ez a helyzet és a jövő?

– Erre 2-3 hónapja könnyű volt válaszolni a részvénypiacokon, most már ismét egyre nehezebb. Ha az ember alaposan utánajár, akkor még mindig talál nagyon alulértékelt vállalatokat, de ezt talán jobb azokra bízni, akik ezzel foglalkoznak és alapokat vásárolni.

– Milyen mértékű megtakarítással és milyen élethelyzetben érdemes befektetni?

– Először is tisztázzuk, nem rövid távú tőzsdézésről, hanem hosszú távú befektetésről van szó, ahol az embernek olyan hátszele van, mint a világgazdasági növekedés, vagy egyes részvények alulértékelttsége.

Ebben az esetben a klasszikus modell kiválóan működik: minél fiatalabb az ember, így minél több ideje van profitálni a világgazdaságból, annál jobb helyzetben van. Az élethelyzetnek persze lehetővé kell tennie, hogy félre tudjon tenni pénzt, akár csak minimális összeget is havonta úgy, hogy azt ne kelljen pár éven belül elköltenie. Akár havi 5 ezer forint is elég, hogy az ember aztán később ne egy hitelnek fizesse a kamatait, hanem neki „fizessen” a világgazdaság.

– Az emberekben sokszor van olyan ellenérzés, hogy aki pénzügyi tanácsokat ad, elsősorban a maga vagy a cége érdekeit képviseli. Miért bízhatunk meg egy befektetési tanácsadóban?

– Először is, ez az élet minden területére igaz. Én az autószerelőnél, a lakásfelújítónál, a Bosnyák téri piacon, vagy a magánegészségügyben is tapasztalok hasonlót. Másrészt valóban, mivel itt nagyobb összegekről és talán nehezebben átlátható tranzakciókról lehet szó, elképzelhető, hogy az ember jobban aggódik. Az elmúlt években nagyon tisztult a magyar befektetési piac, a felügyelet is sokat szigorodott és vannak olyan intézmények, amelyek már bizonyítottan megszolgálták a bizalmat. De talán a leghasznosabb arany szabály ebből a szempontból: ha valaki gyors, könnyű és kockázatmentes befektetési lehetőségeket kínál, azt nagy ívben kerüljük. ♦

Befektetés esetén a magas hozam, a kis kockázat és a könnyű hozzáférés egyszerre nem tud teljesülni, ezért el kell döntenünk, hogy egy adott célhoz melyik kettőre van szükségünk?

- 1. Könnyen hozzáférhető megtakarítások:** ezekből a tartalékokból tudjuk fedezni a váratlan kiadásokat, mint egy tönkrement háztartási gép cseréje, illetve ezekből tudunk megélni akkor, ha valamilyen váratlan helyzet áll elő, például munkanélküliség, betegség, a vállalkozás bevételeinek csökkenése. Mivel ezek a vésztartalékaink, itt fontosabb, hogy biztonságban legyen a pénzünk és könnyen hozzáférjünk, mint hogy magas hozamot hozzon.
- 2. Közép távú befektetések:** ilyenek például a lakás- és autvásárlásra gyűjtött megtakarítások. Itt is fontos, hogy biztonságban legyen a pénzünk, viszonylag magas legyen a befektetés hozama, de a hozzáférés is fontos szempont, hiszen ezek 3-5 éves tervek ill. befektetések.
- 3. Hosszú távú befektetések:** a gyermekek taníttatására, életkezdésére ill. a saját nyugdíjunkra indított befektetésekkel szembeni elvárás, hogy magas hozamot hozzanak és biztonságban legyen a pénzünk. Mivel ezekre az összegekre sok év után lesz szükségünk, feláldozhatjuk a gyors hozzáférést.
- 4. Magas kockázatú befektetések:** természetesen a befektetéseknek az a típusa is létezik, ahol nagy kockázat mellett magas hozam érhető el. Ilyen befektetésekre csak olyan összegeket használjunk fel, amelyek a megélhetésünkön és a megtakarításainkon felül állnak rendelkezésünkre.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

EGYÜTT ISSZA BORÁT, ESZI LAKOMÁJÁT

A magyar és a lengyel nép legendás barátsága elevenen él a köztudatban. Az viszont kevésbé ismert, hogy nemcsak a sorsfordító történelmi eseményeknél fonódott össze sorsunk, hanem olyan hétköznapi dolgokban is, mint az étkezés.



A SÓ

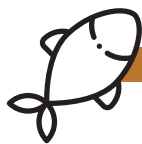
A két nép jó kapcsolatában fontos szerepe volt egy királylánynak. IV. Béla király lánya, Kinga tizenöt évesen, 1239-ben ment feleségül V. Boleszlávhoz. A lengyel fejedelmet az utókor Szemérmes Boleszlávként is emlegeti: a mélyen vallásos családból származó királylány (nagynénje Szent Erzsébet, testvérei Szent Margit és Boldog Jolán) és ő szüzségi fogadalmat tettek, és ún. József-házasságban éltek. Utódok nélkül haltak meg, az országra azonban számos, fontos örökséget hagytak. Ilyen a ma már világörökségnek számító wieliczka-i sóbánya is, amelynek legendája Szent Kingához kötődik. A királylány IV. Bélától egy

máramarosi sóbányát kapott ajándékba. A kor szokásainak megfelelően, az egyik tárnába dobta aranygyűrűjét, a birtokbavétel jeleként, s közben lengyel alattvalóira gondolt, akiknek hasonló sótüdőket kívánt. Ott eddig lejárólással jutottak sóhoz, a bányászatot pedig éppen V. Boleszláv uralkodása idején kezdték meg, így bukkantak hamarosan a wieliczki bányára is, ahol – a történet szerint – az első sótüdőben megtalálták Kinga Máramarosban eldobott gyűrűjét. Ma Kinga ereklyéit őrzik itt, egy impozáns kápolnában. Az egész életét jótekonnykodással, önmegtagadó írával és a lengyel nép tatárok elleni megvédésével töltő magyar királylány ugyanis Lengyelország védőszentje lett, ünnepe július 24-én van.



A LÉ

A 16. századi Szakács Tudomány az egyik legrégebbi megmaradt magyar receptgyűjtemény. Szerzője az erdélyi fejedelem konyháján dolgozott – a gyulafehérvári udvart egyébként a lengyel Jagelló Izabella királynénak köszönhetjük –, de korábban megfordult a lengyel királynál is. A receptek között ezért ott találjuk a „sárga” és a „fehér” lengyel lével készült ételeket. Előbbihez borban és vízben főztek hagymát, almát, apró szőlőt, majd nádcukorral, borssal, fahéjjal, sáfránnyal és citrommal fűszerezték, cipóbéllal sűrítették. Az áttört, majd leszűrt levet aztán a sült halra öntötték: „*úri módon add fel, mert böcsüllött étek*” – int az ötszáz éves szakácskönyv. Hasonlóan készült ez a fogás az 1660-as években a Zrínyi-udvarban, ám ott még szerecsendió-virágot is szórtak az ízletes mártásba. Mindezt receptgyűjteményükből tudjuk, amelyben egy lengyel borleves szintén a két nép kapcsolatát jelzi. Ehhez „*szelj szép fehér kenyeret egy ujnyi temérdekségre, áztasd be jó édes borba, avagy mazsolába, azután ránts meg vajba, rakd egy tálba, trágyázd meg nádmézzel, gyömbérrrel, fahéjjal.*” A szintén 17. századi Szakács mesterségek könyvecskéje viszont borsot, gyömbéret és sáfrányt ajánl ehhez az ételhez – az előbb tárgyalta lengyel léhez pedig petrezselymet. Élénk kapcsolat volt a két ország között, és nem csak a receptek szintjén: II. Rákóczi György lakodalmára lengyel marcipánt hozattak (felesége, Báthory Zsófia anyai ágon lengyel származású volt), bőjt időben pedig hering is rendszeresen érkezett Lengyelországból a nemesi udvarokba.



A HAL

A lengyel módon készült hal pontos titkát viszont későbbi szakácskönyveinkből sem könnyű kinyomozni. Magyar Elek az 1930-as években már úgy ismerte a receptet, hogy a vajas, zöldséges vízben megfőtt halat a következő mártással öntötték le: vajas rántást főleresztünk húslével, mazsolát, hosszúkásra vágott mandulát vagy diót és esetleg darabokra tördelt sült gesztenyét teszünk bele. Cukorral, sóval ízesítjük, s ha felforr, kevés, pirított csontokból, cukorból, szalonnából és zöldségből készült és átpasszírozott sűrű barna mártást keverünk hozzá. Ha már a halnál tartunk, érdemes kipróbálnunk a „lengyel halkroketet” Magyar Elektől. Ehhez csinálnunk kell egy világos rántást (2 ek liszt, 6 dkg vaj), amit kevés citromlével és borral, valamint csontlével felöntünk, és sűrű, krémszerű mártássá forralunk. Belekeverünk 12 dkg szardellás vajat, apróra vágott kapribogyót, reszelt hagymát és 2 evőkanálnyi lecsöpögtetett, apróra vágott ecetes vegyes zöldséget. Ebbe az alapba jöhet az összevágott hal, amely lehet akár előző napról maradt sült vagy főtt hal. Kis hengereket formázunk belőlük, tojásba és zsemlemorzsóba forgatjuk, majd zsiradékban kisütjük.



A HÚS

De ne ragadjunk le a halnál! Rézi néni szakácskönyvében (1876) olvasható a lengyelsült, ami egy egyszerű, mégis ötletes étel. Egy nagyobb darab fehérpecsenyét besózunk, és hosszában mélyen bevagdosunk. Ezekbe a bevágásokba kerül a töltelék: beáztatott (majd kinyomkodott) feketekenyér, finomra vágott vöröshagyma és bors. A húst spárgával összeköthetjük, hogy ne essen szét, majd egy jó nagy lábasba tesszük, zsírt és vizet öntünk rá (épphogy ellepje) és puhára pároljuk – sütőben is lehet, tepsibe.



A CSÓK

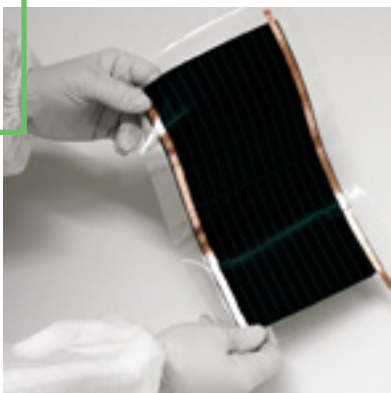
Búcsúzóul a „lengyel csók” nevű édességet ajánlom, Magyar Elektől: 25 dkg cukrot habosra keverünk 3 tojással, hozzáadunk 25 dkg lisztet, fahéjat, reszelt narancshéjat és egy csipet szódbikarbónát. A masszából golyókat formázunk, amelyek közepét benyomjuk – ide jön az egész, hámozott mandula. Világossárgára sütjük. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Leheletfinom napelemek Kecskemétről

Kecskemét újabb, környezetkímélő célú beruházással bővül: az indiai részvénytöbbségű, de svájci székhelyű Flisom cég ultrakönnnyű napelemeket előállító üzemet létesít a városban. A vállalat Svájcban napenergia előállítására alkalmas műanyagfilmet gyárt, amelyeket buszokra, teherjárművekre lehet telepíteni. Az alföldi gyár termékei a hagyományos napelempaneleknél 98 százalékkal (!) könnyebbek lesznek. E rugalmas paneleket tetszőleges méretre lehet vágni, és könnyű súlyuk folytán könnyűszerkezetes épületekre vagy járművekre is felszerelhetők.

A fejlesztéssel Magyarország közelebb kerül a célkitűzéshez, hogy 2030-ra az ország villamosenergia-termelése 90 százalékkal karbonsemleges legyen. Kecskemétre a magyar szakembergárda szaktudása és a magyar kormány jelentős támogatása miatt esett a választás.

ZÖLD mozaik

Vízierőmű és naperőmű kombinációja

Kísérleti jelleggel egy 2 MW összteljesítményű napelempark épül Albániában, a Banjá víztározó felületén. A tározó 14 négyzetkilométeres felületű, 80 méteres duzzasztógáttal lerekesztett víztömege egy jelenleg 73 MW-os, 2017-ben létesült vízierőművet szolgál ki. A nagy vízfelület a napelemek szinte korlátlan növelését teszi lehetővé. A hagyományos megújuló energiatermelés a vízienergiával történő kombinálással növeli egy-egy ilyen létesítmény hatáskörét. További előnye, hogy a vízen úszó napelemek a vízhűtésnek köszönhetően 15 százalékkal jobb hatékonyságot érnek el, mint a háztetőre szereltek. Szállításuk a vízfelületen könnyebb, emellett méreteik is kevésbé kötöttek.

Albániának jó lehetőségei vannak e kombinált megoldás elterjesztésére, mivel az országban számos vízierőmű működik.

2



Kép: 3. 4. Profimedia – Red Dot



3



Műanyaggal bélelt fészkek

A tengeri madarak egyre nagyobb arányban bélelik fészkeiket a környéken felszedett műanyag hulladékokkal. Egy 2018-as, Skóciában végzett kutatás szerint a fészkeknek már mintegy negyede tartalmaz műanyagot. Érdekes megállapítás, hogy a műanyag aránya más a fészket évente újraépítő madárfajoknál, és az évről évre régi fészkekre visszatérőknél. Utóbbiaknál ez az arány a 80 százalékot is elérheti. A fészket évente újraépítő fajok közül például a sirályok fészkének csak a harmadában leltek műanyag hulladékot. A fészkekbe kerülő szemét legtöbbször háztartási szemét, amit a környéken lakók eldobálnak. Ugyanakkor ezeket nem a földről szedik össze a madarak, hanem a tengeri áramlatok juttatják a közelükbe, például a partra mosva.

A járvány utóhatásai

Még ugyan korai mérleget vonni a koronavírus-járvány közvetett hatásairól, de a várostervezők máris a hatásokról beszélnek. Különös figyelem irányul azokra a terekre, amelyeken sok ember csoportosulása várható. Szempont lehet a jövőben, hogy a nagy embertömegek kialakulását általában kerülni kell, főleg, ha arra nincs különösebb indok. Ennek egyik esete a sorbanállások visszaszorítása, amilyenek például a reptéri átvilágítás előtt is kialakulnak. Ehhez új szabályok bevezetésére, esetleg automatikus csekkolási pontokra lehet szükség. Vannak persze esetek, amikor a tömegek elkerülhetetlenek, mint például egy koncerten vagy színházi előadáson. Ilyenkor a légcserének kell a lehető leghatékonyabban működnie. Utóbbi a tömegközlekedési eszközökön is tökéletesíteni, javítani kell majd.

A levegőminőség javítása egyébként is fontos kérdéssé válhat: erre szolgálhatnak a városi parkok, zöldfelületek, illetve ezek minél nagyobb aránya. Az ezekben levő növények, fák megszűrrik a port, és

oxigént termelnek, mindezzel javítva a levegőminőséget, a parkokban sportolás és séta pedig erősíti az emberek immunrendszerét, és csökkenti olyan betegségek előfordulását, mint a magas vérnyomás, az asztma vagy a cukorbetegség, amelyek a mostani koronavírus-fertőzések esetén növelték a halálozási kockázatot.

Megnőtt a fontossága a kézmosási lehetőségeknek, ezeket tehát nagyobb számban kell a köztereken is biztosítani. Célszerű lesz majd nagy forgalmú helyeken kézfertőtlenítés is.

A gazdaságra is lehet nem kevés kihatása a járváynak, illetve tanulságainak. Egyes szakértők szerint a kiskereskedelem, a kulturális szolgáltatások terén a tőkeszegény vállalkozások egy része nehéz helyzetbe kerül (ami részben máris bekövetkezett), ami a gazdaság ezen szektorainak szervezeti centralizálását eredményezi. Ez várható a nem élelmiszert, gyógyszert áruló vagy rétegigényeket kielégítő boltok egy részénél.

Nő a távmunka, a részmunkaidős foglalkoztatás jelentősége is, ezek a járvány után is az eddiginél nagyobb arányban lesznek jellemzőek. Népszerű marad az internetes kereskedelem, a házhozszállítás is. Ez is a kisebb üzletek egy részének a bezárásához vezethet. Nőni fog viszont a speciális raktárak iránti igény, ezek a külvárosi rozsdáövezetekben kaphatnak helyet. Lehetséges, hogy a kerékpáros közlekedés is új impulzust kap, ami kihat a városi közlekedés, parkolás kereteire is.



6



Ponyva napelemmel

Közismert probléma, hogy a nyári tűző napsütésben többnyire nem sikerül árnyékot találni a parkoló autó számára. Így például a napon kell parkolni, amikor is a gépkocsi légtere túrhetetlenül felforrósodik, de a külső környezetet is melegíti a forró jármű. Ennek elkerülésére ponyvával kellene letakarni az autót. Elektromos gépkocsik esetében ebből előny is kovácsolható, ha a ponyva felülete napelemeket tartalmaz. A francia Gazelle Tech autóiipari startup cég kínál erre megoldást, napelemes árnyékoló ponyvájával. A napelem-filmet valójában egy vékony festékréteg képezi. Használat után a leszedett ponyva összehajtogatható, mégpedig akár 50 ezer alkalommal is.

A könnyű, összehajtogatva kis helyet elfoglaló ponyva a gépkocsi tetőablakát és többi üvegfelületét is eltakarja, így amellet, hogy a villanyautó meghajtásához visszatölthető energiát termel, ellátja alapfunkcióját is, az utastér felmelegedésének mérséklését.

Napelemek a bérceken

Svájc felhők fölé nyúló hegyei különösen alkalmasnak bizonyultak fotovoltaiikus napelemek elhelyezésére. Ezek több áramot termelnek, mint a tengerszint feletti alacsonyabb magasságban levők, ráadásul éves teljesítményük fele a téli hónapokra esik, az intenzív napsütés és a hóréteg fényvisszaverő hatása folytán. Két cég is készül ilyen naperőművek telepítésére. Az Axpo a Mutsee víztározó gátján helyez el 2500 méteren egy ilyen, 2 MW-os létesítményt, az EWZ pedig Bergellben az Albigna gáton tervez egy 410 kW-os, 1200 modul magában foglaló napelem sort, 2100 méteres tengerszint feletti magasságban. Az utóbbi helyen a kísérleti céllal kihelyezett elemek a vártnál több energiát termeltek. Ezeket a napelem-paneleket a szokásosnál meredekebb szögben helyezik el, így ugyanis a hóval borított területeken több energia nyerhető.



8



Tartós tengerkárosodás

A Mexikói-öbölben 2010-ben több százmillió liter nyersolaj ömlött a tengerbe a Deepwater Horizon olajfúrótorony meghibásodása folytán. Ennek jelentős része a tengerfelszínen terült szét, bizonyos hányada azonban a tengerfenéken ülepedett le.

A mentőegységek meggyújtották a felszínen lebegő olaj egyes részeit, hogy azok ne szennyezzék be a partmenti, részben mocsaras területeket. A nyersolaj számos vegyülete égetés után azonban még mérgezőbbé válik. Ezek aztán leülepedtek, befedve a tengerfenéket.

A szakemberek 2018-ig vizsgálták az élővilág állapotát a Mexikói-öbölben, 15 ezer halat megvizsgálva, és 2500 üledékmintát begyűjtve. A megvizsgált halak mindegyike tartalmazott szénhidrogéneket, ami a krónikus olajszennyezés jele. A szennyezés a mélyebb, 200-1000 méteres mélységben levő vizekben élő halakra is hatott. Ez azért aggasztó, mivel ezek a nagyobb, kereskedelmi szempontból fontos halaknak és tengeri emlősöknek, továbbá madaraknak a táplálékául szolgálnak.

Az egysejtűeknek az aránya 82-90 százalékkal csökkent a katasztrófa utáni tíz hónapban, és kisebb lett a fajok sokszínűsége is. Az oxigénszint is csökkent a baleset utáni három évben. Előrejelzések szerint akár 50-100 év is szükséges lehet a helyi ökoszisztéma teljes regenerálódáshoz.





ISTENÉLMÉNYEK
SALLANG NÉLKÜL

Valódi emberek igaz története istenélményeikről.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast
facebook.com/istenelmenyeksallangnelkulpodcast

KÉPMÁS-ESTEK

Július 31-én a kápolnásnyéki Halász-kastélyban, **augusztusban** pedig budai, balatoni, velencei-tavi és szentendrei helyszíneken várjuk önöket, összesen 10 alkalommal.

RÉSZLETEK A KÉPMÁS FACEBOOK- ÉS WEBOLDALÁN,
ILLETVE AUGUSZTUSI SZÁMUNKBAN.

KEPMAS.HU/KEPMAS-EST
FACEBOOK.COM/KEPMASMAGAZIN



Fő támogató:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

„Felmerült, hogy nem is értek hozzá

Zágoni Balázs – a kapcsolatok írója

Képes otthon lenni Dél-Angliában, Kolozsvárott és Budapesten is – mégpedig a kíváncsiságának köszönhetően. Megjelent **Zágoni Balázs** erdélyi író *A Gömb* című ifjúsági regényének második része, ennek kapcsán beszélgettünk láthatóságról, identitásról és az írás nehézségeiről. Egy kiállításról érkezik, és azt meséli, hogy a tereknek főleg hangulata volt, nem jelentése, és annyi volt az üzenetük, hogy „nagyon akarok hatni rád.”

◆ – Íróként nem hatni akarsz te is?

– Írni szeretek. A hatás ennek mellékterméke lehet, kedvező esetben. Viszont kíváncsi kultúrafogyasztó vagyok, és ha valami mögött a könnyebb utat sejtem, akkor az nem tud megragadni igazán.

– **Amikor először találkoztunk, az volt a benyomásom rólad, hogy bár igazi kolozsvári lokálpatrióta vagy, Budapestet is jobban be tudnád mutatni nekem, mint én neked.**

– Szeretném tudni pontosabban bemutatni – talán így nem túlzás. A *Kincses Képeskönyv* sorozatban egyszer valóban szeretném feldolgozni, bár jóval nagyobb kihívást jelentene, mint Kolozsvár, Marosvásárhely, Visegrád vagy Székesfehérvár. Igazi kaland lenne olyan szinten kapcsolatba kerülni a várossal, hogy létrejöhessen az az otthonosságérzet, ami pluszt ad a többi helyszínhez is. Erdélyi gyerekként Budapestnek mágiikus vonzása volt számomra, különösen, amikor nem lehetett utazni – a kommunizmus éve alatt szerettem

összesen háromszor voltam itt. Felnöve látom a törekenségét és gyengeségeit is; másfajta történeteim is vannak vele, nem csak a rácsodálkozó kisgyermeké, aki mellett ott van a szülő. Ezek egymásra rakódó rétegek. Szórakoztató, amikor helyieknek magyarázom, hogy „tudod, van az a kis park...” Ekkora városról még nem csináltam könyvet.

– Ez megrémít vagy bátorít?

– Nem tudom, hogy ez mennyire jó stratégia, de nem szoktam azon gondolkozni, hogy mi van, ha nem sikerül. Az történhet, hogy nem adják ki, de nem érzem magam fenyegetve. Szeretném persze, hogy sikerüljön. Budapest nekem a fővárosom. Ez nem egy nacionalista szólam, hanem egyszerűen magyar értelmiségi vagyok, ide kötődöm, fontos a színház, a könyv, a film. Képtelenség Bukaresthez így kötődni, egyszerűen mert nem a román az anyanyelvem. Attól még Bukarest egy klassz, pezsgő nagyváros.



„Író lettem.

Alig egy hete történt, hogy a névjegyemben első helyre került, megcseréltem az adjunktussal.



– Amikor megjelent A Gömb, szembesültél vele, hogy a magyarországi olvasó addig nem is nagyon látott.

– Szakmán belül, valahol a periférián számon tartottak, de ténylegesen a Móra Kiadó tett „magyarországi íróvá”. Nem voltam idealista, éveken keresztül nézhettem kiadóvezetőként, hogy mennyire nehéz határon túlról megjelenni. Egyszerűen azért, mert a könyvszakma (is) nagyon Budapest központú – amellet, hogy kapcsolatközpontú. Ha veled nem lehet összefutni, nem vagy egy telefonhívásnyira, nem tudsz holnap beugrani, akkor igazából nem vagy a térképen. Ez a világ más tájain is így működik.

– Átlépted a saját határaidat is?

– Nagyjából ahogy a szegénylegény fölkeredik, és elmegy a sárkány barlangjába szerencsét próbálni. Megírtam A Gömböt és az világos volt, hogy nem illik a saját kiadónk profiljába; emellet felmerült bennem a kérdés, hogy vajon kézbe veszi-e egyáltalán valaki a kéziratot, ha nincs az a szorító körülmény, hogy ismer engem? Szerettem volna megmérni, mennyit ér tulajdonképpen, amit írok.

– Milyen volt a várakozás időszaka?

– Sok kérdést kellett feltennem magamnak. A váltás mindig nehéz; megengedni a bizonytalanság realitását: lehet, hogy ez a könyv tényleg olyan rossz, hogy nem kell senkinek? Évekig filmrendező szerettem volna lenni, de el kellett engednem, beláttam, hogy a dokumentumfilmeken kívül nem kapok lehetőséget. A regény kapcsán is felmerült: lehet, hogy az a gond, hogy nem is értek hozzá?

– Az eddigi könyveid nem jelentettek garanciát?

– Azok mind gyerekkönyvek voltak, ez most ifjúsági irodalomnak készült. Talán durva a hasonlat, de az, hogy valaki szül egy gyereket, még nem jelenti azt, hogy meg tudja szülni a többit is, vagy fel tudja nevelni őket – egyetlen gyerek még semmilyen további következményt nem feltételez. Mindegyik egy új teremtés, a számukkal minimálisan gyarapodó magabiztosság ellenére is. Író lettem. Alig egy hete történt, hogy a névjegyemben első helyre került, megcseréltem az adjunktussal. Tizenhárom könyv után mertem ezt bátrabban föl vállalni. Valahol ebből a hozzáállásból fakad, hogy jól viselem a kritikát, sőt, meg tudom köszönni. ➤



Időről időre

eljön az a pont, amikor fel kell vállalni a kényelmetlenséget, mert ha nem teszed meg, akkor az írói mivoltodban sérülsz.

– Szeretsz tanítani is. Mit jelent számodra a mentori kapcsolat?

– Tizenhárom éves voltam, amikor kilépett az értelmiségi apamodell az életemből, akit nagyon szerettem volna pótolni. Visky András lett az a szereplő, aki később belépett erre a helyre, a mentort testesítve meg. Keresztény volt, fontossá vált a hitelessége; nagyon érdekelt, hogy művészi közegben hogyan működik a hit. A kapcsolatunk nem azt jelentette, hogy nagyon sokat voltunk együtt, inkább azt, hogy figyeltem őt emberként, alkotóként. Persze elérhető közelségben is volt, ez is számított.

– Visky András szerint az írás magas kockázatú tevékenység.

– Nem lehet mindig a kényelmes dolgokról írni. Időről időre eljön az a pont, amikor fel kell vállalni a kényelmetlenséget, mert ha nem teszed meg, akkor az írói mivoltodban sérülsz. Azt gondolom, hogy a társadalmi felelősségünk azt diktálja, hogy ne szolgáljunk divatot, politikát vagy gazdasági érdeket. Bármilyen oldalról keveredsz a csatába, elveszted a józanság és a távolságtartás esélyét. Másfelől a könyv egy nagyon erős vallomás, szerintem személyesebb tud lenni, mint a film.

– Megvalósítható íróként a politikán kívüliség?

– Egy dolog a véleményformálás és -nyilvánítás, és egy másik az aktivizmus. Az utóbbi szerintem a tisztánlátás rovására megy. Azt nem lehet megtenni, hogy elvágod magad a kulturális szervezetekről, mert azzal saját magadat lehetetleníted el. Viszont amit a könyvpiac gazdasági logikája diktál, az is lehet ugyanilyen erős befolyásoló tényező. Az angolszász piac nagyon elől jár abban, hogy gazdasági alapon tervezi meg az irodalmat. Például:

„a mi kis kiadónknak kell három sci-fi és két színes lapozó jövőre”; ebben az építkezésben az író egy egészen kicsi puzzle, akit megkérünk rá, hogy írjon egy ilyen és ilyen könyvet, legyen kedves. Magyarország talán még nem tart itt – de lehet, hogy ez csak az én illúzióm. Ez szerintem egyfajta prostituálódás.

– A szereplőidet nehezen hagyod magukra? Most zárta le a Gömböt.

– A Gömbbel relatíve hosszan kellett foglalkozni, 2013-ban kezdtem, idén engedtem el, már pont elég is volt. Nem jó ilyen hosszan fogni egy könyv kezét.

– A könyv gyerekstátuszban van nálad?

– Azt mondanám inkább, hogy a megjelent könyvek felnőtt gyerekek. Teljesen el kell őket engedni. Drukkolsz nekik, de minimális beleszólásod van az életükbe, és messze nem kell őket féltve szeretni.

– A gyerekeid elengedéséről hogyan gondolkodsz?

– Pont most értünk el ehhez, egy hónapja ment el a fiunk Glasgow-ba, gyakoroljuk, hogy milyen távszülőnek lenni. Az ember óhatatlanul belegondol: lehet, hogy így telik a hátralevő élete; ez nagyon törekeny helyzet. A lányaim még kisebbek.

– Emlékszel arra, hogy mi akartál lenni 13 évesen?

– Az egy nagyon izgalmas év volt. 13 évesen villamosmérnök akartam lenni, szerettem volna, hogy legyen egy négyszobás lakásom egy tömbházban és egy 1310-es Daciám, ez volt a csúcás akkoriban. A szüleim legjobb barátainak ez mind volt, nekünk meg nem. Úgy tűnt számomra, hogy csak így lehet jól élni. Nem ismertem magamat, nem tudtam, hogy csapnivaló villamosmérnök lennék, mert nem reál beállítottságú vagyok.

Amikor 13 és fél éves voltam, megfordult a világ, leomlott a fal, jött a forradalom, megbukott a kommunista rezsim. 1989 után mindenképpen filmes akartam lenni.

– Mi változott benned később?

– Egy idő után már elég öreg vagy ahhoz, hogy csak azt akard csinálni, amiről úgy tűnik, hogy tudod is. A görcsöt kellett elengednem, hogy én filmezni akarok. Attól függetlenül, hogy mennyire jól vagy nem jól csinálnám, azt láttam, hogy nagyon kiszolgáltattott műfaj. Anyagiaknak, embereknek, időjárásnak. Az íráshoz igaziból nem kell semmi, csak három óra reggelente. ♦





Beszélgetések negatív fordulatok túlélőivel, akik tragédiájuk által erősödtek meg.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast
facebook.com/tulelokpodcast



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

ODA > < VISSZA

Visszatérő álom,
hogy a háznak van egy befejezetlen traktusa,
egyetlen padlásszobából áll,
az emeleten történik bele az átjárás,
vakolatlanok a falai,
de be van rendezve,
ugyanazokkal a bútorokkal, mint a hálósobám,
a képek is ugyanazok a falakon,
mintha duplikátum lenne,
csak az ablakából nem nyílik kilátás,
mert eltakarja a kinti fenyőfa,

elvesztettem egy laborleletemet,
és ott találtam meg,
már aludtam is ott,
felébredve emlékeztem rá,
hogy nyitva felejtettem az ablakát
és másnap valóban nyitva volt,
de szerencsére nem esett be az eső,

egyszer ébren is kerestem,
felkeltem éjjel,
kimentem a folyosóra,
felkapcsoltam a villanyt,
és az ajtó után kutakodva sokáig tapogattam azon
az oldalon a falat.

A plusz- szoba. ● ORAVECZ IMRE

LACKFI JÁNOS BESURRANÓ

Az én házam: az én váram. Kiszakított térszeglet, ahol bevezetem királyságomat, alkotmányomat és államformámat. A betolakodó vegye le cipőjét, zokniját, lába bőrét, húsát, csontját. Le a kabáttal, a sapkával, pisztolytáskával, köldök-piercinggel! A nappaliba lábujj-hegyen jöhet be, hátrálva, hetvenhétszer bocsánatért esedezve égnek-földnek lstenéhez, vagyis énhozzám! Engesztelő ajándékokat is kell hozni, aranyat, tömjént, mirhát, luxuskocsit, sarokházat, repülőgép-anyahajót. Tilos szörcsögni, fület piszkálni, zsíros ujjakat lenyalni, asztalterítőbe orrot fújni, padlóra és plafonra köpni. Tilos kiejteni azt a szót, hogy PACSIRTA, mert gusztustalanul hangzik. Tilos felporszívózni és ablakot pucolni, kifényezni a komódot, gyémántnyakéket csempészni a kéménybe, megetetni az orrszarvúakat, és rekordidő alatt körbe repülni a bolygót vagy a földgömböt.

A vendég jogai korlátozottak, én viszont azt csinálom, amit akarok. Egy szál semmiben bámulom a tévét, borotválkozom vagy sem, annyi sört iszom, amennyit akarok, addig maradok fenn, amíg kedvem tartja. Kinek mi köze hozzá?

Karantén-időben persze az én házam inkább az én várboritőm. Elutazhatok a Vécé-szigetekre, elidőzhetek a zuhany-vízesés festői közelségében. IKEA-konyhámban én rakhatok össze minden ételt. Hangya-szafaripark a kamrában, körutazás Erkély City magaslati levegőjén, extrém túra a Galéria-szorosban, háborítatlan nyugalom a Paplan-tenger homokdűnéi közt, pazar kilátással a végtelenbe hullámozó függönyökre. Szép, új világ teljesen ingyen. A barátságos helyi kannibál törzsek egymás idegeit fogyasztják sütve, rántva, pirítva...

Nemrégiben feleségem teleggatta lépcsőházunkat régi fotókkal hat gyerekünkről, négy unokánkról, rólunk, felmenőinkről. Azóta időutazom, jártomban-keltemben bogarászom a képeket. Tízszer költöztünk eddig, és bizony mindenkit becsaptam, aki megvette korábbi lakásomat. Miután kifizette a vételárat, én mégis megtartottam az ingatlant, kedvemre bebarangolom mindegyiket. A jogos tulaj mit sem sejt az egészről. Valahány szálláson, fogadóban, szállóban laktam, mindenhol megtartottam a kulcsot, és bejárok lopni.

Az egyik képen Dorottya lányom ül egy kerek ablak előtt, és erről eszembe jut, mennyire szeretem én ezt a formát. Mikor Brüsszelben voltam egyetemi ösztöndíjas, feleségem és kicsi fiam is ott élt velem. Egy ideig apró cselédszobában kucorogtunk, amelynek viszont márvány kandallója és utcára néző kerek ablaka is volt. Kerek, mint egy alma, egy narancs, egy labda, mint a földgömb, a nap, a biciklikerek, egy pohár felülről nézve. Vagy egy kedélyes szemüveg karikája.

Miközben zsámbéki kis házunkat újíttatták fel, átköltöztünk Piliscsabára, az egyetem egyik tanári lakásába, ahol a lépcsőforduló falán jó kis ablak kerekedett. A mellé ültünk cipőt húzni vagy cipőt levetni. A kelletténél ritkábban jut eszembe, hogy emléklakásaim mennyi részlettel örvendeztetek meg.

Töltöttem emlékezetes éjszakákat tetőablak alatt is. Szegedi szálláson például alig tudtam betelni a fölém kifeszített égbolt mozgalmas életével, folyamatosan felébredtem, mert mindig történt valami: felhők gomolyogtak, nap vagy hold derengett, menetrendszerűen közlekedő madárraj cikázott, kiscsillagok hunyorogtak.

Első saját dolgozószobám ablakát mindig célba vette a vonat, aztán az utolsó pillanatban elkanyarodott, megúsztam a halált. Egyik lakásunk erkélye felett fél óránként elhúzott egy repülő. Antik gázbojlerünk vulkánként durrant be mindannyiszor, kékes lángok nyaldosták cilinderét, s mi sűrűn adtunk hálát, hogy ma sem robbant fel. Ódon vécénk porcelánján repedések voltak, mint a vasorrú bába pofázmányán, télen befagyott benne a víz, lehetett csurgatással olvasztgatni. A kultúrcentrummá átalakított luxemburgi börtön brutálisan vastag falai közt sírva olvastam egy megrendítő könyvet. Brüsszeli szállodám ablaka az egyik legelőkelőbb vásárcsarnokra nyílt, stukkó a falakon, kávézó turisták, luxusruhaboltok, patinás praliné-üzletek, homárvendéglők odalenn. Hanoi hotelszobámból egy bonszait nevelgető, magas fickó odaadását szemléltem növénye iránt. Pekingben márvánnyal volt kirakva a szállodai fürdőszoba. Folyamatosan besurranok a bennem lakó lakásokba, és gazdáik engedélye nélkül szépen lelakom őket. ♦



ÁLDOZATOK ÉS RABSZOLGATARTÓK

Az eredeti sziámi ikrek története

Chang és Eng Bunker, az első híres sziámi ikerpár története kezdetben a szokásos forgatókönyvet követte. Élelmes vállalkozók mutogatták őket vásárokon. Aztán letelepedtek, amerikaiakká váltak, hordozva nemcsak a maguk sebeit, hanem az akkori Amerika bűneit is.

♦ EGY BOMBA ÜZLET ELŐKÉSZÍTÉSE

Az igazi sziámi ikrek története 1824-ben kezdődött, a Távol-Keleten, a Menam folyó vizén, egy festői naplemente idején. Egy bizonyos Robert Hunter éppen helyi halászokkal csónakázott, amikor észrevette a part menti sekély vízben játszó gyerekeket. Csakhogy volt ott valami szokatlan. A gyerekek között mintha egy furcsa lény lubickolt volna. Kiszállt a csónakból, és közelebb ment a pancsolókhoz. Ekkor vette észre, hogy a szokatlan lény két kiskamasz fiú, akik a mellkasuk alsó részénél össze vannak nőve. Azonnal maga előtt látta a látványos bemutatókat és cirkuszi előadásokat, ezért késlekedés nélkül összebarátkozott a gyerekekkel, majd később a családjukkal is.

Hunter régi skót kereskedőcsaládból származott, és kiválóan megtalálta a számítást Sziámban, azaz a mai Thaiföldön. Ez volt akkoriban az egyetlen távol-keleti ország, amelyiknek egyes hintapolitikával sikerült elkerülnie a nyugati gyarmatosítást, és ehelyett valamiféle furcsa félállapotban létezett. Ebben a helyzetben Hunter fontos bizalmi szerepet töltött be a sziámi uralkodóház és a brit birodalom között. Jól beszélt a nyelvet, kiváló kapcsolatai voltak az anyaországban, így minden szereplő számára kifizetődő diplomáciai és kereskedelmi kapcsolatokat tudott kiépíteni.

Az ikerfiúkat Csangnak és Engnek hívták, és – számos testvérükkel együtt – az édesanyjuk nevelte őket egyedül, mivel az apjuk korábban meghalt egy himlőjárványban. Jobb híján kacsatenyésztésből tartották fenn magukat. Hunter ezt látva addig áradozott nekik a nyugati világ gazdagságáról és a végtelen lehetőségekről, amíg az anya bele nem egyezett, hogy a kereskedő magával vigye a fiúkat Amerikába.



Sziám királyával, III. Rámával már nehezebb dolga volt: az uralkodó érthető módon nem találta természetesnek, hogy a honfitársait cirkuszi állatokhoz hasonlóan mutogassák nyugaton. Hunternek öt évébe telt, mire nagy nehezen megszerezte az engedélyeket, és a közben fiatalemberré serdült ikrekkel Amerikába hajózott. Ehhez társat is vett maga mellé, egy Abel Coffin nevű hajóskapitányt, akivel megosztottak a költségeken és a hasznon. Szerződést kötöttek a fiúkkal, és bár elsősorban a saját zsebükre dolgoztak, azért nekik is kifejezetten méltányos részesedést ajánlottak a bevételből. Rendes amerikai vezetéknevet is választottak nekik: ettől kezdve ők voltak a Bunker fivérek.

A RIVALDAFÉNYBŐL KILÉPVÉ

Szinte véget nem érő, tízéves turnésorozat következett. Bostonból kiindulva minden jelentős amerikai várost meglátogattak, majd a Brit-szigetek következtek. Az ikrek romantikusan keleties öltözékben, copfosan mutogatták magukat, félmeztelenül tornamutatványokat végeztek, úsztak, dámajátékkal szórakoztatták a közönséget, és egyre választékosabb angolsággal beszélgettek az érdeklődőkkel. Eközben az újságíróktól az orvosokon, anatómusokon, grafikusokon át a kocsmalátogatókig mindenki róluk beszélt. Aki csak tehette nézte, tapogatta, vizsgálgatta őket; találgatták, milyen életet élnek, amikor senki nem látja őket. Lassacskán kezdett elterjedni

a „szíami ikrek” kifejezés, amelyet több nyelven ma is így használnak. A fiatal emberek annyira profivá váltak az előadó-művészetnek ebben az egyedi vállfajában, hogy néhány év múlva különváltak a menedzsereikről. Hunter már jóval korábban kiszállt a vállalkozásból, és újabb menedzsereknek adta el a részesejét, a két fiú azonban most tőlük is megszabadult. Saját vállalkozásként folytatták a turnézást, és így egy csapásra megsokszorozódtak a bevételeik.

1839-re viszont már elégük lett a cirkusból. Egyre nehezebben viselték a rivaldafényt, többször is tettlegeségig fajuló konfliktusokba keveredtek a közönséggel, egy rosszindulatúan viselkedő társaságra pedig rá is lőttek egy reprezentatív vadászat alatt. Letartóztatták őket, és csak óvadék ellenében szabadulhattak.

„RENDES” AMERIKAI ÉLET

Elhatározták, hogy befejezik a vándoréletet, és letelepednek. Vásároltak két egymáshoz közel fekvő területet Észak-Karolina államban, és mindketten egy-egy ültetvényt alapítottak. A helyiek eleinte csóválták a fejüket, de néhány év alatt a közösség megbecsült tagjai lettek. A környék lakói elismerték, hogy Chang és Eng ugyan „sárgák”, de viselkedésükben és lelkületükben már igazi amerikaiak.

Az ikrek részt vettek a helyi közösségi életben, és elkezdték kiélvezni a tízévnyi megaláztatás jutalmát. Házaik minden luxusigényt kielégítettek. Mindenben alkalmazkodtak új hazájukhoz. Ez magában foglalt két fontos tényezőt: meg kellett házasodni, és az ültetvényre dolgos kezeket kellett szerezni. Azzal kezdték, hogy a szomszédaihoz hasonlóan rabszolgákat vásároltak. A kor Amerikájában a keleti származású embereket ugyan lenézték, de nagyságrendekkel jobb helyzetben voltak, mint a feketék. Chang és Eng pontosan értette ezt a különbséget, nem is bántak kesztyűs kézzel a rabszolgáikkal. Egyeseket az ültetvényen dolgoztattak, másokat utódnemzésre ösztönöztek, és a kor szokásai szerint a gyerekeket értékesítették a rabszolgapiacra.

A házasodás már nehezebb kérdés volt. Mivel azonban a déli ültetvényesek világában a pénz beszélt, viszonylag könnyen találtak menyasszonyjelölteket, és egy testvérpárra esett a választásuk. Sarah és Adelaide Yates szülei kezdetben ellenezték a házasságot, érdekes módon nem a vőlegények testi fogyatékosága miatt, hanem a származásukra hivatkozva. De ez az ellenkezés sem tartott sokáig, és 1843-ban egy baptista prédikátor összeadta őket.

A házasságok jól működtek, egymás után születtek az utódok. Az elkövetkezendő években Changnak tíz, Engnek tizenegy gyereke lett. A házaspárok a helyi arisztokrácia tagjai voltak, és minden ment volna tovább a maga útján, ha 1861-ben ki nem tör a polgárháború. Ez a pusztító konfliktus két területen is érzékenyen érintette a Bunker fivérek családjait. Rengeteg hitelt vettek föl a déli konföderáció által kibocsátott, ideiglenes pénzben, ez azonban a vereség után már nem is létezett. Ugyanakkor a rabszolga-felszabadítás miatt összeomlott az ültetvényeik munkaerő-ellátása. Rossz anyagi helyzetbe kerültek, ezért jobb híján úgy döntöttek, hogy megint turnézni indulnak.

A HALÁL SEM VÁLASZTotta EL ŐKET

Csak hogy sem ők nem voltak a régiek, sem a világ. A dicsfényük elhalványodott, ők maguk megöregedtek, és az északi államokban amúgy sem mindenki látott szívesen jól ismert rabszolgatartókat. Hiába jutottak el Németországba és Oroszországba is, fáradtan és egyre betegebbe már nem ment a show.

Hamarosan visszatértek a birtokaikra, Chang súlyos alkoholista lett, és egy agyvérzés következtében lebémult az egyik oldala. Mivel elválaszthatatlanul egymáshoz voltak láncolva, egyre nagyobb kinszenvedés lett az élet. Járnai csak úgy tudtak, hogy az egészségesebb Eng a saját lábához kötötte Chang béna lábát. Folyamatosan attól rettegett, hogy mi lesz, ha a testvére meghal, ő pedig ott marad összenőve egy holttesttel. Mindketten elkésredetten küzdöttek azért, hogy egy sebész válassza szét őket, de senki nem vállalta az életveszélyes beavatkozást. 1874-ben Chang meghalt a hörghurutja miatt. „Akkor én is megyek” – mondta Eng a családjának, és két óra múlva már ő sem élt.

A világ halálukban is hasonlóan tekintett rájuk, mint életükben. Különböző orvosok közelharcot folytattak a holttestükért, majd a győztes diadalmasan felboncolta őket. Kiderült, hogy a májuk részlegesen közös volt, ezért akkoriban esély sem lett volna arra, hogy túléljenek egy szétválasztóműtétet.

Gipszöntvényt készítettek róluk, amelyek a mai napig megtekinthetők az USA egyik neves horrormúzeumában, a philadelphiai Mütter Múzeumban.

Chang és Eng huszonegy gyermekének ma több mint ezeröttszáz leszármazottja él, köztük neves közéleti személyiségek és politikusok. Évente tartanak nagyszabású családi összejöveteleket. ♦

♥ A család második otthona*

VISSZA AZ ÉLMÉNYEKHEZ!

4 fal helyett a 10 hektár szabadsága.



Kolping Hotel



Foglalás


**KOLPING
HOTEL**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

NEM VOLT AHOVÁ MENNEM

◆ Amikor a német filozófus, Nietzsche a 19. század végén bejelentette az „Isten halott” hírheft tézisét, a nyugati ember világának, életének tragikus alapvesztését fogalmazta meg. Ezzel a történelem értelmességének hiányát hirdette meg, s nyomában azt az ürességet, céltalanságot, fáradságot, depressziót, amit Kányádi Sándor verse is sugároz. Az első, 50-es években megjelent kötetekben az Isten, hit és vallás nélküli állapot még problémátlannak tűnt a költő számára, ezt a korszakot azonban csakhamar felváltják az elemzés, a belső számvetés, a keresés költeményei. Az 1967-ben jegyzett *Isten sírján* rövid, látszólag könnyed, egyszerű költemény, ám az üzenete súlyos. Egyszerű rímelés, egyszerű ritmusképlet, egyszerű felépítés – de ez csak a látszat. Mert a szerkezet, a két versszak voltaképpen a modern nyugati embernek a teljes Isten-fogyatkozást követő történelmét, annak két stációját magában hordozza. E két stáció: a felszabadultság mámorja, majd a kiábrándulás csüggedése. Az első szakaszban Kányádi a gyermeki hit kihunytat követő megkönnyebbülés élményére emlékezik vissza: *Ültem az Isten sírján, / megkönnyebbülten. Ha Isten halott, el is temették, akkor nincs bűn sem, és nincsen felelősség, az ember maga rendelkezik önmagával, lelkével, irhájával. A második szakaszban – a második stációban – az ember ráeszmél veszteségének valódi természetére. Arra, hogy ha Isten nincs, út sincs többé. A költő felállni sem képes az önmaga által frissen hantolt Isten-sírról, mert onnan aztán nincs hová mennie. Nemcsak életiránya veszett teljes homályba, ereje sincs többé mozdulni: a harcban megöregedtem, vallja az ekkor mindössze 38 éves költő. Mitől, miféle harcban öregedett meg? Sok, vallását, hitét felnőtt korban elvesztett művésszel, költővel együtt átélhette ő is, micsoda küzdelembe – azt véli, Istennel, de igazából saját magával vívott harcba – kerül az embernek lerázni életéről Istent, és milyen izzadságos munka így, a lehető legmélyebb rabságban, szabadnak éreznie és játszania, mutatnia magát. Kányádi számára, egyszerű, protestánsként nevelkedett erdélyi ember és költő léte, a kérdés, hogy akkor hát van-e Isten, vagy nincsen, nem holmi ismeretelméleti probléma, nem. Az ő ügye az egész élet, a világ, a rend megingott bizonyossága. A hit, a vallás, a kereszténység létrehozta a maga intézményrendszerét, megteremtette az európai kultúrát, a protestantizmus hozzá toldotta a szép magyar anyanyelvet, egyszerűen a vallás közösséget adott, lelki békét adott – és a költőt az foglalkoztatja, hogy mindez tragikusan megrendült a 20. század második felében egyéni és társadalmi szinten is. Ma látjuk igazán, mennyire. ◆*

Ültem az Isten sírján,
megkönnyebbülten:
enyém a lelkem s irhám,
megmenekültem.

Fölálltam, s visszarogytam,
nem volt a hová mennem,
erőm se volt, a harcban
megöregedtem.

(Kányádi Sándor: Isten sírján)

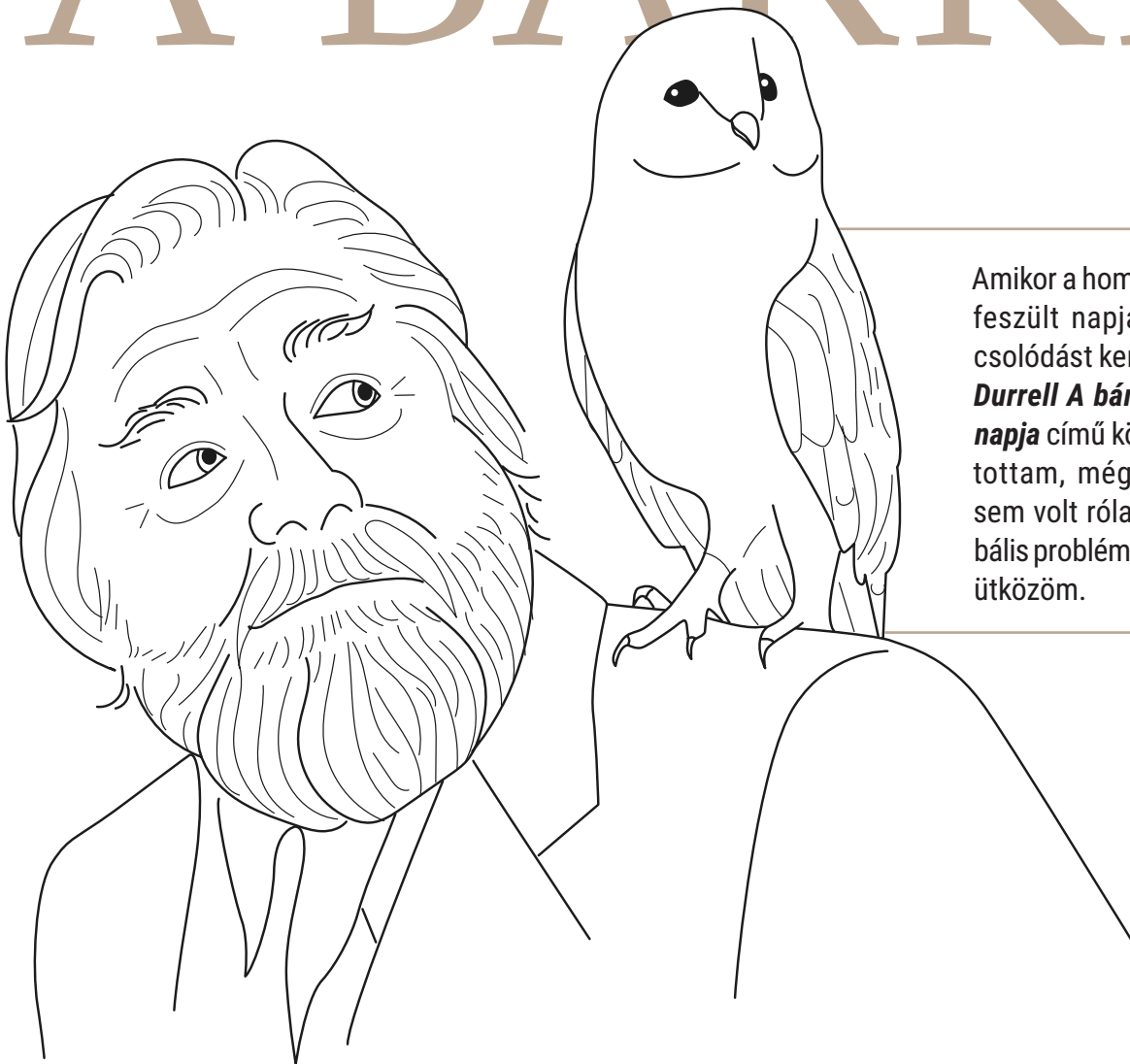


Csontváry Kosztka Tivadar (1853–1919): Öreg halász. 59,5×45 cm, olaj, vászon, 1902



SZÖVEG –
NAGY VILLÓ

A BÁRKA



Amikor a home office első feszült napjaiban kikapcsolódást keresve **Gerald Durrell** *A bárka születésnapja* című kötetét választottam, még sejtelmem sem volt róla, hogy a globális probléma gyökereibe ütközöm.

IDEJE



◆ A szerző már 25 éve nincs köztünk, de könyvei több mint 50 éve szórakoztatják az olvasókat, a kacagtató történeteken túl titkuk a varázslatos személyiséget sejtető elbeszélő derűs hangja. Durrell halála után egyrészt David Hughes Gerry és egyéb állatfajták címmel megjelentett kutatása, legutóbb pedig Michael Haag Durellék című könyve árnyalja ezt a képet. Az előbbi felfedi Gerry személyiségének depresszív, alkoholbeteg oldalát, az utóbbi pedig a korfui időszakra koncentrálva a családtagokról igyekszik képet mutatni.

A családom és egyéb állatfajták szerint a kedélyes, zajos család egy hirtelen jött ötlettől vezérelve csapat-papot hátrahagyva Korfura költözött, holott az utazásnak valójában sokkal prózaibb okai voltak. A regénybeli mama, a négygyerekes Louisa ideg-összeroppanása, alkoholfüggősége a már felnőttkorú legidősebb fiút, Lawrence-t radikális döntés meghozására készítette. A regény nem említi a súlyos tragédiákat: a másodszülött gyermek és a családfő, Lawrence Samuel Durrell hirtelen halálát sem. A család ekkor költözött Angliába, de az anyaország nyomasztóan hatott Louisa Durrellre, aki Indiában született és nőtt fel. Korfu őt kiemelte ki a depresszióból, az állatok iránt érdeklődő Gerry számára pedig maga volt a Paradicsom.

Gerry Durrell eltökéltsége, amivel megőrizte és megvalósította hatévesen megfogalmazott álmát egy saját állatkertről, bizonyára sokat köszönhet a szabad, de szeretetteljes légkörnek, amiben nincs okunk kételkedni.

Az aggódó édesanya gyerekei emlékezete szerint azzal zárta a dilemmázó beszélgetéseket: „De te tudod, drágám. Tegy úgy, ahogy tenned kell.”

És Gerry úgy tett. A Jersey szigetén létrehozott parkot azzal az akkor még ritkaságszámba menő szemlélettel nyitották meg 1959-ben, hogy az állatkert, mint olyan, elsősorban nem turistacsalogató jövedelemforrás, hanem az élővilág közös hasznára szolgáló intézmény, amit a veszélyeztetett fajok védelmére kell felhasználni.

A bárka születésnapja című, 1987-ben megjelentett kötet tele van kedélyes történetekkel, ugyanakkor az is kiderül belőle, hogy az állatvédők minden önzetlen erőfeszítése ellenére hogyan akadályozta meg a politika, a bürokrácia vagy a szimpla emberi lustaság egy-egy faj megmentését.

Amikor elértem ahhoz a részhez, ahol italoztatás ürügyén Durrell egy állatcsempészt faggat trükkjeiről, ráébredtem, hogy lehetetlen olvasással menekülnöm a valóságból. Jelenlegi tudásunk szerint ugyanis a koronavírus kirobbanásában kulcsszerepet játszott az illegális állatkereskedelem... Mikor nem egészen egy évvel ezelőtt Gerry özvegye, Lee Durrell Magyarországra látogatott, az egyik újságíró megkérdezte tőle, hogy mit szól a fiatal nemzedék környezettudatos fellépéséhez. Lee erre azt válaszolta: „Ahhoz, hogy szeressük a természetet, ismernünk kellene, márpedig egy mai fiatal az online világban, a négy fal között tölti idejének jelentős részét.” Gerald Durrell idén lenne 95 éves. Lenne még itt tennivalója. ◆

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SZABADSÁG HAZAI TÁJAKON

Újra kinyílt az ország, a hazai nyaralás pedig vonzóbb, mint valaha. Ugyan ennek egyik fő oka, hogy a távolabbi utaktól még tartunk, de ha maradunk, rájöhethetünk, hogy Magyarország is sok olyan izgalmas helyszínt rejt, amelyért korábban ezer kilométereket utaztunk. Miért fontos kimozdulni a veszélyhelyzet lezárultával, és mire érdemes figyelni?

◆ MENNI KÉNE

Március végén bezárult a világ, az emberek többsége még a munkahelyére sem járt be, aki tehetett, otthonról dolgozott. Egy kertés házban a helyzetet egyfajta vakációként is föl lehetett fogni, sokan egyenesen azt mondják, hogy a kényszerű karantén alatt kipihenték magukat, úgy mond a kertben nyaraltak. Ez jól hangzik, de a pszichológus kicsit másképp látja. „A karantén egy kényszerű helyzet, egy börtönjellegű magánzárka, nyaralásként felfogni csak egyfajta terelés, egyfajta eszköz a megküzdéshez. Sokan nem értik, hogy a home office után miért kell szabadságra menni. Pedig fontos lenne, mert az otthonlét nem úgy telt, ahogy normál esetben szerettük volna, a gőznek pedig ki kell szabadulnia” – mondja **Faludi Viktória** tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta. Persze a kimozdulásra készülni kell, mert vele egy másik lélektani fázisba csúszunk át, mentális alkalmazkodóképességünk pedig jó pár hét, de inkább egy hónap múlva kezd el újra működni. Sokan ma is félnek elhagyni otthonukat, keresik a biztonságot. „Ez minden traumatikus élmény után így van, és a járványhelyzet is ilyen krízisállapot volt. Az ilyenkor jelentkező poszttrauma lecsengéséhez minimum fél évre van szükség, ez idő alatt a biztonságkereső viselkedés magától értetődő. Sokan egyáltalán nem mennek nyaralni” – mondja a pszichológus. Pedig utazásra mindenki vágyik, az egyfajta figyelemelterelő cselekmény. Egy élmény, hogy kimozdulhatunk onnan, ahová be voltunk börtönözve.

ITTHON ÉBREDEZÜNK

Azt, hogy az emberek egyre többen ki is mozdulnak, a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ) mérései is mutatják. „A belföldi vendégek utazási hajlandósága folyamatosan javul, ezt egyértelműen érzékeljük. Vizsgáljuk a turisták motivációs tényezőit, azaz, hogy mi alapján döntenek a nyaralásról. Az első helyen nagyon markánsan jelenik meg a biztonság, főképp ez áll annak háttérében, hogy idén a többség hazai pihenést tervez” – mondja **Könnyid László**, az MTÜ vezérigazgató-helyettese. A mérleg nyelve azért is billen a hazai helyszínek felé, mert a külföldi nyaralás esetén komoly kérdés, mi történik, ha váratlan helyzet áll elő: kell-e karanténba menni, milyen az adott ország kórházi háttere, milyen ellátást kaphat a turista. Ugyancsak motiváció, hogy hazai üdülésre SZÉP-kártya is használható, amelyre év végéig a kormányzati intézkedéseknek köszönhetően megduplázott összeget lehet feltölteni kedvezményes járulékkal.

Míg az egyértelmű, hogy a többség itthon pihenne, a helyszínválasztásban viszonylag nagy a szórás. „Azt látjuk, hogy az aktív időtöltésre mindenhol nagyobb az igény, a szálláskereséskor az emberek jobban megnézik, van-e lehetőség túrázásra, evezésre, kerékpározásra. Új trend az újdonságok keresése is, az iránti vágy, hogy az ország rejtett kincseit, csodáit fedezzük föl. Tehát nem azokat a helyszíneket, amelyek az útikönyvek első oldalain szerepelnek” – mondja **Könnyid László**. Ez a tendencia azért jó, mert segít elkerülni azt, hogy

Kép: MTÜ





a Balatonhoz vagy egyéb vízparti területekhez zúduljanak a turisták. A falusi turizmus az ország minden területén erősödik, de mellette az emberek ugyanúgy foglalják a négycsillagos szállodákat is, ebben nem történt változás. A szakmabeliek viszont úgy látják, a magánszálláshelyek lehetnek a kialakult helyzet igazi nyertesei. A falusi turizmus előtérbe kerülése a helyi termelőknek is kedvez, hiszen a szálláshelyek nagy eséllyel helyiektől veszik meg azokat a termékeket – kolbászt, paradicsomot és paprikát, bármi egyebet –, amelyekből a reggelit készítik a vendégeknek. Ez a „termőföldről az asztalra” koncepció helyben generál bevételt a kistermelőknek is, ami nagy előny, Ausztriában már régen fölismerték, náluk már nagy hagyománya van. A hazai pihenésnek a jövőre nézve is jó hatása lehet, hiszen aki sok év után először nyaral itthon, és elégedett, az később sem feltétlen ül repülőre.

KELLENEK A SZABÁLYOK

Üdüljünk akárhol, a higiéniai szabályok, járványügyi intézkedések betartására a szokásosnál jobban kell figyelni. „A rendszeres kézmosás mindenhol fontos, a szabadtéri helyszíneket, aktív programokat pedig érdemes előnyben részesíteni. A biciklizés, kirándulás, futás és úszás remek választás, de jó bármi, ami nem csoportos tevékenység. Zsebkendőt, maszkot, kézfertőtlenítőt mindig magunknál kell tartani. A benti termeknél előny a nagy tér, fontos a jó átszellőztetés. A légkondicionáló veszélyt csak akkor jelent, ha nincs kellően karbantartva, illetve ha a vendégek közt

van beteg. Ilyenkor a vírust a tünetmentes fertőzött is jobban szétterjesz a légtérben” – mondja **dr. Kádár János** infektológus főorvos. A kisebb forgalmat bonyolító szálláshelyek, falusi vendéglátók emiatt is jobb választásnak számítanak, hiszen az ilyen helyeken eleve kevesebb emberrel kerülünk kapcsolatba. Mivel belső térben az ott dolgozóknak mindenhol maszkot kell viselniük, a személyzettől nem kell tartani, de persze a kellő védőtávolság betartására így is figyelni kell. A svédasztalos megoldásokat is érdemes kerülni, mert az melegágya lehet a fertőzéseknek. Ha ezeket a szabályokat betartjuk, a nyaralás nem jelent veszélyt. ♦

RÁADÁSKÉNT KÖRNYEZETBARÁT

A hazai nyaralás nemcsak biztonságosabb, hanem azért is jó, mert környezetünket sem terheljük egy repülőúttal. Ez a közlekedési mód sokkal károsabb, mint korábban gondoltuk: míg a repülés az összes szén-dioxid-kibocsátás nagyjából 2 százalékáért felel, addig a klímaváltozáshoz az egyéb üvegházhatású gázok és a légtér szennyezése miatt nagyjából 5 százalékban járulhat hozzá. Ráadásul minél rövidebb egy repülőút, arányában annál károsabb. Ennek oka, hogy a fogyasztás felszálláskor és leszálláskor a legnagyobb, rövidebb távokon akár a szükséges üzemanyag 25 százalékát is elviheti az út legelső és legutolsó szakasza.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

MAGYARORSZÁG CSODÁLATOS, FEDEZD FEL!

A sok lemondással járó védekezés eredménye, hogy végre ismét útnak indulhatunk – persze csak óvatosan, és a higiéniaira különösen figyelve. Egyelőre a belföldi utazás a legbiztonságosabb, több helyen még nem tudták megfékezni a járványt, sok külföldi ország nem is fogad vendégeket, és az is előfordulhat, hogy egy külföldi nyaralás után hazaérkezve két hétig tartó hatósági karanténra köteleznek. Itt van hát az ideje végre igazán megismerni Magyarország ezernyi rejtett csodáját. Hazánk a rengeteg természeti és történelmi látnivaló mellett olyan aktív kikapcsolódást ígérő programokat is kínál, amelyekről eddig azt gondolhattuk, hogy az egzotikus utazások sajátosságai. Összeállításunkban a mozgás örömeire fókuszálunk, hiszen bőven van mit bepótolnunk a több hónapos szobafogság után, de a kulturális csemegék iránt érdeklődők, az idősebbek és a legkisebbek sem maradnak hoppon!

♦ ÖRÖKMOZGÓKNAK

Hazánk több ezer kilométer jelölt és jól gondozott turistaúttal rendelkezik, ezek közül a legnépszerűbb az Országos Kékkör, amely az ország legszebb természeti látnivalóit köti össze, mintegy 2550 km hosszan. Három nagy szakasza közül az Országos Kéktúra a legismertebb, érdekessége, hogy az Írott-kőtől a Nagy-Milicig tartó, 1168 kilométeres túra Európa első hosszú távú turistaútja, alapításának éve 1938! Kezdőknek ajánljuk, hogy elsőként az Országos Kéktúra valamelyik szakaszába csatlakozzanak be, mert látnivalókban gazdag és infrastruktúrában a legfejlettebb, erdei pihenőkkel, kulcsosházakkal, szálláshelyekkel és büfékkel. A Rockenbauer Pál Dél-dunántúli

Kéktúra Vas, Zala, Somogy és Tolna megye rejtett kincseit mutatja be 540,7 kilométeres útvonalon Írott-kőtől egészen Szekszárdig, ahol a váratlan kihívásokat rejtő és homokdűnékkel, szikes pusztákkal, mocsarakkal és árterekkel tarkított Alföldi Kéktúra kezdődik, hogy 840 kilométerrel később a Nagy-Milic lábánál zárja a kört.



Tipp: A kektura.hu oldalon található részletes leírások és térképek alapján megtervezhetjük kirándulásunkat, a természetjaro.hu oldalain pedig a Kékkör összes útvonalához találunk friss információkat, útleírásokat.

Kép: Páczai Tamás





Dunakanyar, Nagymaros

VAD VIZEKEN

A gyors sodrású hegyi patak továbbra is teljes „hiánycikk” Magyarországon, bár a hírek szerint jövőre vadvízi evezőpálya épül a kiskörei vízlépcső mellett. Vadregényes folyókban viszont nagyhatalomnak számítunk! A Szigetköz és a Mosoni-Duna, a Dunakanyar és a Felső-Tisza jól ismert vízitúras helyszínek, idén nyáron érdemes felfedezni kevésbé „járta” folyóinkat is. Ilyen a Körösök vidéke, a vadregényes Bodrog, vagy az Ipoly; a Hernád és a Zagyva pedig elzártsága miatt különleges. Az elmúlt években a Sió-csatornán történtek nagyszabású fejlesztések, a Sió-csatornához közeli Sióagárdtól egészen a Balatonig túrázhatunk!

A Felső-Tisza mellett csordogáló Öreg-Túr ősi vadonja a trópusokat, esőerdőket idézi meg páratlan fajgazdagságával. Evezés helyett érdemes időnként a folyó lassú sodrására bízni magunkat, és csendben megfigyelni a tőlünk karnyújtásnyira előbújó poszátákat, jégmadarokat, szitakötőket.



Tipp: Az utazás tervezéséhez használjuk a Magyar Kajak-Kenu Szövetség védjegyével működő vizi-turapont.hu oldalon található leírásokat, a vizi-turatervezo.hu interaktív felületén pedig méterről méterre tervezhetünk túrát a szövetség által minősített csónakházak, valamint kulturális látnivalók és szálláshelyek összefűzésével.



Megyer-hegyi Tengerszem

VASALT ÚT

A via ferrata mint sport a Dolomitokban született meg közel száz éve, az Alpok pásztorai azonban évszázadok óta használnak sziklafalba épített, biztosított ösvényeket a nyári szálláshelyek eléréséhez. A meredek sziklafalakon teljesített túra igazi extrém kaland, kezdőknek kizárólag szakvezetővel és megfelelő felszerelésben ajánlott, de a különböző nehézségű útvonalak között bátortalanabbak is találhatnak könnyen teljesíthetőt. Magyarországon 2013-ban épültek az első útvonalak a cseszneki Kómosó-szurdokban, majd ezeket újabbak követték Tatabányán és a Cuha-völgyben, így a sport itthon is egyre nagyobb népszerűségnek örvend. A legújabb útvonal a csodálatos Megyer-hegyi Tengerszemben épült ki, itt idén júliustól várják a túrázókat.



Tipp: Az itthoni via ferraták legkönnyebb szakaszait 6-7 éves gyerekekkel is lehet teljesíteni.

Az összes helyszínt a vasalturak.hu weboldal fogja össze, ezen keresztül foglalhatunk előre túrákat és bérelhetünk felszerelést.



KEREKEZZÜNK!

Még mozgalmasabb, élménydúsabb vakációnk lesz, ha kerékpártúránkat vízpartok közelébe tervezzük. A folyószabályozások miatt országsszerte több ezer kilométer árvízvédelmi töltést építettek, amelyek nagy része kerékpárral járható, a legnagyobb tavainkat megkerülő kerékpárutak pedig fejlett infrastruktúrával rendelkeznek. Jó hír a családosoknak is, hogy elkészültek a Tisza-tó kerékpáros hídjai Tiszaújváros és Abádszalók között, így júliustól a gépkocsiforgalomtól teljesen elválasztva tehetjük meg a 70 km hosszú kis kört és a 90 km hosszú nagy kört a tó körül.

Elektromos rásegítésű hegyi kerékpárokkal magashegységeink rejtett ösvényeit fedezhetjük fel, korábban ezek csak fizikailag felkészültebb, gyakorlott kerékpárosok számára voltak teljesíthetőek. Egyre többen szerveznek ilyen jellegű, vezetett túrákat – például a Pilisben, a Mátrában és a Bükkben –, amit azért is érdemes kipróbálni, mert a magasabb részeken több fokkal hűvösebb van nyáron.



Tipp: A kepmas.hu turisztikai mellékletében részletes ajánlót olvashatnak a témában, aktuális információkkal és programokkal, egyebek mellett a Felső-Tisza, a Tisza-tó és a Dráva vidékéről.

CSILLAGTÚRÁK ÓVATOS DUHAJOKNAK

Az augusztusi éjszakák legnagyobb sztárjai a Perseidák hullócsillagai. Megfigyelésük romantikus nyári élmény, főleg, ha körültekintően választjuk meg a helyszínt. A nagyvárosi, erős közvilágítás ugyanis eltakarja előlünk a lényeg nagy részét, de szerencsére itthon még találhatunk fényszennyezéstől mentes helyszíneket.



Hortobágy

Az ilyeneket a Nemzetközi Sötét Égbolt Szövetség Csillagoségbolt-parkoknak nevezi, a szervezet szigorú szempontok alapján ítéli meg egy-egy helyszínt. A Zselic 2009-ben nyerte el a megtisztelő címet, jelentőségét mutatja, hogy ezzel az első minősített európai csillagpark a Kaposvárhoz közeli dombság; a jegyárakat és az információkat itt találjuk: zseliccsillagpark.hu. A Zselic után a Hortobágy kapta meg a csillagpark minősítést 2011-ben, 2017-ben pedig a Bükk-hegység gazdagított Csillagoségbolt-park címmel, itt jelenleg is építik Répáshuta közelében a nagyközönséget fogadó csillagdat. Infók: hortobagy.csillagpark.hu és bukksillagpark.hu



Tipp: A lightpollutionmap.info oldalon nagyfelbontású térképen kereshetjük meg hazánk csillagok megfigyelésére alkalmas sötét égboltos területeit. Magyarország első számú, komplex csillagászati ismeretterjesztő centruma a Pannon Csillagda Bakonybéli. Kiállításaira és programjaira érdemes ellátogatni a gyerekekkel (csillagda.net).

BOROS BARANGOLÁSOK

Ha már csillagmustra, Egerben, az Eszterházy főiskola kupolájában található az ország legrégebbi csillagvizsgálója, hős városunkban azonban a pohár fenekén is egri csillagot mustrálhatunk. A híres bikavér párjának szánt fehér boros házasítást nevezik a helyi borászok egri csillagnak, de mellette természetesen más típusokat is kóstolhatunk a hatalmas riolittufa pincékben, a Nagy-Eged hegy tövében, vagy éppen Egerszalókon.





Zemplén Kalandpark, Sátoraljaújhely

Nagyobb borvidékeink felkészülten várják a kirándulókat nemcsak borral, hanem kulturális programokkal, tanösvényekkel és kitűnő éttermekkel is. Sopron, Eger, Tokaj, a Balaton-felvidék vagy Villány szőlőt gyalogosan vagy kerékpáron érdemes „beborongolni”, ha teljes élményre vágyunk.



Tipp: Szekszárdról és a Hajós-Bajai borvidékről a 100. oldalon találnak részletes ajánlót!

MAGYAR CAMINO

„Indulj el, hogy megérkezhess!”, „Isten lecsillapítja a zaklatottakat, és felzaklatja a nyugalomban élőket”, „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra”. Magazinunk május-júniusi számában ajánlottuk a legnagyobb hazai zarándokutakat, amelyek teljesítése az elmélkedésen és a bennünk lévő létra felfedezésén túl jól tesz az egészségünknek, ráadásul a kulturális ismereteinket is bővíti. A Mária út, a Szent Erzsébet út vagy a Szent Jakab zarándokút mellett személyes kedvenceink a Középkori Templomok Útjának szatmári szakaszai, ahol hazánk több száz éves fakazettás, fa harangtornyos, freskókkal díszített templomaival ismerkedhetünk meg faluról falura.



Tipp: Zarándokút vonalakat bemutató cikkünk online verzióját itt olvashatják: bit.ly/Zarandokutak

TIPEGŐKKEL IS

A pandémia árnyékában sok család dédelgetett kovászt a spájzban, szépen nőnek a paradicsompalánták az erkélyen,

metéőhagyma az ablakban. Most kimozdulhatunk és az egész családdal megnézhetjük, hogyan működik ez olyan falvakban, ahol már évtizedek óta a nagyvárosi életet ökológiai gazdálkodásra cserélő családok élnek. Gyűrűfű, Nagyszékely, Visnyeszéplak és Máriahalom gazdaságaiban a hagyományos állattartás és növénytermesztés kulisszatitkait leshetjük el, és a helyiek általában felkészültek a vendéglátásra, több helyen tanösvényeket, vendégházakat, kulturális és gasztronómiai programokat találunk.



Tipp: Az ökofalvak feltérképezéséhez használjuk az elofaluhalozat.hu térképét, leírásait és linkjeit.

KALANDOK FÖLDÖN, VÍZEN ÉS LEVEGŐBEN

Az itthoni kalandparkok koronázatlan királya a sátoraljaújhelyi Zemplén Kalandpark az ország leghosszabb libegőjével, a két hegyet összekötő kötélpályával, bobszánkával, kilátóval. Ezenkívül számos tematikus parkot találunk, amely aktív kikapcsolódást kínál az egész családnak. Ilyen Magyarország őslényparkja Reziben, a kis-lódi Sobri Jóska Élménypark elektromos kisautózással, a Zamárdi Kalandpark vízi dodzsemmel, a balatonfűzfői Serpa Kalandpark drótköteles csúszdákka, hogy csak néhányat említsünk.



Tipp: Páratlan élmény végigsétálni egy jól megtervezett lomkoronásétányon is, több jó példát is találunk erre, itthon például Makón, Gyomaendrődön, Pannónhalmán, Kaszón vagy Ipolytarnócon. ♦

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

A VENDÉGLÁTÁS FOLYTATÓDIK

A két hónap házi karantén mindenkit megviselt, a turizmus leállása a vendéglátóknak is föladta a leckét. Mi történt ez idő alatt a házuk táján, és a nyitás után mivel várják a hazai közönséget? Egy séf, egy borász és egy polgármester osztotta meg velünk tapasztalatait, terveit.



FELTÖLTŐDÉS ÚJABB 15 ÉVRE

Június eleje óta egyre több hely várja újra a vendégeket, ami hatalmas fellélegzés azt követően, hogy március közepén az éttermek, vendéglátóhelyek lehúzták a rolót, a szálláshelyek pedig bezártak az utazók előtt. Egyedül azok az éttermek működhettek, amelyek át tudtak, illetve át akartak állni házhozszállításra, vagy vállalták, hogy átmenetileg vendégeik kezébe adják a kávé vagy az ebédmenüt. Ezt egy Michelin-csillagos étterem nyilván nem teheti meg, de ez nem jelenti azt, hogy séfje otthon unatkozik. „Tudom, furcsán hangzik, de ez volt életem egyik legszebb időszaka, ennyi pihenési lehetőségem az elmúlt 15 évben biztosan nem adódott. De most már elég volt, kipihentem magam, várom a következő 15 évet” – mondja **Veres István**, a Bábel séfje, az idei Bocuse d'Or magyar döntőjének nyertese. A szakács az aktív pihenést kedveli, rengeteget sportolt, szakmailag is fejlesztette magát. Mint mondja, nagyon sok könyve van, gyűjti őket, de olvasni alig van ideje. A sok mozgás mellett most ezt is bepótolta. „Szerintem sok ember élte meg hasonlóan ezt az időszakot. Kicsit magunkba szálltunk, körülnéztünk, elgondolkodtunk a jövőről. Persze tudom, hogy az éttermeknek nem tett jót a vészhelyzet, sokan tönkre is mentek, és van esély arra, hogy a helyeknek a nyitás után lesznek anyagi gondjaik” – mondja. A séf a Bábel belső tereit egészen addig nem nyitná meg, amíg a korábbi formájukat nem tudják hozni, úgy érzi, a maszk nem összeegyeztethető a fine dininggal. Az élet persze nem áll meg, 20-25 fős teraszukon egy erősebb

bisztróvonalat képviselnek, egyszerűbb ételekkel, egyszerűbb filozófiával már június vége óta várják a hazai vendégeket. Cél az is, hogy a csapatot ezzel egyben tartsák egészen addig, amíg az élet visszatér a régi mederbe. A séf októberre jósolja a teljes nyitást, addigra térhetnek vissza a külföldi turisták. Készülne a Bocuse d'Or észtországi európai válogatójára is, aminek időpontját még nem véglegesítették: a májusban lefűjt szakácsversenyt valószínűleg szeptemberben pótolják, de lehet, hogy későbbre halasztják.



MINŐSÉGI PROGRAMOK A BOR MELLÉ

A járvány a borászok lába alól is kihúzta a talajt, de a szőlővel kapcsolatos teendők miatt ők sem unatkoztak. „Kezdetben idegeskedtünk az egészségügyi veszélyek miatt, de ezt relatíve hamar felülírták a szőlőmunkák. Az ültetvényen eleve több méteres távolság van az emberek között, így kint lehetett az egész borászati csapat. Mi is többet voltunk a szőlőben, mint normális időben, és ez nagyon jólesett” – mondja **ifj. Heimann Zoltán**, akinek családja 1758 óta veszi kézbe a metszőollót Szekszárdon. A borász úgy látja, a járvány piaci hatása még kérdéses, de az biztos, hogy az idei évre, és talán még a következőre is rányomja bélyegét. A forgalom a gasztropiac szinte teljes kiesése miatt visszaesett, ezt a helybéli értékesítés tudja valamennyire ellensúlyozni. „A pünkösdi hétvége már nagyon jól sikerült, 500 vendég fordult meg a présházunk teraszán. Látszik, hogy az embereknek nagy igénye van a kimozdulásra, a minőségi programokra.

Kép: Páczai Tamás; panyolafeszt.hu





Veres István



ifj. Heimann Zoltán



Muhari Zoltán

Június végén megrendeztük a már hagyományos, 11 kilométeres birtoktúránkat, július elején pedig kertmozi lesz a prэшázunk teraszán. Az Akik maradtak című filmet vetítjük, Tóth Barnabás filmrendező is a vendégeink között lesz. Augusztus végén raklapi színpadunkon a Sárik Péter Trió fog játszani” – sorolja a borász. A szabályok persze szigorúbbak, mindenkitől kérnek regisztrációt, elkerülve azt, hogy egyszerre túl sokan keressék fel prэшázukat. Ezenfelül a pincetúrán csak maszkban lehet részt venni. A borász optimista, mint mondja, a járvány miatt a vendégekben is felértékelődik a személyesség, ami miatt a családi borászatok, minőségi éttermek, a kisebb szálláshelyek kerülhetnek előtérbe.



FESZTIVÁL NÉLKÜL IS ÉLMÉNY

A vendégeket az ország keleti csücskében is várják, mindenhol igyekeznek kiheverni a koronavírus miatti kieséseket. „A járvány hirtelen és felkészületlenül ért minket is, eleinte csak a vészhelyzet kezeléséről szólt az életünk, hamar bezárt az óvodánk is. Pár hét után már tudtunk mással is foglalkozni, láttuk, hogy bajba kerülhet az idei fesztiválunk, ami nálunk az év legnagyobb eseménye” – mondja **Muhari Zoltán**, Panyola polgármestere. A vészhelyzet nem sokkal a hagyományőrző farsang után indult, a település alig tudta kipihenni annak fáradalmait. „A rendezvény annyira jól sikerült, hogy még a nyíregyházi falumúzeumba is meghívtak

bennünket, ott is tartottunk maskarás felvonulást. Ez a szamosháti hagyomány kicsit hasonlít a mohácsi busójáráshoz, de persze sokkal kisebb rendezvény” – magyarázza a polgármester. A farsang után már a gyereknapot sem merték megtartani, a focitornájukat pedig eltolták június végére: a járási sporteseményre 30-40 csapat érkezett. Augusztus eleji fesztiváljukat jövőre halasztják. „Úgy gondoljuk, az a fesztivál tud értéket képviselni, amelyik nagyon széles körből merít, művészi értéket hordoz. Az egyik család például évek óta autós mozit csinál, de úgy, hogy gyerekeknek képzitenek autót kartonból, azokat ki is festik. A kicsik sötétedés után, az esti órákban nézhetnek onnan mesét” – mondja a polgármester. A fesztivál halasztása persze nem jelenti azt, hogy Panyola nem várja a vendégeket, sőt. A turisták már a pünkösdi hosszú hétvégén megjelentek, azóta is sokan érkeznek. A település híres pálinkaüzeme és kézművesháza mellett rengeteg aktív programot kínál, vadonatúj túrabicikliket is lehet bérelni, hamarosan terebringák is megérkeznek. Olyan kerékpáros-útvonalakat is összeállítottak, amelyek Szatmár rejtett kincseit – köztük középkori templomokat és kastélyokat – mutatják be. Beszereztek kerékpárszállító járművet is, ami lehetővé teszi, hogy a vendégek messzebb, akár 20-50 kilométerre elmenjenek Panyolától, és ott fedezzék fel a látványosságokat, illetve a gasztronómiai különlegességeket. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS



MINIVAKÁCIÓK

Tipppek hétvégékre

◆ INDULÁS ELŐTT

Hívjuk össze a családi kupaktanácsot, és döntsük el, hogy aktívan szeretnénk kikapcsolódni, vagy csak egy nagy vízparti lubickolásra és lánogosra vágyunk. Fontos, hogy egyféle kikapcsolódás mellett döntsünk, hiszen egyetlen napba nem fér bele a kirándulás, a félnapos strandolás, hogy közben még három múzeumot is megnézzünk az ebéd, fagyí és vacsoraszünetek között. Lakóhelyünkhöz közeli – egynapos kirándulás esetén

Sokan kénytelenek rövidebbre fogni a nyárra tervezett pihenést, az óvatosabbak inkább otthon maradnak, esetleg egynapos vagy hosszú hétvégés kirándulással terveznek. Kikapcsolódásnak tökéletes lehet, ha okosan szervezzük meg a rendelkezésünkre álló szűk időt. Nézzük a részleteket!

100 km, vagy 1 órán, hosszú hétvégére 200, vagy 2 órán belül elérhető – úticélt válasszunk, így elkerülhetjük, hogy fáradtan érkezzünk meg pihenni. Az útvonaltervező programok átlagoló számítása a gyakorlatban nem mindig precíz, hiszen az algoritmusok a kávészünetet, torlódást, kisgyerekesek esetén a pelenkacserét nem számolják, így érdemes legalább 20-30 százalékkal több idővel tervezni a gyakorlatban.

Kép: Páczai Tamás





A Külső-tó, a Tihanyi Apátság, a Balaton és Balatonfüred látványa a Sajkodhoz közeli Örtrony kilátóból nézve

NE KÉSZÍTSÜNK HOSSZÚ BAKANCSLISTÁT!

Egy hosszú hétvégébe sem fér bele több 2-3 látnivalónál, egy napra egy, jól megválasztott helyszínnel készüljünk. Sokkal teljesebb élményünk lesz és attól a kudarctól is megkíméljük a családot, hogy kevés pipa kerül a listára. Legyen B tervünk!

Az időjárás keresztülhúzhatja számításainkat, ezért legyen a tarsolyban egy alternatív lehetőség, ha a hidegebb, esős időjárás ellehetetleníti a tervezett strandolást vagy gyalogtúrát.

Indulás előtt is gondoljunk a koronavírus megfékezéséhez szükséges óvintézkedésekre. A csodasmagyarorszag.hu #itthonbiztonságos menüpontjában találjuk a biztonságos utazáshoz szükséges legfrissebb ajánlásokat. Éttermek, múzeumok meglátogatása előtt tájékozódjunk a nyitvatartásról, a koronavírus miatt több múzeum újranyitása bizonytalan, és sok étterem idén már zárva marad.

SZÁLLÁSKERESÉS

Valószínűleg a legtöbb szállásadó idén nyáron túlterhelt lesz, és főszezonban kevés helyen van lehetőségünk csak egy éjszakára foglalni. A Szállás.hu, Booking.com, Airbnb.com mellett érdemes körbenézni a választott úti cél vagy az ahhoz közel eső város, falu honlapján is, sok kisebb vendégház és panzió nem regisztrál a nagy szállásportálokra, viszont a helyi felületeken megtalálhatjuk őket.



Tipp: Keressünk rá a kiválasztott szálláshelyre, ideális esetben megtaláljuk a weboldalukat, így közvetlenül foglalhatunk, vagy érdeklődhetünk.

Sátrazhatunk, kempingezhetünk is! Azonban időben nézzük át az udvaron vagy a nappaliban eszközeinket, ne a vadon közepén szembesüljünk azzal, hogy hiányzik a tartóoszlop, elromlott a hálósásk cipzárja.





Kenuval az Öreg-Túron



TERVEZZÜNK PROFIN, UTAZZUNK „ZÖLDEN”!

Óvjuk magunkat a digitális zajtól! Keresés közben túl sok információval és fizetett hirdetéssel találkozunk, ezek egyrészt zavaróak, másrészt könnyen „félretervezhetünk”, vagy már a laptop előtt ülve feladjuk a hétvégi kiruccanást. A Magyar Turisztikai Ügynökség egy remekül szerkesztett honlappal segíti utazásunk szervezését. A csodasmagyarország.hu felületén részletes leírásokat, programokat, túra- és szállásajánlókat találunk minden tájegységünkről, regisztráció után pedig egy interaktív térkép segítségével megtervezhetjük és el is menthetjük az utazást.

Használjuk a tömegközlekedést! Időt, de főleg energiát spórolhatunk, a nagycsaládosokat érintő kedvezményes jegyekkel pedig költséghatékonyan akár a fél országot átutazhatjuk. A vasúttársaság és a Volánbusz is fokozott biztonsági és higiéniai intézkedésekkel, sűrűbb és színvonalasabb járatokkal készült a nyárra, járataik biztonságosak. Az intézkedésekről bővebben: utazzvelunkbiztonsagban.hu.

Vigyünk magunkkal kerékpárt! Vonattal legnagyobb tavainkhoz kedvezményes jeggyel szállíthatjuk, de a tökérléseken kívül városnézéskor, vagy egy borvidék felfedezésében is hasznos társunk lehet. Utazás előtt gondosan vizsgáljuk meg a biciklik műszaki állapotát, de a legjobb, ha szervizbe visszük, lehetnek ugyanis olyan rejtett hibák, amik csak tartós használat közben derülnek ki.



TIPPEK AZ OKOS HELYSZÍNVÁLASZTÁSHOZ

Idén valószínűleg kevésbé lesz népszerű a bizonytalanabb külföldi utazás, de Magyarországon is számos, olyan rejtett kincset fedezhetünk fel, ami legalább ugyanolyan izgalmas élményt ígér, mintha távoli tájakra utaznánk. Kézenfekvő választás a Balaton, a Fertő, a Velencei-tó, de mindezek mellett is érdemes felfedezni kevésbé látogatott, új helyeket. Ajánlónkban ezek megtalálásában segítünk, országrészenként ajánlunk különleges helyszíneket.

1. Közép- és Nyugat-Dunántúl

Elkényeztetett régiók, hiszen a nagyvárosoktól majdnem karnyújtásnyira van a Balaton vagy a Fertő tó. A jolly joker azonban a Balaton-felvidék mesevilága: a Hegyestű, a Káli-medence mandulásai, kőtelegerei és éttermei, a dörgicsei levendulás, a Szent György-hegy bazaltorgonái, a Badacsonyi pincéi, a nagyvázsonyi vár és a keszthelyi Festetics-kastély említése csak a jéghegy csúcsa. A Művészetek Völgye idén elmarad, de a több mint 30 éves múlttal rendelkező fesztiválnak otthont adó Kapolcs, Vigántpetend és Taliándörögd rutinos a vendéglátásban, sok szálláshellyel és kempinggel várják a látogatót, valamint kisebb rendezvényekből sem lesz hiány idén nyáron. Érdemes ide szervezni hétvégénket, hiszen a Balaton is elérhető közelségben van, ha lubickolni szeretnénk. Szintén jó célpont lehet Sümeg és a városhoz közel eső magányos tanúhegy, a Nagy-Somló, ahol kitűnő és természetes borokat kóstolhatunk – a somlói borvidék egésze hamarosan kizárólag biogazdálkodásban termeli a szőlőt és készíti borait.

A hagyományos gazdálkodást, csodálatos templomokat, a falusi életet és a háborítatlan természetet élvezhetjük az ország egyik legelszigeteltebb vidékén, a szlovén-osztrák-magyar hármashatárnál található Órségben. Az egyik különlegessége a szőcei láprét, élővilágát egy pallósoron áthaladó tanösvényen ismerhetjük meg. Az Órségi Nemzeti Park nemrég európai bölényeket telepített vissza egy 70 négyzetkilométeres területre, amely ugyan szigorúan védett és csak kutatók léphetnek be, a közeli Szalafő bemutatóhelyén azonban megtekinthetjük a ritka állatokat. Az orseg.hu kitűnő honlapján lépésről lépésre megismerhetjük ezt a felfedezésre méltó ősi tájat, és kitűnő szálláslehetőségeket is találunk.





Villányi prэшázak

Békésszentandrásan megnézhetjük a maga idejében rekordnak számító duzzasztóművet, amivel hajózhatóvá vált a Hármas-Körös, a 25 éve működő kézműves sörfőzdeben pedig bevásárolhatunk az esti grillezéshez. Szarvas és Békésszentandrás környékén érdemes a folyóparti üdülőtelepek vendégházaiba foglalni, hiszen jó esetben saját stégünkről ugorhatunk fejest a Körösökbe. Ha nem jön össze, akkor sincs baj, több tiszta és ingyenes fővenystrandot találunk a folyók partján, vagy elmehetünk a közeli Gyomaendrőd, Cserkeszőlő, Lakitelek, Martfű termálstrandjaira.

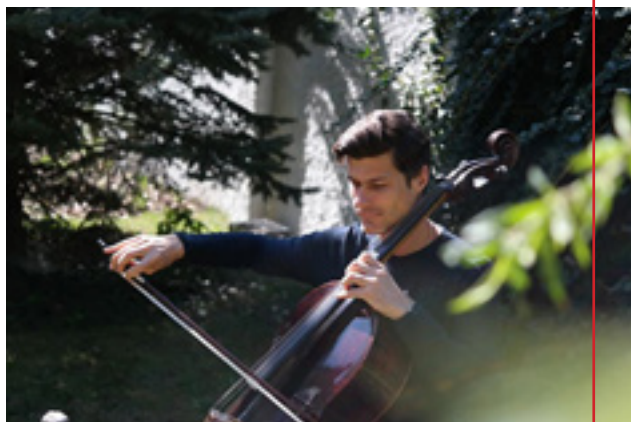
2. Dél-Dunántúl Villány Pécshez van a legközelebb, de Szekszárdtól, Kaposvártól, Nagykanizsától vagy akár Bajától is elérhető közelségben van. Legdélebbi borvidékünk manapság sokkal többet jelent, mint ódon prэшázak és modern pincészetek összességét. Gyönyörű, dombos-tájkas, műemléki védettség alatt álló, többszintes pincesorok, elhivatott, kreatív borosgazdák – nem véletlenül kanyarog itt Magyarország első borútja. A hagyományos falusi vendégfogadó helyek mellett megtalálhatóak a világtrendeket építészeti és szolgáltatásaikban is követő szállodák, csúcsgasztronómiát kínáló éttermek. A védett villánykövesdi pincesor vagy a Szársomlyó gyalogszerrel is bejárható, Siklós és Harkány termálfürdői pár perces autózással elérhetőek. Hosszabb hétvégén érdemes elkalandozni a közeli Ormánságba is Villányból, a tájegység közepén található Kémesen, Szaporcán és Técsfán hagyományos faluszerkezetet, talpas tájházakat találunk, Sellyén termálfürdőt, Drávasztárán pedig kitűnő horvát éttermet és kultúrát

3. Dél-Alföld Szarvason található a történelmi Magyarország középpontja, de egyben az Alföld közepének is tekinthetjük, a nagyobb városoktól nagyjából hasonló távolságra van. A Körösök vidékének fővárosa büszkélkedhet ezenkívül az ország legnagyobb arborétumával, a mellett található Mini Magyarország makettparkban épített csodáink aprólékosan kidolgozott, kicsinyített másai között sétálhatunk, nyári esteken újra élvezhetjük a Szarvasi Vízi Színház előadásait július 15-től 28-ig naponta, díszletként a holtág mocsári ciprusai szolgálnak. De itt találjuk az ország egyetlen működőképes szárazmalmát, a közeli

4. Észak-Magyarország A Mátra, a Bükk és Tokaj világörökségi vidékét nem mellőzve mi a Felső-Tisza vidékét emeljük ki az északi vidékről. Autóval Egerből, Miskolcra, Nyíregyházára és Debrecenre is könnyen elérhető, és annyira egyedi hangulata van, hogy inkább áll közelebb Erdélyhez vagy Kárpátaljához, mint hazánk többi tájegységéhez. Itt még előfordul, hogy esténként a legelőről hazatérő tehenek vagy birkák okoznak forgalmi dugót a kisebb falvakban, és a szállásunkon élénk kerülő étel vagy ital itt általában háztáji. Amilyen komótosan csorog az Öreg-Túr Túrístvánditól Panyoláig, annyira fogunk mi is lelassulni ezen a vidéken, főleg, ha egy kenuban csak rábízunk magunkat a vadregényes folyó tempójára. A Felső-Tisza hazánk egyik legszebb víziútja. Tiszabecsnél és Vásárosnamény-Gergelyiugornyan jól felszerelt csónakházakból indulhatunk túrázni, különböző nehézségű útvonalakon felfedezve a Túrt és a Szamost is, vagy lecsoroghatunk egészen Tokajig, út közben csodás, fehér homokos partszakaszok fognak strandolásra csábítani.

A folyókat kísérő aszfaltozott töltésukorának hossza mintegy 250 kilométer, ami kerékpározáshoz tökéletes, főleg, hogy a mosolygó szentek temploma Csarodán, a „mezitlábas” Notre-Dame Tákoson, Nagyszekeres kis szigeten emelt gótikus temploma csak néhány a 64 épület közül, amelyek a Középkori templomok útját alkotják, és ezek nagy része egynapos bringatúrával is felfedezhető. Az aprófalvas vidéken a helyiekkel való találkozások teszik valóban feledhetetlenné az itt töltött napokat: kedvünkért lepényt sütnék, kötött-tészta leves, töltött káposzta kerül az asztalra, az esti, ráérős beszélgetések kísérője a híres nemtudom szilvából készült pálinka, reggelink a szurokfekete lekvár lesz. ♦

JÚLIUSI KIMENŐ



KALMUS FELICIÁN – LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

A műsorban ezerféleképpen szólal meg a cselló, hol elementáris erővel, hol elképesztő légységével kápráztatva el a nézőket. Felicián otthonosan kombinálja a szimfonikus hangzást és az elektronikus és popzenei elemeket, de amikor egy dal úgy kívánja, saját csellójátékát többszörözi meg. №2 című lemezének dalain keresztül a keringők és etűdök világába kalauzolja a hallgatót.

Az albumon található tizenegy vadonatúj dal mind Felicián saját szerzeménye, zenei világának, sokszínűségének izgalmas lenyomata.

Budapest, MOM Kult, 2020. július 29.



FEDERICO FELLINI 100 – FILMZENEI KONCERT

A koncerttel a 100 éve született rendező előtt tisztelegnek, akinek nevéhez olyan alkotások kötődnek, mint az Édes élet, a 8 és fél és az Országúton. Filmjeinek többségéhez Nino Rota szerezte a zenét (aki később a Keresztapa zenéjéért Oscar-díjat is kapott), a dallamok most az Óbudai Danubia Zenekar közreműködésével, Marcello Rota vezényletével csendülnek fel.

**Budapest, Margitszigeti Szabadtéri Színpad,
2020. július 30.**



PIOTR BECZALA ÉS ROST ANDREA GÁLAKONCERT

Piotr Beczala korunk egyik legkeresettebb és legjelentősebb lírai tenorja, aki állandó vendég a világ vezető operaházaiban. A művész margitszigeti gálakoncertje előtt a londoni Királyi Operaházban Rodolfo szerepét énekli, tavasszal pedig a New York-i MET-ben Werther szerepét ölti magára. Budapesten partnere a kiváló magyar szoprán, Rost Andrea lesz, akivel Puccini, Verdi, Strauss, Lehár és Kálmán Imre leghíresebb és legszívhezszólóbb operaáriáit, duettjeit és operettdalait adják elő. Közreműködik a Magyar Állami Operaház zenekara.

**Budapest, Margitszigeti Szabadtéri Színpad,
2020. július 17.**



GŐZFELHŐS KIRÁNDULÁS A DUNAKANYARBA

Nosztalgiavonat indul Budapest-Nyugati pályaudvarról a festői szépségű Dunakanyarba. A gőzmozdony vontatta szerelvényben a legszebb muzeális kocsikban utazhatunk, és megismerkedhetünk a „boldog békeidők” vasúti utazásainak hangulatával.

Árak és online jegyvásárlási lehetőség a <http://www.mavnosztalgia.hu> weboldalon.

Budapest, Nyugati pályaudvar, 2020. július 26.

JÚLIUSI KIMENŐ



BENCZÚR KERTI ESTÉK

Népzenei koncertek, táncház, kertmozi várja a látogatókat a Benczúr Kertben az idei nyáron is. Szeptember 9-ig kínálnak változatos programokat a Városliget szomszédságában, fellép többek között a Virtuózok Kamaraegyüttes, a Korinda és a Dalinda.

Budapest, 2020. július végétől



LEGENDÁS LOVAGKOR

Az új játék során a látogatók egy képzeletbeli, középkori tájra érkeznek, itt kell számtalan feladványt és fejtörőt megoldaniuk, és ha sikerül, jutalmat is kapnak. A gyerekek és szülei egy több mint 1000 négyzetméteren elterülő helyre kerülnek, középkori látványvilággal, egyedi installációkkal; a rejtélyek felkutatását egy lépésről lépésre vezető játéközvetítő segíti.

Budapest, Vajdahunyadvár, a nyitás időpontja a járványhelyzet alakulásától függ

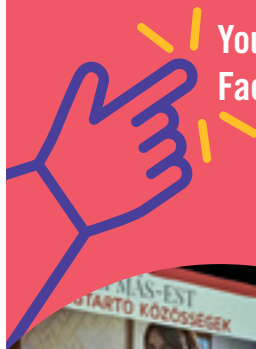
KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

HANGLÓDJUNK EGYÜTT AZ ÚJRAINDULÁSRA AZ ONLINE KÉPMÁS-ESTEKKEL!

TÉMÁINK:

szülővé válás, párkapcsolat,
múltfeldolgozás, zene.

YouTube.com/kepmas-magazin
Facebook.com/Kepmasmagazin



Fő támogató:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



A GROUP 'N' SWING KONCERTJE

Aki kihagyta a tavalyi koncertet, az most bepótolhatja. A Játszom tovább című albumhoz kapcsolódó lemezbemutató koncert első állomása ez. Énekel Mujahid Zoltán és Mihályi Réka, és természetesen megszólhatnak a dobok, a trombiták, a szaxofonok és a nagybőgő is.

**Budai Szabadtéri Színház Csillebérc,
2020. július 18.**



„AMIT A TERMÉSZET AZ EGYIK ÉVBEN ELVESZ, A MÁSIK ÉVBEN VISSZAADJA”

Az egész napos biciklitúra után, válogatott kadarkáktól vidáman toltam a kerékpárt a meredek Benedek-völgyi – helyi tájszóval – szurdikban Szekszárdon, és fejemben a három városunk nevének viccesnek tűnő szójátéka motoszkált: Szekszárd Hajós Baja. Másnap persze rájöttem, hogy Hajósnak a szekszárdi borvidék egyáltalán nem baj, hiszen a Duna túloldalán van, homokos talajadottságokkal, 1-2 méteres mélységben viszont már ugyanaz a lösztakaró ad életet a szőlőnek, mint amiből a szekszárdi tőkék is szippantják a terroirt. Bajának pedig szerencse, hogy ez a két csodaszép borvidék karnyújtásnyira van tőle, így éttermeiben kitűnő helyi borokat rendelhetünk a híres halászlé mellé. Gemenc vadonjában csavaroghatunk kenuval és kisvasúton is. Mi fiatal borászokhoz is ellátogatunk, hogy a magyar bor jövőjéről beszéljünk.

◆ „Ez a kadarkaültetvény itt mellettünk nagyon idős. Stadler Feri bácsié – aki most 92-93 éves – és azt mesélte, hogy az 1950-es években újította fel a tőkéket úgy, hogy bujtással kiegyenesítette a sorokat. Bujtás az, amikor meghagynak egy vesszőt, kiáznak egy árkot, ebbe behúzzák a vesszőt úgy, hogy az utolsó két rügyet kint hagyják. Ez a vessző begyökereszik, majd két év múlva leválasztják az anyatőkéről. A módszer tuti, és itt, a homokosabb területeken nagyon jól működik. Tehát ezek a tőkék, amiket itt látsz, bőven 100 évnél idősebbek, rég benőtte őket a moha, olyanok, mintha szobrok lennének” – vezet körbe **Sziegl Balázs** a Hajósi Pincefalu által körbenőtt Kolostor-dombon. Hajóson egyedül itt maradt meg a régi világra emlékeztető szőlőkultúra, ugyanis a dombot körülvevő több száz présház pincéje hosszan benyúlik a föld alá, így a szövetkezeti időkben lehetetlen volt traktorral művelni, megmaradhattak az apró, pár száz négyzetméteres parcellák. A fiatal hajósi borász és felesége 2012-ben örökölt meg itt egy pincét a hozzá tartozó szőlővel, később ajándékba kaptak területeket, de megrakarításaikból is bővítették

a birtokot. A jelenleg 8,5 hektáros ültetvényeiket a kezdetektől teljes egészében organikusan művelik.

Ha kadarkáról van szó, akkor a Sziegl pince neve egyre gyakrabban előkerül, természetes boraik olyan gyorsan elfognak, hogy a nagyközönség alig találkozhat velük a szaküzletek polcain. „Ha le tudod szüretelni, akkor megéri foglalkozni a kadarkával! Kevesen mernek hozzányúlni, mert nagyon nehezen termeszthető fajta: vékony héjú, rohad, elfagy és nagyon munkaigényes. Viszont ha sikerül eljutni a szüretig és bekerül a pincébe, akkor olyan bor lesz belőle, ami semmilyen más fajtához nem hasonlítható. Igazi jolly joker a gasztronómiában, egy kicsit vékonyabb kadarka fehér borokat is képes kiváltani.”

Balázs a pincéjük fölötti hangulatos kertben meséli el, hogy a pandémia első napjaiban nagyon aggódtak, mert boraik tekintélyes részét a magyar csúcsgasztronómia vásárolja, így az ő piacuk is a nullára csökkent egyik napról a másikra. Viszont pár nappal később dániai partnereik rendelték egy nagyobb tételt. „Fiatal srácok, csak egy éve foglalkoznak borkereskedelemmel. Egy nap



Szekszárd a Cserhát-tetőről nézve, háttérben Gemencce és az Alfölddel

alatt összehoztak egy webshopot és vásároltak egy teherbringát. Annyira beindult nekik az üzlet pillanatok alatt, hogy az elmúlt két hónapban már több száz palackot adtunk el rajtuk keresztül Koppenhágában, de a svéd és a kaliforniai kereskedők is nagy tételeket rendeltek” – mondja Balázs. Második gyerekükkel várandós felesége, Petra szól hozzánk két asztal kóstoltatása között: „Én mindig szoktam mondani Baláznak, hogy ne aggódjon már annyit, amit a természet az egyik évben elvesz, azt a másikban visszaadja!”

Ifj. Heimann Zoltán édesapja korábbi cikkünkben úgy fogalmazott, „itt az ideje átadni a stafétabotot az új generációnak”. A fiú a külföldi tanulás után lendületesen kísérletezett új technológiákkal – például egész fürtös, szén-dioxidos erjesztéssel –, azonban kiderült, hogy nem lehet gyorsan letámadni a piacot az új felfogással készített borokkal. „Fel kellett ismerjem, hogy a kulcs Heimann borok, mint a Birtokbor, a Barbár vagy a Franciscus klasszikus világgép szerint készülnek, és nem kell rajtuk óriási stilsztikai változást

csinálni, mert a márkanevektől elvárja a fogyasztó, hogy hozza a korábban megszokott minőséget és ízvilágot.”

Zoltán az átállás éveiben megtalálta a saját útját, a kadarkához és a kékfrankoshoz bátran hozzányúlt. „Mindkettő még napjainkban is lesajnált fajta. A kadarkából nagyon kevés van (a hazai ültetvények alig egy százalékát adja), viszont van egy „hype-ja”, a kékfrankosból meg rettentő sok van, de csak olcsón lehet eladni, mert a fogyasztók fejében tömegfajta-ként szerepel és a szakma is így kezeli. A Barbárnál barik hordókat használunk, amik nagyon izgalmas vaníliás-csokoládés, akár karamelles karaktert adnak a bornak a pörkölt fajegyek miatt. A kékfrankosnak viszont ez nem áll jól, csökkenti a fajta jellegét, túl nemzetközi lesz tőle, az igazán szexi a friss gyümölcs aromája. 2018-ra állt össze a megfelelő technológia, egy workshopon pedig azt a tanácsot kaptuk, hogy készítsünk egy új szortimentet a borainkból, ami csak a miénk, csak magyar fajtákról szól és nem igazodik a meglévő piaci igényeinkhez.” Így születtek meg a Heimann & Fiai borok, ezekkel idén, a koronavírus kel-
 lős közepén debütált a pincészet.



Sziegl Balázs és felesége, Petra

BORTÚRA KÉT KERÉKEN

Szekszárd és Hajós családi pincéiben az a legvonzóbb, hogy személyesen a borászokkal találkozhatunk, persze csak akkor, ha előre bejelentkezünk. „Nem a vendég bokáztatása a célunk, hanem mi magunk szeretnénk tartani a borkóstolókat, ez pedig szervezést igényel” – mondja ifj. Heimann Zoltán, de Sziegl Balázs szerint is „megoldja a szőlő az unalomproblémákat hétfőtől szombatig.”

A két borvidék remekül felfedezhető kerékpárral. A szekszárdi Béla térről indulva 13 km tekerés után érjük el a gemenci kisvasút keselyűsi végállomását, ahol a nemzeti park modern fogadóépületének büféjében frissülhetünk. Innen a Sió csatorna zsilipje után az M8-as autópálya melletti kerékpárúton tekerünk át a Duna felett, majd a gemenci töltéskoronán folytatjuk az utat, 3 km tekerés után egy aszfaltozott mezőgazdasági útra térünk, Sükösdig haladunk, majd az 54-es főúton 10 kilométert, ez a túra egyetlen forgalmasabb szakasza, Érsekalmától kerékpárúton folytatjuk Hajós felé. A pincesor – több mint 1200 préházával Európa legnagyobb pincefaluja – bejárása után egészen a gemenci töltéskoronáig tekerünk vissza. Az érsekcsanádi Duna-parton álljunk meg a Rév csárdánál, ahol kizárólag frissen, fatűzőn, bográcsban készült, szigorúan 50 percig főzött halászlét vacsorázzhatunk – de csak előzetes bejelentkezés után, érdemes érkezés előtt 2-3 órával telefonálni (revcsarda.hu). Innen csak néhány kilométer Baja központja, ahol a Borbistro kitűnő borait és korcsolyáit ajánljuk levezetésként. A túra kb. 100 kilométer, ami korai indulással egy nap alatt is kényelmesen teljesíthető. Ha Szekszárdon van a szállásunk, az esti vonattal menjünk vissza, az 55-ös út



Halászlé bográcsban az érsekcsanádi Rév csárda udvarán

Baja és Pörböly közötti szakasza nagyon forgalmas, de Pörbölytől újra a biztonságos gemenci áton kerekeshetünk, ha maradt még energiánk. ♦



Számos jó borászatot találunk mindkét vidéken, a szekszárdiak felfedezéséhez a szekszardibor.com, Hajóshoz a hajosbajaiaborvidek.hu oldalakat nézzük.

Idén elmaradt a legendás Iván-völgyi Kadarka túra, azonban magánlátogatáson felkereshetjük az öt házigazda szekszárdi pincészetet (Heimann, Vida, Sebestyén, Tüske, Németh János). ivanvolgyitúra.hu

A 25. bajai halfőző fesztivál idén elmarad, de többek között a Borbistro és a Sziegl Pince szervezésében hiánypótló programok közül válogathatunk július 9. és 12. között halászlével, hajózással, borkóstolással és strandolással. Részletek a borbistro.hu és a szieglpince.hu oldalakon.

Fedezzük fel a környék kézműves, a slow living szellemiségében működő éttermeit, borászatait és kézműveseit: slowliving.hu

Szekszárd Európa egyetlen városa, ahol keresztül-kasul löszszurdokokat, helyi nevén szurdikokat találunk. A Béla király térről indulva két jelzett túrán is bejárhatjuk a legszebbeket. Részletek és térkép a helyi Tourinform-irodában.

OLVASSA DIGITÁLISAN IS!



KEDVEZŐ ÁR



KÖNNYEDÉN
ELÉRHETŐ



KÖRNYEZETBARÁT

| **mandiner** |



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

RÉGI MULASZTÁSOK, FRISS ÉLMÉNYEK

Évtizedek óta hetente egyszer hosszasan elidőzöm az otthonomhoz közeli könyvesboltban. Belelapozok az újdonságokba, olykor oldalakat is elolvasok, mielőtt a kosaramba tenném a vágyott köteteket. Mondanom sem kell, a házi könyvtár felét sem tudtam elolvasni, de örültem, hogy a könyvek kéznél vannak, hátha lesz időm... Hát lett, sajnos.

◆ LESZNAI ANNA KEZDET BEN VOLT A KERT

című ezeröttszáz oldalas nagyregénye egyike a régi mulasztásaimnak. Mióta divatba jött a XX. század női irodalma, számos nagy ívű tanulmány született a *Moscovitz Amáliaként* 1885-ben született, s 1966-ban amerikai emigrációban meghalt *Lesznai Anna* önéletrajzi elemekkel átszótt regényéről. *Kőbányai János*, a *Múlt és Jövő* című zsidó kulturális folyóirat és kiadó vezetője vállalkozott nemrég arra, hogy ezt a szerinte méltatlanul elfelejtett, monumentális művet újra kiadja, s így az irodalmi kánonba emelje. A vállalkozás heroikus, az eredmény erősen kétséges, a *Kezdetben volt a kert* ugyanis egy nagyon erősen túlírt, néhol követhetetlenül unalmas regény. Ez persze nem jelenti azt, hogy ne érné meg a fáradságot az elolvasása, hiszen a magyar történelem egyik legizgalmasabb korszakában játszódik, a múlt század elején, amikor az értelmiség új művészetet hozott létre, amikor máig rajongott, utolérhetetlen tehetségek léptek színre az irodalomban, a zenében, a képzőművészetben. Gondolunk a *Nyugatra*, *Bartókra* és *Kodályra*, a *Nyolcak* csoport festőire. Ebben a szellemi pezsgésben meghatározó szerepet játszott mecénásként a zsidó nagytőke. Lesznai Anna unokafivére, *Hatvany Lajos* révén került a *Nyugat* szerzői körébe költőként és recenzióíróként,

így lesz *Ady* köteteinek egyik tervezője, így hívják meg iparművészként a *Nyolcak* kiállítására. Ennek az izgalmasan erotikus, rendkívül tanulékony fiatal nőnek nem pusztán a tehetség adja a vonzerejét, hanem a hátszaga is. Szülei a zempléni Körtvélyesen (a regényben *Liszka*) hatalmas házat visznek, s lányuk minden barátját, ismerősét befogadják. A szellemi-művészeti élet megannyi jelese élvezi a gyönyörű kertet és a pazar vendéglátást. Az apa dzsentrimódra szórja a pénzt, az anya, akinek hozománya erre a nagyvonalúságra lehetőséget ad, áldozatosan szolgálja a családi békét és a neves vendégeket.

Máli, a regénybeli Lizó emancipált nő, aki bár a szomszéd magyar földbirtokos fiába szerelmes, könnyedén kilép első, meggondolatlan házasságából (gyermekét anyja gondjaira bízta), és beleveti magát a főváros izgalmas szellemi életébe. Mindenütt ott van, mindenki ismeri. A laikus olvasónak persze nincs sok fogalma, kit takarnak a kitalált nevek, de az irodalomtörténészek kiderítették: itt van *Jászi Oszkár* (Máli második férje), a fiatal *Gergely Tibor* festőművész (a harmadik férj), *Lukács György*, *Balázs Béla*, *Kaffka Margit*, *Osvát Ernő* és a többiek. A történelemből tudjuk, hová vezettek a világmegváltó álmok, a lázas készülődés. Jön



a háború, jön Károlyi, Kun Béla és jönnek a csehszlovákok. A körtvélyesi-liszka kert ebek harmincadjára kerül.

Bár megterhelő feladat az ezeröttszáz oldal elolvasása, megéri a küzdelmet, hiszen fontos adalékokat kapunk arról, mi minden vezetett Trianonhoz. És most, a századik évfordulón ezekre az ismeretekre igazán nagy szükségünk van.

(*Lesznai Anna: Kezdetben volt a kert. Múlt és Jövő Kiadó, 8600 Ft*)

JULIE ORRINGER LÁTHATATLAN HÍD

című, a kiadó szerint világsikert aratott regénye időben tovább görgeti a Lesznai Anna által elmondott történetet: arról mesél, mi történt a magyar zsidósággal a múlt század harmincas-nyolcvanas éveiben. Hogyan talál egymásra Párizsban András, a szegény építészhallgató és Klára, a titokzatos táncművész. Az Amerikában élő Julie Orringer – elmondása szerint – nagyszüleinek állít emléket, az ő minden megpróbáltatást legyűrő szerelmük felidézésével mesél a náciizmus rémtetteiről. A több mint hatszáz oldalas regény lektúr a javából: hősei többnyire nagyszerű emberek, Jókai tollára illő remek figurák és olykor aljas intrikusok. Nincs szükség különösebb szellemi erőfeszítésre a hollywoodi megfilmesítésért kiáltó regény befogadásához.

(*Julie Orringer: Láthatatlan híd. Fordította: Kepes János. Libri Kiadó, 4299 Ft*)

Ugyancsak könnyen és gyorsan olvasható **DELIA OWENS AHOL A FOLYAMI RÁKOK ÉNEKELNEK**

című, a *New York Times* bestseller listáját sokáig vezető, harminckilenc nyelvre lefordított, Magyarországon már a harmadik utánnomásnál tartó regénye. Az eredeti foglalkozására nézve zoológus író nő receptje pofonegyszerű: adott egy magára hagyott kislány, Kya a titokzatos lápvidéken, aki nem jár iskolába, mert ott csak csúfolnák nyomorúságát. Akad egy fiatal fiú, aki megtanítja olvasni, aki könyveket ad neki, majd magára hagyja. A kislány a világtól elvonulva a láp flórájának és faunájának szakértőjévé válik, könyveket ad ki, amelyeket maga ír és illusztrál. Híres lesz, számos kitüntetést kap. Egyetemek fogadják díszdoktorrá. Mivel első szerelmét hiába várja vissza, enged a település nőcsábásának. A férfi kihasználja, megalázza, de a lány a sarkára áll.

A regény krimiszálát nem illik feltárni. Van itt gyilkosság, elfogult esküdszék, és végül jön az igazi szerelmem. Hogy ne legyen túlságosan átlátszó a mese, a szerző a láp állapot- és növényvilágának szakszerű ismertetésével próbál hitelt adni a történetnek, amit meg kell könnyezni: ki ne szurkolna egy tehetséges, érzékeny kislánynak? Ki ne örülne egy tanulatlan lány tudományos sikereinek, főként mostanában, a járványhelyzet idején? Mindnyájan csodákra várunk.

(*Delia Owens: Ahol a folyami rákok énekelnek. Fordította: Csonka Ágnes. Libri Kiadó, 3999 Ft*) ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

A TULIPÁN ÉS AZ EMBER

Mi abban a szerencsés helyzetben voltunk, hogy a kijárási korlátozás heteit érdi kertes házunkban tölthettük, ami inkább hasonlított az Édenhez (bár nem tudom, Ádám és Éva pingpongoztak-e, vagy sikerült ennél is tartalmasabban tölteni az idejüket), mint börtönhöz. Ennek ellenére feleségem kérésére mindennap nagy sétákat tettünk a környéken.

Vajon ilyesmi lehet az Istennek végigsétálni a mi utcáinkban?

◆ Hiába megyei jogú város, Érd alapvetően egy nagy falu; poros, dimbes-dombos mellékutcákon, kutyákkal, tyúkokkal vagy esetleg kecskével benépesített udvarok mellett haladtunk el. Az állatvilágnál azonban lényegesen érdekesebbek voltak a növények. Március közepétől május végéig sikerült nyomon követnünk a közben ismerőssé váló portákon a természet körforgását.

Eleinte az a benyomása lehetett az embernek, hogy a földben mindenütt kizárólag nárciszhagymák gubbasztanak, mert feleségem kedvenc virágával voltak tele a kertek. Egészen addig, míg – ki tudja, honnan – előttört milliányi tulipán, jóval változatosabb színkombinációkban. Ekkor már mindenhol sárgállott az aranyeső, kicsit magasabban pedig a sárgabarack, majd minden mást elhomályosítva a meggy és a cseresznye virágozott. Addigra a nárciszok, tulipánok elhervadtak, és amikor az aranyeső zöldre váltva beleolvadt a környezetébe, nyílni kezdett

az orgona, majd a rózsák uralták a teret, a gyümölcsfák ágain pedig apró bogycsok jelezték a leendő körtét, barackot, diót, szilvát, almát. Mire a karantén véget ért, a cseresznye éppen elkezdett pirosodni.

A mi életünkben ez a pár hét szinte észrevétlen röppent el, nem is híztunk (persze nem is fogytunk), nem őszültünk látványosan, arcunk változatlan maradt. Míg a kopár ágakból bőven termő cseresznyefa lett, addig én nem nőttem egy centit sem.

Vajon ilyesmi lehet az Istennek végigsétálni a mi utcáinkban, és villanásnyi karantén-idő alatt bekukkantani a kerítések fölött? Jé, a Zsoltika milyen helyes kisfiú, focizik az udvaron, miközben fennhangon közvetíti magát. Amikor legközelebb arra jön, már nagyobbacska a legény, kijárta az iskolát, felbukkan mellette egy lány. Aztán a gyerekek babakocsiban, rövid nadrágban fociznak, pingpongoznak, a Zsoltika haja közben egyre fehérebb, de új virágok nyílnak a kertben, megint fiúk-lányok, mindig ugyanebben a menetben. Nárcisz-tulipán-orgona-rózsák; kisfiú-felnőtt-öreg. Kikel, virágozik, lehullik, elszárad; megszületik, él, meghal.

Jövőre is lesznek tulipánok a kertekben; ha kívülről nézem, úgy tűnik, ugyanazok. Pedig a tavalyi tulipán elszáradt, ez már egy másik. A gyerekek és felnőttek is megtöltik mindig a házakat, kívülről nézve talán nincs köztük különbség. Csak az a tulipán és az az ember tudja, hogy ő azért mégis egyedi. ◆



**NEMZETI KONZULTÁCIÓ
A KORONAVÍRUSRÓL
ÉS A GAZDASÁG ÚJRAINDÍTÁSÁRÓL**

**A TE ORSZÁGOD.
A TE HANGOD.**

2A MATE



HOSSZÚ KATINKA

„MÁTÉVAL TELJESEBB
LETT MINDEN. AZ IS
AZ Ő ÖTLETE VOLT, HOGY
AZ ELSŐ MAGÁNUTUNK
DÉVÁRA, CSABA
TESTVÉRHEZ ÉS AZ
Ő NAGY CSALÁDJÁHOZ
VEZESSEN.
FELEJTHETETLEN VOLT!”