

# KÉPMÁS

2016  
03

stílusos, bátor, elkötelezett

„MA MÁR INKÁBB  
A CSENDBŐL FEJTEM  
MEG, KI VAGYOK”

**POKORNY LIA**

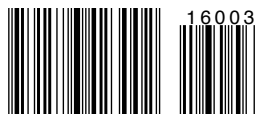


**nka**

Nemzeti Kulturális Alap

**HALADNI MUSZÁJ**  
12 OLDALAS MELLÉKLET

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

**GYEREKNÉL  
A KÜTYÜ**  
szülőnél a labda

**MOST MI LESZ?**  
A diploma, a frász  
és a kapunyitás

**EZ AKKOR  
ASZTMA?**  
Pánik helyett rutin





# kiérdemelt bizalom

Teljesen csak akkor bízunk meg a másikban, ha már van közös történetünk, harmonikus a kapcsolatunk.  
Ha így van a szerelemben, a barátságban, a munkában, miért lenne másképp a pénzügyekben?

Tudjuk, hogy a Magyar Állampapír biztonságos, változatos futamidőket kínál és kiemelkedő kamatot ad.  
De a számokon túl ez a történet másról is szól: az Önök bizalmáról. És ez a legfontosabb.

**Kapható a Magyar Államkincstárban, a Postán és az Elsődleges forgalmazóknál.**



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## MULTITASKING

Óvatosan engedi talpát a levelekkel fedett talajra, minden ágereccsenés elriaszthatja a zsákmányt. Meglátja a lábnyomot: ragadozók is ólálkodnak a közelben. Leadja a füttyjelet. Jön is hamar a válasz. A szél a háta mögül fúj, kerülőúton kell hazamennie. Fogy az idő, az égdörögés egyre közelebről jön. Oldalt letört ág, valaki már járt itt, nem is olyan rég, érezni a fanyar zöld szagát. Susognak a levelek, még nem lehet a vihar szele... a keze a késen, most szemfülesnek kell lenni, venni a jeleket és azonnal dönteni. Itt és most. Melyik a fontosabb: táplálékot szerezni, hogy életben maradjon vagy először is életben maradni, hogy táplálékot szerezhessen? Csak utólag derül ki.

Óvatosan teszi a lábát a zebrára és fél szemmel ellenőrzi, megállnak-e a második sávban is. Ahogy átér, újra a telefonba mélyed. A hírfolyamot görgeti, közben rápillant a közlekedési alkalmazásra, hogy melyik busz felé érdemes indulni, és ír egy vibert, hogy bocsí, kések. Nincs új üzenete. A messenger jelez, de nem sürgős. Szaladnak a hírek a kijelzőn: tojásfestés tippek, festékekkel színezik a sonkát, felfedték a gravitációs hullámot, újabb menekülthullám várható, támad az influenza, feltámadt Krisztus. Közben megszólal a telefon. Anya. Melyik a fontos itt és most? Csak utólag derül ki.

**POKORNY LIA**  
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon-[kepmas.hu](http://kepmas.hu)  
Képek: Páczai Tamás







JELENLÉT  
22



TANDEM  
40



TÜKÖR  
64



HÁZITREND  
81



KIMENŐ  
88



**IMPRESSZUM**  
Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •  
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51000005  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Boross Nóra, Dér Katalin, Domán Melinda, Dubinyák Réka, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Krúdy Tamás, Lackfi János, Marton Árpád, Mártonffy András, Mirtse Áron, Nagy András, Németh Zsófia, Póta Réka, Schäffer Erzsébet, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lidia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ughy Szabina, Ungváry Zolt • Olvasószerkesztő: Fazekas Zsuzsa • Korrektor: Thész Dóra • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Sajtókapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

• Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit • Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett

Előfizethető a Képmás szerkesztőségben 365-1414 telefonon, vagy az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
Következő számunk 2016. április 1-jén jelenik meg. Képmás családmagazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.



„Ma már inkább a csendből fejtem meg, ki vagyok”  
Pokorny Liával beszélgettünk  
KÉPMÁS 6

A „szemeteskosár” kultúrája  
JELENLÉT 13

Hatékonyághalál  
AFRIKAI ÁLOM 7. 15

Bringás lovagok  
RIPORT 18

Az utolsó tekerics  
VILÁG-KÉP 22

Ha kopogtat az első gyermek  
KETTESBEN 24

Én, a rendőrnő  
NŐI SZAKASZ 26

Online anyák 28

Tavaszi kirándulás  
EGYRŐL A KETTŐRE 32

Családi csomó 34

Siker- és boldogságcsomag 1.  
Az önkontroll  
ÉRTSÜNK SZÓT! 36

Gyereknél a kutyü, szülőnél a labda 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT 42

Elő a labdákkal 44

Aczél Petra:  
KÖZVILÁGÍTÁS 47

Schäffer Erzsébet:  
A RÉGIEKET NE FELEDD! 48

A diploma, a frász és  
a kapunyitás története 50

Luxustudásra nincs idő  
MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? 54

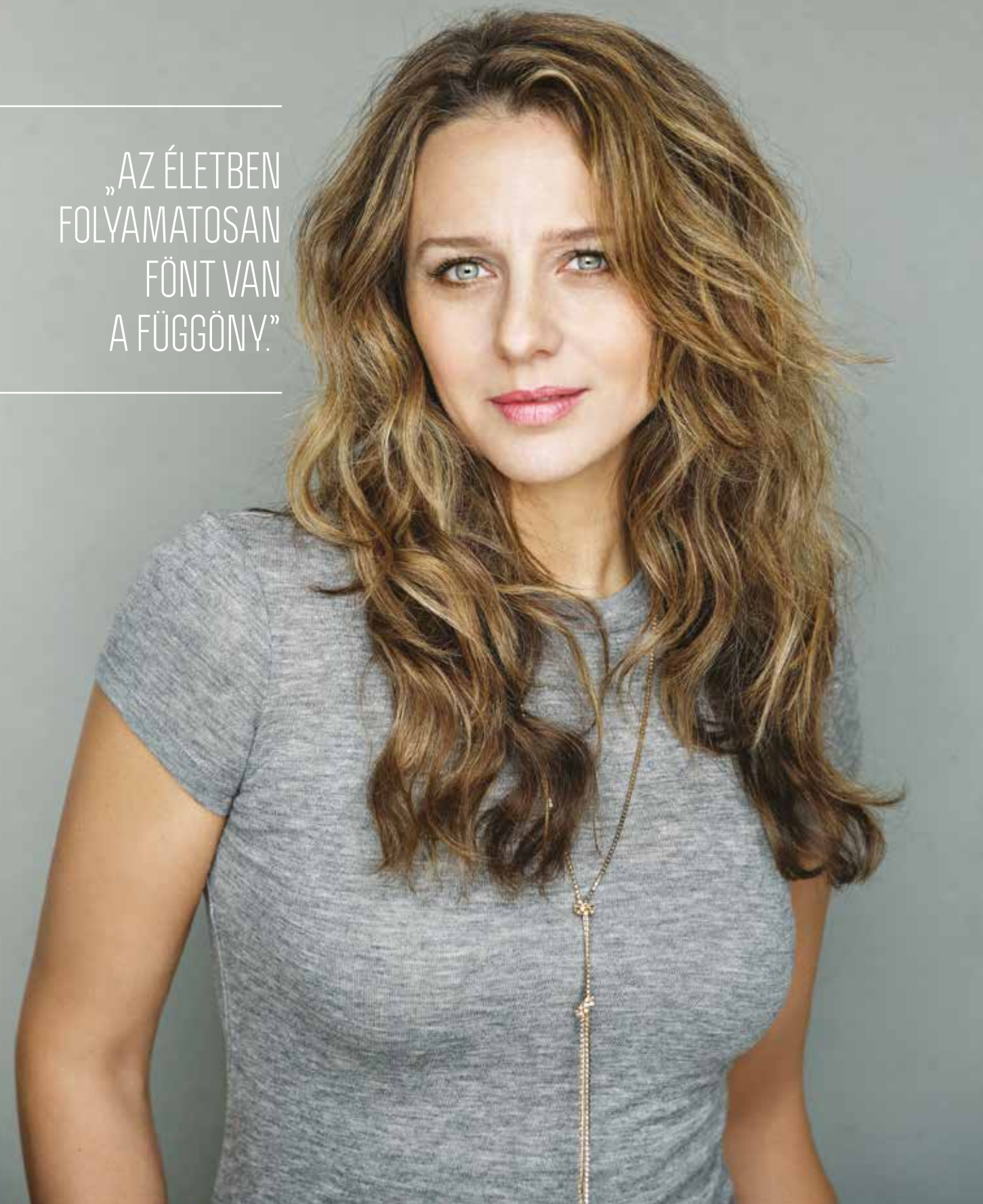
Énekelj magadhoz a világot!  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS 58

# TARTALOM

A gyomrod üres, vagy a lelked? BEMELEGÍTÉS	62
Nem egy kaptafára megy SIKK	64
Aljamunka mesterfokon	66
Ez akkor asztma? GYEREKRENDELŐ	68
Petőfi, Jókai és Kossuth a konyhában VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!	70
Ismerős ételek új „tálalásban” A SÉF AJÁNLATA	72
ZÖLD MOZAIK	74
A haladás ára	76
Központban a környezet	78
Emberi meghajtással	81
Zöldülő közlekedés	82
Bakator utca 16. VÁROSI MESÉK	88
Egy bolond százat csinál KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	90
Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT	94
Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	96
Azok a hajdani hölgyek! OLVASÓSAROK	97
Szórakozz komolyan! PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK MÖGÖTT	98
FEBRUÁRI KIMENŐ	100
Az igazi Doktor Bubó VADÁLLATOK KÖZELRŐL	102
Az év legviccesebb állata TERMÉSZETKÖZELBEN	104



„AZ ÉLETBEN  
FOLYAMATOSAN  
FÖNT VAN  
A FÜGGÖNY.”



# MA MÁR INKÁBB A CSEENDBŐL FEJTEM MEG, KI VAGYOK

**Pokorny Liával** ülök szemben, és töredelmesen bevallom neki, ilyet még nem csináltam. Na nem interjút – mert félreértve „vallomásomat” nagyon kedvesen, de érett koromat látva kissé megrökönyödve néz rám –, hanem olyat, hogy kinyomtatom egy másik interjú részletét. Mert az abban elmondottak, jelen esetben bármennyire is megnehezítik a dolgomat, nagyon is védhető és szerethető gondolatok: „...a nyilvánosság előtt életem, legalább egy picit szeretnék megőrizni belőle, ami csak az enyém...” „Nem mondok semmit, nem harcolok újságírókkal, pedig néha provokálnak. Hány válásról, hány új kapcsolatról, hány szegény elhagyott kisgyerekről olvasunk? És közben azt érzem, hogy ez jóval mélyebb dolog annál, hogy erről nyilatkozni lehessen.” (storyonline.hu)

Szöveg - Szám Kati / KÉPMÁS / Kép - Emmer László

♦ – Mit jelent számodra a magánélet? A tárgyyszerű részleteket vagy az érzéseket és felismeréseket is? Reménykedem benne, hogy csak az elsőt, és nem kell negyedóra múlva hazamennünk...

– A tapasztalataimról, arról, hogy az életem során mi érlelődött meg bennem, szívesen beszélek, de konkrétumokról soha. Egyrészt nem érzem korrektnek, hogy bizonyos történetekről csak az én verziómat ismerje meg a nyilvánosság, másrészt úgy érzem, színészként eleget vagyok szem előtt anélkül is. Ezek után olyan a magánéletemről beszélni, mintha meztelenül kiállnék valahova.

– Azt is mondtad ebben az interjúban, hogy évekkal később esetleg már másképp is látod ugyanazt a helyzetet – emiatt sem szeretnél ilyesmiről beszélni. Gyakran előfordul, hogy ilyen helyzetekről megváltozik a véleményed?

– Általában észreveszem, sőt, rettenetesen átérzem a másik ember indítékait. Ezért ritkán vagyok elfogult, ha nagyon megbántottnak érzem is magam vagy árulásnak élem meg a másik viselkedését, annyira érzékelem mellette a motivációit, a frusztrációit, akár a hazugságait is, hogy eleve nehezen tudok pálcát törni. Ahhoz, hogy ítélkezzem, nagy bűnököt kell elkövetni, és hála Istennek, velem olyat még nem tett senki.

– Az empátia nyilván előny egy színésznél, a magánéletben lehet hátrány? Például akadályoz abban, hogy megvédd magad?

– Nagyon nehéz meghúzni a saját határaitam és jelezni, hogy figyelj, ha ide belépsz, az fáj nekem. Alkotó folyamat közben ez nem baj, akkor erre szükség van, nem lehet udvariaskodni, hiszen kevés az idő, intenzíven meg kell élni és meg kell fogalmazni a gondolatokat, érzéseket, nem hagyhatom, hogy a szerepformálásban korlátozzanak. Ott mindent fölülír az, hogy a lehető legjobb előadást kell létrehozni az adott rövid idő alatt. Az életben viszont folyamatosan fönt van a függöny.

– A színpadon nyilván vigyáztok egymásra, mert mindannyian átélitek, milyen sérülékeny állapot ez. Az öltözőben is megmarad a tapintat?

– Szerencsém volt, mindig jó társulatokba kerültem, ami nyilván nem azt jelenti, hogy mindenki egyformán képes a másikat ugyanolyan fontosnak tartani, mint önmagát. Ez nem is várható el. Egy próba alatt nagyon intim dolgokat kipakolunk egymás elé, és arra is szükség van, hogy ezt a feszültséget az öltözőben levezzük, kibeszéljük, feloldjuk. Annak nehéz ez, akinek sok az elvárása, és a szoros együttlét során folyamatosan csak azt látja, ami nem jó a másiban. Én megpróbálok szeretnivalónak



látni a mások hibáit, még ha bosszantanak is. Jellemző rám, hogy rettentő sokáig tolerálok, aztán néha hirtelen robbanok. Valójában két dolog hoz ki a sodromból. Ha valaki elkezd bántani egy gyengébb személyiségű embert, fuldokolni kezdek én is, és azt érzem, hogy azonnal meg kell menteni. A másik, amikor egy közös kosárba az egyik oldalról már rengeteg mindent beletettél, és pakolod is folyamatosan, de a másik csak kivész, és nem tesz bele soha semmit. Persze, ez is az én hibám, mert nem közlöm időben, hogy ez nekem nem jó, azt várom, hogy majd csak észreveszi. Pedig a másikat soha nem hibáztathatod azért, mert kevésbé figyelmes, kevésbé igényli, hogy adjon. Az az ő problémája vagy öröme, kezdjen vele ő valami! Én nem mondtam meg, hogy én így szeretném, én nem figyelmeztettem, hogy ez nálam így működik.

**– De az is ellenszenves lehet, ha valaki már az elején a szabályokat hangoztatja, nem?**

– Igen, de akkor is mindig csak a móddal van a gond. Ha tapintatosan közelítek, nem zúdítom rá a másokra az érzelmeimet, hanem azt mondom, mondjuk el, mit várunk ettől a helyzettől, és tisztelettel kijelöljük a határainkat, az nem lehet bántó.

**– Azt mondd, fontos a kollégákkal a büfében, az öltözőben való együttlét is. Ha valaki ezt nem teheti meg a magánélete miatt, például kisgyereke van, akkor ezt lehet pótolni?**

– Az Új Színházban nagy volt a büféélet, a Centrálban kevésbé, mert mindenkinek kisgyereke van. Este szaladunk haza, de néha összejövünk beszélgetni. Azt gondolom, hogy az embernek nem feltétlenül kell mindig minden élethelyzetet megélni ahhoz, hogy jó színész legyen. Nem kell mondjuk szétcsapatnia magát az éjszakában ahhoz, hogy megtudja, milyen az alkoholban vergődés. Ahhoz, hogy egy mélyponton lévő embert eljuttassz, nemcsak a mélypontot kell ismerned, hanem azt is, hogy kell kijönni belőle. Nyilván huszonevesen sokkal inkább szeretne mindent kipróbálni, de ma már én sem a külvilágból akarom megfejteni a világot, azt, hogy ki vagyok, hanem inkább a csendből. A színpadon is az a legnehezebb: egy helyben állni, csöndben lenni és figyelni. És a színpadon kívül is félelmetes lehet csöndben maradni. Akkor jönnek a kérdések, a félelmek...

**– Például?**

– Például... nem mondtál nemet, pedig szerettél volna. Hányadszorra történt meg? Legutóbb hogy történt? Hogy reagált az idegrendszered, a tested? Mióta csinálod ezt? Mikor érezted meg először ezt a szorító érzést? Mitől féltél akkor? És most? Hogy nem fogsz megfelelni? Nem fognak szereti? Hogy azt fogják gondolni, hogy... Hol tudod oldani ezt a szorongást? Ez például egy visszatérő problémám. Az ember fokozatosan fejtegeti fel a rétegeket. És ahogy lépsz előre, minden egyes lépéssel lazul a görcs és közben mintha egyenesedne a gerinc. De nem csak a csönd a barátom. Nagyon szeretek olyan emberekkel találkozni, akikkel kölcsönösen töltjük egymást.

**– Az előbb azt mondtad, nem elég a karakter, a megértéséhez a kiutat is ismerni kell. Ez nem szokványos hivatásfelfogás...**

– Sőt! Azt gondolom, nemcsak a te szerepedet kell megérteni, eljátszani, az sem mindegy, hogy mit kommunikálsz az egész előadásról. Egy időben divat volt azt hirdetni a színházban, hogy nincs kiút, ennyi vagy, nem leszel jobb soha. Nem azt mondom, hogy legyen mindig happy end, sőt! De fontos, hogy a néző azzal jöjjön ki a színházból, hogy pontosan tudom, miért tűnik reménytelennek, de én másképp akarom és tudom másképp.

**– Ugyanakkor könnyebb, ha a néző meglátja a színpadon a saját fájdalmát, nehézségét. Ahogy a gyerek mondja az ijesztő mumusról, amikor azzal vigasztalják, hogy hiszen nincs is ott, csak ő látja: de hát sokkal rosszabb, ha a fejében van!**

– A fiam egyszer azt mondta: „Tudod mitől félek egy sötét erdőben a legeslegjobban? A fantáziámtól.” Amit megneveztünk, ami már kint van, azzal könnyebb megküzdeni.

**– Nem jártál a Színművészetre, ez talán nemcsak az élettrajzodból, az elveidből is látszik, de nagyon szépen beszélsz. Tanultad?**

– Nem a beszédet, azt kellene is még, inkább a hangképzést tanultam, csodálatos énektanárom volt. Az artikulációt és az érthető beszédet mindig is fontosnak tartottam, ezért ösztönösen szeretem is görgetni a hangokat. Gyerekként sok mesekazettát hallgattam. Persze ettől még nem lettem színésznek való, nem is tudom, miért vettek föl a Pinceszínházba, mert pusztítóan rossz voltam.

**– És visszanézve a kezdetekre, szerinted mikor lettél igazi színész?**

– Megcsináltunk ott egy előadást, és emlékszem, nem is értettem, mit akarnak tőlem. Valami olyasmiket mondtak, hogy legyél jelen, meg áradjon az energia, vagy mi. De hát én csinálom! Aztán a főpróba héten egy pillanatban megéreztem, hogy igen, most mindenem itt van. Mint a *Fekete hattyúban* – ha láttad a filmet – egyszer csak eljutottam oda, ahova akartam, de nem is igazán hittem, hogy sikerülhet. Megértettem, mi az, amit ki kell nyitni ahhoz, hogy jó színész legyek. A Bárkában is volt egy ilyen rádöbbenésem egy főpróba hetében. Szeretem a főpróbaheteket, az instrukciószerű gesztusokból egyszerre itt és most lesz, és egyébe születünk én és a szerep.

**– Előfordul, hogy egy karaktert már játszol egy ideje, és egy reggel egészen másképp látod?**

– Előfordul, hogy teljesen átértékelődik bennem valami és azt mindenképpen bele akarom csempészni. Néha csak egy-egy mondat értelmezéséről van szó. Van egy monológom *A kutya különös esete az éjszakában* című darabban, amely egy autista fiú története, Kovács Krisztián briliáns benne.



„FONTOS, HOGY A NÉZŐ  
AZZAL JÖJJÖN KI  
A SZÍNHÁZBÓL, HOGY  
TUDOM, MIÉRT TŰNIK  
REMÉNYTELENNEK,  
DE ÉN MÁSKÉPP  
AKAROM ÉS TUDOM  
MÁSKÉPP.”

Én vagyok az anyukája, aki elhagytam őt. Egy hosszú levélben elmondom, hogy miért. Ez kezdetektől fogva annyira fölka-vart, hogy azt éreztem, megfulladok, annyira fáj, hogy beleszakadok, hogy ezt nem tudom megtenni. Éreztem, hogy ez nem jó. Se nekem, se az előadásnak. Aztán Puskás Tamás mondott egy nagyon pontos instrukciót: Nem sajnálhatod magad! Három éve játszottuk már a darabot, amikor most ősszel elkezdtem ennek megfelelően mondani ezt a monológot. Én ugyanis tudom, hogy ez a nő végül belehal, de akkor, ott a levélben az önigazolás működik, abban a pillanatban azt kell, hogy érezzem, hogy beleőrültem, hogy az üzletben leverted a turmixgépeket, örjöngeni fogsz a bolt közepén és megint órákig tart majd, míg hazacipellek.

– **Nem volt olyan gondolatod, hogy az autisták tünetei valójában sok mindent elmondanak a „normális” kommunikációról is?**

– Kicsit valóban túlbonyolítjuk, túlgesztikuláljuk a kommunikációkat. Én nagyon hiszek a fegyelemben. Megszűrni az ingereket, nagyon figyelni, megszűrni az érzéseket és szó szerint értelmezni a mondatokat. Kiszűrni a képzelt szörnyeket is és nem is kiszínezni a valóságot. Csak azt látni mindenben, ami.

– **Mindenki azt mondja rólad, hogy nagyon kedves, mosolygós vagy. Kollégák, ismerősök, nézők. Ez fárasztó is néha?**

– Csak ha frusztrált helyzetben vagyok, egyébként nagyon jólesik, mert ha adsz, te is kapsz, és ha kapsz, te is szeretnél adni. Ezzel lehet gyógyítani magunkat is és a többieket. Foglalkoztam pár alkalommal előadókkal, énekesekkel. Például egy fiatal, gyönyörű modell lánnyal, akihez mindenki úgy állt hozzá, hogy na, te szép vagy, de biztos buta. Pedig egy intelligens, okos ember. Azzal, hogy figyeltem rá, hihetetlenül felszabadult, és olyan dolgokat is megcsinált, amiről először el sem tudta képzelni, hogy menni fog. Azt mondta: „Hidd el, ez csak azért ment, mert érzem, hogy te szeretsz engem.” És ez a szeretet nem azt jelenti, hogy nem mondom el a hibákat, hanem azt, hogy szóvá kell tenni a jó dolgokat is, hogy abba tudjon a másik kapaszkodni. Láttam én már rendezőket, akik ütötték, vágták, alázták a színészt, és az nem lett tőle jobb.

– **Valahonnan a gyerekkorodból gyökerezik ez a képesség?**

– Apukám szakács volt, emiatt nagyon sokat költöztünk, ilyenkor mindig új iskolába kellett járnom. Ha új közösségbe kerülés, kettőt tehetsz: vagy nagyon bezárkózol, vagy nagyon kinyitasz mások felé. Mindig inkább kíváncsi voltam az új helyzetekre: Kik vagytok? Mit tudok hozzátenni ehhez a csapathoz? Nagyon fontos számomra a közösség, a közös munka. Nem csak a szakmában. Papp János kollégám csodás barátai – akik az én barátaim is lettek – rendszeresen járnak Monorra a gyermekházba, szívesen megyek velük. Az Aprónép Alapítványtól

Dr. Madarasi Anna és Dr. Szép József egy egészségnevelő sorozatot szervez és gyógyítják a beteg gyerekeket a telepen. A Rózsadomb Lions Club ételgyűjtéssel és ételosztással segítenek. A két szervezet közösen programokat is szervez, operalátogatást, tehetségkutató versenyt, sportnapot. Olyan természetességgel vesznek részt a nehéz helyzetű közösségek életében, ahogyan más reggelente fogat mos. Azt gondolom, hogy ez az, ami a kultúrák közti ellentéteket oldhatja. Ha együtt létrehozunk valamit, akkor nem két kultúra találkozik, hanem két ember. Az életben minden helyzetben a harmonizálásra törekedtem, azt hiszem, néha fontosabb is volt számomra, hogy a közösség működjön, fejlődjön, mint az, hogy én hogy teljesítek.

– **Akkor a Beugróban való töretlen sikered legalább fele részben ennek köszönhető? Nem csupán az improvizációs tehetségednek?**

– És én nem is tudok igazán jól improvizálni. Vannak kollégák, akiknek ez sokkal jobban megy. Viszont a szituációba mélyen bele tudok menni és tudok a többiekre figyelni. A legfontosabb számomra, hogy a fiúk a színpadon jól érezzék magukat, én akkor tudom igazán elengedni magam.

– **Egy buliban is zavar, ha valaki a sarokban kuporog?**

– Néha arra is szüksége lehet, hogy egyedül kuporogjon, ezt meg kell érezni...

– **Erre talán a kamasz fiad tanított meg?**

– Hát, vele tényleg lehet gyakorolni. Bár még csak 12 múlt, most kezdődik az igazi kamaszkor. Az én receptem: sok humor. Ha állandóan megsértődnek azon, hogy reagál... Ez nem azt jelenti, hogy nem veszem komolyan, de tudom, hogy a bántó megjegyzései hihetetlen viharos hormonális csatákon jönnek át, és maga sem szó szerint érti, amit mond, két perc múlva meg is bánja, akkor én hogy sértődhetnék meg rajta? Nem rakom még azt is rá, hogy lelki furdalása legyen, az van anélkül is.

– **Nagy beszélgetések?**

– Mindig mondom neki, hogy azért fontos, hogy beszéljünk, és akár azt is elmondja, ha úgy érzi, hogy mi, a szülei valamit rosszul csinálunk, mert ami most szorítja, az felnőtt korában még jobban fogja szorítani. Most például figyelmeztetett, hogy valamit elszúrtam. Mostanában azzal megy el reggel, hogy anya, hozd ide ezt, csináld meg azt. Én nagyon sokáig ki is szolgáltam, aztán tegnap mondtam neki, hogy „Miska, ez nem jó. Muszáj, hogy kicsit mozgósítsd magad!” Erre azt válaszolta, hogy „De hát ezt te szúrtad el. Miért nem kérsz meg soha, hogy mosogassak el?” Mondom: „Igazad van. Megtennéd, hogy elmosogatsz? Kicsit húzta a száját, de elmosogatott. Látod, megint ez nem mondtam meg, mit szeretnék.



– **Azért egyszer majd azt is meg kell tanulnia, hogy a férfi-nő kommunikációnak is van egy titka. A nők szeretik, ha kitalálják a gondolataikat, a férfiak meg azt, ha célozgatás helyett elmondják, mit akarnak.**

– Igen. De azért nekünk is ki kell néha mondani. Mert ha csak hurcoljuk magunkban, egyre sértettebbé válunk. És aztán olyan is van, amikor egy helyzetből ki kell lépni. A Leenane szépében a Centrálban Pogány Jutkával egy anyalánya párost játszunk. A darab nagy kérdése, hogy meddig

lehet benne maradni egy olyan helyzetben, kapcsolatban, ami pusztít. Valamikor megfoghatatlan, miért vagy egyre boldogtalanabb, pedig ott van melletted egy jó ember, vagy van egy jó munkád, és mégis... Ez a darab elmegy a végletekig és megmutatja, hogy van döntésünk.

– **De te ismered a darab végét. Az életben néha nem könnyű eldönteni, nem szállsz-e ki túl hamar, nem adod-e fel túl korán.**

– Igen. Ehhez kell az önismeret. Van, hogy megpróbálsz magadon változtatni, de nem használ, és azt érzed, hogy szürkülsz, elkopsz, elfogy az energiád, nem tudsz a szeretteidhez hozzászólni, semmihez nincs kedved és még mindig húzod és még mindig. Akkor meg kell kérdezned magadtól, hogy mihez is ragaszkodsz tulajdonképpen. A játzmákhoz, az ismert önbüntető köreidhez, az otthonos szenvedéshez? Egyszerűen félsz az ismeretlen helyzettől?

– **Neked talán könnyebb a változtatás, hiszen gyerekkorodban sok részed volt benne. De a kötődés is könnyű számodra?**

– Régebben eszembe jutott, hogy talán túl könnyen elengedek dolgokat. De valójában legtöbbször inkább csak nagyon előre megérzem, hogy valaminek vége lesz, és fokozatosan elkezdem elengedni.

– **Bemutatóra készülsz most?**

– Az Átriumban Donald Margulies Áll az idő című darabját mutatjuk be májusban. Ez egy házasság története, egy Szíriában fotóriporterként dolgozó nőről, őt játszom én, és az újságíró férjéről szól, ő Bereczki Zoltán. Azt a kérdést is feszegeti a darab, hogy mitől boldog két ember egy házasságban. Nekem arról is szól – mert mostanában ez nagyon foglalkoztat –, hogy valami manapság nincs rendben a férfi-nő kapcsolatban. Észrevesszük magunkon, hogy kicseréltük a kereket, elvitük a gyereket iskolába, fölcsiszoltuk a parkettát, befőztük a lekvárokat, voltunk a bankban, tehát mindet megoldottunk, büszkék vagyunk arra, hogy férfibak vagyunk a férfiaknál. De ha beállunk a ringbe, akkor a férfi vagy pofon vág vagy udvariaskodik, de akkor meg mi vágjuk képen. Nekünk egyik sem tetszik igazán. Akkor most mit is várunk tőlük? Közben meg sírunk, hogy hiányzik egy erős férfi, pedig belőlünk is hiányzik a nő. Nem a buta megjegyzésekről beszélek, nem arról, hogy egy nőnek ne legyen annyi fizetése, mint egy férfinak, vagy kötelező lenne három évig otthon maradni a gyerekével vagy egyáltalán emberileg ne lenne azonos értékű a férfival. Elképesztően kritikusak vagyunk a férfiakkal: Jaj, emeld már föl a feneked, csináld már! Miért nem nössz már föl? Pedig ha nekünk van jogunk férfiként viselkedni, akkor nekik miért ne lenne joguk gyerekként? Büszkék vagyunk, hogy mindent magunk csinálunk. De boldogok is? Nem egyformaság kell, hanem egyensúly. Ahhoz viszont valami helyet kellene hagynunk, ahová beléphet a másik. ♦





# A „SZEMETESKOSÁR” KULTÚRÁJA

HORVÁTH PÁL

HATÉKONYSÁGHALÁL

TÓTH GERGELY

# A „SZEMETESKOSÁR” KULTÚRÁJA

Ha széttekintünk gyarapodására, tudományos és műszaki fejlődésére oly büszke világunkban, megdöbbenve kell tapasztalnunk, hogy Földünk népességének jelentős hányada, emberek százmilliói, milliárdjai egyszerűen feleslegessé válnak. Ők azok a mélyszegénységben élők, akiknek nincsenek reményei, nem lehetnek álmai. Ők azok, akikre nincs szükség a munkaerőpiacon, akiknek nincs, nem is lesz fedél a feje felett, akiket éhség, betegség, a nyomorral együtt járó erőszak fenyeget, akik nem részesedhetnek az emberi tudás elemi javaiból sem.



Szöveg - Horváth Pál

- ◆ A katolikus társadalmi tanítás egy és negyed százada, első megfogalmazása óta figyelmezteti a világot, annak irányítóit és hatalmasait, de minden felelősen gondolkodó embert is, hogy a haladás, a gyarapodás és a modernség elemi erkölcsi érzéket és felelősségérzetet száműző törekvései soha nem látott és egyre bővülő társadalmi és emberi igazságtalanságokat szülnek. Néhány évtizede VI. Pál pápa baljós jövőként beszélt arról, hogy a gazdagok egyre gazdagabbak, a szegények egyre szegényebbek lesznek egy olyan világban, amelyben az érték helyébe az érdek, a munka megbecsülése helyébe a haszon hajszolása lép. II. János Pál negyedszázada ostromozta azt a Teremtő szándékával mit sem törődő, a minden egyes ember páratlan és megismételhetetlen személyi méltóságát, életét semmibe vevő világot. Egész régiók, népek, egyének és társadalmi csoportok maradnak le ebben a versenyben – megtűrt, kirekesztett koloncként szorulnak az emberhez méltó létezés periferiájára. Hosszú időn keresztül az volt a válasz ezekre a keresztény meggyőződés által vezérelt figyelmeztetésekre, hogy ha a globális, egyre hatékonyabban működő gazdasági és pénzügyi rendszer áldásait közvetlenül csak a gazdag országok, a gazdag emberek élvezik is, az emberiség általános gyarapodása egy idő után a leszivárgási elméletnek nevezett teória szellemében felemeli, felzárkóztatja majd a lemaradókat, az elmaradott régiókban élőket, a munka világából kiszorulókat, az élet periferiáján tengődőket is. Ám az utóbbi két évtized rácsáfolt erre. A gazdasági növekedéssel együtt járó gyarapodásnak és az életminőség javulásának áldásait rohamosan növekvő mértékben egyre szűkebb réteg, az emberiség egy-két százaléka élvezi. Még a gazdag országokban, a jóléti társadalmakban is megfigyelhető a társadalmi középrétegek fogyatkozása, a régi és új szegénység, a bizonytalanság és a kiszolgáltatottság látványos növekedése. De maga a javak látványos bővülése, a szakadatlan fogyasztási kényszer mögött is baljós jelek mutatkoznak. A valódi, tényleges anyagi értékeket létrehozó termelés helyét egyre inkább egy olyan virtuális gazdaság veszi át, amelyben a pénz termel pénzt, amelyben az emberi munka helyét a tőzsdei műveletek, pénzügyi tranzakciók, az életünkhöz nélkülözhetetlen javak szerepét – még a kifejezés is bizarr – pénzügyi termékek, hitelkonstrukciók veszik át. Egy ilyen világban azok az embertömegek, amelyek korábban szegénységben, a társadalom periferiáján kaptak csak helyet, a végérvényesen kirekesztettek, a felesleg világában találják magukat. Földünkön legalább egy- és kétmilliárd között van azoknak a száma, akiknek a munkájára nincs és nem is lesz szükség.

# HATÉKONYSÁGHALÁL

Az „amerikai álmot” szerint mindenki dolgozik, aki szeretne, s mindenki jól, sőt, egyre jobban él, aki dolgozik. Őnhibán kívüli munkanélküliség nincs. Az USA először 1929-ben riadt fel komolyan ebből az álomból. Ma egyre kevesebben gondolják komolyan, hogy ez az álmot az egész világra kiterjeszthető, vagy legalább a fejlett országokban működjön. Másfelől az „afrikai álmot” új, humánus közgazdaságtana egyelőre naiv idealizmusnak hat. Helyette van afrikai és ázsiai valóság: a Földön kb. 3-4 milliárd ember munkájára nincs szükség, így ők a rendszer jótéteményeiből is kevéssé részesülnek. Ferenc pápa Evangélium gaudium c. enciklikájában (2013.) jézusian keményen fogalmaz: „Ez a gazdaság ö!”



„A hitben való közösség legyen benned hatékony mindannak a jónak felismerésére, amit Krisztusért kaptatok.”

Filem 1,6

Szöveg - Tóth Gergely / AFRIKAI ÁLMOT 7.

♦ „Már nem a kizsákmányolás és elnyomás egyszerű jelenségével állunk szemben, hanem valami gyökeresen újjal: a kirekesztettek nem „elutasítottak”, hanem „maradékok”. Egyesek még védelmezik a leszivárgás elméleteit (trickle-down theories), de ez egy tények által soha meg nem erősített vélemény, elnagyolt és naiv bizalom” – folytatódik a pápai enciklika. Ennél fogva tarthatjuk rossznak a gazdasággal túlzott hatékonyságát. A cikkben egy olyan modellt vázolunk, amely a hatékonyság hármasság, árnyalt kezelésével képessé tehet minket a fenntarthatatlanság problémáinak elméleti kezelésére. A Tom Cruise főszereplésével készített 2013-as felejthető sci-fi-ben (Oblivion – Feledés) a főnöknő minden este ezt kérdezi a Föld maradvány erőforrásainak kiaknázását felügyelő utolsó emberpártól: *Önök még hatékony csapat?* A film vége felé elhangzó nemleges válasz után öt másodpercen belül megindul megsemmisítésük. Persze még nagyobb hiba lenne azt állítani, hogy a hatékonyság rossz. Még a Bibliában is szerepel – habár gyanúsán kevésszer. Az angol nyelvű szentírások egyáltalán nem használják az *efficient* szót, az ott szereplő *effective*-et inkább hatásosságként fordíthatjuk. De mi köze ennek a szótológának és világ romlottságán kesergésnek a való világhoz? Nagyon is sok! Szinte a legtöbb. Már John Maynard Keynes, a 20. század talán legjobban fogalmazó és legnagyobb hatású közgazdásza is felhívta a figyelmet a csak látnem ismert, de gondolkodási sémaként funkcionáló eszmék hihetetlen erejére. „A közgazdászok és politikai bölcselek nézetei – akár igazuk van, akár tévednek – sokkal nagyobb hatásúak, mint rendszerint hisszük; valójában mindennél jobban hatnak világunk sorsára. Azok a „gyakorlati emberek”, akik menteseknek vélik magukat minden szellemi befolyás hatásától, rendszerint valamelyik rég elhunyt közgazdász rabszolgái. Magas állásokat betöltő örültek, akik hangokat hallanak a levegőben, hajdani könyvmolyoktól kölcsönözték rögeszméik magvát. Meggyőződés, hogy rendkívül eltúlozzák a hagyományos érdekek erejét az eszmék fokozatosan érvényesülő hatalmával szemben. Az eszmék nem azonnal, de bizonyos idő múltával utat törnek.” (J. M. Keynes [1935]: *Általános elmélet*. 24. fejezet, záró megjegyzések.)

Kép - Profimedia - Red Dot / Magnum Photos

Hiszen a csak a termelékenység és a profit növekedésével törődő gazdaságban egyre kevesebb ember kell egyre több érték előállításához, a többiek munkája így felesleges. A fogyasztás növelése, a vásárlóerő fenntartása érdekében lehet persze egy olyan logisztikai és szolgáltatási szférát fenntartani, amely megélhetést kínál sokaknak, ezt a luxust azonban csak a gazdag országok, a szerencsés régiók engedhetik meg maguknak. Ott van szociális háló – bár egyre inkább repedezik –, amely a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok felkarolására hivatott, anyagi juttatásokkal, segélyekkel pótolva a társadalmi szelekcióból származó károkat. Ám még mindig ott vannak azok a százmilliók, akiket Ferenc pápa kirekesztetteknek, feleslegeseknek nevez. Nekik a globális világgazdaság csak a szemétkosár kultúráját tudja kínálni. Számuk egyre növekszik, hiszen – különösen a harmadik világban – újabb és újabb generációk születnek arra, hogy munka és megélhetés nélkül, bádogvárosokban tengődjenek, és nem mondhatjuk nekik szemfogatató módon, hogy ne sokasodjanak.

Az emberiség jelentős hányadának „leírása” nemcsak méltatlan, embertelen, de veszélyes is. Hiszen féltő, hogy a környezeti krízisek, a háborús állapotok, a migrációs készletelés miatt, azért, mert ők is jobb életről álmodnak, megindulnak a tehetősebbek világa felé, hogy munkát, segílyt, oltalmat nyerjenek. Ez teszi ma sürgetővé egy új, igazságosabb gazdasági, politikai, kulturális és erkölcsi világrend megteremtésének feladatát. Igaza van Ferenc pápának: ami ma van, ha így marad, valóban a szemétkosár kultúrája lesz, de ez a szemét előbb-utóbb az egész világot elboríthatja, és maga

alá temetheti azt, amit sokan büszkén a jóléti társadalom, a liberális gazdaság és demokrácia kultúrájának neveznek. Ennek csak akkor lehet elébe menni, ha komolyan vesszük a kereszténység ma még csak pusztába kiáltott szavát egy olyan közös emberi jövőről, amelyben a haszon, az önzés, a kirekesztés, a mának élés helyét a felelős, szolidáris szeretet morálja, egy erre épülő új életstílus, egy ember- és munkaközpontú gazdasági szemlélet vehetné át. ♦

„Az ismeretek és technológiák óriási hatóerejüknek köszönhetően döntő mértékben képesek hozzájárulni a társadalmi fejlődés emelkedéséhez, ám van olyan veszélyük, hogy a munkanélküliségnek, a fejlett és fejletlen térségek közötti különbség kiszélesedésének forrásává válnak, amennyiben továbbra is a gazdagabb országokban, illetve szűk hatalmi csoportok kezében koncentrálódnak.”

(Az egyház társadalmi tanításának kompendiuma, 283.)







Kép - Profimedia - Red Dot / Magnum Photos

Az óvatosság a hatékonysághajszolásban nem jelenti a hatékonyság dicséretét. A hatékonyság ugyanis jó tulajdonságként értelmezhető, amely azonban nem lineárisan növekvő grafikonnal (minél hatékonyabb, annál jobb), hanem Gauss-görbével jellemezhető. Más szavakkal a hatékonyságnak optimális nagysága van, aminek két ellentéte a hatékonyság és a túlzott hatékonyság. Helyi gazdasági példával élve: ha valaki egyedül és kézi szerszámokkal próbálja eltartani magát a XXI. században, az épp olyan rossz, mintha a vidéket teljesen gépesített és vegyszerezett, élők munkát alig alkalmazható nagyüzemmé tesszük. Míg az első esetben a termelő nem tudja előállítani a megélhetéséhez szükséges javakat, addig a másodikban a munkanélküli emberek nem tudják megvenni azokat. A dologtalanság ráadásul sokkal mélyebb lelki károsodással is jár.

Hatékonyság helyett javasolhatjuk a *hatásosság* bevezetését, amely nem állandóan növekvő görbét alkot cél nélkül, hanem összességében javuló tendenciával, de akár időleges megállásokon és visszaeséseken keresztül éri el a kívánt célt. A hatékonyság eszköz, a hatásosság inkább a cél kategóriába

tartozik. Bevezethető emellett a *köz-hatásosság* is, amely már figyelembe veszi a közösség vagy az emberiség hosszabb távú érdekeit, a vak piac láthatatlan keze helyett az emberi bölcsességbe téve le a céltartás bonyolult munkáját.

A szöveges magyarázatnál itt többet ér három kép: 1.) Az X-szel jelölt hatékonyság monoton vagy „gyorsulva növekvő” görbével jellemezhető, jobbra haladva a vízszintes tengelyen garantáltan magasabb értéket kapunk függőlegesen. 2.) Az Y-nal jelölt hatásosság képe hasonlít az előző görbéhez, ám különbözik is tőle három lényeges ponton: egyfelől megenged ún. lokális minimumokat, azaz időleges megállások, áldozatvállalások is haladásként értelmezhetők. Másfelől mindkét tengely léptéke jóval nagyobb. Harmadrészt, s ez a leglényegesebb különbség, valós, tudatos célok szükségeltetnek a hatásossághoz. A hatékonyságnak definíció szerint csak öncéljai lehetnek. Ha egy másik városba utazunk, a minél előbbi odaérés csak öncél, de mit sem érünk akár egy félóra „megnyerésével”, ha hiába mentünk. 3.) A Z-vel jelölt közhatásosság nem csak a léptéket (időtávot és az esemény fontosságát) bővíti tovább. Az itteni lényeges

## A GAZDASÁGI HATÉKONYSÁG DIMENZIÓI

X	hatékonyság	eszköz	
Y	hatásosság	saját cél	
Z	közhatásosság	köz-cél	

előrelépés, hogy nemcsak „saját” érdekemet nézem, hanem a „köz” javát is.

Külön könyvet lehetne szentelni a két kis idézőjeles szó magyarázatának. Lehetnek önző, egoista egyedül, de létezik családi, törzsi, faji önzés is. Jelenleg pedig leginkább a *nemzeti önzés* démonai látszanak diadalmaskodni a hazaszeretet, globális közjó, keresztényi irgalom angyalai felett. Persze beszélhetünk ebben az értelemben az afrikaiakat és ázsiaiakat de facto alsóbbrendű jogokkal bíró embereknek tekintő európai önzésről, vagy egy-egy érdekcsoport egoizmusáról is, amellyel szemben a nemzeti érdek képezi a közhatásosságot.

A demokrácia tipikusan az egyéni önzések matematikailag korrektül, de nem bölcsen összeadott összege, átlaga. Hatékonyságok, esetleg hatásosságok aggregálása. Érdekes történelmi tény, hogy a demokrácia nimbusza nem örök, csak a nyugati világban jellemző, ott is csak a legutóbbi 100-200 évben. A demokráciát kipróbáló ókori görögök és rómaiak gyakran visszatértek a kisebbségi kormányzásra, sőt, a római jog szerint szükséghelyzetben (pl. háborús fenyegetés) kötelező volt időlegesen diktátort választani. Ha a teljhatalmú uralkodó „közérzékenysége”, avagy bölcsessége a nép átlaga felett van, előnyösebb a nem demokratikus uralkodás, ám a történelem számtalan példája bizonyította a hatalom jellemromboló hatását is, hogy az uralkodói alkalmatlanságról ne is beszéljünk. Nincs hát más út, mint az erélytelen és a magasabb rendű közjót (pl. fenntartható fejlődés, globális

testvériség) felismerni képtelen demokrácia, vagy a könnyen zsarnokságba csapó monarchia?

Arisztotelész *Politikájában* elvetette mind a zsarnoki egyeduralmat (tűrannisz), mind a teljes demokráciát. Az ideális állam képes az egyén és a közösség érdekének összehangolására. Legjobb államformának a közepes vagyonnal rendelkező sokaság uralmát tartotta, akik a közösség érdekében kormányoznak (ez a korabeli athéni polisz volt.) A cél tehát a politeia volna, nem a demokrácia.

URALKODÓK SZÁMA	KÖZÉRDEK	ÖNÉRDEK
egy	monarchia	tűrannisz – zsarnokság
néhány	arisztokrácia	oligarchia
mindenki	politeia	demokrácia

Lord Palmerston angol miniszterelnök 1848-ban pontosan megfogalmazta a brit nemzeti hatékonyságot, amely nincs tekintettel hagyományokra, régi szövetségekre és ellenségeskedésekre, a gyarmatokon lakók vagy más népek javára – kárára: „*Angliának nincsenek örök barátai, Angliának nincsenek örök ellenségei, Angliának érdekei vannak*”. Lassan két évszázad múltán jó lenne túljutnunk az egyéni/nemzeti/csoportönzés hatékonyságán, ha nem akarjuk levenni a keresztény értékeket az európai és magyar zászlóról. *Európának vannak érdekei, de nem mindenkifelett! Európának értékei vannak.* Ez Magyarországra is érvényes. ♦





# BRINGÁS LOVAGOK >

**A biciklis életmód a nagyvárosi ember különös lázadása. A szabadság egyéni módja. Az önkifejezés eszköze. A Budapest Bike Maffia (BBM) több mint öt éve különös küldetéstudattal ötvözta a bringás szubkultúrát: hétről hétre ételt osztanak a város hajléktalanjainak, afféle XXI. századi lovagrendként.**

Szöveg - Ughy Szabina / RIPORT / Kép - Páczai Tamás

- ◆ Húsos korhelyleves és chilis bab rotyog a fazekakban. Százhusz éhes emberre főz a közel húsz önkéntes. Amíg megfő az étel, a csapat pihenésként kvízzjátékot játszik. Az önkéntesek nagy része húsz és negyven év közötti. Van köztük pszichológus, targoncás, grafikus és így tovább. Többségük elsősorban a közösség miatt jár el ezekre a közös ételkészítésekre, és persze azért, mert jót tenni valóban nagyon jó.  
„Sokan gondolják azt, hogy nem tudnak mit tenni a másikkért, maximum egy kis apróval tudnak segíteni a hajléktalanokon. A tehetetlenség pedig igenis elégedetlenséget, lelki-furdalást okoz. 2011 karácsonyáig inkább frusztrált, mint cselekvőképes ember voltam én is, amikor nap mint nap elmentem egy-egy hajléktalan mellett. Hiába adtam nekik hol egy kis aprót, hol valami ennivalót, azt éreztem, hogy ez valójában csak látszátmegoldás, semmire sem elég” – mondja Havasi Zoltán, a BBM alapító tagja. „Abban az évben két másik barátommal eldöntöttük, hogy másként fogunk ünnepelni, mint addig, és a közös karácsonyozáson kívül a hajléktalanokat is meglepjük az általunk készített étellekkel és ajándékokkal. Akkor éreztem életemben először, hogy valamit tényleg tettem a másikkért. Azonnal el is neveztem magunkat Budapest Bike Maffiának. Ezt követően az volt a célom, hogy egy olyan innovatív közösséget hozzak létre a hozzánk csatlakozó barátokból és önkéntesekből, amelyet összeköt a közös élmény.”  
Ez a terv olyan jól sikerült, hogy öt év alatt közel 17 000 rajongójuk lett a legnagyobb közösségi oldalon, a nyolcfős vezetőség mellett pedig húsz-harminc főnyi állandó önkéntes vesz részt az összejöveteleiken, és már Debrecenben és Pécsen is létrejött a helyi Bike Maffia. Sikersztóri minden szempontból. Zoli azonban nem elégszik meg ennyivel, tele van izgalmasabbnál izgalmasabb tervekkel.



▲ Krisztián és Gnó rendezi sorba a Budapest Bike Maffia önkénteseit az Üllői út és a Ferenc körút kereszteződésében. Az önkéntesek hétfő és csütörtök este indulnak szendvicsekkel és hálósákokkal megpakolva a metróaluljáróhoz és a hidak alá.



▲ Életmentés a Ferenciek tere aluljárójában. A földön fekvő hajléktalan hálósákokat és polifoamot is kapott a BBM-tól.



▲ A BBM jelenleg a Tűzoltó utcai Élesztő Kézműves Söröző egyik pinchehelyiségét használja bázisnak, itt készítik a szendvicseket hétköznap esténként.







▲ Szendvicsosztás a Deák Ferenc téri aluljárójában.

▲ Hajléktalan a Corvin negyed aluljárójában.

▲ Ételosztás az Astorián.

▲ Az Erzsébet híd alatt. A BBM önkéntesei terepen több csoportban segítenek a rászorulóknak, hogy esténként a lehető legtöbb hajléktalanhoz eljussanak az életmentő ételcsoomagok.

„Nagyon fontos az utánunk következő generációnak mielőbb megtanítani, hogyan tudnak segíteni másokon. Egy szigetszentmiklósi iskolában például hetente egyszer eggyel több szendvicset visznek a gyerekek magukkal, amit aztán mi eljuttatunk a hajléktalanokhoz. Egy másik akció keretén belül pedig levelet írhatnak nekik a gyerekek, mert sokszor nem is az étel az, amire a leginkább vágnak – meséli Zoli –, hanem a figyelem. Azáltal, hogy beszélgetsz velük, az emberi méltóságukat adod vissza nekik, és ez nekik legalább annyira fontos, mint az étel. Ott van például Tóni és Feri barátom. A Gellért-hegy lábánál laknak, ismerjük egymást már évek óta. Van úgy, hogy megkérdem tőlük, hogy mire van szükségük, és a válaszuk csak az, hogy a jó szóra. Épp ezért szerveztük meg a Gerilla Pikniket, amikor is a közös étkezés hangulatát

idézzük meg, egy pokrócon eszünk, beszélgetünk a fedél nélküliekkel.”  
Varga Dávid a BBM egy leányvállalatáért, a Vitamin Kommandóért felelős. Egy időben rengeteg gyümölcsöt kaptak, így könnyen tudtak vitamindús harapnivalókat adni az arra rászorulóknak. „Ez a támogatónk sajnos már nincs meg, viszont arra továbbra is odafigyelünk, hogy minden szendvicset jól megpakoljunk zöldségekkel” – mondja Dávid. Mind a BBM, mind a Vitamin Kommandó alapvetően civil, egyéni támogatóknak köszönheti működését. De vannak céges, külföldi támogatóik is, továbbá egy jelentősebb mecénásuk, akinek köszönhetően nyolc családot is tudnak támogatni havi rendszerességgel. Elkészült közben a vacsora, aminek remek illata van. Fekete Zsófia volt most is a főzés koordinátora. Zsófi

gyógypedagógus végzettségű, de egy ideje szakácsként dolgozik a saját vegán éttermében. Zolihoz és Dávidhoz hasonlóan ő is úgy gondolja, hogy az ételhez való jog alapvető emberi jog. A főzések során érdekes módon a szervezők egyik legfontosabb célja, hogy mindig olyan ételt főzzenek, amelynek elkészítésébe be tudják vonni az önkénteseket. Nagyon fontos szerepe van a közös munkának, hiszen ez adja meg a közös élményt. További fontos szempont, hogy tápláló, kalóriában gazdag, húsos, meleg ételeket készítsenek, gyorsan romló összetevők nélkül. Az adományokon túl, az önkéntesek is mindig hoznak alapanyagokat, de ha valamire még szükségük volna, a közösségi oldalakat használva könnyedén elérik egymást. Amikor a végső célokról kérdezem Zolit, egyértelmű a válasza: ne legyen éhezés. Évi nyolcmillió tonnányi ételt

dobunk ki Magyarországon. Ahhoz, hogy ekkora mennyiségű élelmiszer eljusson az arra rászorulókhöz, állami támogatásra, magasabb szintű összefogásra és együttgondolkodásra lenne szükség, de Zoli rendületlenül bízik abban, hogy az alulról szerveződő kezdeményezésük előbb-utóbb példaértékű lesz a döntéshozók számára. „A legvégső célunk pedig az, hogy ne kelljen embereknek az utcán élni. Ezért szeretnénk a jövőben olyan közösségekkel, intézményekkel közösen dolgozni, akiknek a hajléktalanság megszüntetése a célja. Viszont azt is tudjuk, hogy ez belátható időn belül nem lehetséges. Tudomásul kell tehát vennünk, hogy a hajléktalanság egy olyan létforma, amely mindig jelen volt, és sajnos még hosszú ideig jelen lesz az emberiség történetében, és ebből az egész társadalomnak a legjobbat kell kihoznia odafigyeléssel és tettekkel.” ♦





# AZ UTOLSÓ TEKERCS

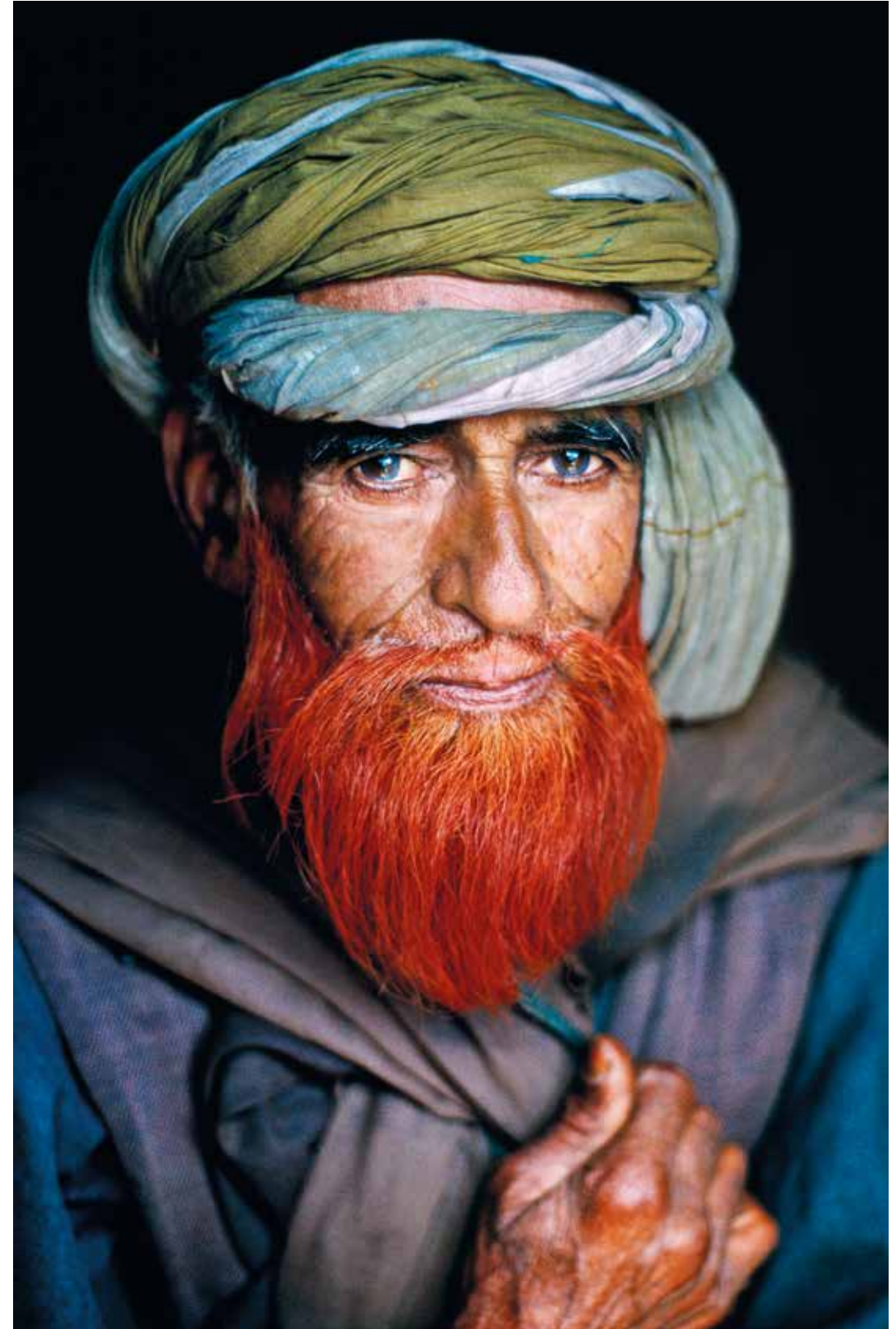
Szöveg - Páczai Tamás / VILÁG-KÉP

**Steve McCurry a kortárs fotóművészet ikonikus alakja. Munkái magazinok és könyvek címlapján szerepeltek, világszerte megszámlálhatatlan kiállítás fűződik a nevéhez. Munkáiból február 25-én nyílt tárlat a Múcsarnokban, április 4-ig látogatható.**

- ◆ McCurry Philadelphia egyik külvárosában született. A Pennsylvanai Állami Egyetem film szakán tanult, majd egy helyi újság munkatársa lett. Többéves szabadúszó tevékenység után egy hátizsáknyi ruhával és filmtekerccsel keresztül-kasul utazta Indiát, miközben fényképezőgépével fedezte fel az országot. Több hónapos utazás után lépte át a pakisztáni határt, ahol egy afgán menekültekből álló csoporttal találkozott, akik átcsempészték Afganisztánba abban az időszakban, amikor a szovjet megszállók épp lezárták az országot a nyugati újságírók előtt. Heteket töltött a mudzsahedinek közé beépülve – a világ McCurrynek köszönheti az afgán konfliktusról készült első képeket. Azóta számtalan országban készített lenyűgöző felvételeket, elsősorban a konfliktus sújtotta területek, eltűnőben lévő kultúrák, ősi hagyományok, valamint a kortárs kultúra érdeklí. Az ember minden képén elsőrendű fontosságú – az afgán lányról készült, méltán híres képe is ennek köszönheti elemi erejét.

Steve McCurry kedvenc nyersanyaga egy film, a Kodak legendás Kodachrome diája volt. Amikor a digitális fényképezőgépek elterjedése miatt a vállalat megszüntette a film gyártását 2010-ben, McCurrynek adták az utolsó, 24 kockás tekercsset. A fotós jól megbecsülte a nyersanyagot, az USA-ban, Indiában több városban és Isztambulban fényképezett, az utolsó tekercsre két Robert de Niro-ról készült portré is elfért. Exponálás után saját maga vitte el az utolsó laborba, ahol még előhívták ezt a különleges technikát igénylő nyersanyagot. Nem véletlen ez a gondoskodás: fényképeinek színei nem kis részben a Kodachrome filmeknek köszönhetik különleges élénkségüket. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot / Magnum Photos/ Steve McCurry





# HA KOPOGTAT AZ ELSŐ GYERMEK

A friss házásoknak ideális esetben van idejük és lehetőségük a házasság megalapozására. Meg kell szokni a másikat, kialakítani a közös szokásokat, az életteret, a napi rutint, összecsiszolódni az élet valamennyi területén. Amikor ez sikerül, nagyon hatékony és sikeres korszak veszi kezdetét: a problémákon immáron meg lehet osztozni, az örömek megsokszorozódnak, a célok felé pedig közösen haladnak. Ilyenkor van ideje, energiája, figyelme a párnak nagy tervek megvalósításához: szakmai előmenetel egyengetése, nagy utazások, építkezés. Ebben az életszakaszban érkezik általában az első gyermek, jelentősen változtatva a pár addigi életén.



Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt / KETTESBEN



♦ Egy gyermek születésére különböző módon készül a pár két tagja, a biológiai okok közvetlenül hatnak a pszichés készületre is. Ezért mondhatjuk általánosságban, hogy egy férfinak nehezebb dolga van az apaszerepre való felkészülésben és az apaság megélésében, mint az anyának a saját szerepének elsajátításában. Ez persze nem azt jelenti, hogy a nőnek ne kellene erre az új szerepére készülnie! Azt viszont igen, hogy mivel a várandósság ideje alatt csak a nőn keresztül tud érintkezni a babával az édesapa, szerencsés és hasznos, ha a nő energiájának és kapacitásának megfelelően tudja segíteni a férfit az apává válásban, hogy hasonló mértékben részt vehessen a várákozásban.

A különbözőségek mellett számos olyan része van a felkészülés időszakának, amit együtt tudnak megélni és hatékonyan megtenni. Ahogy mindig, itt is kulcskérdés a kommunikáció a pár tagjai között. „Neked mi a véleményed az alvás előtti esti meséről?” „Mit gondolsz, hasznos, ha a gyerekünk már egyévesen rajzfilmeket néz a tévében?” „Szerinted olyan szülő leszek, amilyenek az én szüleim voltak?” Hasznos, ha előkerülnek a féltelmek az új élet születésével kapcsolatban. A már említett szerepek rémisztő hatása közös: mind a nők, mind a férfiak tartanak attól, hogy nem lesznek elég jó anyák vagy apák. Általában szintén közös jelenség a párkapcsolat féltése: „Vajon megváltozik-e a kettőnk kapcsolatának minősége?” „Ha nem vigyázunk, közénk tud-e állni ez a kis csöppség?” A férfiak inkább egzisztenciális jellegű nyomást éreznek magukon, „Tudom-e biztosítani az ideális feltételeket?” A nőknek általában a gyermek ellátásával kapcsolatban vannak féltelmeik: „Tudom-e majd szoptatni, úgy és amennyi jó neki?”, „Tud-e majd jól kötődni hozzám, hogy kiegyensúlyozott baba legyen?”, „Fel bírok-e majd kelni hozzá éjjel, lesz-e elég szeretetemet, türelmem a gondozásához?” – és ehhez hasonlók. Az egész életre szóló felelősség, egy kicsi ember gondozásának, nevelésének vállalása egyaránt nagy teherként nehezedik tehát a házaspár mindkét tagjára, de szerepeiknek és személyiségüknek megfelelően másképp. A szülés-születés kiemelkedő esemény nemcsak az anyának és az újszülöttnak, de a házaspárnak, és mindkét félnek. Manapság az apák is jelen lehetnek a szülőszobában, de erről sokféleképp vélekednek a párok és a felek is. Vannak nők, akik nem szeretnék, hogy életük párja nehéz helyzetben, kimerült állapotban lássa őket. Vannak olyan férfiak, akik teljes mértékben a nők ügyének tekintik a szülést. Számos véleményt hallani a végletekig. Mi a hozzánk fordulónak azt mondjuk, a pár tagjai beszéljék át a lehetőségeket, igényeket, féltelmeket a szüléssel kapcsolatban is, azután hozzák meg a döntést – közösen!

Kép - Profimedia - Red Dot



A legszerencsésebb az, ha a felek igényei találkoznak, például a férfi nagyon szeretne jelen lenni, a nő pedig örül ennek – vagy: a férfinak még a gondolattól is borsózik a háta, hogy bent legyen, a nő pedig teherek érezné a férfi jelenlétét, de nem akarja korlátozni. Fontos az, hogy vegyük figyelembe társunk személyiségét és a párkapcsolatban való működési módját. A szülés sok tekintetben a pár együttműködésének jellegzetes képe. Az anya nem kényszerítheti az apát a jelenlétre, ha az nem szeretne valóban részt venni, mert komoly problémákat okozhat számára ez a kötelező élmény. Az apának viszont nagyon érdemes készülnie az eseményre – mondanunk sem kell: közösen az anyával –, hogy miben és milyen módon tud a segítségére lenni a vajdó anyának. Amikor az újszülött hazaérkezik, kézzelfoghatóvá válik az addigi életvitel gyökeres változása. A házaspár ezekre az első, általában rendkívül nehéz hetekre is tud valamelyest készülni. A férfinak tisztában kell lennie azzal, hogy egy bizonyos időre hátrébb kell lépnie, át kell adnia a helyét az újszülöttnak, hiszen az anya figyelme és energiája szinte teljes mértékben a gyermekre irányul. Segítség, ha a férfi tartja a kapcsolatot a külvilággal, vezeti a háztartást, minden felesleges dologtól óvja az anyát és a gyermeket. Hagynia

kell, hogy ebben az első időben létrejöjjön a későbbiekre nagy hatással bíró „szövetség”. A nő számára nagy feladat ebben a gyermekágyi időszakban annak feldolgozása is, hogy a gyermek már nem a testének a része, hanem egy önálló élet. Ezekben a hetekben a nőnek egy sor pszichés feladat mellett a gyakorlati dolgokat (éjszakai kelések, állandó figyelem, saját testi fájdalmai) is meg kell oldania. Ilyenkor a férfi eléggé egyedül marad, azt látja általában, hogy a nő labilissá válik, beszűkül, a gyermekre fókuszál, esetleg mintha nem is ő lenne igazán. A hormonális változások miatt ez normális jelenség, viszont a „magányos” férfi feladata ennek elviselésén túl az eredeti egyensúlyt a megfelelő időben visszaállítani! Nem egyszerű feladat ez, de amikor stabilizálódik a napi ritmus, amikor a körülmények lehetővé teszik, gondos mérlegelés után határozottan jeleznie kell az anyának, hogy itt az idő. Nehézség, ha ilyenkor a nő ezt nehezen fogadja el, sokszor nagy veszteségként éli meg, pedig csak a normál házasság működésmódja. Akárhogy is: nem szabad megfeledkezni, hogy itt is két felnőtt szövetségéről beszélünk, akik közösen vállalják a születendő gyermek felnevelését, de továbbra is a kettejük kapcsolata kell, hogy legelől legyen a fontossági sorrendben! ♦

# ÉN, A RENDŐRNŐ

Kedves Olvasók, emlékeznek a filmekben ábrázolt „rendes” családok tükörként is funkcionáló konyhapultjaira, amelyeken nincs egyetlen koszos kávésbögre, nincs félig megrágott alma vagy táskában érlelt tízórai sem? És a nappalokra? Ahol a vízszintes bútorfelületek por- és tárgymentesek, maximum design vagy dramaturgiai céllal van rajtuk lezseren elhelyezve pár festői darab vagy fotó? A makulátlan foltmentes szőnyegen sem építőkocka, sem harapófogó vagy ásványvizes flakon, és nem tekereg hosszabbító sem, mert valaki tegnap éjjel ott használta a laptopját?



Szöveg - Szám Kati / **NŐI SZAKASZ** / Illusztráció - Szűcs Édua



- ◆ Nemrég egy konferencián egy tisztítószereket gyártó cég képviselője előadásában rosszállóan jegyezte meg, hogy Magyarországon a háztartások többségében csak hetente egyszer takarítják a fürdőszobát. Anyai és háziasszonyi öntudatomat már épp kezdte volna megtépázni a hír, de megnyugvásomra a többi résztvevő sem hördült föl erre (nyilván mindannyian a lesújtóan nagy „heti takarító” százalékba tartoztunk). Persze, engem is lenyűgöz, amikor a film másnapos hősnője karjaival átöleli a vécészsét és behajítja fejét a csillogó fajanszba, mert azért ilyen bizalommal én takarítás után sem lennék az említett objektum iránt. Pedig a mi fürdőszobánk is egészen hasonló a takarítást követően. Addig, amíg valaki bele nem önti a vécébe a zöld festéket, meg nem mossa a kezét autószerelés vagy kertészkedés után. Amíg ki nem kerülnek az aznapi csatok, hajgumik, fülbevalók, szempillaspirálok és körömrészelők a polcra vagy a mosdó szélére, és amíg a szennyestartó el tudja rejteni tartalmát – vagyis úgy háromnegyed óráig. Alapvetően nem vagyok rendetlen – bár tény, hogy néha nyomtalanul eltűnnek bizonyos ruhadarabok a szennyes-vasaló-szekrény háromszögben – és nem vagyok rendmániás sem, bár ezt gyerekeim lehet, hogy cáfolnák. Szerintük ugyanis vannak olyan érthetetlen fixációim, mint a szőnyegtisztítás, az ablakpucolás, a szemétkosár kimosása vagy az ágyneművasalás. Tény, hogy nálunk csak hetente egyszer van takarítás, legalábbis olyan igazi, amikor jól lehet vitatkozni, hogy ki az, aki ezúttal törölget, ki porszívózik, és ki nem csinál már megint semmit. (Ez az előjáték ugyan jelentősen növeli a takarítás idejét és csökkenti a hatékonyságát, de megvan az az előnye, hogy gyermekeim mesterien elsajátítják az érvelés és az érdekvédelem hatékony stratégiáit.) A hétfői takarítások közti időben pedig mindenki intézi a sürgősebb, fontosabb és kellemesebb ügyeit. Kivéve engem, aki „nem tudok két percig nyugton maradni”, mert egyszerűen „alkatomnál fogva képtelen vagyok kikapcsolni”. Azaz szeretek tévénézés közben vasalni, gombot varrni, teregetni, zoknit párosítani, telefonálás közben szennyest válogatni, tízórait csinálni, kipakolni a mosogatógépből, és ha átmegyek a szobán, általában van a kezemben egy menet közben felkapott pulcsi, pohár, kulcs, csokipapír.



Vagy épp tévénézésben elmerült családtagjaim számára érthetetlen céllal vonszolok magam után egy felmosót, vasalódeszkát, ruhaszáritót, feltételezhetően csupán azért, hogy elálljam előlük a képet. Mindenesetre hiperaktivitásom melléktermékeként nagyjából szinten tudom tartani otthonunk mérsékelt „rendfokozatát” két hivatalos takarítás között is. És persze néha próbálkozom a hangvezérléssel is, de azt többnyire rosszul időzitem és épp a tanulás, indulás, filmkezdés előtt szólok. Mindez sziszifuszi küzdelemnek tűnik? Nem az! Mert Sziszüphosznak mégiscsak adva van egy kő, jó méretes darab, az igaz, de mégsem neki kellett azt ki-, be-, el- és összepakolni, ki-, le- és felmosni. És micsoda tiszteletre méltó, eposzba illő, heroikus küzdelem az övé, összevetve a többiek számára idegesítő szöszöléssel, amit háztartásnak neveznek. ◆

DIGITAL  
STAND



## A Képmás digitálisan is elérhető!

- Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető
- Kiadványát több eszközön is elérheti
- Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni
- Ajándékba is vásárolható

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



# Online anyák



**Online terek, amelyek kinyitják az ajtót az édesanyáknak. Ahol beszélhetnek a gondjaikról egymás között. Miért jöttek létre ezek az oldalak? Hivatásból, barátságból, magányból, eltökéltségből. A lényeg: igény van rájuk.**

Szöveg - Széles-Horváth Anna / Kép - Helga Schaefer

♦ A közösség szó hallatán elsősre talán azokra a négy-húsz fős társaságokra gondolunk, amelyek a szűk környezetünk részei. Pedig a hétköznapjainkban jelenlévő online tér határtalan. A legnépszerűbb, édesanyákat összefogó oldal, a Kismamablog egy nagyváros lakosságának felel meg. A Vida Ágnes pszichológus által megálmodott közösséghez több mint kétszázezren csatlakoztak már. Mivel Ági hivatása alapvetően az, hogy segítsen, nem volt nehéz felvállalnia ezt a feladatot a világhálón is. „A gyes idején én is fórumoztam, és mivel a többi felhasználó tudta, hogy pszichológus vagyok, gyakran fordultak hozzám. Ezért gondoltam, hogy az alapvető, visszatérő problémákkal kapcsolatban hasznos lenne egy állandó felületen foglalkozni” – emlékszik vissza. A honlap 2007-ben indult, a közösségi oldalon pedig 2009-ben jelent meg a Kismamablog. „Ez hozzáadott egy plusz élményt az addig is jól működő párbeszédhez: az érzést, hogy szinte élő beszélgetéseket folytatunk. Az olvasók gyorsan reagálhatnak az én gondolataimra és egymáséira is. Mindenkinek hatalmas szüksége van arra, hogy meghallgassák.”

Az elszigeteltség, a magány érzése nem új keletű. Már az előző században is hozzátartozott az anyasághoz. „1967-ben vezették be a hároméves gyeset, amely örömmel töltötte el a nőket, akik addig egy év után visszaálltak a munkába. Azonban ennek is voltak árnyoldalai: a hetvenes években kiugróan megnőtt a szülés utáni depresszió, illetve az anyák közötti alkoholizmus előfordulása. Három év hosszú idő és a közösség hiánya évszámától függetlenül magányhoz vezet” – fűzi hozzá a pszichológus.

Bár száz évvel ezelőtt a kisgyerekes anyának a ház körül még sokkal több teendője akadt – etette az állatokat, kézzel mosott –, mégis többféle emberi kapcsolatot ápolhatott napközben. Nem kizárólag a gyermekeivel találkozott. „A szomszédok gyakran vigyáztak egymás gyerekeire, a közeli rokonok együttműködtek, nemcsak a falvakban, még a városi bérházakban is létezett ez a fajta közteherviselés. Amellett, hogy persze a nagymamák sem dolgoztak ötven-hatvanévesen, ezért sokkal inkább jelen tudtak lenni az anya és a gyermek hétköznapjaiban.”

Persze a mai anyák magányérzésében is akad olyan tényező, amely a modern kor sajátja. „A munkaidők is egyre hosszabbak, a terjedő mobilitás pedig sok-sok apát szólít messze a családtól. Ők gyakran hétvégekre, kéthetente vagy épp havonta járhatnak csak haza” – mondja Ági, aki ezért döntött úgy, hogy elindítja a Baráttalaló csoportot. Ennek segítségével az egymáshoz közel élő, magányos édesanyák felvehetik a kapcsolatot. A neten fellelhető túl sok információ is okoz nehézségeket, hiszen gyakran felesleges ijedséghez, bizonytalansághoz vezet. Azonban a többségnek erőt ad a tény, hogy nemcsak ő él bizonyos kérdésekkel, problémákkal, értékrenddel. Mi több, másnak, másutt más lehet a gyógyír ugyanarra a gondra.



A MommyNity csapata: Kis-Várday Juli, Pollák Vica, Ócsai Dorka, Szabó Anna Eszter, Somlai Dudi

## ÖTEN IS EZERFÉLÉK VAGYUNK

Eltérő nézőpontok bemutatása, valamint az elfogadás hangnemében zajló beszélgetés a célja a MommyNity nevet viselő közösségnek is, amely alig fél év alatt több mint ötezer követőt gyűjtött maga köré oldalán. A MommyNity, amely a mommy és community szavakat fonja össze, öt édesanya ötletén alapul, akik úgy érezték: az anyaság valódi, boldogságot, kétségeket, magányt és megpróbáltatásokat egyaránt magába foglaló arcáról még mindig kevés szó esik. Ócsai Dorka, Kis-Várday Juli, Szabó Anna, Somlai Júlia (Dudi) és Pollák Viktória (Vica) együtt vágta bele a közösségépítésbe, bár a kezdetekkor közülük sem ismert mindenki mindenkit. „Dorka, Anna és Juli fejében született meg először az ötlet, aztán egyikük-másikuk által Dudi és én is bevonódtunk a projektbe, amiről mindnyájan lelkesen hittük: hiánypótló vállalkozás” – meséli Vica. Hozzáteszi: abban biztosak voltak, hogy az online térben építik fel a sokszínűsége alapozott csapatot, hiszen az otthon, gyesen lévő kismamákat, illetve a dolgozó anyákat egyaránt így érhetik el legkönnyebben. Ahogy Vica mondja: nem abban jelentettek újdonságot, hogy beszélnek az anyaságról, inkább a módban, hiszen többen vannak, többféle szemlélettel, egyszerű, hétköznapi nők, akikkel bárki azonosulhat.

Arra pedig, hogy a MommyNitynek megkérdőjelezhetetlen része az elfogadás, a mottójuk is bizonyítja. „Nemcsak a most már ötezer fős csapatunkra igaz a sokszínűség. Már mi ötten is olykor több mint ötfélék vagyunk. Szoptató, tápszeres, babakocsis, hordozós, otthonszülő, császáros és folytathatnánk a sort a végtelenségig. Persze nem hallgatjuk el a véleményünket, hogy miért éppen az a választásunk, ami, de nem akarjuk megváltoztatni egymást. Erről szól a kis és nagy közösségünk egyaránt” – magyarázza Vica.

Az empatikus hozzáállásra pedig valóban nagy az igény, ezt bizonyítja, hogy kellemetlen, kötekedő vagy bántó kommentet alig kapnak. Annak ellenére, hogy nem csak egyetértés övez egy-egy posztot. „Az eddigi koncepció szerint a heti téma kapcsán mind az ötten írtunk bejegyzést, naponta elosztva. A követők közül ki ezzel értett egyet, ki azzal. Nekünk terápia az írás, az olvasóknak pedig terápia a kommentelés. Mindenki jól jár” – nevet Vica. Szerinte még egy igazán lényeges dolog közös bennük, a több ezer nőben, akik a MommyNity ölelésében találkozhatnak: mindnyájan szeretik a gyerekeiket és boldognak akarják látni őket. Ennél fontosabb közös nevezőt pedig aligha lehet találni.





### MÁSNAK LEGYEN KÖNNYEBB AZ ÚT

A közösségépítés vágya persze nemcsak barátságok nyomán születhet, hanem a magányból adódóan is. Mert aki megszólít és segít, maga is partnert talál a párbeszédhez, amely hiányzik az életéből. „Sokszor az ismerősök elfogaltak, nehezen elérhetőek, vagy csak bátortalanságból nem merjük keresni őket friss, kérdésekkel teli anyaként. Kimozdulni pedig nem mindenkinek könnyű otthonról” – mondja Gálné Renáta, aki három kicsi gyerekkel maradt egyedül a hétköznapokra, mivel férje külföldön dolgozik, hogy biztosítsa a megélhetést.

Többek között ezért indította el a Patrona nevű honlapját, amelynek keretében a kismamaságtól a kisgyerekes létig terjedően osztja meg tapasztalatait. „Amikor az első gyermekem született, nem tudtam hova fordulni a kérdéseimmel. Nem láttam kicsit felnőni magam mellett, a teendők újak voltak, elszigeteltnek éreztem magam. A cél, hogy más anyukáknak ne kelljen végigjárni a tanulás és tapasztalás rögzös útját. Ezért írom le a tanácsaim arról, hogy miként készülhetünk fel a szülésre, vagy mit tehetünk a hasfájós babánkért. Összefoglalót, úti kalauzt, gondolatébresztőt szeretnék adni.”

Renátától több édesanya kérdezte a környezetében, hogy miért nem megy védőnőnek, hiszen oly sokat tud segíteni. Ő inkább más utat választott: „Bár az oldalam még gyerekcipőben jár, már most sokan visszatérnek, tovább olvassák a cikkeket. Bizom abban, hogy idővel személyes párbeszédem is helyet kapnak.”

Úgy véli: a problémák többsége ismétlődő, legfeljebb a megoldások, korszerűsödnek vagy letisztulnak, ezért jobban felkészülhetünk rájuk. Azzal pedig, hogy az oldalon adott segítséggel a tudást gyorsabban elérhetővé teszi, hozzájárul, hogy az anyák az így fennmaradt időt is a gyermekeikre szánják. Kétségek, féltelmek, válaszok keresése helyett.

„Fontos a kritikus szemlélet, a megkülönböztetés képessége, az alázat. Kell, hogy hajtson valami, akarjunk fejlődni. Ezért szeretném, hogy az engem megtaláló nők együtt gondolkodjanak, merjenek kérdezni, vitatkozni, szellemi és lelki társra találjanak, különösen elzártságukban” – fűzi hozzá Renáta, aki a gyermek fejlődését meghatározó anyai lélekkel is sokat foglalkozik írásaiban. Hiszen a gondoskodást ő nemcsak a szűk, hanem a nagyobb családjában, az anyák közösségében is szeretné megélni.



### ÖTLETBŐL FRANCHISE

Hasonló gondolatok vezérelték Gellén Nórát, azt a pécsi kismamát is, aki hat évvel ezelőtt elindította az első Imami oldalt. A honlapot az érdeklődő családoknak szánta azért, hogy minden kérdésre egy helyen megtalálhassák a hiteles választ. A mára franchiseként létező Imami 17 megyeszékhelyen és két városban működik sikerrel. Ezek nemcsak tanácsokkal szolgálnak a különböző korosztályoknak, hanem programjainlók, friss hírek, pénzügyi jogi változások, szakértői vélemények is megjelennek a felületükön.

„Minden Imami oldal mögött egy-egy kisgyermekes anyuka áll. Budapesten Antal-Ferencz Ildikóval és Vági-Tóth Lillával hárman szerkesztjük a honlapot, összesen hét kisgyerekekkel büszkélkedünk” – mondja Halász Kinga, a fővárosi csapat egyik tagja. Ahogy meséli: nemcsak saját körükben, hanem országos szinten is a sokszínűség a siker egyik receptje. „Van közöttünk grafikus, bába, közgazdász, jogász, könyvelő, pedagógus, köztisztviselő, és még sorolhatnánk. Miközben az értékrendünk közös: szeretnénk felhívni a figyelmet a családra, mint értékre, aktívan hozzájárulni a családbarát szemlélet formálásához.” Azt, hogy a munkájuk egyben közösségépítés, pedig a bőrükön érzik. Legalábbis virtuálisan. „Hónapról hónapra nő az olvasóink száma: ez a bizonyíték nekünk, hogy szükség van egy ilyen helyi igényeket kielégítő családi információs oldalra. Közel ötezer hírlevélolvasónak, háromezer feletti Facebook-követői bázisnak, és havonta több tízezer látogatónak örülhetünk Budapesten. Országos szinten pedig csaknem 150 000 emberhez jutunk el minden hónapban” – sorolja Kinga a számokkal mérhető örömeiket. Bár ezek mellett a személyes visszajelzések adják számukra a valódi elégedettséget.

„Ösztönözzük az interaktivitást: bátorítjuk a csatlakozókat, hogy írják meg a véleményüket. Ők pedig élnek is a lehetőséggel. Hozzászólnak a cikkeinkhez, jelzik, ha nem aktuális információt találnak, értékelik a helyi oktatási intézményeket, kérdezik a szakértőinket vagy épp terméket adnak-vesznek az online börzénken.” Kinga hozzátesszi: a honlap mottója – „minden egy helyen, amire egy (leendő) szülőnek szüksége lehet” – egyben azt is jelzi, hogy a budapest.imami.hu sosem lesz kész. Folyamatosan bővül és alakul, hiszen az olvasók örömeit és információt, ők pedig hivatást találtak benne. ♦



## Családoknak szeretettel

**Akció: 2016. 04. 17–29. között  
Ajándék nyaralás a nagyszülőnek!**

### Családi programok:

**Tengerechri:** óriás élő társasjáték a hét minden napján

**Értsünk szót:** hogy meghalld, ami nem hangzott el - interaktív tréning szülőknél  
**Játékos gyermeknevelés** **Vida Ágival** kisgyermekes családoknak 0 éves kortól

Foglalási kód: **p112**



[WWW.KOLPING.HOTEL.HU](http://WWW.KOLPING.HOTEL.HU)

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

### FOGLALJON A LEGJOBB ÁRON HONLAPUNKON!

A foglalás feltételeiért látogassanak el weboldalunkra, vagy keressék szobafoglaló kollégáinkat.





# TAVASZI KIRÁNDULÁS >>

Bár a tavasz hivatalosan mindjárt a nyakunkba szakad, öltözködés szempontjából még jócskán télidőt számítunk. Két kicsi gyereket felöltöztetni, és közben persze magunkat is, nem egyszerű művelet, ezt alighanem minden gyakorló anya tudja. Ezek a pillanatok is azok közé sorolhatók, amikor nagybetűkkel vésném az agyam kis fekete emlékeztőablájára: „Eszedbe ne jusson több gyereket vállalni!”



Szöveg - Póta Réka / EGYRŐL A KETTŐRE

◆ Persze nem mindegy az sem, hová indulunk, mert ha például egy szép, napsütéses reggel családi kirándulásra készülődünk, a motiváció is nagyobb, na nem az összcsaládi, csak az enyém meg az apjuké. Egyik lány sem szíveli ugyanis az öltözködést, amit teljesen meg is értek, ezért mindkettő ellenállásba vonul. Fanni nyafog, közli, hogy nincs kedve, inkább rajzolna, gitározna, sőt, éhes is. Persze a rajzolás és gitározás olyankor mindig nagyon unalmas, ócska ötlet, amikor otthon kéne elütni az időt. A reggelizőasztalnál, kábé fél órája pedig hiába könyörögtem, hogy legalább egy-két falatot nyeljen le. A férjem segíteni próbál, legalábbis állítása szerint, ami abban áll, hogy az íróasztala mellől óbégat: „Faaanni, öltööz!” Ki gondolta volna, hogy Fanni erre a füle botját sem mozdítja. Mord pillantást vetek életem párjára, mire észbe kap, és erélyesebben lép föl, ölbe kapja Fannit, meg az odakészített ruhahalmot, és nekiveselkedik a feladatnak. Ám amikor már tíz perce azon tanakodik, melyik lehet az eleje és a hátulja, és még mindig csak a bugyinján tartanak, akkor mindketten belátjuk, hogy ez inkább az én asztalom. Fanni közben persze meglógott, úgyhogy futok pár kört, mire végre elkapom. A kabát, sapka, sál már az apjának is megy, úgyhogy míg ők az előszobában birkóznak, én „előveszem” Emmát. Kisebbik lányom visít, míg belepréselem a kezeslábasba, sőt, utána is, mert magatehetetlenül kénytelen feküdni a szőnyegen a szkafanderszerű zubbonyba csomagolva, míg mi visszazaladunk ezért-azért. Anya telefonjáért, Apa kesztyűért, Fanni babájáért, Emma cumijáért, és amikor azt hisszük, minden lehetőséget kimerítettünk, Fanni bejelenti, hogy pisilnie kell. Újabb húszperces művelet következik, mialatt igyekszünk tényleg csak a minimumot eltávolítani Fanniról, aminek az lesz a következménye, hogy valamit biztosan lepisil magán, vagyis nem ússzuk meg az újraöltöztetést. Emma akkor zendít rá másodszer, mikor rájön, hogy nem elég a szkafander, még az autós kagylóülésbe is van pofánk belegyömöszölni a már amúgy is kényszer tartásban lévő gyermeket. Fanni ismét szökni próbál, és mielőtt az autóba ültetnénk, még két-három kört szaladunk utána, mert úgy gondolja, ez a kergetőzés nekünk is jó móka. Végül csak betuszkoljuk magunkat az autóba, és irány a budai hegyek. Végre

Kép - Profimedia - Red Dot



megérkezünk a célhelyre. De jó, süt a nap, csiripelnek a madarak, tiszta a levegő! Fannira rém büszke vagyok, mert legyalogolja a nem túl meredek másfél kilométert. Emma babakocsiban „közlekedik”, és jót szendereg a friss időben. Idilli a hangulat. A kilátóban több kisgyerekes családot is találunk, nyilván népszerű a könnyű erdei séta. Visszafelé Fanni azért már apa nyakába kéredzkedik, Emma pedig nyöszörög, mert kezd éhes lenni. Még a tűréshatárunkon belül érünk vissza a kiinduláshoz, ahol egy kellemes, házias étterem hívogatja a kirándulókat pihenőre és jó ebédre. Nem is állunk ellen. Úgy tűnik, családbarát a hely, van etetőszék, a pincérek rendkívül készségesek, a gyerekekkel barátságosak. Türelmesen kivárják, míg lehámozom a lányokról a többretegnyi kezeslábas- és ruhahalmot, és el is tűntetik valahová, hogy odaférjünk az asztalhoz. Végignézek a megkönnyebbült gyermekeimen, akkor látom, hogy mégsem megfelelően készültünk a programra, meg is jegyzem a férjemnek: „Ha tudtam volna, hogy étteremben kötünk ki, nem hagytam volna Fannit a reggeli pecsétes felsőt az

overall alatt.” Mire ő: „Hát, én sem a kisvakondos pólómat vettem volna a kabát alá.” Sebaj, Emmának tetszik, s úgy tűnik, azért nem néznek ki minket. Persze, nem ússzuk meg pohártörés nélkül, de már jön is az egyik kedves pincér seprűvel, lapáttal a kezben és kedélyes mosollyal az arcán. Sűrűn elnézést kérünk. „Ugyan már, az ilyesmi előfordul” – vágja rá könnyedén, persze nem kell tudnia, hogy én vertem le a poharat. A férjem gúnyosan vigyorog, de én finoman jelzem a lábammal az asztal alatt, hogy ne merjen elárulni, ha jót akar. A friss levegőn való sétának és a tartalmas, finom ebédnek van még egy felbecsülhetetlen előnye, mégpedig az, hogy hazaérve a család minden tagja háborítatlan, mély délutáni alvásba zuhan. Mikor felébredek, a többiek még szunyókálnak. Kiosonok a konyhába egy kávéra. Lassan kortyolgatom, s hallgatom a szomszéd szobákból a szuszogást. A nyugalom ilyen megszentelt perceiben persze fogom a szivacsot s letörlöm a reggeli emlékeztetőt az agyam kis fekete táblájáról, elvégre nem is tűnik olyan lehetetlennek egy harmadik gyermek vállalása. ◆

# CSALÁDI CSOMÓ

A családban öten vagyunk.

Négyen fiúk: Ágó, Dani, én meg Apa. Csak Anya a lány. De azért mi mind nagyon szeretjük.

Szöveg - Tahin Ráhel / Illusztráció - Szűcs Édua

♦ Apa annyira szereti, hogy feleségül is vette. De Anya is nagyon szereti Apát, mert hozzáment. Apa nagyon okos ember. Jól tud gondolkodni. Csak emlékezni nem annyira. Olyan nyelveket is tud, amit már senki se beszél. Az iskolában is ezeket tanítja: a latint és az ógörögöt. Azt mondja, ezek majdnem olyanok, mint a matematika, és hogy nekünk is meg fogja tanítani, mert szerinte segít gondolkodni: hogy olyan dolgok is eszünkbe jussanak, ami másoknak nem. Nekem sokszor mondják, hogy „látod, már megint nem gondolkodtál...!”, meg, hogy „az nem jutott eszedbe...?!”, úgyhogy én már nagyon várom! Ha már jól tudok latinul meg ógörögül, arra is biztosan rájövök, milyen nyelvet kéne még megtanulnia Apának ahhoz, hogy ne csak gondolkodni tudjon, hanem emlékezni is. Mert az aztán sehogy se megy neki!

Estéknként nem emlékszik, hogy minek hol a helye: más-hová teszi a kabátját, a táskáját, a telefonját, a kulcsát, a nyakkendőjét. Reggel pedig arra nem emlékszik, hogy hol az a „máshová”, ahova tegnap letette őket.

Szerencsére Anya nagyon jó emlékező, de még így is sokszor van olyan reggel, hogy ő sem találja Apa könyvét... Ilyenkor nekünk szólnak: „Nem láttátok azt a kis piros kötetet, amire arany betűkkel rá volt írva, hogy Cicero?”

Ágó persze meg se hallja: még öltözködés közben is olvas valamit. – Ó, én tudom! Azt a pijos mesekönyvet, amiből Anya olvasott az este...! – kiabál Dani fogkefével a szájában, és már szalad is érte nagy lelkesen.

De én is tudom, hol van az a könyv, amit keresnek, mert én még Anyánál is jobban emlékszem mindenre! Például arra, hogy tegnap, amikor a konyhában levettem a pulóverem, éppen arra raktam rá...

Mire a kulcs és a telefon is meglesz, addigra Apa majdnem elkésik, Anya meg mérges és nem bírja elhinni, hogy „minden reggel ez a program”.

Anya nem szeret mérgeskedni. Egyszer elmesélte, hogy ő legszívesebben szépen hagyta mindenkit elkésni, s talán az még az emlékezetnek is jót tenne, de sajnos, annak egyik iskolában sem örülnének. (Én mondtam, hogy mi sem szeretjük, ha veszekszik, de ő olyan lelkiismeretes, hogy mégis mindig megteszi, ha kell.)

Apa erre azt mondja: az Úristen is próbára teszi azt, akit nagyon szeret.

A mi szüleink annyira szeretik egymást, hogy nemcsak próbára teszik, de sokszor meg is ölegetik egymást.

Én meg olyan vagyok, hogy olyankor mindig odafurakodok. Már is itt van valaki? – kérdezi ilyenkor Apa, és megdöngönyözi a fejemet. Aztán jön Dani is, ő is bebújik közéjük és régen még Ágó is odajött, csak mostanában valahogy nem akar. Azt mondja, nem szeretne ilyenkor zavarni. De én látom, hogy nem haragszanak érte, hanem egymásra nevetnek, aztán meg ránk.

Na, akkor jöjjön ide az összes fiam, hadd ölelgessem meg az egész családot! – mondja végül Anya.

Ilyenkor már Ágó is odasomfordál. Együtt állunk a konyhában, és olyanok vagyunk, mint egy nagy csomó, amit nem lehet kibogozni. ♦



## OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE



**KÉPMÁS** > stílusos > bátor > elkötelezett



### KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

**ÉVES ELŐFIZETÉS**  
(1 db nyomtatott): 5100 Ft

**Támogatói előfizetés**  
(1 db nyomtatott): 8400 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
kepmas.hu

**ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS**  
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)  
8640 Ft helyett 6100 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
digitalstand.hu/kepmas



# SIKER- ÉS BOLDOGSÁGCSONAG 1.

## AZ ÖNKONTROLL

Szülőként gyakran elgondolkodunk, melyek azok a készségek, amelyek elengedhetetlenek a gyerekeink sikeréhez és boldogságához. Sejtjük, hogy ebben nem csupán az ötösök száma és a megtanult anyag mennyisége ad támpontot, hanem olyan készségek, amelyek, ha kell, akár a tanulást is megkönnyíthetik a számukra.



Szöveg - Skita Erika, Turáni Szabolcs / ÉRTSÜNK SZÓT!

A Child Trends és a Tauck Family Foundation közös kutatást végzett, hogy kiderüljön, melyek a legfontosabb készségek általános iskolában és ezt követően. A kutatás során 4 készség emelkedett ki a többi közül, amelyek igen nagy hatással vannak a gyermek iskolai teljesítményére és egyéni boldogulására:

- ▶ ÖNKONTROLL
- ▶ KITARTÁS
- ▶ TUDÁSSZOMJ
- ▶ ELMÉLETI HATÉKONYSÁG

Ez a négy készség felvértezi a gyerekeket, erőteljes lökést ad a tanulás terén, és remek eredmények elérésére teszi képessé őket, ami jelentőséggel bír a hosszú távú sikerességükre nézve is. E készségek alakíthatók, fejleszthetők olyan stratégiákkal, amelyeket akár az iskolában, akár az iskolán kívül használhatunk.

### AZ ÖNKONTROLL

„Ura vagyok a reakcióimnak a környezetemben.”

A legegyszerűbben úgy fogalmazható meg, hogy ha rendelkeznek ezzel a készséggel, gyerekeink képesek felismerni és tudatosítani magukban az érzelmeiket, és szükség esetén a cselekedeteiket és válaszaikat úgy alakítják, hogy alkalmazkodni tudjanak az adott körülményekhez. (Bandy & Moore, 2010)

Az önkontroll alapja az érzelmek felismerése és ezen ismeret birtokában a viselkedés körülményeknek megfelelő alakítása. Nem meglepő módon nemcsak a gyerekek, de a felnőttek nagy része is már ezen a ponton megakad. Ha nem beszélünk az érzelmeinkről, a gyerekeink nem tanulják meg, miből kellene felismerniük, hogy dühösek, ijedtek vagy épp büszkék. Kimarad e fontos információk értelmezése, így a viselkedésre gyakorolt hatás is gyengül.

Hogyan tudjuk megtanulni mindezt mi magunk is, hogy profitáljunk belőle a kapcsolatainkban, és hogyan tudjuk átadni ezt a tudást a gyerekeinknek?

Erről is beszélgetünk 2016. április 16-án a Kossuth Klubban megrendezésre kerülő Érzelmis intelligencia a családban konferencián. Bővebb információ: [www.ertsunkszot.hu/ei-konferencia](http://www.ertsunkszot.hu/ei-konferencia)

Az önkontroll egyik fontos tényezője az ún. impulzuskontroll. Ez iskolai környezetben pl. azt jelenti, hogy a gyermek képes annak a késztetésének ellenállni, hogy egy kérdésnél bekiabálja a választ, és a szabályoknak megfelelően, elfogadva, hogy az igénye azonnal nem nyerhet kielégítést, jelentkezéssel adja a környezet tudtára, hogy van válasza a kérdésre.

Az erős impulzuskontrollt használó gyerekek jobban kijönnek másokkal és magabiztosabbak társas helyzetekben. A gyerekek, akinek az önkontrollja gyenge lábakon áll, könnyebben használ agressziót, fordul az antiszociális viselkedésminták felé és nagyobb arányban kerülnek ki az ilyen gyerekek közül fiatalos bűnözők.

Az, hogy képesek önmaguk irányítására, lehetővé teszi a gyerekek számára, hogy hosszabb ideig egy adott tevékenységre fordítsák a teljes figyelmüket és megtanulják kezelni a frusztrációt, ha nem érnek el valamit az első próbálkozásra. Ennek a fontossága az iskolában is megerősítést nyer: az erősebb önkontrollal rendelkező gyerekek gyorsabban tanulnak meg olvasni és jobbak a matematikai készségeik, ez pedig megerősíti az iskolai sikereiket.



### TIPPEK A MEGERŐSÍTÉSRE

Segítsünk, hogy alkalmazza a belső párbeszédet!

Ez segítségére lesz, hogy emlékeztesse magát, mi is az a viselkedés, amit szeretne használni, és milyen más lehetőségei vannak, hogy együttműködjön, ha nem kapja/kaphatja meg azonnal, amit szeretne. Pl. emlékeztetheti magát, „hallgass és figyelj”, ami lehetőséget ad neki, hogy gondolkodjon, mielőtt cselekszik, és nem egy azonnali érzelmi reakció irányítja a tetteit. Az ovis és kisiskolás gyerekek számára jól jön a segítség, hogy felépítsék és fenntartsák ezt a rutint. Segítsünk, hogy megálljanak, hallgassanak és figyeljenek, másokra és önmagukra, mielőtt cselekszenek.

### Tisztázzuk az elvárásokat!

Ez azért fontos, mert a szabályok és elvárások helyzettől függően változnak, pl. ami edzésen elfogadható, az lehet, hogy nem lesz az egy matematikaórán. Jó, ha a felnőttek minden új helyzetben elmondják az elvárásaikat, hogy a gyerekek ennek megfelelően tudják felépíteni a saját önkontroll-lépéseiket.

Sorozatunkat a kitartás képességével folytatjuk. ♦

A kommunikáció több a kimondott szavaknál – Értsünk szót: hogy meghallj, ami nem hangzott el! [www.ertsunkszot.hu](http://www.ertsunkszot.hu)

## KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT

# MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:

**BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA  
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**  
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

### FIGYELEMZAVAROS GYEREKEK ÉS FIGYELEMZAVAROS FELNŐTTEK: AZ ADHD

Vendég:

**Dr. Csiky Miklós**

gyermekgyógyász, gyermekpszichiáter,  
tréner és coach

Időpont:

2016.  
**03.19.**  
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



HOGYAN VÁRHAÓ EL EGY GYEREKTŐL,  
HOGY URALKODJON AZ INDULATAIN,  
HA NEM TUDJA, HONNAN JÖNNEK EZEK  
AZ INDULATOK, MIT ÜZENNEK NEKI,  
ÉS HOGYAN VEHETI ÁT  
AZ URALMAT FELETTÜK?

# Gyereknél a kutyü, szülőnél a labda

Beszéljünk egy kicsit a gyerekeinkről. A táblagéppel, telefonnal magányosan vagy csoportosan kucorgó gyerekeinkről. Nem is. Beszéljünk inkább magunkról, szülőkről. A tehetetlenségünkről. „Tedd már le végre azt a hülye gépet!” A kétsébesésünkről. „Tényleg csak a gépezés érdekli, semmi más!” A fásultságunkról. „Ez egy ilyen világ.” De leginkább beszéljünk a felelősségről, és az ezzel együtt járó óriási lehetőségről, amit a digitális világ hoz a szülők életébe.

Szöveg - Fodor Zsófi

◆ *Olyasféle nyári nap volt, amelyet kora tavasszal még elképzelni is nehéz. Bőrbarnító forróság, puha-zöld fű a csupasz talpak alatt, összetéveszthetetlenül Balaton-illatú víz a testek körül. Maga a bőség. Amikor megláttam a gyerekeket, először nem értettem. A strand bejáratánál mozdulatlanul ültek a betonon és a telefonjukat babrálták. Sokan voltak, kicsik is. Azt hittem, egy tábornyi gyerek vár a Klári néniére, hogy megvegye a belépőket. De nem. A wifi-zóna volt. Akkor és ott, az az igazság, hogy elkezdtem magamban sápítózni. Hogy ezekamaigyerekek, ahelyetthogy és bezzegmiazőkorokban! A mivéleszezavilág-ig nem jutottam el, mert valahogy beugrott a dédnagyim a virágos fotelben, ahogy lemondóan végigmér minket, Bud Spencer-film néző véglényeket, és felsóhajt, hogy „Hát, hová lesz a világból a szépség!” Azóta sok minden alakult. Letettem arról, hogy az erdőbe költözzünk és eltitkoljuk a gyerekeim előtt mindent, ami Edison után történt. Nemcsak azért, mert akkor mosógépem sem lehetne, hanem mert nincs az az óriási erdő, amiből a gyerekek egyszer ki ne keverednének. És akkor ott állnának védtelenül, egy hazugság peremén.*

Kép - Profimedia - Red Dot



Hát, együtt élünk. A gyerekeink, a kutyük és mi. Ami nem könnyű, mert új jelenséggel állunk szemben. A bőrünkön tapasztaltuk, mit tesz egy szülő, ha a gyerek kivágja a hisztit, bevágja az ajtót, odavágja a házi feladatot. Ehhez képest, a mintát megismételve, tagadva vagy módosítva nevelgetjük saját gyerekeinket. De arról nem szól a fáma, hogy mit tegyünk, ha az utód a fogorvosi váróban egy órán keresztül nem szól hozzánk, mert zombik kergetik. A mi gyerekkorunkban még akkora volt a számítógép, mint egy kellemes méretű pékség, és semmi közünk nem volt hozzá. Nem vagyunk digitális bennszülöttek. Esetleg dzsungel-harcosok vagy pionírok. Nem tudom, kinek milyen emlékei vannak az úttörősegről, de ez a mostani, ez a szülő-s-kutyus, sokunk számára tele van kihívással, bizonytalansággal és kérdésekkel. Milyen mintát mutatunk a gyerekeinknek? Mikortól engedjük gépközelbe? Mennyire kontrolláljuk időben és tartalomban? Mit kezdünk a kortárs csoportnyomással? Mi a felelősségünk, a feladatunk szülőként egy olyan digitális kultúrában, ami számunkra is novum?

## MENNYIT?

Kicsi korától kezdve érdemes együtt lenni a gyerekekkel a digitális világban, később pedig közösen kialakított szabályok mentén, a gyerekközpontú és magunkban is bízva már elengedhetjük őket az online térben is – állítja *Fülöp Hajnalka*, a digitális szülőség kihívásaival is foglalkozó Inforum munkatársa, a biztonságosabb internetezésről is szóló saferinternet.hu program előadója és öt gyermek édesanyja. Az ellenállás nem megoldás többé: az internet és a virtuális világ már nem csupán egy eszköz, hanem életforma, az életvitelünk szerves része. Így is érdemes viszonyulni hozzá. A gyermekeink életének ugyanúgy része a gépezés, mint mondjuk a kirándulás, legózás, együtt sütés-főzés vagy a barátokkal való bandázás. De most már mindezt kiegészítik a digitális eszközök: az online térképek, a virtuális valóság, a letöltött és megosztott receptek, főzős videók, fotózás és videoblogolás. Kiskorban, ahogy megtanítjuk arra, hogy mikor van alvásidő, mikor eszünk, mikor játszunk vagy dolgozatunk, természetes, hogy rávezetjük; a gépezésnek is megvan a maga ideje. A szakértő tehát a digitális világba való belépésnél mindenképpen javasolja az időkorlát bevezetését – kisgyermekkorától kezdve.



Továbbá biztat minket, szülőket, hogy bizony mi is találjuk meg a kutyuk helyét az életünkben, hiszen a gyerekek mintakövetők.

Hogy kinek mit jelent az időkorlát, erősen életkor-, család- és gyerekfüggő. Az időkorlátot következetesen betartó szülők kisebb gyerekeknek leginkább csak a hétvégén engednek napi fél-, egy vagy két óra kutyüzést. Kamaszoknál ezt nehezebb korlátozni, ilyenkor a korábban megismert kapcsolatokra, motivációkra és értékekre lehet építeni, és békén hagyni, bízni benne, ha átmenetileg fel is rúgja maga körül a világot. Érdekességképpen, Steve Jobs, amikor gyerekei számítógépes szokásairól kérdezték, a következőket mondta: *„Megszabjuk, milyen mennyiségben használhatják a gyerekek az ilyen eszközöket a háznál. Ez azért van, mert mi első kézből láttuk, milyen veszélyeket rejt a technológia. Én magam is láttam, és nem akarom, hogy ez történjen a gyerekeimmel.”*

## HOGYAN?

*„Először az utcára sem egyedül engedem a kisgyerekeimet, hanem együtt megyünk, megmutatom neki a szépségeket és veszélyeket, megtanítom lassan a szabályokat. Hogy a piroson nem kelünk át”,* meséli Faragó Judit, az Inforum ügyvezetője. Az időkorlát tehát fontos, de óriási a jelentősége a szülői jelenlétnek is. A digitális világ hatalmas, izgalmas és veszélyes hely. Legyünk együtt a gyerekekkel, amikor fölfedezi, megtanulja. Ott voltunk, amikor először átélte, hogyan pereg ujjai közt a homok, és hogy a csiga nyálkás lény. Hasonlóképpen legyünk jelen gyerekeink virtuális életében is, hiszen az ott megélt érzéseik ugyanúgy valóságok.

Hajlamosak vagyunk a kanapén gépező gyerekünket zárt világgé érzékelni. Pedig igen, gyakran éppen mi, szülők izoláljuk magunkat, mi zárjuk el magunktól idegenkedve a virtuális világban szerzett élményeit. Az első lépés egyszerűbb, mint gondolnánk. Tanuljunk meg kérdezni. Nem nehéz, csak meg kell hallgatni a gyereket, ahogy a vele történt kutyus élményeiről beszél. Ne becsüljük le annak a jelentőségét például, hogy az utódunk végre megszerezte a hetes tornyot, vagy sikeresen fölnevelt egy egysejtűt. Felejtjük el az „ez csak egy ostoba játék” retorikát, javasolják a szakemberek.

## MIT?

A digitális világ olyan, mint egy bánya, sok kincset rejt, amit kibányászni gyönyörűség, de védősisak használata kötelező. A gyerekeinket beengedhetjük üres kézzel, de ha kezükbe adunk egy csákányt, övük a bányák világa. Fülöp Hajnalka a gyerekekkel a számítógép előtt töltött időre is úgy gondol, mint például a közös mesélésre, sütésre, színházba járásra. A mesekönyvet ki kell választani, be kell szerezni, ahogy a sütéshez szükséges alapanyagokat és a színházjegyet is. Érdemes készülnie a szülőnek. Ahhoz ugyanis, hogy egy gyerek digitális írástudóvá váljon,



meg kell értenie a folyamatokat és hogy mik a rendelkezésére álló eszközök. Akár minden héten mutathatunk a gyerekeknek egy új alkalmazást, izgalmas programot. Szerencsére, egyre több magyarul is elérhető oldal nyújt ebben segítséget háttéranyagokkal, linkgyűjteményekkel.

## IGEN, DE...

A leggyakoribb, mindennapi élet hozta aggályokra az Inforum munkatársaival és Tóth Dániel pszichológussal kerestük a válaszokat.

*„Tizenkét órás műszakon vagyok túl, nincs energiám anyagokat olvasni, érdekesítőnek lenni. Csak egy kávét szeretnék.”*

Fontos, hogy a kávé elkészüljön. Majd a világháló elé szottyadván a gyerekekkel együtt lehet például szörfözgetni, életkorának, érdeklődésének megfelelő cikket, képet keresni. Főlkutatni a kedvenc játéka weboldalát, fórumát, esetleg együtt fölfedezni egy izgalmas alkalmazást, rajzolóprogramot. Vagy egyszerűen csak kérdezzünk tőle, hagyjuk, hogy tanítson arra, amit ő fedezett fel.

*„Semmit nem tudok a számítógépről, mit tudnék én mutatni?”*

Szakemberek szerint ez egy mítosz. Ugyanis a felnőtt lakosság nagy része rendelkezik profillal valamelyik közösségi oldalon, tölt fel fényképet, használ levelezőprogramot, olvas online híreket, megnézi a répás muffin receptjét, ad absurdum letölt egy filmet. Bár ritkán gondolunk így rá, ez mind tudás, ami átadható.

Kép - Profimedia - Red Dot

*„Az osztálytársak annyit gépeznek, amennyit akarnak. Ha időkorlátot állítok föl, és nem csak játszani engedem, nem lesz elég menő. Ő lesz a béna gyerek, akinek mindössze egy röhejes kettes vára van a lövöldözősben. Ezt nem tehetem meg vele.”* A csoportnyomás nagy úr. De attól, hogy tegyük fel, sokan télen egy szál pólóban engednék a gyerekeiket iskolába, vajon mi sem öltöztetnénk fel a miénket? Világos, hogy rövidtávon, egy saját maga készített, esetleg megvágott filmmel nem lehet úgy villogni, mint a zombis játék nyolcadik szintjével. Hosszútávon azonban már borulhat a hierarchia. Talán ha kevésbé félteték gyerekeiket a csoportnyomástól, több szülő merne felelős döntéseket hozni.

*„A gyerekeimet a kutyus játékokon kívül már semmi nem köti le. Tudom, hogy ez rossz, de mit tehetnék. Csak felnő így is.”*

A függőségre hajlamosabb gyerekeknel a korlátlan géphasználat valóban egyfajta beszűküléshez vezethet. „Ilyenkor gyakorlatilag közös haditervet kell kidolgozni a szülőkkel. Ami azért is kihívás, mert eleve a szülők határtartási problémái miatt jutott idáig a helyzet. Tehát a szülők gondolkodását kell újrainstallálni, hogy konzekvens határtartással, stabil jelenléttel és érzelmi háttér biztosításával tudjanak segíteni a gyermeküknek” – véli Tóth Dániel pszichológus, aki többek között számítógép-függőség kezelésével is foglalkozik. Fülöp Hajnalka szerint a gyerek életkörülményeinek negatív változása, a szülők válása, iskolai gondok, bántalmazás is vezethet oda, hogy egy gyerek bezárkózzon a virtuális világba. „Ez esetben nyilván nem a tünettel, hanem az okokkal érdemes foglalkozni. De egy olyan családban, ahol akár csak az egyik szülő is jól van, kiegyensúlyozott és aktívan jelen van a gyereke életében, az efféle izolálódás nem valószínű.” Ha szülőnek lenni tanulási folyamat, önnevelés, akkor most, a digitális világ hajnalán, többszörösen az. Fizetjük a tanulópénzt mi, szülők is, de sajnos egyre több gyerek fizet a személyiségével. Nagyon úgy fest, hogy a gyerekeink digitális felvilágosodását szülőként nem lehet energiabefektetés és önismereti lépések nélkül megúszeni. Bár, ha jobban belegondolok, ez egy ilyen műfaj. Már macera volt az olvasással, az első ovis szerelemmel, a kinevetavégénnel, azzal a pókhálóra emlékeztető mászókével, a szobatisztasággal és a szüléssel is. Menni fog ez is. ♦

## MKPK hirdetés

### HASZNOS OLDALAK

[WWW.INFORUM.ORG.HU](http://WWW.INFORUM.ORG.HU)  
[WWW.INFOPOLY.INFO/DIGITALIS-SZULOK](http://WWW.INFOPOLY.INFO/DIGITALIS-SZULOK)  
[WWW.OTTHONANETEN.HU](http://WWW.OTTHONANETEN.HU)  
[WWW.SAFERINTERNET.HU/TIPPEK-VIDEOK/SZULOKNEK-PEDAGOGUSOKNAK](http://WWW.SAFERINTERNET.HU/TIPPEK-VIDEOK/SZULOKNEK-PEDAGOGUSOKNAK)  
[WWW.PAPIRONTUL.HU](http://WWW.PAPIRONTUL.HU)  
[WWW.BIZTONSAGOSINTERNET.HU](http://WWW.BIZTONSAGOSINTERNET.HU)  
[WWW.BIBIANETEN.HU](http://WWW.BIBIANETEN.HU)

ANGOL NYELVEN:  
[WWW.FACEBOOK.COM/MINECRAFTEDU](http://WWW.FACEBOOK.COM/MINECRAFTEDU)  
[WWW.FACEBOOK.COM/LEARNATOMOD](http://WWW.FACEBOOK.COM/LEARNATOMOD)

# ANYUKÁK ÁRNYÉKBAN

Nap mint nap hallani, hogy hazánkban kevés gyerek születik, de arról nem sok szó esik, hogy az anyagiakon túl mivel lehetne segíteni, hogy a kisgyerekes anyukák könnyebb helyzetbe kerüljenek. Ezt járta körül cikkében Polgár Patrícia, akinek Díványon megjelent írása a Családbarát Médiaért-díj márciusi jelöltje lett.



Szöveg - Szabó Emese / Kép: Kránitz András

**Dr. Polgár Patrícia PhD pszichiáter, pszichoterapeuta, a pszichiátriai rehabilitáció szakorvosa. Egyetemi adjunktusként sokáig pszichoterápiás osztályon dolgozott, jelenleg gyerekeivel van gyeseen. Az írás mindig is hobbija és másodállása volt: már gimnazistaként fordított és cikkeket írt, jelenleg a Díványon állandó külső munkatársa. A Poronty és a Kölyök rovatba ír, mellette egy demenciával foglalkozó portálnak is szerzője. Cikkei az Élet és Tudományban, illetve orvosoknak szóló lapokban is megjelennek.**

◆ Rendre előhozakodunk azokkal a felmérésekkel, amelyek szerint a családok több gyereket szeretnének, mint amennyit végül vállalnak, az okokat viszont már ritkábban firtatjuk. Pedig egészen egyszerű dolgok is hatással lehetnek erre a kérdésre. Ilyen például az, hogy szülés után milyen szituációkat élnek át a nők. „Azt érzem, hogy a kisgyerekes anyukák állapota nagyon függ a környezettől, az őket körülvevő emberek hozzáállásától. Ez hatással van arra, hogy például jelentkezik-e náluk szülés utáni depresszió, illetve hogyan élnek meg a babával otthon töltött időt” – emeli ki szerző, akinek a kérdésre pszichoterapeutaként is nagy rálátása van. A kisgyerekes anyukákat érő mindennapi hatások nagyon fontosak, így rengeteget számít, hogy az emberek hogyan viszonyulnak a rögtön a szülés után esendő, kiszolgáltatott helyzetbe kerülő nőkhöz. „Ilyenkor például sokkal rosszabbul esik, ha valaki durva velük, ha kioktató módon ad tanácsot. Ezek apróságok, de a mindennapokra nagyon rányomják bélyegüket. Ebből pedig az is következik, hogy a környezet a mindennapok szintjén is hatással lehet arra, hogy a kisgyerekes anyukák hogy érzik magukat” – emeli ki Patrícia. Mint

mondja, az ítékezés talán a leggyakoribb probléma, amivel az anyukák szembesülnek, lévén az emberek valahogy nem tudják elfogadni, hogy minden anya-gyerek párosnak más és más lehet a jó. Pedig tényleg nagyon különböző, hogy kinek mi az ideális: van, akinek az, ha három évig otthon van a kicsivel, nem dolgozik és vele tölti minden idejét, míg van, akinek az, ha gyereke fél év után családi napközibe megy heti két napra. Az egyéni különbségek tehát hatalmasak lehetnek, így mindenkinek más lehet a jó. Az apák babák életében való részvétele szintén nagyon fontos, mindenkinek csak előnyére válik. A szerző ebből a szempontból szerencsés helyzetben van, lévén férje aktívan és örömmel részt vesz a gyerekevelésben a kezdetektől fogva. Ugyanakkor azt is látja a környezetében, hogy ettől sok apuka ödzkodik, kínosnak érzi. De ez már szerencsére változik: a köztudatba egyre inkább kezd beszívódni az, hogy az apukák igenis képesek foglalkozni a babákkal. Ahhoz, hogy ez még inkább így legyen, tudatosítani kellene bennük, mennyire sokat vesztenek azzal, ha nem vesznek részt a gyerekek első éveiben. ◆

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



A média befolyásolja világunkat, mi befolyásolhatjuk a médiát.

› Média a Családért Alapítvány



# Díjazzuk a családbarát médiát!

2016-tól a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány segítségével a Családbarát Médiaért Díjat a határon túli magyar megjelenésekre is kiterjesztjük. Mostantól a határon túlról is várunk jelöléseket!



## Kedves Olvasónk!

Segítsen megtalálni a hónap jelöltjét, ajánljon Családbarát Médiaért-díjra olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

A javaslatokat az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

A jelölteket szakmai zsűri döntése alapján válogatjuk ki.

Az év 12 jelöltjéből szakmai zsűri választja ki a Családbarát Médiaért-díj 2016 elnyerőjét, aki **500 000 forint** jutalmat kap.

Az aktuális jelölttel minden hónapban interjút olvashatnak a Képmásban.

További információ a [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu) oldalon és a [mediaacsaladert](https://www.facebook.com/mediaacsaladert) Facebook-oldalon.



# Ön milyen médiát szeretne?

Kérjük, támogassa adója 1%-ával a család- és gyerekbarát közgondolkodást, segítse a Média a Családért Alapítvány munkáját!

› Média a Családért Alapítvány



Az alapítvány munkájáról a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu) honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve: Média a Családért Alapítvány  
Besorolás: közhasznú  
Adószám: 18260993-1-43

Adományait a 10700347-44872502-51100005 számlaszámra várjuk.



# Elő a labdákkal!

Zsonglőrködöm. Kivételesen nem a családi költségvetés számaival vagy a mindig szűkében lévő idővel, hanem három labdával. Persze nem profi módon, cirkuszi fellépéseket nem vállalok. Egyelőre csupán a legegyszerűbb alapfigurát, az úgynevezett kaszkád dobást sajátítottam el, vagyis azt, hogy miként lehet három labdát egyik kezünkből a másikba dobálni, lehetőleg anélkül, hogy a gravitáció győzedelmeskedne.

Szöveg - Szőnyi Lídia

## ◆ AMIT A CIRKUSZTÓL KAPTAM

Eleinte nem hittem benne, hogy ezt a mutatványt én is meg tudom tanulni. Világéletemben abban a meggyőződésben éltem, hogy az ilyen trükkök végrehajtásához nincs tehetségem. Ugyanakkor egyre többet hallottam a fejlesztő, gyógyító, valamint terápiás hatásairól, így mindenképp szerettem volna legalább ezt az egy zsonglőrmutatványt elsajátítani. Tudományosan kezdtem neki a feladatnak, elolvastam a részletes leírásokat, megnéztem az oktatóvideókat, sőt, még egy bártendert is meginterjúvoltam. Mivel minden hozzáértő azt állította, hogy bárki képes ezeket a trükköket elsajátítani, csupán kitartás, türelem és gyakorlás szükségeltetik hozzá, úgy döntöttem, nekivágok. Nem bántam meg a döntésemet, ugyanis már maga a gyakorlás is igen tanulságos folyamat volt, nem beszélve a sikerélményről, amikor végre sikerült a hön áhított mutatványt végrehajtani. A kaszkád dobás elsajátítása éppen olyan, mint bármely más cél eléréseért való küzdelem, ezért nagyon érdekes a tanulás folyamatát közelebbről is megvizsgálni. Az itt leírt tanácsoknak nem az a célja, hogy megtanítsák a mutatványt, sokkal inkább az, hogy ráirányítsák a figyelmet azokra a tapasztalatokra, amelyek hozzásegíthetnek kitűzött céljaink eléréséhez.

Kép - Profimedia - Red Dot



- Bontsuk lépésekre a folyamatot! Ahogy a kaszkádnál először csak egy, majd két labdát dobálunk, s csak ezután vesszük hozzá a harmadikat, érdemes a **céljainkat is kisebb részfeladatokra bontani, és mindig csak az aktuális lépés elvégzésére fókuszálni.**
- Ugyanakkor érdemes odafigyelni arra, hogy ne veszítsük szem elől a fő célunkat és a különböző részfeladatok ne eméssék fel az energiánkat, lelkesedésünket, kitartásunkat. A mester bártender szerint **előfordulhat, hogy egy-egy lépéssel előrébb kell lépni, annak ellenére, hogy úgy érezzük, lenne még mit gyakorolni az előző mozdulaton**, mert ez segít hozzá, hogy a mutatványt gyorsabban és hatékonyabban a magunkévá tegyük. Különösen azoknak kell odafigyelniük erre, akik hajlamosak a halogatásra, illetve arra, hogy önbizalomhiányból vagy bátortalanságból adódóan megragadjanak egy szinten.

- Az időfaktor szintén lényeges tényező. Eleinte azt gondoltam, hogy ha napi öt percet szánok a zsonglőrködésre, szép lassan kitanulom minden csínját-bínját. A megkérdezett mester viszont rávilágított arra, hogy érdemes egy nap hosszabb időt áldozni a gyakorlásra, hiszen így pont akkor hagynám abba, amikor belemeledek. Észrevettem azt is, hogy amikor másnap újra elkezdtem dobálni a labdákat, mindig egy picit előrébb tartottam, mint ahol előzőleg abbahagytam. A tanulság tehát, hogy **fordítsunk időt a céljaink elérésre, de ne essünk kétségbe, ha nem áll össze az aktuális cél, mert a pihenés is értékes idő, hiszen ezalatt rendeződnek és kerülnek helyükre a dolgok.**



### SZOCIÁLIS CIRKUSZ

A zsonglörködést és más cirkuszi műfajokat pozitív hatásai miatt számos szakember használja a munkája során, így az eszközt ma már világszerte alkalmazzák és Magyarországon is vannak képviselői. A szociális cirkusz módszerének alkalmazói a tanulási készségek fejlesztése mellett nagy hangsúlyt fektetnek a társadalmi integráció elősegítésére. Cirkuszfoglalkozásokat, illetve cirkusztáborokat tartanak az ország több pontján, ahol zsonglörködésre, akrobatikára, kötél tánca és más cirkuszi műfajokra tanítják a hátrányos helyzetű, roma serdülőket és fiatalokat. Tapasztalataik szerint a labdák dobálásán vagy más mutatványokon keresztül számos dolog megtapasztalható, megtanítható és fejleszthető. Szabó Márton antropológus és zsonglőr, a szociális cirkusz egyik hazai képviselője, aki roma fiataloknak és pszichiátriai problémákkal küzdő gyerekeknek is tart foglalkozásokat, a témát taglaló cikkében leírja, hogy a mutatványok elsajátítása pozitív hatást gyakorol az egyes emberre, de tágabb szinten az egész társadalomra is.

Az egyén szintjén az önbizalom erősödése, a sikerélmény megtapasztalása az egyik legértékesebb hozadék, hiszen olyan fiatalokról beszélünk, akik a körülményeik, a korábbi iskolai kudarcaik, s az ezek nyomán kialakult életstratégiáik következtében célok nélkül lézengenek a világban. Ahogy azt fentebb írtam, ezeknek a trükköknek az elsajátításához csupán kitartásra és gyakorlásra van szükség, így ha ezt megteszik, mindenképpen sikereket fognak elérni, ami megkérdőjelezi a tanult tehetetlenség stratégiáját, és arra tanítja őket, hogy az élet más színterén is küzdjenek a céljaik eléréseért, mert a befektetett munka mindig kifizetődik.

Emellett a fiatalok egy olyan értékes csapat tagjaivá válhatnak, akik együttműködnek, támogatják egymást és pozitív visszajelzéseket kaphatnak egymástól, sőt, a velük foglalkozó szakemberektől is, akikre művészi tudásuk miatt felnéznek. A fellépések során pedig megtapasztalják, hogy a figyelmet nemcsak konfliktusok árán, hanem együttműködéssel is ki lehet vívni.

S egy-egy ilyen előadás hatása nem múlik el nyomtalanul a közönség sorai között ülőkben, a roma nézőkben és a többségi társadalom tagjaiban sem. A hátrányosan megkülönböztetett serdülők tudása, pozitív fellépése megkérdőjelezheti a róluk kialakított képet, új színeket adhat hozzá, és segíthet abban, hogy kicsit differenciáltabban lássuk ezeket a fiatalokat. ♦

➤ Sokat tanulhatunk abból, ha a tanulási folyamat során megfigyeljük magunkat, illetve a reakcióinkat. Mennyire könnyen veszítjük el a türelmünket, hogyan reagálunk a kudarcokra, mennyire vagyunk kitartóak, miként motiváljuk magunkat? A kaszkád dobás csupán néhány lépésből felépülő mutatvány, ezért igazán alkalmas arra, hogy **feltérképezzük a fenti viselkedési mintákat és megpróbáljunk változtatni rajtuk, edzve a türelmünket, akarat erőnket vagy kitartásunkat.** S mivel ezt a trükköt bárki képes elsajátítani, a hozzáállásunkon való változtatást mindenképp pozitív megerősítés fogja követni.

### A KASZKÁD DOBÁS TERÁPIÁS ÉS GYÓGYÍTÓ HATÁSAI

Amikor már jól megy a trükk, akkor a fókuszált figyelemnek köszönhetően egy relaxált, nyugodt, pihentető, stresszoldó technikához jutunk hozzá. Emellett maga a sikerélmény, a „meg tudom csinálni érzés” megtapasztalása is igazán értékes hozadék, ami erősíti az önbizalmat és az énhatékonyság érzését. A zsonglörködés, azon belül is leginkább **a kaszkád dobás elsajátítása, kifejezetten ajánlott a hiperaktív, a figyelemzavarral, a teljesítményzavarokkal, továbbá a diszlexiával küszködő gyerekeknek, serdülőknek és felnőtteknek**, mert a mozgólánc segíti a szem-kéz koordinációt, a mozgás és az észlelés, illetve a két agyfélteke összehangolását, valamint javítja a figyelmi és kontrollfunkciókat is.

# A MI IDŐNK

„Jézus próbakő. Jézusra mindenkinek választ kell adnia” – kezdi Gyurkovics Tibor Próba című versét. És a válaszadók közt ott van, ahogy írja, az utazó, a pap, a bandita.

Szöveg - Aczél Petra / KÖZVILÁGÍTÁS



♦ Mellettük persze választ ad a designer/dizájnér, a játékfejlesztő, a divatszakember, a marketings és a blogger is. Ezek a válaszok pedig igencsak elgondolkodtatók. Pláne egy olyan világban, ahol a brit gyerekekre vonatkozó kutatás szerint, szinte mindegyikük ismeri Jézus nevét – a káromkodásokból. Egy olyan korban, ahol a politikai korrektség az ember-ember közti problémákat tabuvá lakatolja, de a blaszfémiát nem tekinti elítélendőnek.

Egy teljes ruhamárka tette magát híressé azzal, hogy a női tangák elejére (hátra nem fért volna) Jézus szívét vagy a kegytárgyak Szűz Mária-képét nyomtatta, Viva la Madonna sorozatnévvel. A 'pope soap on a rope' (szabad fordításban, de sajnos rím nélkül: pápa-szappan madzagon), a szappan, amely „lemossa a bűneidet” – ahogy a viccesnek szánt szappan-pápafigura doboza írja – a tisztulni vágyó vicces ínyencek ajándéka. A Jézus-gyógyszerdobozt („mindennapi gyógyszerünket add meg nekünk ma” felirattal) vagy a Szent Sebestyén-gombostűpárnát ugyanaz a cég gyártja, a New York-i Munkanélküli Filozófusok céhe, és elérhető áron forgalmazza i/konikus kutyúikat a legnagyobb online piactéren.

A populáris kultúra nem válogat: mindenhez köze van. De muszáj kitűnnie a tömeges tárgymasszából – legalább 15 percre. Az erkölcsi határok pedig, éppen ezért, nagyon képlékenyek. Hiszen itt már nem a szabad – nem szabad, hanem a nekem fontos – neked nem, a provokállak – védekezem, illetve a „miért ne röhöghetnének mindenem” logikái uralkodnak.

Az argentin Pool Paolini és Mariana Perelli designerpárosnak egy évvel el kellett halasztaniuk 33 műtárgyból álló kiállításukat, amelyre végül tavaly októberben került sor Buenos Airesben. A Plasztik vallás című tárlat főszereplője a Barbie, illetve Ken baba volt, „akiket” 33-féle vallási (katolikus, hindu, buddhista) megjelenésben állítottak ki. Szűz Mária és Szent Sebestyén mellett a megfeszített Krisztust is megmutatták – a jellegzetes Barbie, illetve Ken babák kifejezéstelen arcával, tökéletes, csillogó műanyag testével. „Nem akarunk rosszat – nyilatkozta a kiállítás megálmodója –, csak a világ két legnagyobb ikonját szeretnénk összeolvasztani: Barbie-t és a vallást.”

A Trinity Toyz nem művészetet gyárt, hanem játékokat: minden mai építőjátékkal kompatibilis szettekkel, többek között az utolsó vacsorát. Készletükben, amelyet akár nyolcezer forintért megrendelhetünk, cserélhető hajú legófigurák testesítik meg Jézust és a tanítványokat, mini kupák tapadnak az asztalra és mindezek mellé legóból akár egy űrközpont is megépíthető. A vásárlói elégedettség nagy, sokan azért dicsérik a játékot, mert olyan cuki, mert olyan legős, és mert tulajdonképpen a keresztre feszítés megépítéséhez is kedvet teremt. Csak egy lépés a passiójáték és a megfilmesített szenvedéstörténet után?...

A húsvét, ez a nyuszis, csokis, csibés cukiság feladja a leckét a hívőknek. Építsünk vagy romboljunk, a tény marad: Jézusra mindenkinek választ kell adnia. ♦





# A RÉGIEKET NE FELEDD! HÁT TE KOVÁCS, MIT CSINÁLSZ?



**Itt vannak velem, mind a régiek. Emlékben és tapintható valóságban.  
A régi tárgyak, mögöttük a régi emberek.  
Gyerekkorból, vagy még onnan is messzebről.**

Szöveg - Schäffer Erzsébet / A RÉGIEKET NE FELEDD!

◆ Egyszer egy vásári forgatagban néztem négy, ingujjra vetkőzött férfit. Nyugalom, erő és méltóság sugárzott belőlük, s valami kamaszos büszkeség: Hát nézzetek ide, emberek...!  
Mellettük a tűzben vasdarab izzott, forróság dőlt a fújtató ziháló lehelete nyomán, mögöttük a szájtátiak serege egyre nőtt. A négy férfi csutorát ad körbe, a rangidős főlemeli a kalapácsát. Ekkor egy erős kar jókora fogóval az üllőre teszi az izzó vasat.  
És akkor elkezdik.  
Néhány tapogatózó kalapácsolás nyomán megszületik az egymásnak felelgető, könnyed ütések ritmusa. Könnyed ütések...?  
Tüzes szikrák pattannak az izzó vasról. A kalapács nem pihen. Zeng az üllőn a pogány harangjáték. A gyerekkori mondóka jut eszembe:  
Kipp-kopp kalapács, hát te kovács, mit csinálsz...?  
De a kovácsok nem válaszolnak, mert ilyen négyes kovácsolás közben lehetetlenség beszélni. Itt csak a kalapács adja a jeleket, hol gyorsuljanak a zuhogó ütések, hol kezdenek lassúbb ritmusba a vasverők.  
Vasverő. Mint a mesehős.  
Vasverő, így hívták a régi magyarok az idők kezdetén a kovácsokat.  
Tűz és vas, mindenképp ura volt ott a vásárban az a négy férfi. Megszűnt a kinti világ, abban a négyesben a megbábolózott erő dolgozott. Ahogy néztem őket, védelmet

éreztem és biztosságot, az elemek: vas és tűz munkáját, egy fele vívő közös akaratot, s azt, hogy ezeknek a férfiaknak a közelében semmi baj nem érhet.  
Hallgattam a kalapácsok és az üllő zenéjét, és Zsiga bácsi jutott eszembe, a bőrkötényes, vállas-pocakos, bajszos Zsiga bácsi, akinek a műhelyében ketten ütötték a vasat, ő meg a segédje. A segéd, nevetős, örökvidám fickó volt, hatalmas termete fölébe magasodott a mesterének, aki értette a tréfát, de maga komoly volt. Itt vannak előttem. Meg a sorban álló kocsik a lovakkal. Mert azért Zsiga bácsi bár megjavított minden szerszámot, megkalapálta a tompa kapákat, de azért igazában patkolókovács volt. Akkor még szekerek jártak a faluban, majd minden háznál volt igásló.

Emlékemben az a valahai kislány a műhely előtt áll, orrában most is érzi a megperzselődött pataköröm szagát, a műhely sötét sarkában, a fújtatóból szikrák repülnek, hosszúszerű fogóval hozza a segéd a tüzes patkót, hűtik, igazítják, nekünk, gyerekeknek mindezt nézni, hát az egy csuda volt!  
Akadtak nyugtalan lovak, Zsiga bácsi tudta, mikor kell a szigorúság, mikor elég, ha nyugtatón dörmög valamit. Néha csak megrázta a zablát, hőőő, te! Combjával tartotta a ló lábát, segítette a gazda is, a kovács leszedte a megkopott patkót, faragták a patát, tisztogatták, aztán próbálták rá a meleg új patkót.

Volt egy láda szóda a műhely sarkában, amikor végeztek, na, Jani, pihenő! – mondta Zsiga bácsi, és letörölte egy hatalmas kockás abrosszal az izzadságot. Jani szódát spriccelt a literes kriglibe, fröccs volt abban – ittak. Néha a szekeresgazda is koccintott velük, s jöhetett a következő ló. Annyit álltam én ott a kis barátaimmal, hogy beleszerettem a kovácsmesterségbe. Zsiga bácsiba, meg Janiba bizonyosan. Egyszer a kezembe nyomták a legkisebb kalapácsot, de azt is két kézre kellett fognom, ráállítottak egy olajos hokedlire, s verhettem a legnagyobb üllőt. Hát nem csoda, hogy felnőtt koromban is, amerre csak jártam, megálltam, ha kovácsműhelyre akadtam. Vajda László tisztaeszlezi kovácsmester a fortélyokat is elbeszélte, s végigjárhattam a műhelyét.  
Az üllőket nézem, egy jó fogású kalapáccsal megkopantom hol itt, hol ott, hát még így magában is szól, mint a harang.  
– Hány üllője van?  
– Sok. Ez itt bent, egy százötven kilós, amazok kisebbek, odakint van egy három mázsás, a legkisebb tizenöt kilós. Gyönyörű hangokat lehet kicsalni belőlük. Én ezért szeretek kompániában kovácsolni. Egy-két-három ráverővel kovácsolunk, a kettes kiskalapács a vezető kovácsnál van, ő a karmester. Beszédnek nincs helye, kalapácsjelekkel dirigálja a többieket. Nagy sikere van külföldön is egy ilyen kompániának.  
– Ahogy jöttünk a faluban, messzire hallatszott az üllő hangja.  
– Régen abból tudták, hogy „él” a kovács, hogy dolgozik. A hatvanas-hetvenes években aztán úgy kellett ütni, hogy ne legyen hangja, ne hallják, mert akkor a maszekolást büntették. Később meg, amikor sok volt a kovács, s a falu nem bírta mindet eltartani, sokan gavalléroztak. Odaálltak az üllő mellé, ütötték üresbe, hogy hallják a faluban, ez jó kovács, van munkája.  
– A kovácsműhely mellett sokszor ott volt a bognárműhely.  
– Ott készültek a szekerek. Parasztszekerek, vásári szekerek, hegyi szekerek. Azokat a kovács megvasalta, sok vas tartozéka van egy ilyen szekérnek, löcsfej, löcskáva és a többi. Ha kész volt az új szekér, legalább hat újféle díszet, hat új motívumot illett bele komponálni. Hogy más legyen, mint a többi.  
Valaki beszél a kerítésen.  
– Mester úr, egy szóra...  
Forrasztani valót hoztak a másik utcából.  
– Bármilyen komoly munkát félreteszek, ha falumbéli ember keres. Engem az eszlezi emberek akkor is eltartottak, amikor két forint tíz fillér volt egy sör, a baltaélezés meg öt forintba került. Most is megcsinálok mindent, amit kérnek. Nemrég ment el Sípos Lajos bácsi, ő volt valamikor a szabolcsi útkaparók főnöke. Minden szer számukat én reparáltam. Most a kisbaltáját hozta, egy

fejszével szétverte a fokát. Hiába roncs, ilyen nem szabad itt elhajtítani... Nem is mondom neki, hogy kétszer többbe kerül, mintha újat venne. Nem érdekes, rendbe hozom.  
– Milyen ember a kovács? Hallgatag, derűs, tréfálkodó, komor?  
– Embere válogatja. De hogy készek vagyunk vaskos tréfákra, az bizonyos. Egy alkalommal aratóbál volt a faluban, akkor én már második éjszaka nem aludtam. A napot végigdolgoztuk, akkor még apámmal együtt arattunk. A bálon meg nem ül az ember a sarokban, táncoltunk, mulattunk hajnalig. Már belünk bújt az ördög. Egyik társunk, Síró Matyi elköszönt, hogy ő kész van, lefekszik aludni. Pár faluval odébb lakott, gondoltuk, felkeltjük. Beraktunk a Trabantba egy közepes üllőt, három nagykalapácsot, meg egy kicsit. És elindultunk. Hát nem találtuk meg a házat az istennek se. Végre egy hajnali postás megmondta, ott lakik őt házzal följebb. Na, a háza előtt elkezdtek. Szekeres, Molnár, Buczkó, Vajda. Kovácsoltuk az üres üllőt négy kalapáccsal. A tizedik határba is elhallatszott. Síró Matyi kinézett, mit volt mit tennie. Nála iszogattunk délig. Utána orvosért akartak küldeni... két napot, két éjjelt nem mozdultam – végigaludtam.

Még a meseíró Csukás Istvántól hallottam ilyen szerelmes vallomást a mesterségről. Így mondta:  
– Énnekem az egyik szerencsém, ahová születtem. Szegénység volt, sok nyűglődés, nehéz munka és mégis. Kovácsmester volt az apám, két fia közül én, a kisebbik. A mellettünk lévő lakásban egy kerékgyártó mester élt a családjával. Hát az az udvar fölött egy kaszinóval. Emberek jöttek-mentek, lovak, szekerek várakoztak, emlékszem, a vizesvödörben mindig hűlt a szóda, nagy vasrostán kukoricát pattogattak. A gazdák ittak egy fröccsöt, beszélgettek. Mi gyerekek ott éltünk közöttük. Hallgattuk a felnőtteket, hozzánk is szóltak, tréfálkoztak velünk, paroláztak. A lovak közt nem féltünk, okos állat, még a legkisebbek is mászkálhattak a hasuk alatt. Mellé a tűz, a szikrázó vas, a fújtató, a patkolás köznapi rítusa, a kerékgyártó készülő kerekei, apám vasalása rajtuk... Ihlető képeket hoztam onnan, színeket, szagokat, szavakat, történeteket.  
Így van az, akit gyerekkorban megcsapott egy kovácsműhely szaga. Nem felejtí. Meg a verset sem, amit a tisztaeszlezi kovács rányomtatott a névjegyére:

A szeg miatt a patkó elveszett,  
A patkó miatt a ló elveszett,  
A ló miatt a lovas elveszett.  
A lovas miatt a csata elveszett,  
A csata miatt az ország elveszett,  
Máskor verd be jól azt a patkószeget! ◆



# A DIPLOMA, A FRÁSZ ÉS A KAPUNYITÁS TÖRTÉNETE

„Ezek a mai fiatalok jó dolgukban már azt sem tudják, mit csináljanak. Nem akarnak dolgozni, és mindezt azzal magyarázzák, hogy keresik önmagukat. Bezzeg a mi időnkben tudtuk, mi a felelősség és örültünk, ha diploma után találtunk egy rendes állást, ahol aztán életünk hátralévő részében dolgozhattunk” – sokszor hallunk efféle vélekedést, főképp az idősebbek szájából. Kapunyitási pánik – így nevezi a pszichológia a kórt, amelyet a kapuzárási pánik analógiájával határoztak meg, amitől az egyetemet vagy főiskolát végzett Y-generáció (azaz a 25-35 éves korosztály) egy része szenved manapság.

Szöveg - Dubinyák Réka

- ◆ Hevesi Kriszta pszichológus szerint: „Olyan fokozott versenyhelyzet elé állítja ma a fiatalokat a társadalom, amit egyben a szülők is gyakran nyomtatékosan kommunikálnak feléjük, amihez nagyon palléros psziché, sok érzelmi és társas támogatás kell. S ha nem hisszük el, hogy nem épp csak a mi fiunkkal/lányunkkal van a probléma, akkor vegyük elő a statisztikát: hisz ennyi fiatal egyszerre »éretlen« nem lehet! Nem egyszerű most (sem) fiatalnak lenni...”

## MOST AKKOR MI LESZ?

Damian Barr, a *Get it together* című könyv szerzője (*Guide to Surviving Your Quarterlife Crisis*, vagyis *Útmutató, hogyan éljük túl a kapunyitási pánikunkat*), már 2006-ban úgy érezte, hogy írnia kell a jelenségről, mert túl azon, hogy saját maga szembesült a kapunyitási pánikkal járó depresszióval és bizonytalansággal, azt vette észre, hogy a környezetében egyre több huszonéves érzi azt a fajta nyomást magán, amit korábban a negyvenesek. Ugyanis ahelyett, hogy az egyetemi évek alatt és után felszabadultan élveznék a fiatalságukat, még mielőtt megállapodnának egy életre, már stresszelnük kell az egyetem alatt felhalmozott adósságok törlesztésén, a feltételezhetően rájuk váró munkanélküliség miatt, és azon, hogy egyrészt megfeleljünk a társadalmi elvárásoknak, ugyanakkor az álmainkat is megvalósítsuk. Ez pedig egy elsőre feloldhatatlan belső konfliktushoz vezet. „A döntés feszültsége, félelem a rossz döntéstől, a hibázástól, az új kihívása, vajon megfelelek-e, teljesülhetnek-e az álmaim, vagy kevés leszek. Ennyire vegyes érzelmek szakadnak ekkor a fiatalok nyakába, hullámszerűen. Ez korjelenség – egy olyan új dolog, amivel a fiataloknak meg kell birkózniuk” – mondja Hevesi Kriszta. Erre aztán rátesz egy lapáttal, hogy látszólag végtelen lehetőséget nyújt számunkra a világ, karrier és párkapcsolat szempontjából is. Az internetnek és főként a közösségi oldalaknak hála, nap mint nap izgalmasabb és szebb életekkel és emberekkel találkozhatunk és lehetőségünk van, hogy nonstop összevegyük mások életével a miénket, ami mindig szürkébbnek és unalmasabbnak tűnik, mint a foshoppolt álvalóság. „Értelemszerűen a kitágult lehetőségek is megnehezítik a választást, ami pedig a munka világában az egyre erőteljesebb specializáció következménye. Emberi tulajdonság, hogy az általunk elérhető legjobb alternatívát szeretnénk választani, megkapni.

Kép - Profimedia - Red Dot



Mondok egy egyszerű és profán példát: ha bemegyek az áruházba piros szoknyát venni (s csak egyetlen áruház van a városban), ahol egy piros szoknya kapható, kicsit bizonytalanokodhatok, hogy megvegyem-e. Viszont ha az egész utca csak boltokból áll, ahol rengetegféle és árkategóriájú piros szoknya kapható, mennyivel nehezebb és szorongást okozóbb a választás.”

## MÁSOK KÖNYVET ÍRNAK ÉS BALIN SZÖRFÖZNEK? TE PEDIG... NYUGI, NEM VAGY EGYEDÜL

Adam Smiley Poswolsky, egy harmincas éveiben járó sikeres fiatal. Jó egyetemen végzett, jó állása volt, a szövetségi kormányban dolgozott és 28 évesen már évi 7000 dollárt keresett. Azaz papírforma szerint hozott mindent. A szülei, a barátai és a főnöke is büszkéek voltak rá. Akár boldog is lehetett volna, de egy apró dolog nyomasztotta, ugyanis nyomorultul érezte magát. Minden reggel, amikor fél hétkor csengett az ébresztője, iszonyatos fájdalom nyilallt a testébe és az egész napját végigkísérte. Rádásul naponta szembesült a facebookon azzal, hogy míg neki a jól fizető, de egyre inkább unalmasá váló munkája mellett

nincsen ideje semmire, a barátai start up-ot alapítanak, filmeket készítenek, szörföznek Srí Lankán, és leányt kérnek a Machu Picchun. Lakótársának minden este elpanaszolta, mennyire utálja a munkáját, mire ő csak annyit mondott: „Az, hogy utáld a munkádat, az életed része, ezzel mindenki így van, ez totál természetes.” (És valóban az emberek 70 százaléka utálja a munkáját.) Adam könyvet akart írni és valami társadalmilag hasznos dolgot csinálni. Aztán egy nap megvalósította az álmait. Olyan emberekkel találkozott, akik bíztak benne, bátorították, és rövid időn belül felmondott a munkahelyén. Megírta az első könyvét és azóta több TED-előadást is tartott arról, hogy sosem szabad máséhoz mérni az életünket, mert az örökös elégedetlenséghez vezet. Arról is beszél, hogy nem az a fontos, hogy a karrierlétrán minél magasabbra másszunk, hanem, hogy kitaláljuk, mit akarunk kezdeni az életünkkel és a tehetségünkkel. „Mert, ha van bátorságod változtatni az életeden, másokat is erre fogsz inspirálni és így megváltoztathatod az egész világot. Mert mi nem az én, én, én generáció vagyunk, hanem a céltudatos, az élet értelmét kereső generáció” – hirdeti Smiley.



## HAHÓ, A KAPUNYITÁSI PÁNIK PSZICHOLÓGIAI TÉNY

2011-ben Dr. Oliver Robinson, a londoni Greenwich Egyetem professzora egy különleges kutatást végzett. 50 embert interjúolt meg a 25–35 éves korosztályból, akik korábban már tapasztalták a krízissel járó tüneteket: a kétségbeesést, a bizonytalanságot, a magányt, a depressziót, különösen, miután beleszártak a való világba. A vizsgálat alapját egyébként egy Gumtree.com nevű oldal felmérése szolgáltatta, amely során 1100 megkérdezett fiatal 86 százaléka ismerte el, krízisszerűen nyomasztja, hogy még mielőtt betölti a 30-at, kézzelfogható sikert érjen el a párkapcsolatában, pénzügyeiben és a munkájában. Öt fiatalból kettő azon aggódott, hogy nem keres eleget, 32 százalékuk görcsölt azon, hogy 30 év alatt meg kell nőnie, 6 százalékuk emigrálni akart, 21 százalékuk, pedig teljesen másik karrierre vágyott, mint amiben éppen tevékenykedett. Robinson azt mondja, hogy ez az állapot átlagosan két évig tart, és a legtöbb esetben (80 százalékban) pozitívan zárul, hiszen a kétségek, a kérdések felvetése nem rossz dolog, lehetőséget nyújt a változtatáshoz. Ráadásul, ha ezzel most 25 évesen szembesülünk, nem pedig kapuzárási pánikként a 40-es éveinkben, akkor több időnk lesz arra, hogy sikeres és boldog életet építsünk.

„A pszichológia érzékenyen reagál a társadalmi jelenségekre – s azért fontos 'felcímkézni', nevet adni neki, hogy könnyebben definiálható, megérthető, s kommunikálható legyen az érintettek, illetve a nagyközönség felé. Olyannyira valós e jelenség, hogy az ELTE-n konferenciát és workshopot szerveztek a fiataloknak Start-para néven, könnyítve az ezen a perióduson való túljutást. Ha beszélünk róla, az a hozzá való viszonyulást, kezelését is segíti” – meséli Hevesi Kriszta.

## NYÍLIK A KAPU, CSAK LASSAN

Robinson és kollégái a krízist öt egymásra épülő folyamatként határozták meg. Az első időszakban azt érezzük, hogy tönkretettük az életünket a saját választásaink miatt és már nem is mi irányítjuk azt. A második lépcsőben felerősödik az érzés, hogy „ki kell szállnom a jelenlegi helyzetből”. A harmadikban, pedig megtesszük: kilépünk a nem működő kapcsolatból, a nem nekünk való munkahelyen felmondunk és időt adunk magunknak, hogy új élményeket szerezzünk. A negyedik fázis az élet újraépítéséről szól, az ötödikben pedig dolgozunk az új elköteleződéseinken, amelyek sokkal inkább megfelelnek az érdeklődésünknek és a vágyainknak.

## A VESZÉLYEZTETETT KÖR

A kapunyitási pánik egy korjelenség, kultúraspecifikus fogalom, ami természetesen olyan közösségekben, ahol a döntés terhe nem nyomja az egyén vállát, nem jelenik meg.



Vagyis nem igazán merülhet fel egy olyan kultúrában vagy közösségben, ahol az egyén ki van szolgáltatva a közösség által előírt hagyományoknak. Elsősorban az értelmiségi fiataloknál jelentkezik, akik egyetemet végeztek, meg akarnak felelni a konvencionális követelményeknek (házasság, karrier, anyagi biztonság megteremtése), de közben idealisták is, mert valami különlegeset, valami fontosat szeretnének alkotni.

## MIT TEHET ILYENKOR A SZÜLŐ?

„Az egyik legfontosabb, hogy fogadjuk el és legyünk tisztában vele, hogy az, ami a korábbi korosztályokban még nem okozott ilyen mértékű problémát, ma valós szorongásforrás a fiatalok számára. A megnövekedett lehetőség egyben fokozott szorongáshoz is vezet – s egy jó döntéshez idő szükséges. Ne akarjunk helyette dönteni, sürgetni a választását, ne kergessük bele egy rossz döntésbe, hisz a gyors látszatelköteleződés csak növeli a problémát, megbosszulja magát, s boldogtalan élethez vezet. Így hát fogadjuk el, hogy ez egy másik generáció, másfajta megoldandó problémákkal” – tanácsolja Hevesi Kriszta. Természetesen a kapunyitási pánik senkit nem hatalmaz fel arra, hogy mögé bújva éveken keresztül lébecoljon a világban, anélkül, hogy bármiféle erőfeszítést tenne annak érdekében, hogy megtalálja a neki való munkát és az élete értelmét. Viszont fontos, hogy elismerjük és tudjuk, hogy ez egy létező jelenség, amivel farkasszemmel kell nézni, meg kell küzdeni, de nem feltétlenül magányos harcoként. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

NÁLUNK MINDEN NAP  
ÚJ ÉLMÉNY VÁR!



## TAVASZVÁRÓ HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN



- aktív kikapcsolódás, történelmi környezet
- megfizethető ár, 4 csillag superior minőség
- egyedi élmények, családi pihenés
- kalandozás az időben – egészen a középkorig!



## Töltődjön fel tavaszi energiákkal nálunk!

- Hétköznapi kényeztetés...
- csodálatos wellness fürdő...
- középkori hangulat...
- történelmi programok...  
...2015 Év Szálláshelyén!



**2 vagy 3 éjszaka félpanzióval, lovagi torna bemutatóval már 10 900 Ft/fő/éjtől!**



Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatókon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!

**HOTEL KAPITÁNY★★★★SUPERIOR WELLNESS**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. · Tel./Fax: +36 87 550 166 · +36 87 550 167  
E-mail: sales@hotelkapitany.hu · foglalas@hotelkapitany.hu · [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)



# LUXUSTUDÁSRA NINCSEN IDŐ

A fiatalok össze-vissza ülnek a próbateremben, a kezükben szövegpéldány, de mintha csak civilben beszélgetnének, nevetnek, poénkodnak, dobálják ide-oda a szöveget. Valóban a saját mondataik hangzanak el, az író az ő interjúikból írta a jeleneteket. Aztán felállnak, „kezdjétek” – mondja a rendező, **Vidovszky György**. És megelevenedik egy park, egy szórakozóhely, egy osztályterem. Előkapják a telefonjaikat, berohangálják a teret, felugrálnak állványokra, székekre, minden játékszer és kellék lesz, ami a kezük ügyébe kerül. Az egész izgalmas, feszes, vidám.

Szöveg - Gábos Katalin / MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? / Kép - Páczai Tamás

♦ – *Misszióknak tekinted, hogy a fiataloknak, az ő nyelvükön, az ő dolgaikról és az ő szereplésükkel hozz létre előadásokat?*

– Igen, eléggé szenvedek is attól, hogy a Bárka Színház megszűnésével ezt most nem csinálhatom, ott volt lehetőség arra, hogy kívülről hozzak 8-10 fiatalt, akik még nem színészek, de róluk szól minden, és így abszolút „autentikus” előadások születtek. Az ő történeteiket meséltük, az ő nyelvükön, az ő készségeikkel, az ő problémáikról.

– *Évekig középiskolában tanítottál. Hogyan fordultál a színház felé?*

– Körülbelül úgy, ahogy a tanárság felé. Magyar-német-esztétika szakos voltam, leginkább azért, mert a szüleim azt mondták, kell, hogy legyen diplomám. Én zenész akartam lenni. Diákként sajnos nem volt olyan tanárom, aki nagy hatást gyakorolt volna rám. Aztán a 25. születésnapim partimon beszédbe elegyedtem egy drámatanárral, **Keresztúri Józseffel**, aki a Vörösmarty Gimnáziumban tanított, és szerettem volna, ha megnézem egy vizsgaelőadását. Elmentem udvariasságból, és ott azt láttam, hogy a tanár-diák viszony lehet más is, mint amit én tapasztaltam, és egy iskolában is létre lehet hozni jó előadást. A Szentivánéji álmat adták elő, minden bugyuta illusztrációtól mentesen – őszinte volt, friss, elementáris. Azt mondtam: ja, ha így is lehet, akkor itt lenne kedvem tanítani! Lehetőséget teremtettek, hogy filmet tanítsak – akkoriban ez érdekelt, még nem létezett „médiismeret és filmkultúra” tantárgy. Így belekóstoltam az iskolai életbe, néztem más osztályok előadásait, mentem drámatáborba. Aztán rám bízta egy drámatagozatos

osztályt, drámatanárként. Kezembe nyomták a két alapvető drámajáték-tankönyvet, Gábnai Katalinét és Kaposi Lászlót. Ketten, egy azóta már elhunyt színész kollégával, Nagy Miklóssal tanítani kezdtünk. A tanév vége felé Miklós megalapította a Ruttkai Éva Színházat, és egyszer csak ott találtam magam az osztályban egyedül. De valahogy minden jól működött, bár az első vizsgaelőadásunk szakmailag nem volt túl sikeres. Elmentem a diákszínházi fesztivál országos döntőjére, szemlélődtem, végignézegettem, hogy az országban mik a legjobb ilyen jellegű produkciók. Ámultam, hogy micsoda teljesítmények vannak, hogy az előadások formailag is milyen sokszínűek, mennyire gazdagok, hogy a fiatalok milyen szépek, milyen fantasztikusan teszik a dolgukat és Fodor Tamás a zsűriben milyen szemléletesen elemzi a produkciókat. A második évben már sokkal magabiztosabb voltam, és az előadásunk az országos döntőn mindenféle díjakat nyert, élvezeti forrássá lett a produkció létrehozása is. A Bárka alakulásakor **Bérczes László** és **Csányi János** (a Bárka Színház művészeti vezetője és alapító igazgatója) felvették a Vörösmartyval a kapcsolatot, így oda is „begyűrtük”. A Bárka alapításakor a Vörösmarty diákjai voltak a büfében, a ruhatárban, ők voltak a jegyszedők. A bárkások meg jöttek nézni a mi előadásainkat, véleményezték, segítettek. Aztán **Bérczes Laci** megkért, hogy a Vörösmarty diákjaival hozzunk létre egy előadást a Bárkán, a Pál utcai fiúkat az Orczy-kertben. Hát így indult, nagyjából onnantól lett nyilvánvaló, hogy nekem ez a terület marad. A színházzal igazán a diákok által kezdtem foglalkozni, egyértelmű lett számomra, hogy diákokkal, diákoknak csináljak színházat.



– *A produkcióidban a legvadabb fiatalokat is simán bevalalod, miközben te magad csendes, nyugodt, szelíd ember vagy. Nem tartasz soha attól, hogy a fejedre nőnek, átlépnek rajtad, nem hallgatnak rád?*

– A fiataloktól nem tartottam soha. Tanárként persze voltak kudarcaim, de miközben én tanítottam őket, én is tanultam tőlük. Bizalommal fordulok feléjük, másképp nem is lehet, és ez bizalmat szül. Én például rögtön begörccsölök, ha elkezdnek kritizálni vagy „beszólnak”, azonnal elveszítem a magabiztosságomat. És ezért úgy gondolom, hogy ha én teszem ugyanezt valakivel, azzal nem segítem az ügyet. Azért nem szidhatom le, mert még nincsen azon a motiváltsági szinten, mint én, ilyenkor az a feladat, hogy hogyan lehet ezt belőle kihozni. Lehet, hogy én nem szólítottam meg jól, én nem inspiráltam eléggé, esetleg három nappal ezelőtt mondtam valami hülyeséget, ami zavart okozott benne. Vagyis nem „stratégiailag” gondolkodom erről soha, mindig a konkrét helyzetet próbálom megoldani. Akiktől inkább tartok, azok a „profik”. Most már nagyon sokfelé dolgozom kőszínházakban, felnőttek színészekkel is, hat-nyolc hét alatt kell meggyőznünk egymást, és nem egy alkalommal megkaptam már a társulat „nehéz” embereit. Ők olykor kimondják: *„Te nem értesz hozzám, te csak azokhoz a fiatalokhoz értesz”*. Szóval néha költsölgatnak... de valahogy mindig célba érünk.

– *A tanítást miért hagytad abba?*

– 2008-ban Fiona, a feleségem – aki ír, dublini –, az új munkája miatt hazaköltözött a fiunkkal, és én ingázni kezdtem Budapest és Dublin között. Így heti kétszer tanítani egy iskolában nem lehetett, közben a színházi felkérések is sokasodni kezdtek. A gimnáziumban csoportosították az óráimat, mindent megpróbáltunk, de éreztem, hogy ez így komolytalan. Azt vettem észre magamon, hogy mivel jóval kevesebb időt töltök velük, már nincsen olyan rálátásom a diákokra, már nem ismerem őket annyira, mint azelőtt. Megerősödött bennem az elvárás, hogy ők igazodjanak hozzám, miközben addig kölcsönösen igazodtunk egymáshoz és ez nem jó. Egy tanár akkor tanít jól, ha úgy tanít, ahogy aznap, abban a pillanatban, abban az osztályban kell. Ehhez az állandó jelenlét elengedhetetlen. Úgyhogy rendeztem egy számomra „hattyúdalt”-szerű előadást, az Aranysárkányt a Karinthy Színházban, amelyben egy nagyjából velem egykorú tanárember rádöbben, hogy elveszítette a kapcsolatát a diákjaival, a lányával, feleségével, mindenkivel, nem érti azt a generációt, amelyet tanít. Kurzusokat ugyan tartok, pl. a Nemes Nagy Művészeti Iskolában, az is nagyon jó, de már messze nem az a felelősség, sokkal kevesebbet kapunk egymásból. Ők már 18-20 éves fiatalok, akik kizárólag szakmai lehetőségnek tekintik a velem való találkozást.





**HA EGY SZÜLŐ VAGY FELNŐTT „MESSZIRÓL” KÉRDEZ RÁ A DOLGOKRA, AZ TASZÍTÓ.**

**HA MEGOLDÁSAKARÁSSAL, AZ IS AZ.**

**HA ŐSZINTE ÉRDEKLŐDÉSSSEL, AZ MŰKÖDIK.**



**– Van komoly gond a mai fiatalokkal? Változtak, amióta foglalkozol velük?**

– Igen, változtak, és igen, az internet miatt is... De ha arra gondolok, hogy a hatvanas években mit gondoltak a felnőttek az akkori fiatalokról, hát nem hiszem, hogy ma nagyobb volna a távolság köztünk. Azoknak a fiataloknak, akik nehezen dolgozzák fel a saját tinédzser éveiket, mert rengeteg mindentől szoronganak, és ezért soha nem tudják igazán megmutatni, hogy ők milyenek, az internet ráségit arra, hogy ezeket a dolgokat megoldják.

**– De valóságos segítség ez, vagy csak a hálón érvényes?**

– Ha egy ilyen helyzet végül valós találkozásra fut ki, az jó, csak sajnos nincs mindig így. Azokkal az iparágakkal, amelyek kifejezetten ennek a korosztálynak a szórakozását, a fogyasztását, az izlését, öltözködését, vették célba – és mára hatalmas üzletté nőttek ki magukat –, azokkal nem lehet felvenni a versenyt. Óriási pénz mozog bennük, mert tömegek fogyasztják, várják és elvárják az újabb és újabb „termékeket”. Ha viszont valakinek csak ez tölti ki az életét, annak biztosan van valamilyen személyiségbeli problémája. A kamaszok ma sem mások, a kiszolgáltatottságuk sokkal-sokkal nagyobb. Függővé teszik őket sok-sok értelemben. Ha egy szülő vagy felnőtt „messziről” kérdez rá a dolgokra, az taszító. Ha megoldásakarással, az is az. Ha őszinte érdeklődéssel, az működik. A másik: sokat sérült az értékalapú tanítás az elmúlt 20 évben. A drámatagozatos diákok húsz évvel ezelőtt mind érettségiztek drámatörténetből, bár nem lehetett pontot kapni érte, „csak” szerették. 10 évvel később már csak a diákok fele. Ma ilyen „luxustudásra” nincs idő. Az egyetlen kérdés, hogy mennyit ér praktikusán.

**– Írországban is tanítasz. Ott hogyan tudtál helyt állni?**

– Könnyű dolgom van, én ott az „elit”-réteggel találkozom tanárként. Előadásokat hozunk létre, eleve olyanokkal, akik előtte már diákszínjátók voltak, és ez az érdeklődési területük. Nyitottak, kedvesek, barátságosak, együttműködők. Az egyik dublini egyetemen pedig felnőtteket tanítok.

**– És mennyire érzed magad otthon Dublinban?**

– Ott a családommal vagyok, férj vagyok és apuka, itthon viszont nem tudok férj és apuka lenni, és ez konfliktus a számomra.

Ott meg – átlépek az országhatárt, és inkognitóba kerülök. Furcsa dolog. Ott senki nem ismeri a munkáimat úgy, ahogy itthon, néhány embertől eltekintve nem tudják ki vagyok. Írországban a színházi élet eléggé „szűk”, néhány tucatnyi ember van csak, aki számít és színházzal foglalkozik. Köztük én vagyok a magyar rendező. Az egyetem más, ott látják az önéletrajzomat, el vannak ájulva, hogy mennyi előadást rendeztem, írországi viszonylatban az óriási szám. Ők úgy tartják, hogy aki Európából jön és színházzal foglalkozik, az biztosan jobb náluk. Ez növeli az ázsiómat, még az is jól jön, hogy akcentussal beszélek.

**– Egzotikum vagy?**

– Igen. Úgy gondolják, jobban értem Sztanyiszlavszkijt, mint ők, és talán jobban is értem. Tanítok a St. Patrick College-ban, színháztudomány mesterszakos hallgatóknak színházi gyakorlatot. 20. századi színházzal foglalkoznak, ezért ha pl. Sztanyiszlavszkij óra van, akkor próbálunk valami olyasmit csinálni, amitől megérzik a saját bőrükön, hogy mi is a módszer lényege, ha Brecht óra van, akkor azt. Ilyesmi. A másik egyetemen, a Dublin City Universityn háromhavonta van óráim, akkor mindig új diákok jönnek. Beckett Godot-ra várva c. darabjának színpadi feldolgozásairól és annak a lehetőségeiről kell előadást tartanom. Írországban ez „nemzeti dráma”, csak egyféle módon lehet játszani, nem nyúlunk hozzá kreatívan. Ezt amerikai, bostoni diákok hallgatják, akik ír irodalmat tanulnak három hónapig.

**– Belebotlasz egy témába, egy történetbe, amit feldolgozol?**

– Igen, de ehhez kellene az alkotó- és gondolkodótársak is: Tasnádi István, aki általában szintén belebotlik egy témába. Őt is ez izgatja, vagyis ez is, az East Balkán pl. az ő ötlete volt. Jó emberek vannak körülöttem, Tasnádi, Monori András zeneszerző, Gyevi Bíró Eszter, velük általában mindig együtt dolgozom. Most sok a felkérés, az utóbbi időben pl. rendeztem bábszínházban is, egy különleges formavilágú tárgy-animációs előadást, a Hamupipókéét, ami – számomra váratlanul – rettentő sikeres lett, és azóta rendszeresen hívnak bábelőadások rendezésére is. Ez hihetetlenül izgalmas színházi terület, de azért nagyon jó újra azt csinálni, amit igazán szeretek. A Kolibriiban március óta ezt megtehetem. Szuper dolog tizenegynéhány fiatalal az életükről gondolkodni egy színházban. ♦

# OÁZIS A BŐRNEK!



## CSICSÓKÁS TERMÉKCSALÁD

A csicsóka és a kalendula őserjeje egy tégelybe zárva!



Mélyen hidratál



Nyugtat

Regenerál

Hosszú távú, hatékony megoldást nyújthat még a legszárazabb bőr problémáira is!



Kiválóan alkalmas a cukorbetegségben szenvedők bőrének ápolására is, ezért együttműködünk az **Egy Csepp Figyelem Alapítvánnyal**.



[www.ilcsi.com](http://www.ilcsi.com)

# ÉNEKELD MAGADHOZ A VILÁGOT!

A 21. századi ember szereti túldramatizálni az életét, miközben a saját maga által kreált béklyók súlya alatt roskadozik. A kamaszkorban a sok változás, az ambivalens érzelmek és a rengeteg kínos helyzet ellenére mégis az a csodálatos, hogy napi 24 órában töprenghetünk azon az eget rengető egzisztenciális dilemmán, hogy kik vagyunk, mi végre születünk, merre kellene indulnunk, hogy leginkább hasonlítunk önmagunkra. Próba-szerencse, ékeskedhetünk idegen tollakkal, számos bőrbe belebújhatunk, mire végre rátalálunk a saját hangunkra. Fontos megtalálni ezt a hangot, hogy később az élet bukkanókkal teli útvesztőjében se tévesszük szem elől valódi céljainkat és küldetésünket.



Szöveg - **Németh Zsófia, Szőnyi Lídia** / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

## ◆ A TÖRTÉNET

Paula Bélier első látásra átlagos tinédzsernek tűnik: egy francia kisvárosi gimnáziumban koptatja az iskolapadot, kevés szabadidejében a legjobb barátnőjével tárgyalja ki a világ dolgait, vagy éppen a Párizsból érkezett új fiúról és a szerelemről álmogozik. Közelebbről nézve azonban Paula egyáltalán nem hétköznapi teremtmény. Családjában ő az egyetlen, aki nem süketnéma, így aztán a szülei és öccse nagymértékben támaszkodnak Paula képességeire, hogy a külvilággal normális kapcsolatot tartsanak fent. Paula besegít a farmon az állatok gondozásában, telefonon kommunikál az üzleti partnerekkel, sajtót árul édesanyjával a piacon, s amikor édesapja azt a képtelennek tűnő ötletet veszi a fejébe, hogy indul a helyi polgármester-választáson, lánya ebben is mellé áll, segítve az előkészületekben és a választópolgárokkal való kommunikációban. Sokféle feladat és teher nehezedik rá, ám a szeretet és kötődés, amit a családjára érez, motiváló, és egy átlagos kamasznál nagyobb mértékben sosem fakad ki igazságtalannak vélt helyzete miatt. Egy nap azonban Paula élete válaszút elé érkezik: a párizsi fiú személye becsábítja őt az iskolai kórus óráira, amit egy mogorva, zsémbes, ám kivételes tehetségű énektanár tart. A tanár rögtön kiszúrja, hogy Paulának különleges tehetsége van, és ezzel olyan kapuk nyílnak meg előtte, amelyekről korábban álmodni sem mert: felvételizhetne egy neves kórusba Párizsban, és a legnagyobbaktól tanulhatná az ének-zene művészetét. A vadóc, elnyűtt pulóverekben közlekedő lány életében először szembesül a ténnyel, hogy van választása és kezdhet valamit az életével, hogy nem csupán egészséges érzékszervei miatt lóg ki a saját családjából, hanem birtokában van egy olyan tehetségnek is, ami az ő számukra értelmetlenül, így immáron ők lógnak ki Paula világából.

Kép - Profimedia - Red Dot



## KAMASZKORI VÁLASZTÁSOK

Nehéz meghozni egy ilyen súlyú döntést, amikor az ember még zöldfülű és az egész további élete kristálytiszta kirajzolódik. Egyszerűnek és biztonságos választásnak tűnik, s szinte már minden szeletébe beletanult, így egy percre sem kellene ijedtséget, félelmet, bizonytalanságot éreznie, mert már tudja, hogy mi vár rá. „Járt utat a járatlanért el ne hagyj!” – duruzsolja a belső hang. Mégis megfogalmazódik a kétely, előnti az embert a bizsergés, az izgatott vonzódás az ismeretlen iránt. Tevékeny lények vagyunk, ott lakozik bennünk a versengő szellem, szükségünk van újabb és újabb kihívásokra, egy kicsit mindig le kell győznünk önmagunkat, hogy igazán tartalmas életet tudhassunk a magunkénak a langyos állóvíz helyett. Ehhez azonban szükséges, hogy meglegyen bennünk a kellő bátorság, vállalva azt is, hogy olykor bakot lövünk. A tizenéves lét egyik nagy ajándéka, hogy a kamasznak lehetősége van kipróbálni magát a különböző helyzetekben, szerepekben, és megtapasztalhatja, hogy a világ nem dől össze, csak mert valami nem úgy sikerül, ahogy elképzelte. Sőt, a tizenévesek néha olyan helyzetekbe is belemerészkednek, amely a környezetüket meghökkenti, esetleg mellbe vágja, de érdemes ilyenkor Anna Freud megállapítását újra és újra tudatosítani, hogy amíg a serdülő változik, addig életkorának megfelelően viselkedik.

Akkor kell problémára gyanakodni, ha hosszabb ideig benne ragad egy nemkívánatos szerepben, hangulatban vagy szélsőséges magatartásban. Természetesen a szülők többsége szeretné a gyermekét megóvni, s a lehető legideálisabb, legbiztonságosabb életpályát egyengetni előtte, de érdemes megfontolni, hogy ha nem hagyjuk a kamaszt keresni, kutatni, felfedezni, akkor később sem lesz bátorsága a saját útját megtalálni.

## FÜGGŐSÉG VAGY ÖNÁLLÓSÁG

Kamaszként a legnagyobb kihívások egyike érzelmi-le leválni a szülőkről, anélkül, hogy a kapcsolat ezt megsínylené. Különösen nehézé válik a helyzet, ha a serdülő vagy a fiatal felnőtt azt éli meg, hogy a családjában bizony elkél a segítségé, támogatása, esetleg az ő jelenléte biztosítja azt a kényes egyensúlyt, ami felszínen tartja őket. Ez persze nem ennyire tudatosan megfogalmazott gondolat, inkább csak az érzések szintjén jelentkezik, de mégis megnehezíti a szülőkről való leválást, a tőlük való függetlenedést. Az okok sokfélék lehetnek, van, amikor a szülők megromlott házassága húzódik meg a háttérben, amelyet csupán a gyermek körüli teendők tartanak össze, máskor az elvált, netán a házasságában elmagányosodott szülő a gyermekében véli a lelki társát



és szövetségesét megtalálni, de előfordulhat az is, hogy egy betegség, esetleg fogyatékoság miatt valóban nagy szükség van a tizenéves fizikai segítségére. A kamaszkor még ideális körülmények között is igazi érzelmi hullámvasút, és nagy felelősséget ró a szülőkre ennek a folyamatnak a megsegítése, hiszen fontos, hogy kezelni tudják a saját érzéseiket, valamint a fájdalmukat, ami a gyermekük elengedését kíséri, és nem még nagyobb terheket rakni a gyerekekre, aki ha nagyon meg akar felelni, kényszerből fog döntéseket hozni. A szülőnek szeretetteljes, támogató attitűddel kell a gyermeke felé fordulnia, hogy kisimogassa belőle a lehetőségeket, így a gyermek biztos lehet abban, hogy döntéseivel nem töri össze a szüleit, és nem semmisíti meg azt a kötetleket, ami az évek során kialakult közöttük.

S a szülők legnagyobb megrökönyödésére még az is előfordulhat, hogy ezek a lehetőségek merőben ellentétesek az elképzeléseikkel, mintha a gyermekük egy teljesen eltérő nyelvet beszélne, és egyszerűen nem találnának rá a közös hangra. A gyermekkori függőségi, illetve a kamaszkori önállósodási igények ilyenkor összecsapnak a serdülőben, ami gyakran együtt jár a veszteség élményével, illetve az ambivalens, konfliktusos, negatív érzelmekkel. Tovább nehezíti az amúgy is kiélezett helyzetet, hogy a tizenévesnek nemcsak a szüleiével való kapcsolatában lehetnek nehézségei, hanem kénytelen megbarátkozni a saját megváltozott testével, megtapasztalni az első szerelmek nagy csalódásait, de emellett olyan komoly döntéseket is meg kell hoznia, hogy merre szeretne továbbtanulni, milyen célokat akar kitűzni maga elé, és egyáltalán miként képzei el a nagybetűs felnőttéletet. A film a fenti konfliktusokat igazán izgalmasan és életségűen tárja elé. A történet előrehaladtával Paula egyre inkább rálel a saját hangjára, amelynek nyomán elkezd kibontakozni a tehetsége, érlelődni az identitása, de úgy érzi, ezzel elárulja a számára legfontosabb embereket, a családját. Természetesen a szülők is elbizonytalanodnak, hiszen szó szerint nem értik lányuk álmát, úgy érzik, mintha elvesztenék őt.



### SZÓT ÉRTENI EGYMÁSSAL

Sajnos nincsenek megváltó ötletek, tippek vagy tanácsok, csupán egyetlen út létezik. Ahogy a filmben azt Paula és szülei is teszik: valamiképpen át kell hidalni a különbözőségeket, valódi érdeklődéssel fordulni a tizenéves felé, megpróbálni megérteni a vágyait, a céljait és az indítékait. Amíg a kamasz nem érzi a szülei feltétel nélküli szeretetét és kitüntetett figyelmét, addig a kritikájukat és az útmutatásukat is nehezen tudja magáévá tenni. Mindazonáltal vágyik arra, hogy megkapja a biztonságot nyújtó kapaszkodókat, a bölcs tanácsokat vagy éppenséggel a szülői áldást, amely nélkül nehéz és veszélyes kirepülnie a fészekből. Ehhez viszont szükséges, hogy mindkét fél kellő empátiával forduljon a másik felé, és próbálják megtalálni a közös nyelvet, amit mindnyájan értenek, hogy szépen lassan felépítsék azt a közös világot, ahol immár megváltozott szerepekben újra egymásra találhatnak. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

hirdetés



**MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK



**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

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

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

2016  
17

HAJA ZSOLT  
operaténor



BÉRLETÚJÍTÁS

BÉRLETVÁLTÁS MÁRCIUS 16–31.

ÁPRILIS 1. – JÚNIUS 30.

## Első Sorban

www.opera.hu | www.facebook.com/Operahaz

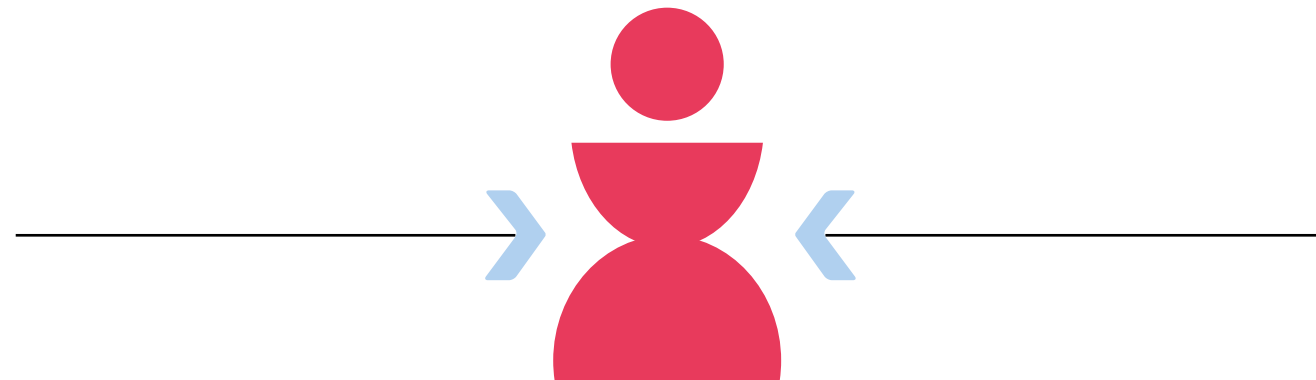
# A GYOMROD ÜRES, VAGY A LELKED?



**A klinikai evészavarok két fő típusa az anorexia és a bulimia. Vannak azonban olyan evészavarok is, amelyek ugyan nem érik el a klinikai zavar kritériumait, azonban erőteljesen befolyásolják és nehezítik a problémával küzdők életét és akár okozhatnak egészségügyi szövődeményeket is. Kezdődhetnek egy ártatlan, ám rosszul irányított fogyókúrával, koplalással, aztán újra és újra visszahízással. Meg is van az ördögi kör: a folyamatos hajsza a kilók ellen, a folyamatos súlyellenőrzés, a „tiltólistás” élelmiszerek, a „bűnözés”, a túlevés, a bűntudat és önostorozás. Vagyis a problémák nem állnak meg a biológiánál.**

Szöveg - **Tolnai Nóra** fitnessz instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

- ◆ Az állandó diétázás az evési viselkedészavarok kapuja. Önmagában nem elegendő, viszont olyan háttérelmekkel együtt, mint az önértékelési problémák, a perfekcionizmus, az érzelmek megéltésének és kifejezésének nehézségei, a kontroll érzetének hiánya, már vezethet evési problémákhoz. Manapság a nagy egészségportálok, az egészségszakemberek és egészségkalauzok megmondják, hogy a testednek mire van szüksége, mekkora mennyiségben, mit egyél és mit kerülj. Ez sokszor teremt táptalajt valódi biológiai hiányállapotoknak, hiszen badarság lenne elhinni, hogy mindenki ugyanattól és ugyanannyitól működik jól, a biológiai hiány aztán torkolthat túlevésbe. A pszichológiai és társas tényezők tovább árnyalják a képet, ezért tartós változáshoz és teljes gyógyuláshoz minden területen dolgozni kell. A nagy életmódprogramok azért nem működnek, mert nem veszik figyelembe a pszichés és társas hiányokat, nehézségeket. Az életmódváltás kezd egygyé válni az életen át tartó fogyókúrával, csak éppen nem mondjuk ki, mert fogyózni ciki, életmódot váltani viszont követendő példa. A legtöbben azt gondolják: „Ha nem csinálom jól a fogyókúrát, én nem vagyok elég jó, hiszen még ehhez sincs akaraterőm”. Pedig nem vagyunk egyedül. Ha felismerjük a környezetben rejlő társas támaszt, és átéljük, hogy ezt is vállalhatjuk, azzal közelebb kerülünk ahhoz, hogy önmagunkat is vállaljuk. Enélkül ritkán sikeres egy tartós és egészséges fogyás és súlymegtartás. Ami nemcsak a visszahízás kiküszöbölését jelenti, hanem azt is, hogy nem esünk át a ló túloldalára, hanem egészséges tartományban tartjuk a súlyunkat. A szülőktől látott minta kulcsfontosságú, ahogy a sportolási szokások esetében is. Ha egy gyermek azt látja, hogy a szülei a konfliktusok elkerülésére használják az evést, azzal oldják feszültségeiket, netán anya egy jó adag főztjével engeszteli ki apát ahelyett, hogy megbeszélnek az érzéseiket, és adekvát megküzdési módokat találnának, valószínűleg hasonló mintákat fog követni. Sokan gondolják azt, hogy ha lefogynának, sikeresebbek lennének az élet minden területén. Ez zsákutca, mélyebbre kell ásni. A problémák legtöbbször abból erednek, hogy az étel és evés feszültségcsökkentő funkciót lát el. A feszültség adódhat szükségleteink felismerésének, felvállalásának hiányából, az érzelmkifejezés nehézségéből, önérvényesítési problémából, önbi-zalomhiányból, szorongásból. A legtöbb evészavarosnál problémás a negatív érzelmeik (pl. düh, harag) megéltése és kommunikálása.



## MIT TEGYÜNK?

Legyen az étkezéseknek egy viszonylag jól körülhatárolt kerete: ideje, helye, miliője, amikor lehet a megterített asztalnál jókat és finomakat enni.

Ismerd fel a gyorskaják mögött meghúzódó problémát! Azon túl, hogy ezek mesterséges, egészségre ártalmas ételek és minden utcasarkon korlátlanul elérhetőek, így a túlevéseknek táptalajt szolgáltatnak. Az étel gyorsan és készen érkezik, nem kell törődni vele. „Semmi időm, gyorsan bedobok valamit” – vagyis legalapvetőbb szükségletünket, a táplálkozást hagyjuk figyelmen kívül – mert valójában nem az étellel, önmagunkkal nem törődünk. Váljon fontossá a saját életed, és el fogsz oda jutni, hogy visszakapod a hitet, hogy az életed felett van befolyásod, és könnyebben el tudod fogadni azt, ami felett nincs és nem is kell, hogy legyen.

Ne csak a kalóriák számolgatásával és a mérlegelés megszűnt kontrolljával akarjunk fogyni! A siker záloga nem az önsanyargatás, a túlzásba vitt edzés, a „tiltott ételek” kerülése, a napi egyszeri, kétszeri vagy akárhánszori étkezés, nem is a paleo vagy a vegán, hanem az, hogy gondolkodunk magunkról, életünk és személyiségünk működéséről. Álljunk meg a feszültséggel teli és bizonytalan helyzetekben, és kérdezzük meg magunktól: Mi helyett is eszünk? Mire vagyunk kiéhezve? Mitől vagyok üresek? Ezek a tisztázó kérdések segítenek abban, hogy meglássuk a jelenség komplex lelki hátterét. Sokszor a pszichológiai hiány az, ami evésre készítenet – az ingerek keresése vagy a másokhoz való kapcsolódás deficitje. Valójában a lelkünk üres, nem a gyomrunk. Egy önismereti folyamat kell, hogy elinduljon, ha úgy érezzük, hogy egyedül nem megy, nem szégyen szakember segítségét kérni. Az evési problémák nagyon komolyan jelzik, hogy változtatás szükséges. Ez az elemi szükséglet kell, hogy jelezzon, mert az evészavarral

küzdő személyek pontosan magukat hajlamosak kivenni a képletből – a saját igényeiket, szükségleteiket. Oda kell eljutni, hogy elkezdj fontossá válni önmagadnak.

Ne ostorozd magad, hogy nem jól csinálod, vagy nincs elég akaraterő! Van, csak másképp kell közelítened magadhoz és az egész problémához. Például ne azon gyötrődj, hogy mit ne! A sok-sok egészségmegszállott ajánlás azt hirdeti, hogy mi az az 5, 6, 10 étel, amit soha ne egyél. Hogy ne egyél szénhidrátot, meg este hat után, meg csak tejterméket ne, de lisztet azt pláne. Arra gondold, hogy neked mi jó, és ne arra, hogy mit nem szabad. Felejtse el, hogy „mínusz tíz kiló két hét alatt”. Szemfényvesztés a legtöbb új keletű irányzat, csak úgy, mint anno a kilencvennapos csodadiéta. Ezek mögött az az üzenet, hogy „te nem tudod, mi a jó neked, majd mi megmondjuk, és ha neked nem sikerül, te csináltad rosszul”. És ez máris belerángat a bűntudat, a kudarc, a tehetetlenségérzés gyűrűjébe.

Az érzelmi biztonság és a világba vetett bizalom hiánya az evési zavarban szenvedő embereknél általános, és jelentősen rontja a megküzdési képességeiket az életük minden területén. Szülőként tudatosítsuk, hogy mi a jó nekünk, hogyan jó élnünk és étkeznünk és tudatos figyelemmel legyünk gyermekünk igényeire, szükségleteire. Ha egy gyermek szükségleteire nem érzékel megfelelő választ, az az érzelmi biztonság hiányának biztos megalapozója. Tanítsuk meg, hogy a problémákat meg lehet oldani, a feszültséget lehet kezelni, a nemtetszést ki lehet fejezni, az érzelmeiket meg lehet élni. Ilyen helyzetekben nyugtasuk meg ahelyett, hogy büntetnénk vagy étellel terelnénk el a figyelmét a számára problémás helyzetről. Így ugyanis nem tanul megfelelő megküzdést, és később is könnyen nyúl az ételhez, ha feszültségoldásra kényszerül. ◆



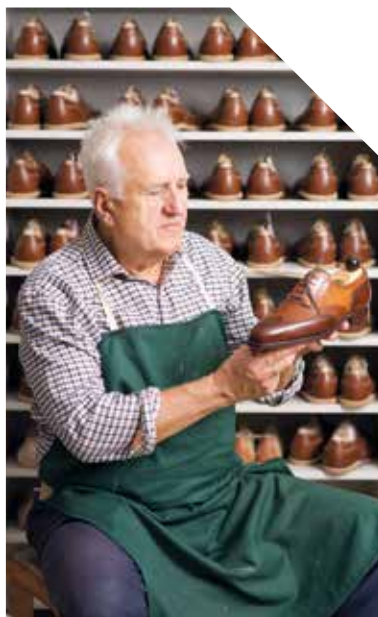
# NEM EGY KAPTAFÁRA MEGY

**Vass László** 1978-ban vásárolta meg a Haris köz 2-ben található üzletet, itt női cipőket árúsított a '80-as évek végéig. A rendszerváltás a kiskereskedelmet is erősen érintette, a cipésmesterek zöme nem tudta felvenni a versenyt a nagyobb cégekkel. Vass László is arra kényszerült, hogy változtasson addig jól bevált üzletpolitikáján: visszanyúlt a gyökerekhez, ahhoz, amit tanult, azaz a klasszikus férficipőhöz. Elkészített pár modellt, kirakta a kirakatba és sikere volt, ezért felépítette cipőkészítő műhelyét, ami az elmúlt 30 évben egy 23 főt foglalkoztató manufaktúrává fejlődött.

Szöveg - Páczai Tamás / SIKK

Szakmai partner:

DESIGN®  
TERMINNL



- ♦ „Tíz éve még lehetett attól félni, hogy a lazább, sportos divat végleg meghódítja a férfiakat. Szerencsére nem így történt, a klasszikus öltözködés egyre erősebben visszatér a hétköznapiakba. Magyarországon ez még annyira nem jellemző, de eladásainkból jól látjuk, hogy Európában, Svédországban és a távol-keleti országokban egyre elegánsabban öltözködnek a férfiak, ami megkívánja a megfelelő lábbelít” – mondja a mester lánya, **Vass Éva**, aki a cég napi működését irányítja.
- A klasszikus férficipő szabályai a 19. század végén alakultak ki és az alaptípusok azóta lényegében mit sem változtak. Ilyenek például a legelegánsabbnak tartott oxford, a nyitott fűzésű derbi, a monk néven is ismert csatos cipő, vagy a bebújós slipper. Az évszázadok alatt rögzült szabályok megkötik a tervező kezét: finomhangolás, apró átalakítások előfordulhatnak, azonban évszázakonként változó, a Pantone aktuális színtrendjeihez is igazodó modellek nem léteznek ebben a műfajban. „Divatirányzatok azonban vannak, mostanában a patinázást – különböző kenőanyagokkal a cipők orrát sötétítik, ez főleg a világosabb színeken mutat nagyon jól – kedvelik nagyon vásárlóink, ezt az instagramos fényképeikből is jól látjuk”. A Vass cipők világhírűek, nagy részüket külföldön értékesítik, évente 3000–3500 pár cipőt adnak el. Száz rendelésből 60 konfekció, azaz előre készített, míg a fennmaradó 40 zöme MTO (made to order), itt a vevő választja ki a kaptafát, a díszítést, a modellt, a bőrt és a talpat. Egyedi megrendelés esetén saját kaptafát gyártanak, amely életre szól. Bár a 130 ezer forintos induló ár soknak tűnhet – az összeg többszöröződhet MTO vagy egyedi rendelés esetén –, ezért olyan minőséget kapunk, amely javítás nélkül is évekre szól. „A férfiaknak jellemzően esküvőre készítünk cipőt, itt általában a menyasszony ízlése a perdöntő” – kacint Éva, aki szerint valahol a nők kifinomult ízlésének és akaratának is köszönhető, hogy a műanyag edzőcipők mégsem szorították ki teljesen az eleganciát a férfiak cipős szekrényéből. ♦





# ALJAMUNKA MESTERFOKON

A Vass cipő zuglói műhelyében a napsütéses februári időben is világosabb van, mint kint. Fontos a jó megvilágítás a precíz kézimunkához, a cipőkön ugyanis a legtöbb varrási munkát látható, amely ebben a minőségben csak tökéletes lehet. Talán az sem véletlen, hogy a legtöbb varga 50 év feletti mesterember, zömük erdélyi vendégmunkás, akik már évtizedek óta dolgoznak Magyarország világhírű cipőmanufaktúrájában.

Szöveg és kép - Páczai Tamás

Éles késsel szabják, milliméter pontossággal lyukasztott mintákkal, cirádákkal díszítik a gonddal kikészített, tartós, 1,5 mm vastagságú felsőbőrt. A megvarrt felsőrészt kalapáccsal és fogóval, vas- és faszegekkel feszítik rá a kaptafára.

A kézi készítésű cipő lelke a ráma. A rámán varrott technológia szerint a 3 mm vastag, 18 mm széles bőrcsíkot kézzel a kaptafára feszített felsőrészhez és a talpbéléshez egyaránt

hozzávarrják. Erre erősítik és varrják fel a szimpla vagy dupla talpat és a sarkat. Az ún. gojzerverrott technológiával készült cipőnél a meghajlított ráma a felsőrészhez simul, varrás után a rögzített ráma kerül rá az első talp, majd még egy varrással a járótalp. Tehát, aki a gojzerverrott cipőt kezébe veszi, a talpon hármassal fonatú varrást lát, amely a hangsúlyozottan elegáns rámán varrott cipővel ellentétben inkább sportos jellegű.



A kaptafa határozza meg a kész cipő alakját, ugyanis erre feszítik fel a bőrt. Vass László főleg a kaptafáinak köszönheti híret, mert konfekciómódelljei a legtöbb esetben első próbáláskor is kényelmesek. Zuglói üzemükben őrzik az egyedi rendelésű kaptafákat is.



A cipőkészítés egyik első fázisa a szabás. A minták alapján kivágott részeket külső bedolgozók varrják össze, ez nem a Vass-műhelyben történik. A legdrágább egzotikus bőr a krokodil, ebből is a bébikrokodil hasalja használható cipőkhöz, az idősebb példányoknál ugyanis már ez is szarusodik, ami nem hajlékony és a legjobb szike sem vágja át. Egy pár cipőhöz két krokodil kell, így érthető, miért kerül a legolcsóbb modell is 600 ezer forintba.



A megvarrt felsőrészek (kapta)fára kerülnek, ez a cvikkelás. Modellenként változó, de egy pár cipő felhúása átlagosan 1,5-2 órás művelet.



A munkások zöme a legtöbb folyamatot csinálja felváltva, a sepsiszentgyörgyi Dénes bácsi és felesége azonban csak rámáznak. Ahogy fogalmaz, „a ráma a cipő alapja, de ez egy olyan építkezés, ahol a tető [azaz a felsőrész] készül el hamarabb”. A székely mester 22 éve kezdett a Vass cipőnél dolgozni, a műhelyhez tartozó szuterénlakásban laknak. A szombatokat is ledolgozzák, így havonta egy hétre haza tudnak menni, hiszen „otthon is van dolog a házzal és a majorsággal”.



Rámázásra váró felsőrészek. A gyergyószárhegyi varga már nyugdíjaskorban van, rendszeresen jár haza. Falujában egyesületet hozott létre az útszéli fakeresztek megmentésére és felújítására. Szárhegy és környékén 30 keresztet hoztak rendbe, példájukat több székely faluban is követik.



Cipőnél aljamunkának nevezik, amikor a talp rákerül a rámára. Először ragasztják, majd kézzel össze is varrják. A jelenleg kapható legjobb minőségű német bőrtalpakat használják. Korábban a sarkakat is helyben gyártották, de az elmúlt években beszállítóktól vásárolják, ez egyszerűsíti a gyártás folyamatát.



Az utolsó folyamat a kikészítés. A szerkezetkész cipő bőrt felületkezelik, puhítják, majd többféle technikával kézzel fényesítik, végül sámfázzák és dobozzák. A képen látható cipő egyedi rendelésre készült, struccbőrből.





# EZ AKKOR ASZTMA?

Arra ébredünk, hogy köhög a gyerek. Dehogy köhög, zihál, fuldoklik! Este még csak náthás volt egy kicsit vagy fáj a torka. Most azonban ijesztő látvány és nekünk fogalmunk sincs, mit kellene tennünk. Hívunk orvost? Rohanjunk az ügyeletre? Nyissunk ablakot? De hiszen lázas is... Az első fuldoklásnak látszó tünetek ijesztőek, a szülő nem mindig tudja megítélni a súlyosságukat, a rémület pedig nem segíti a gyors és hatékony kezelést. Ezért ha családi hajlam vagy más előzmény jelzi, hogy számíthatunk ilyesmire, érdemes felkészülni rá.

Szöveg - Dr. Koncz Levente gyermekorvos / GYEREKRENDELŐ

## CSAK ASZTMA OKOZHATJA?

A múlt századelőn a baktériumok és a vírusok sokszor halálos kimenetelű légúti betegséget okoztak (krupp, Corynebacterium diphtheriae, spanyolnátha, influenza). Azonban az orvostudomány fejlődésével, az antibiotikumok és az oltások bevezetésével a megbetegedések megelőzhetővé vagy többségükben otthon is kezelhetővé váltak. Egy fertőzésre képes kórokozó a légút gyulladással helyi (garatgyulladás, gégeszűkület) vagy kiterjedt (bronchitis) tüneteket okozhat az arra fogékony szervezetben. A hirtelen kialakult légúti gyulladás klasszikus tünetekkel (orrfolyás, láz, torokfájdalom), majd bő váladékképződéssel, köhögéssel jár. A kiváltott reakció mértéke kórokozó és az egyéni válasz függvénye. Az úgynevezett atópiás betegségekben (ekcéma, asztma, allergiás rhinitis, conjunctivitis) a szervezet fokozott mértékben reagál a külső antigénekre (kórokozó fehérje, pollen és egyebek), így kóros, kedvezőtlen tüneteket (nehezített légzés, orrfolyás, könnyezés) produkál. Ennek oka, hogy az alsó-, felső légutakat és melléküregeket (arc-, homloküreg) borító hám ugyanazzal a túlzott érzékenységgel bír. A tünetek elmúlhatnak, visszatérhetnek, sőt, egymással kombinálódhatnak. Így a csecsemőkori atópiás dermatitis után kisdedkorban hörgőgyulladás, később allergiás nátha, kötőhártya-gyulladás jelentkezhet külön-külön vagy egy időben egyszerre. Felölttkorban ezek megszűnhetnek vagy legalábbis mérséklődnek, „kinövik a kis betegeket”.

## MITŐL ALAKUL KI?

Az atópiás betegségek okai között elsődleges helyen a szülői „örökség” áll. Amennyiben mindkét szülő asztmás, úgy gyermekük akár 70%-os valószínűséggel lehet beteg. Ugyanakkor a genetikai hajlam mellett jelentős szerepe van a környezeti, földrajzi különbségeknek, azon belül is az ipari fejlettségnek, az urbanizációnak. A természetből kiragadva és attól elszakítva már nem találkozunk annyiféle, fajta anyaggal (pl.: nagytestű haszonállatok mellett), amelyekkel szemben életünk kezdetén tolerancia alakulhatna ki. Kedvelt mondás, hogy „több kiló koszt kell megennünk évente”. Ez természetesen így nem igaz, azonban jobban belegondolva az ételkészítést például szinte kizárólagosan előkészítve vagy tisztára mosva fogyasztjuk.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ez higiéniai szempontból helyes, de ennek következtében a késői találkozás az antigénekkal tolerancia hiányában más reakciót, hajlam esetén kóros reakciót okoz. Emellett egy állandó inger, például az aktív és passzív dohányzás, a szmog a nagyvárosokban folyamatos gyulladást tartja a légutakat, káros a tüdő funkciójára, amivel elősegíti az atópiás megbetegedések, köztük az asztma kialakulását.

## IJESZTŐ TÜNETEK

A típusosan fehér bőrű, esetleg szőke, kék szemű (atópiás alkat), pár napja náthás gyermeknél legtöbbször a hajnali órákban, kilégzési nehezítettséggel jelentkezik a roham, amit mellkasi szorító érzet, beszűkült légáramlás kísér. A köhögés-, zihálás-, légzési nehezítettségtől riadt tekintetű, elesett általános állapotú gyermek jellemzően az ételt, de még a folyadékot is elutasítja. A nyugtalanul alvó gyermek mellkasa össze-vissza jár, „furcsán” veszi a levegőt.

A tanácstalan szülő a gyermek ágya fölött előbb kétségbeesik, ügyeletet, mentőt, háziorvost, rokont hív. A pánikot tovább tetézi a differenciáldiagnosztikában segítő kérdések érthetlensége, a teljesíthetetlen utasítások, a percek futása, miközben tehetetlennek érezzük magunkat, mert egyszerre vinnék levegőre, mérnének lázat és adnának valami gyógyszert már. S közben a nagy riadalomra ébredő legféltebb kincsük „nevetve fullad” a kiságyban.

## HOGYAN LEHET FELKÉSZÜLNI?

A gyermekvállalás és nevelés „üres óráiban” a blogmustra mellett minden szülőnek javasolt a kórházonlapok felkeresése ([www.bethesda.hu](http://www.bethesda.hu)) és a tájékozódás a gyermekkori betegségekről, elérhető tüneti kezelésekről (lázcsillapítás), megelőzésről (oltások). Családon belüli asztma előfordulása esetén a szülők kitanulhatják az általuk is felismerhető jeleket (magas légzésszám, sípolás, nyögés).

Bár Skócia mérsékelte, óceáni éghajlatú levegője mindenki számára a legideálisabb lenne a megelőzésére és a légutak kondicionálására, igen gyors lenne a túlnépesedés a régióban, tekintve, hogy az asztma az egyik leggyakoribb gyermekkori, gondozást igénylő betegség.

Helyette viszont megvalósítható pár házi praktika. Így hűvös (18–20°C) párásszobalevegő jótékony hatású a légúti megbetegedésekben. Ezért télen nem kell tüdfűteni és túl szárazon tartani a szoba levegőjét. Radiátoron szárított egy-két mosott ruhával és szellőztetéssel ez könnyen elérhető. Levegőzni is ajánlatos, amennyiben a könnyű sétában nem izzad meg a gyermek. Nyáron a hajnali órákra frissül a levegő, szellőztetni ekkor érdemes, ilyenkor a szálló por is alacsonyabb koncentrációjú.

Fertőzés, pollen, fizikai terhelés kiváltotta légzési nehezítettség állandó alap- vagy rohamoldó gyógyszerekkel, akár kombináltan jól kezelhető. Fizikai aktivitás vállalható, az életminőséget az akut kiújulások kivételével jelentősen nem korlátozza az asztma. Veszélyt a felkészületlenül ért roham jelenthet, ezért gyors rohamoldó szert mindenkinek magánál kell tartania. Alapbetegség hiányában (pl. koraszülöttek hörgőfa éretlensége) az asztmás gyermekek 10-15%-a lesz felölttkorukban is érintett. Ez a légszennyezésnek vagy dohányfüstnek kitetteknek azonban magasabb arányú. Senki sem szeret beteg lenni. Mégis szükségessé válhat a kórházi szoros kontroll melletti ápolás, gyógyítás. Az első asztmás tünetekkel járó légúti megbetegedés alkalmával a szülő megismeri a betegség lefolyását, megtanulja időben észlelni a tüneteket és a gyermek állapotát megfelelően értékelni. Csak a helyes gyakorlat és kellő ismeretek után vállalható az otthoni kezelés hatékonysága és a kiújulás megelőzése. ♦

# PETŐFI, JÓKAI ÉS KOSSUTH A KONYHÁBAN

Március tizenötödike hősei ugyanolyan hús-vér emberek voltak, mint mi. Gondolataikat nemcsak a szabadság és a nemes eszmékért folytatott küzdelem töltötte ki, nevük a gasztronómiával is összefüggésbe hozható.

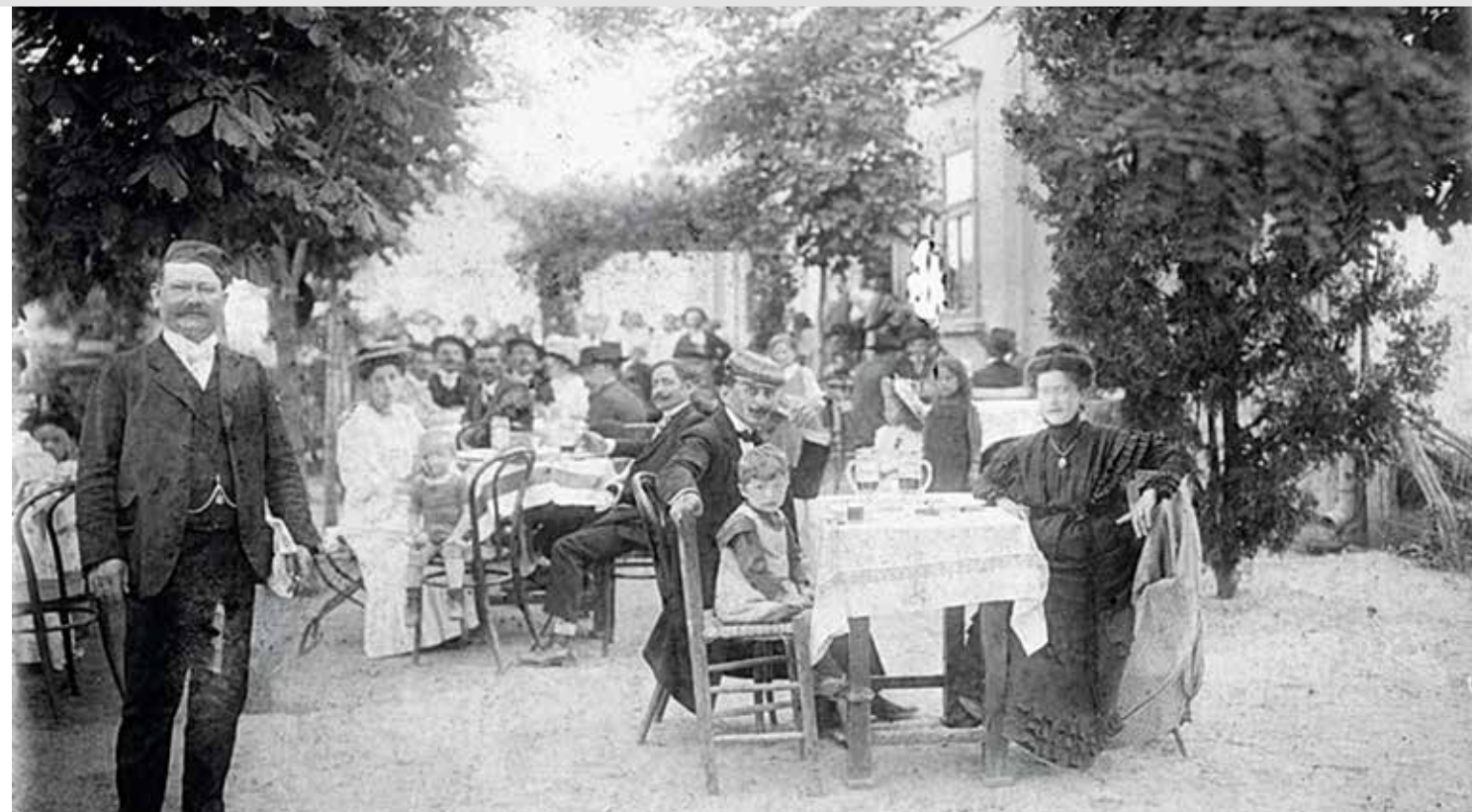
Szöveg - **Bogos Zsuzsanna** / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

## ◆ AZ ÖRÖK KRITIKUS

Petőfi, aki a túrós csusza nagy rajongója volt, arról számolt be Úti leveleiben, hogy a magyar kocsmárosok lusták, nem jó vendéglátók. Váratlan megállapítás, hiszen szeretünk úgy gondolni magunkra, hogy hagyományosan jó házigazdák vagyunk. Ám ismerve a csárdák és fogadók általános állapotát, nincs min csodálkoznunk – és ez korábban is így lehetett, mert Kazinczy Ferenc szintén panaszosan emlékezett meg a vendéglátás silány állapotáról. Petőfi persze annyira rajongott népéért, hogy még ezt is erénynek tudta látni: „de nem bosszankodom – írja –, sőt jólesett, mert ebből is láttam, hogy a magyar restell szolgálni, hogy nem termelt szolgálatra, az angyalát is!” Ennek ellenére akadtak, akik jó étellel és gondoskodó kiszolgálással kívánták megnyerni a költőt. Arany János levelezésük kezdetén így sürgette a mielőbbi találkozást: „jőjj el, az Isten áldjon meg; az én nóm se nem fest, se nem zongoráz, se nem öltözik tízszer napjában: de Petőfit olvas, jó anya, s jó magyar gazdasszony, ti. amiből van. Majd főz olyan töltött káposztát, hogy édesanyád is csak olyat főzhetett, s tudom, Pesten nem ettél olyat, mióta verseid első füzetete megjelent.” A másik jó barát, Jókai Mór szintén a hasán keresztül akart rá hatni. Választottja, a színpadon és a konyhában egyaránt remeklő Laborfalvi Róza lenyűgöző ételsort állított össze az alkalomra: tejszínes ráklevés, kapros sült kappan, sós túrógombóc, marhapesténye boros mártással, diós kifli és jégbe hűtött, rumos-tejszínes dinnye várta Petőfit. Hiába, mert az egykori lakótárs továbbra is rossz szemmel nézte Jókaiék kapcsolatát.

## A TUDATOS ÍNYENC

A hiba egész biztosan nem a fogásokban volt, hiszen Jókai feltehetően nagy gondot fordított rájuk. Az író igazi szakértője volt a gasztronómiának, a róla elnevezett bablevesnél jóval gazdagabb örökséget hagyott ránk – ezen a téren is. Ételkultúránk múltjáról Kakas Márton néven írt: örömmel számolt be egy 1601-ben kiadott késmárki szakácskönyv újbóli felfedezéséről, buzdított a hagyományos ízek megismerésére. Ehhez kiindulópontként egy listát is írt, amelyen olyan ételek szerepelnek, mint a komáromi halászlé, a tordai aranygaluska, az abrudbányai bálmos, a debreceni kolbász, a csíki mézes pogácsa, a vetrece, a csallóközi tejfelgombóc, a miskolci percc, a csöröge és a kecskeméti béles. De nemcsak a múlt izgatta, az asztalra kerülő minőségi alapanyagról személyesen gondoskodott. Híres mintakertje volt a Svábhegyen (tapasztalatait a Kertészetgazdászati jegyzetekben foglalta össze, s innen tudjuk, hogy fűgéből mindjárt háromfélélet természetett), balatonfüredi villája révén pedig gyakran jutott jó minőségű, friss halhoz. Unokahúga, Váli Mari naplójából tudjuk, egy alkalommal olyan jól sikerült a szabadtéri gardasütés, hogy Jókai az étkezés utáni mulatozásokor dalra is fakadt. Máskor József főherceg szüreti mulatságán hódolt az ételek, a borok, a zene és a tánc élvezetének, s mivel ezt az alcsúti kirándulást megírta, azt is tudjuk, hogy ekkor még be kellett mutatni a krumplis tésztát az olvasóknak. S ha már szüret: korának legkiválóbb nemesítője, Mathiász János egy szőlőfajtát nevezett el Jókairól.



## A NÉVADÓ

Az 1875-ben kiadott Képes pesti szakácskönyvben tortát is találunk Jókai nevével, Ugyanakkor édességek terén **Kossuth** a győztes. Van ugye a kifli, aztán van a tészta, amely a századfordulós Kugler-szakácskönyvben és Rézi néninél is olvasható. Utóbbi így írja le a készítés mikéntjét: „Végy a nyújtódeszkára 1 kilogramm lisztet, dörzsölj föl vele fél kilogramm írósvajat, adj hozzá 12 tojás sárgáját, 3 dekagramm tejbe áztatott élesztőt, 3 kanál tört cukrot és egy csipet sót, keverd el jól egy széles késsel, ha összeállítottad, tedd meleg helyre és hagyd jól megkelni, ekkor nyútsd ki félujjnyi vastagra, kenj rá ribizlekvárt és tedd a tepszibe.” Remekül mutatja, hogy milyen kultusz övezte Kossuth alakját, hogy Rézi néninél még Kossuth-szelet nevű étel is van: „Vékony szeletet kell a borjúcombból vágni, megverni, megsózni, szalonnával megtűzni és zsírban kisütni.

Ekkor tejfölt, petrezselyemzöldjét, sót, zsemlyemorzsát tégy egy lábasha s hagyd fölforni. Ha föltálad a sült szeletet, e mártást öntsd rá és adj mellé párolt rizst.” S ha ez még nem lenne elég, az 1908-as Divatújság főzőkönyvében találhatóunk kétféle Kossuth-tortát. A tésztája akár egy mai divatos recept is lehetne: 2 tojás, 4 tojássárgája, 6 evőkanál cukor, 48 szem mogyoró, 48 szem mandula (ezek darálva), 3 evőkanál zsemlemorzsza és 2,5 evőkanál rizsliszt került bele. A megsült tortát két részre vágják és (12 dkg) olvasztott csokoládéval kenték meg, majd újra összeillesztették. Csoki jutott a tetejére is, a bevonóréteget aztán így díszítették: „a szélső sort zöld pisztáciavággottal, a másodikat héjazott, apróra vágott mandulával, a harmadikat piros daracukorral hintsük meg.” ◆

hirdetés

21  
MAGYAR VENDEGLŐ  
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA  
21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113  
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU





# ISMERŐS ÉTELEK ÚJ „TÁLALÁSBAN”

Tavasszal a menüt is érdemes megújítani. Például bolondítsuk meg a medvehagyma-krémlevest, amelyet elkészíthetünk a várva várt első friss zöld levelekből vagy reformáljuk különleges ínycséggé az örök kedvencet, a brassóit!



Szöveg - **Lutz Lajos** / Kép - **Kaunitz Tamás** / **A SÉF AJÁNLATA**

◆ A receptek négy főre szólnak

## MEDVEHAGYMA-KRÉMLEVES PIRÍTOTT KALÁCCSAL ÉS KACSAMÁJJAL

### Hozzávalók:

1 csokor medvehagyma  
fél liter húsleves  
2 dl tej  
2 dl tejszín  
300 g kacsamáj  
8 karika kalács  
kis fej vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma  
1 ek vaj  
só, bors ízlés szerint

### Elkészítés

Vajon a vöröshagymát, fokhagymát megfuttatjuk, felöntjük a húslevessel, belerakjuk a tejet, tejszín, majd felforraljuk. A megmosott medvehagymát mixerbe helyezzük, ráöntjük a forró levet és az egészet egyneművé felmixeljük. Egy finom szűrőn átszűrjük és kész a levesünk.

### Tálalás

A kalácskarikákat megpirítjuk, serpenyőben megsütjük a kacsamáját, ezt a tányér közepére helyezzük és köré öntjük a levest.

## BRASSÓI CSIRKEOSZTRIGÁBÓL

### Hozzávalók

fél kg csirkeosztriga  
fél kg újburgonya  
10 dkg bacon szalonna  
1 csokor petrezselyem  
4 gerezd fokhagyma  
só, bors ízlés szerint  
vaj  
2 dl csirkeleves  
babérlevél  
egész kömény

### Elkészítés

A burgonyákat alaposan megmossuk, sóval, babérlevéllel, egész köménnyel héjában puhára főzzük. A csirke osztrigáját megmossuk, leszárítjuk, ellenőrizzük, hogy ne maradjon rajta csontszilánk. Vajon alaposan körbepirítjuk. Kacsaszírban kis lángon puhára pároljuk a fokhagymákat, amelyeket a vaj és a csirke mellé teszünk. Hozzáöntjük a húsleves, krémes állagúra elfőzzük, majd összekeverjük a félbevágott és külön megpirított burgonyával.

### Tálalás

Megszórjuk finomra vágott petrezselyemmel és a lepirított szalonnával.

## MI AZ A CSIRKEOSZTRIGA?

A CSIRKEOSZTRIGA A CSIRKE LEGNEMESEBB RÉSZE, AMELY A FARHÁTÁNÁL TALÁLHATÓ KIS MÉLVEDÉSBEN MEGBÚJÓ SZAFTOS HÚSRÉSZ.







# ZÖLD MOZAIK

Szöveg - **Bognár Mária**

## A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



1

### BIOKEROZIN

Megint egy kínálkozó lehetőség az olajfüggőség csökkentésére: német kutatók melegtengeri algákból állítottak elő Münchenben repülőgép-üzemanyagot, vagyis kerozint. Ehhez 150 ezernyi melegvízi algafajból válogatták ki az 5000 alkalmas fajt. Szaporításuk egy 1500 négyzetméternyi, üveglefedésű területen történik, rekonstruált trópusi körülmények között. A speciális üvegtető az ibolyántúli sugarakat átengedi, így az algák számára a körülmények szinte ugyanolyanok, mint származási helyükön. Megvan a remény arra, hogy az így előállított biokerozin nemcsak számottevő mennyiségű, de olcsó is lesz. A jelenlegi kutatási szakaszban a kiválasztott algafajok intenzív szaporításának módját igyekeznek kidolgozni, hogy a termék nagyüzemi léptékben is előállítható legyen. Az így nyerhető üzemanyag környezetbarát is.

2

### PÓTAKKUK UTÁNFUTÓN

A villanyautók egyik nagy problémája viszonylag nem nagy hatósugaruk, így egy kicsit is hosszabb utazásnak a vége felé már folyamatosan lesni kell a hatótávolság-jelzőt. A vezető elég könnyen elszámolhatja magát, például ha túl sokat használja a fűtést vagy a klímát, máris leállhat vészvillogóval. A hatósugár növelésének kézenfekvő módját nyújtja a Normadic Power mobilakkumulátora, ami tulajdonképpen egy a kocsni után akasztott kis, kapszula alakú utánfutó. Az abban elhelyezett póttakkuk akár 500 kilométerre is növelni tudják az egyszeres, töltés nélkül megtehető utat, így a villanyautó már nemcsak a városban belüli, hanem országúti közlekedésre is alkalmassá válik. A Németországban született ötlet egyelőre még csak tervszinten fut, az Európai Bizottság azonban vélhetően lát fantáziát benne, máskülönben nem adott volna a projektre 2 millió eurót.



3

### FELFUTÓ SZÉLENERGIA

Európában 2030-ra a szél erőművek részaránya az energiatermelésben megközelítheti a gázzal működő erőművekben előállítottat. A jelenlegi szél erőmű-kapacitás 128,8 GW, ez tizenöt év múlva 393 GW-ra nőhet, aminek durván háromnegyede szárazföldi, negyede pedig tengerre telepített szél erőmű. Az így előállított villamosenergia az összes termelés 28 százalékát jelentené. Ehhez az Európai Unióban radikális irányváltás lenne szükséges, a megújuló erőforrásokra vonatkozó nemzeti cselekvési tervek racionalizálásán keresztül az engedélyezési eljárások egyszerűsítéséig, a szabályozási keretrendszer megváltoztatásáig. Enélkül a célkitűzés csak kétharmad részben valósulna meg, azonban ez is 22,7 százalékos szélenergia-arányt jelentene.

4

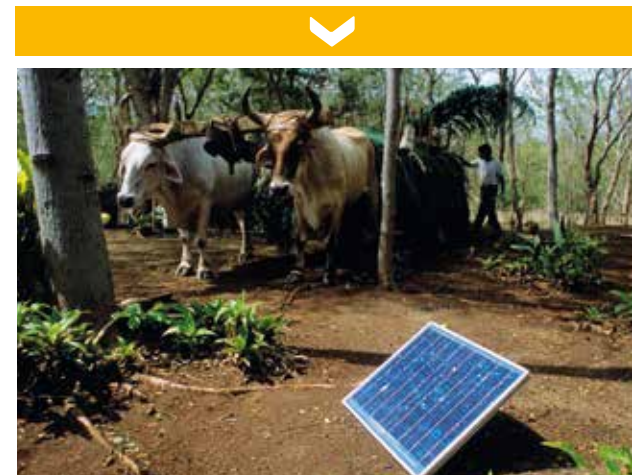
### MÉHBARÁT NAGYVÁROS

A méhek és a virágok beporzását végző egyéb rovarok több mint 20 éve ijesztő mértékben pusztulnak világszerte. Ezek a hasznos kis élőlények pedig táplálékunk egyharmadának előállításában vesznek részt. Ennek tudatában a norvég fővárosban, Oslóban sajátos módon kívánják javítani a méhek életfeltételeit. Nagyjából 250 méterenként pollenszigeteket alakítottak ki, ahol a rovarok találnak virágokat gyűjtögető tevékenységükhöz, és meg is pihenhetnek. E kis szigetek lehetnek virágágyások, kis kertek, virágzó cserjecsoportok. A növényeket részben tetőteraszokon vagy terjedelmes virágládákban helyezték el. A lényeg, hogy bizonyos sűrűségben mindenhol akadjon egy-egy ilyen oázis, a városban valóságos hálózatot vagy útvonalat képezve.

5

### NICARAGUA IS ZÖLD LESZ

A kőolajjal nem rendelkező Nicaragua elhatározta, hogy egyre nagyobb mértékben függetlenedni fog a fosszilis energiaforrásoktól. Ezt a közép-amerikai ország szerencsés adottságai folytán teheti meg: mivel egy szélcsatorna útjában fekszik, a partvidéken számos szél erőművet építhet. Az energiatermelés 54 százalékát már ma is a megújuló energia adja, ennek 15 százaléka a szélenergia. Ez rövid időn belül 20-25 százalékra növekszik majd. Az ország területén működő vulkánok lehetővé teszik a geotermikus energia kihasználását is, és a hegyvidékek adta lehetőségek folytán bőven rendelkezésre áll vízi energia is. A biomassza jelenleg 7 százalékban részesedik az energiatermelésben. Az ország 2020-ban az áramtermelésének már a 90 százalékát szándékozik ezen forrásokból előállítani (2007-ben még csak 20 százalékánál tartottak). A cél, hogy lemondhassanak az olajimportról.

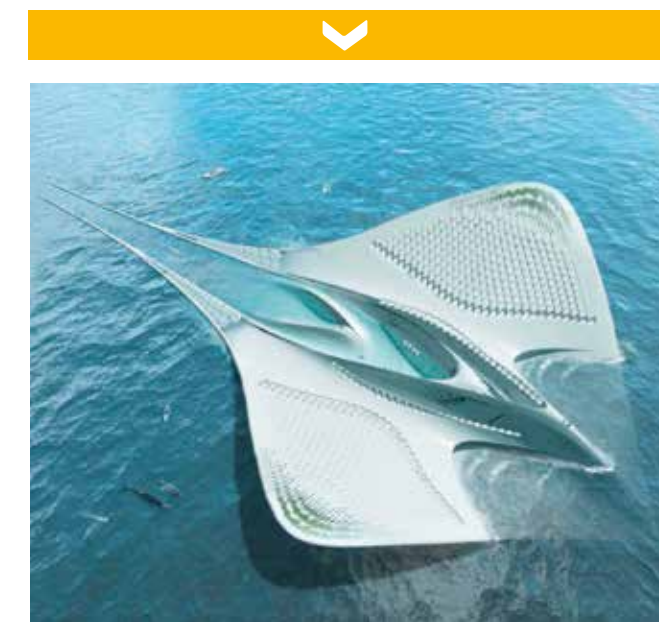


Kép - Profimedia - Red Dot

6

### ÚSZÓ VÁROS MEGÚJULÓ ENERGIÁVAL

Különleges kutatóhajót álmodott meg Jacques Rougerie francia építész. A hatalmasnak elképzelt, 900x500 méter befoglaló méretű, rája alaprajzú komplexum energiából önellátó, amit különféle megújuló, részben kísérleti energiaforrások biztosítanak. Felső fedélzeten szélkerekeket szerelnének fel, de nyernének energiát az ár-apály változásából, a tengeri hullámokból, sőt, a tenger sótartalmából, és használnák a tengervíz hőkészletét is, hőszivattyúkat alkalmazva. Az „úszó város” 7000 kutatónak, tudósoknak, tanároknak, diákoknak adna otthont, tulajdonképpen egy úszó egyetemi város lenne. Az itt élők fő tevékenysége a kutatás és a tanulás volna, amihez megfelelő számú és felszerelésű laboratórium, tanterem állna rendelkezésre, de nem hiányoznának a szabadidős tevékenységekhez szükséges objektumok sem. A kutatáshoz öblöt, lagúnát is kialakítottak. Az elképzelés a 2014-ben indult SeaOrbiter projekthez is kapcsolódik, amelynek lelke szintén egy kutatóállomás.







A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:



# HALADNI MUSZÁJ KÖZLEKEDÉS ÉS JÖVŐ

## A HALADÁS ÁRA

**A helyváltoztatásnak ára van, és ez nemcsak abban a pénzben fejezhető ki, amit valaki közvetlenül rákölt, hanem az okozott környezetszennyezés és egészségkárosodás költségeiben is. A legtöbb ember föl sem becsüli, hogy mit nyer például a tömegközlekedéssel, illetve hogy önmagában az internethasználat nem feltétlenül csökkenti a megtett kilométereket.**

Szöveg - Szabó Emese

- ◆ Rengeteg adat van arról, hogy a közlekedés mennyibe kerül mind a környezet, mind pedig az anyagiak szempontjából. Erről tanulmányt pár éve a Közlekedéstudományi Intézettel közösen a Levegő Munkacsoport is készített, eléggé lehangoló eredménnyel. A helyzet ráadásul azóta sem sokat változott. Sőt, az akkor mértnél lehet, hogy még rosszabb is, hiszen mint nemrég kiderült, a gépkocsik a hivatalosan nyilvántartott mértéknél sokkal szennyezőbbek is lehetnek. „Mi azt néztük meg, hogy ha mindent beleveszünk, akkor mibe kerül Magyarországon a közúti és a vasúti közlekedés. A kutatás igazolta, hogy a gépjárművel történő helyváltoztatás sokkal többbe kerül, mint amennyit az emberek közvetlenül fizetnek érte. Nemcsak a használó által fizetett összegekkel kell ugyanis számolni, hanem az egészségi és környezeti károkkal, adózási anomáliákkal is. Mindez ráadásul nem is tudatosul az emberekben, pedig a környezet egyre kevésbé tudja feldolgozni a kibocsátott szennyet” – mondja Lukács András, a Levegő Munkacsoport elnöke. Kiemeli, hogy az ár még akkor is magasabb, ha a közlekedéshez kapcsolható összes adóval is számolunk. Ez utóbbiak nagyjából az infrastruktúra költségét fedezi, tehát elsősorban az utak és hidak építését és fenntartását, a környezeti és egészségi károkat nem. Ha például a 2006-os eredményeket nézzük, akkor a Közlekedéstudományi Intézet számításai azt mutatják, hogy a személygépkocsi-közlekedés utaskilométerenként több mint 17 forint, a vasúti személyszállítás közel 16, a helyközi autóbusz-közlekedés pedig 7 forint veszteséget okoz az államnak, illetve a társadalomnak. Az árufuvarozás okozta veszteség árutonna-kilométerenként csaknem 13 forintot tesz ki a közúton, és közel 4 forintot a vasúton. A Levegő Munkacsoport számításai pedig a személygépkocsik esetén több mint 50 forint, a tehérgépkocsiknál pedig 21 forint veszteséget mutatnak utas-, illetve tonna-kilométerenként.

Kép - Profimedia - Red Dot

### SZÁMOK BÜVKÖRÉBEN

Ha csak az autós forgalmat és a tömegközlekedést nézzük, akkor a legutolsó ismert adatok szerint Budapesten az utazások mintegy 60 százalékát bonyolítja le a tömegközlekedés, 40 százalékát pedig a személyautók. Ez lényegesen alacsonyabb arány a 30 évvel ezelőtti 86 százalékosnál, de európai mércével nézve még így is kedvezőnek mondható. Ha a fővárosban üzemelő tömegközlekedési eszközökhöz a Volán és a MÁV naponta közlekedő járműveit is hozzávesszük, akkor Budapesten mintegy 4 ezer ilyen eszköz rója az utakat. Ezzel szemben mintegy 650 ezer személygépkocsi található a fővárosban, és naponta további mintegy 200 ezer lép be a városhatáron.

A budapesti személygépkocsiknak naponta ugyan csak egyharmada indul el, de a városra nézve még ez is komoly terhet jelent. Az ugyanis kiderül a számításokból, hogy a fővárosban a közlekedési eredetű légszennyező anyagok 60 százalékát a személygépkocsik bocsátják ki, míg az autóbuszok csupán 6 százalékát, a fennmaradó 34 százalékért pedig a teherautók a felelősek.

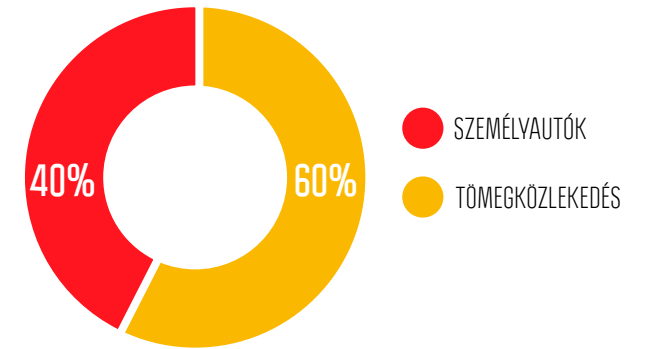
Érdekes eredmény jön ki akkor is, ha a járművek által elfoglalt terület nagyságát vizsgáljuk. Egy tömegközlekedési eszköz például átlagosan 30 négyzetméternyi területet foglal el, ami a 4 ezer járművek számolva 120 ezer négyzetmétert jelent. Ha feltételezzük, hogy az összes jármű egyidejűleg van mozgásban, és a követési távolság 4 méter, akkor a teljes elfoglalt területre 152 ezer négyzetméter jön ki. A 850 ezer személygépkocsi területfoglalása – autóként átlagosan 8 négyzetméterrel számolva – 6,8 millió négyzetmétert jelent. Ha azt feltételezzük, hogy ezekből egyidejűleg 100 ezer mozog, akkor a többlet helyfoglalás – 3 méteres követési távolságot figyelembe véve – 600 ezer négyzetméterre tehető. Tehát az autók 60-szor több helyet foglalnak el, mint a tömegközlekedési járművek, miközben jóval kevesebb utast szállítanak.

### BARÁTSÁGOS ALTERNATÍVÁK

Az Európai Bizottság megbízásából már számos hasonló tanulmány készült, az ugyanis nem új felvetés, hogy a közlekedést komplexebb módon kell vizsgálni, a társadalmi, környezeti és egészségi vonatkozásokat is elemezni kell. Mint Lukács Andrástól megtudtuk, az eredmény európai szinten is ugyanaz lett: az emberek által közvetlenül fizetett összegeknek a tényleges ráfordítások sokkal nagyobbak. Ezek a költségek ráadásul exponenciálisan növekednek: például az éghajlatváltozást okozó gázok szaporodnak a légkörben, olyan folyamatokat is beindítva, amelyek már esetleg visszafordíthatatlanok lehetnek, és így a károk szinte felbecsülhetetlenné válhatnak.

A Levegő Munkacsoport elnöke kiemeli, hogy az autós forgalomnak a tömegközlekedés, a kerékpározás, valamint rövidebb távolságokon a gyaloglás is mindenképpen jó alternatívája. Érdemes használni a telekocsis megoldásokat is, de ez alatt nem a kereskedelmi jellegű szolgáltatókat kell érteni, hanem azt, hogy ha valaki az egyik településből a másikba jár dolgozni,

### BUDAPEST KÖZLEKEDÉSE



### BUDAPEST LÉGSZENNYEZÉSE



és a szomszédja is ott tölti napjait, akkor ne két kocsival menjenek, hanem együtt utazzanak. Vagy éppen ne külön autóval vigyék a gyerekeket iskolába, hanem ezt is tegyék meg közösen. Nyugat-Európa számos városában az autómegosztás, vagy más néven a közautó is elterjedt: ez a Bubihoz hasonló, csak éppen személygépkocsikról van szó.

### UTAZÁS HELYETT INTERNET?

Ugyan igaz, hogy a környezetre rótt terheket csökkenteni lehet azzal, ha bizonyos dolgokat interneten keresztül intézünk, lévén az sokkal kevesebb energiával jár, mint a közlekedés, viszont ez önmagában nem csökkenti a közúti közlekedést. A statisztikák ugyanis azt mutatják, hogy hiába terjed az internet, attól az emberek még ugyanannyit utaznak. „Egy angol professzor például egy érdekes történetet mesélt el nekem. Repülővel utazott, és a mellette ülővel elkezdett beszélgetni, megkérdezte, hová utazik. Mint kiderült, az útitársnak a kanadai Vancouverben és Új-Zélandon is élt internetes bridzspartnere, az út célja pedig az volt, hogy végre asztal mellett is játszassanak, ne csak a világhálón keresztül. Ebből is látszik, hogy az internethasználat és az utazás mellőzése között közvetlen ok okozati összefüggés nem feltétlenül van” – emeli ki Lukács András. Elsősorban az utazás költsége van hatással arra, hogy valaki milyen távolságra utazik – beleértve a ráfordított időt is, hiszen az idő pénz. Pedig akárhogy is nézzük, ennél jóval több a tét. ◆



# KÖZPONTBAN A KÖRNYEZET

Szöveg - Szabó Emese

**A közlekedésre és az életmódra, életvitelre való odafigyeléssel nemcsak a külvilágra ügyelünk, hanem pénztárcánkat is kíméljük, időnkkel is spórolunk. Íme két jó példa arra, hogy mindennek sem a nagy család, sem a városi életmód nem lehet akadálya.**

## A-BÓL B-BE

Közlekedési kérdésekben nagy család mellett mindenképpen nehéz jól taktikázni, de valamilyen szinten ez is megoldható. „Mi például ebben a kérdésben tudunk a legkevésbé környezettudatosak lenni, de azért igyekszünk figyelni. Például a páromnak, aki nagybögös, még akkor is autóra kell ülnie, ha egyedül megy zenélni, hiszen a hangszerét és az erősítőt lehetetlen másképp szállítani. De mi a gyerekekkel már könnyebben választunk alternatív megoldásokat: ha csak a játszótérre megyünk, vagy a közeli piacra, mindannyian bringára pattanunk, és elkerekezünk. Ez könnyen megoldható, hiszen az ikreink már háromévesek, a nagylányunk pedig kilenc” – mondja **Bognár Szilvia** népdal-énekesnő. Hozzáteszi, hogy persze mindez azért kivitelezhető könnyen, mert Kistarcsán élnek, ahol az ilyesmi nem veszélyes. A tömegközlekedés már más kérdés: ez esetben az autót akkor tudja lerakni a HÉV-megállóban vagy annak fővárosi végállomásánál, ha egyedül indul útnak, három gyerekkel ez már nehezen megoldható. Ez esetben gyakoribb, hogy autóval közlekednek. A vonatút a három csemetével szintén túl nagy bonyodalmat okozna, mellettük ily módon csomagokat cipelni, bevásárolni gyakorlatilag lehetetlen lenne. Arra azért mindig figyel az énekesnő, hogy ha bejön a városba, akkor össze-sszervezze feladatait, lehetőleg ne hetente többször kelljen apróságok miatt utaznia. Ez persze praktikus az anyagiak és az időtényező miatt is.

## TÖBB MINT SZELEKTÍV

Szilviák régóta szelektíven gyűjtik a hulladékot is, és nem csak azt a részét, amelyet a háztól közületileg elszállítanak. „Nálunk háromféle gyűjtőtartály van, de nemcsak aszerint szelektálunk, hanem a többinek is keresünk helyet. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy én magam legalább három gyűjtőpontra hordom a különböző hulladékokat: máshová kerül az olaj, máshová az elemek és a hungarocell, illetve azokat a műanyag, amelyeket alapból nem szállítanak el a háztól” – meséli. Nagyon figyel a mosószerekre, mosogatószerre is: mindig olyan környezetbarát termékeket használ, amelyek a legkevésbé szennyezőek, a legkevésbé terhelik a talajvizet.



BOGNÁR SZILVIA

Kép - Falus Kriszta

A család figyel arra is, hogy az energiával takarékoskodjon. Utóbbi években vásárolt elektromos készülékeik és fényforrásaik kiválasztásánál már ez is fontos szempont volt, leendő új házukat pedig eleve energiatakarékosra tervezik. Passzív házban nem gondolkodnak, de fűtésre és vízmelegítésre a lehető legkevesebb energiát szeretnék fordítani.

## KULCS A KICSIKNÉL

Szilviák arra is ügyelnek, hogy a környezettudatosságot a gyerekeknek is átadják. Ha például valamelyik kicsi csak játékból szeretné lehúzni a vécét, elmagyarázzák neki, hogy ez miért nem jó ötlet. „Ilyenkor el kell mondani, hogy ezzel több liter vizet pazarolnának el, és azt is, hogy ez esetben olyan ivóvízről van szó, amely az emberek életében nagyon fontos, és amivel takarékoskodni kell. Arra is volt már példa, hogy Jankának, a nagyobbik lányunknak megmutattam, hogy például Afrikában a vele egykorú gyerekek nem iskolába járnak, hanem napi három órát töltenek azzal, hogy vizet hordanak az otthonukba. Ezeket a dolgokat muszáj jól szemléltetni, mert ebből a kicsik megértik, hogy víz hatalmas kincs, nélküle pedig nagyon nehéz életünk lenne” – mondja Szilvia. Kiemeli, hogy az ilyen jellegű dolgokat nem vasszigorral kell a gyerekekbe nevelni, de ha a szobából kifelé jövet valaki égve hagyja a lámpát, akkor egy szemfüles családtag megkéri, hogy forduljon vissza és kapcsolja le a villanyt. Ugyancsak magától értetődő, hogy amíg a természetes fény elegendő, addig nem szükséges villanyt gyújtani. Fontos arra is figyelni, hogy a bútorokat, asztalokat úgy helyezték el, hogy azok minél több természetes fényt kapjanak. Így nem szükséges plusz energia ahhoz, ha valaki rajzolni akar. Ezek az apróságok valahogy beépülnek az emberek mindennapjaiba, automatizmussá válnak, de csak akkor, ha erre egy ideig kiemelt figyelmet fordítanak. Janka például már kilencévesen is fogékony erre, már most igyekszik ilyen igények szerint élni, figyelni a környezetre. Ahhoz pedig, hogy az elkövetkezendő évtizedekben az emberek szerethető, élhető világban létezhesse, kulcsfontosságú, hogy már a gyerekek is jól gondolkodjanak, otthonukban is figyeljenek azokra az apróságokra, amelyekkel óvhatják a környezetet.

„A NAGYOBBIK LÁNYUNKNAK MEGMUTATTAM, HOGY PÉLDÁUL AFRIKÁBAN A VELE EGYKORÚ GYEREKEK NEM ISKOLÁBA JÁRNAK, HANEM NAPI HÁROM ÓRÁT TÖLTENEK AZZAL, HOGY VIZET HORDANAK AZ OTTHONUKBA.”





PAVLETITS BÉLA

Kép - Kendi Lajos

„HA JOBB AZ IDŐ, AZ ESTI ELŐADÁSOKRA IS BRINGÁVAL MEGYEK ÉS A SZINKRONSTÚDIÓBA IS KÉT KERÉKEN SZOKTAM ÉRKEZNI. HA A KÉT HELYSZÍN KÖZÖTT MOZGOK, VAN, HOGY NAPI 40 KILOMÉTERT TEKEREK.”

#### VÁROSBAN IS KÉT KERÉKEN

A bringa a városi közlekedésben is valós alternatíva lehet, még akkor is, ha használatuk kisebb kompromisszumokat azért kell kötni. De nincs az a munkakör, amelynél ez kivitelezhetetlen lenne. „Én amikor tehetem, kerékpározom, már kiskoromban is nagyon szerettem bringázni. Közlekedésre azóta használom, amióta fölkerültem Budapestre, és elvégeztem a főiskolát: az egyik szülőnapomra ekkor vettem magamnak egy kerékpárt” – mondja **Pavletits Béla**, a Pesti Magyar Színház színésze. Mindez tizenhárom-tizennégy éve történt, azóta már több kétkerekűt is nyugdíjba küldött. A művész ameddig lehet, biciklivel közlekedik: már a melegebb februári napokon is gondolkodik azon, hogy nyeregre szálljon. Ha nem esik hó, akkor november végén, december elején rakja csak le a bringát. Idén a Sugar | Van aki forrón szereti próbáira még gyalogosan ment, de a február végi premiért követően már bringával tervezi a munkába járást.

#### MOZGÁSBAN IS NYERESÉG

„Ha jobb az idő, az esti előadásokra is bringával megyek, az pedig mindig beviszem az öltözőbe. Ugyanez a helyzet a szinkronstúdióval, oda is két keréken szoktam érkezni.

Ha a két helyszín között mozgok, akkor van, hogy napi 40 kilométert tekerek. Nyilván az ember mindig visz magával egy-két váltópólót, illetve a színházban zuhanyzik. Átöltözni mindig muszáj, hiszen az embernek eléggé kerékpárosfutár kinézete van, ha szeretne úgy felöltözni, hogy ne fázzon” – árulja el a színész. Hozzáteszi, hogy az apró bonyodalmak ellenére ez a közlekedési módot sokkal gyorsabb, ráadásul olcsóbb is. A környezetvédelmi szempontot a hosszabb utaknál is szem előtt tartja, azokra jellemzően vonattal utazik, autóval nem közlekedik. Kocsi vásárlását csak akkor veszi majd fontolóra, ha már családja is lesz, mert a gyerekek szállításában nagy segítséget jelent, sokkal kényelmesebb. Viszont ő, amikor lehet, biciklivel közlekedne.

A színész egyéb területeken is igyekszik környezettudatosan, energiatakarékosan élni, főzni és hulladékot gyűjteni. A szemetet abszolút szelektíven gyűjti, társasházában külön gyűjtőhelye van minden hulladéktípusnak. Otthoni csapjaira víztakarékos perlátort is szerelt, amely oxigénnel dúsítja a vizet, így kevésbé pazarló, miközben hatásfoka sem csökken. Hasonló eszközt a zuhanyrózsára is rakott, égőit pedig energiatakarékosak. A fűtésre is figyel, ha fázik, inkább jobban fölöltözik, nem a lakást melegíti túl. ♦

# EMBERI MEGHAJTÁSSAL

A környezettudatos közlekedés sokszor csak döntés kérdése: könnyen mondjuk ezt, mint afféle szemrehányást, viszont az alternatív módszerek sokszor nem is olyan egyszerűen kivitelezhetők. De mindenre van megoldás.

Szöveg - Szabó Emese

#### ♦ Bringázás után izzadtan?

Például hogy sok munkahelyen esélye sincs a dolgozónak arra, hogy görkorcsolyás vagy kerékpáros érkezést követően lezuhanyozzon. Pedig megoldást akkor is lehet találni, ha amúgy nem adottak a feltételek. Például a városi bringázás nem élsport, így a forróbb nyári napokat leszámítva aligha lehet arra hivatkozni, hogy valaki túlzottan megizzad. Másrészt aki így jár dolgozni, az a zuhanyzást összekapcsolhatja egy reggeli edzéssel is: nem kell ehhez mást tennie, mint egy munkahelyhez közeli edzőterembe venni bérletet, esetleg olyan sportkártyát, amely több terembe is jogosít napi egyszeri belépésre. Ilyenkor maga a bringázás vagy görkorcsolyázás fölfogható afféle kardióedzésnek, utána elég fél órát súlyozni, majd zuhanyozni és bemenni dolgozni.

#### ♦ Tárolni is tudni kell

A kerékpáros közlekedésnek nagy nehézsége a bringa tárolása is, amely szintén nem mindenhol oldható meg könnyen és sokan nem szívesen láncolják egyszerűen csak az utcára a bringát. Erről mindenhol érdemes egyeztetni a munkaadókkal, mert ahol például van dolgozói garázs, ott könnyen kialakítható olyan helyiség is, ahova a kerékpárokat be lehet vinni. Ez a munkaadóknak nem jelent nagy pluszkiadást, viszont mivel a dolgozók elégedettségét nagyban növeli, könnyen hajlanak rá. Egy próbát tehát mindenképp megér. Másrészt sok helyen már nincs is feltétlen szükség saját járgányra, hiszen például

a Budapesten a Bubi által nyújtott lehetőséggel is sokan tudnak élni. Mindez napi kerékpárhasználatnál ráadásul arányaiban nem is olyan drága. Plusz nem okoz fejtörést az sem, ha egy-egy nap valami miatt nem kerékpárral történik a munkába-, illetve a hazamenet. Ilyenkor nagy előny, hogy a bringa tárolásáról, elhelyezéséről nem kell külön gondoskodni, elég eljutni egy Bubi-állomásra.

#### ♦ Túl az alapokon

A nem mindennapi közlekedéshez, hanem például nyaraláshoz és városnézéshez jó környezetbarát alternatíva lehet az is, ha nem pófékelő buszokkal tesszük, hanem például elektromos tuk-tukkal. Ez a háromkerékű motorkerékpár már sok városban elérhető, a nagyobb cégeknél pedig akár a dolgozók is közösen járhatnak vele munkába. Ilyen esetekben ez a megoldás nemcsak környezetbarát, hanem csapatépítő jellege miatt is jó megoldás lehet. Az ipari parkoknál jó alternatíva az is, hogy a kollégákat egy-egy megadott ponton elektromos buszokkal gyűjti össze a cég, majd onnan közösen utaznak munkahelyükre. Ilyenkor csökkennek a költségek mindenképp. Persze ilyesmit sok cég nem engedhet meg magának, azt viszont bármelyik megteheti, hogy figyel arra: autós vagy motoros helyett kerékpáros futárok szolgáltatását vegye igénybe. Ez gyorsaság szempontjából sem hátrány, így semmi nem szól amellett, hogy a csomagok miatt is plusz járművek pófékeljenek az utakon. ♦





# ZÖLDÜLŐ KÖZLEKEDÉS

**A környezetkímélő közlekedésnek több előnye is van, mert nemcsak kevesebb káros anyag kerül a levegőbe, de az ilyen járművek csendesek is, és működésük hosszú távon gazdaságosabb. Nézzünk néhány példát. Milyen megoldások segíthetik a környezetbarát közlekedést, hol tartanak e téren a határainkon túl, és milyen terveket szőnek a jövőről?**

Szöveg - Bognár Mária

## ◆ ZÖLD LESZ A PIROS BUSZ

### London

A brit fővárosban öt éven belül a közismert piros buszok jó részét zöldek lesznek – környezetvédelmi értelemben. A jelenleg a városban közlekedő 9 ezer autóbusznak körülbelül a fele lesz majd környezetkímélő üzemű, azaz háromszor annyi, mint jelenleg. Így a tisztán elektromos meghajtású buszok száma, ami jelenleg alig száz, megháromszorozódik. Ezek a járművek nem szennyező üzeműek és hosszú távon takarékosak is. Akkumulátoraik egyre jobb teljesítményűek és gyorsabban tölthetők: míg valamikor négy óra kellett a feltöltésükhöz, ami 250 kilométer megtételéhez volt elegendő, ma már hatótávolságuk 300 kilométerre nőtt, amihez rövidebb időre kell a töltőkre kapcsolni őket. Nem mellékesen jóval csendesebben is futnak, mint a hagyományos járművek.

Egy másik lehetőség a hidrogénüzemű, vagyis hidrogénüzemanyag-cellás buszok forgalomba állítása. Ezekből azonban egyelőre még csak 8 működik Londonban. Annál nagyobb a hibrid – vagyis az elektromos és dízel – meghajtású járművek száma már jelenleg is. Ezek esetében egyik üzemmódról a másikra kapcsolnak, ha például az akkumulátor lemerül. London utcáin jelenleg 1500 közlekedik belőlük, 2016-ban további kétszázat állítanak forgalomba. További lehetőség a dízel és a bioüzemanyag keverékével működő járművek. A bioüzemanyagot például vendéglátóhelyek elhasznált főzőolajából állítják elő, és az ezzel közlekedő buszok 5 százalékkal kevesebb szén-dioxidot eresztenek a levegőbe. 900 régebbi buszt pedig olyan berendezéssel láttak el, amely a korábbi egyötödére szűri a nitrogén-oxid-kibocsátást.



Kép - Profimedia - Red Dot

## EURÓPAI-DÍJAS BUSZVONAL

### Göteborg

A svédországi Göteborgban egy buszvonalat, az 55-öst, alakították környezetbarát üzeművé, egy az ElectricCity névre elkeresztelt program keretében. A Lindholmen és Johanneberg közötti vonalon három tisztán elektromos üzemű és hét hibrid buszt közlekedtetnek, amelyeket a Volvo bocsátott rendelkezésre. A buszokat kizárólag megújuló forrásokból nyert energiával töltik fel, igazi környezetkímélést ugyanis valójában csak ez jelent, máskülönben csak a környezet-szennyezésnek a szén- vagy olajüzemű erőművekbe való áthelyezése történne.

A 9 kilométer hosszúságú vonal két végpontján két, Siemens gyártmányú nagy teljesítményű töltőállomást helyeztek el. A megoldásért Göteborg városa Európai-díjat kapott.



## EGYRE OLCSÓBB VILLANYAUTÓK

### Berlin

A német fővárosban a már üzemelő elektrobuszok gyorsítottásával próbálkoznak. Ez azt jelenti, hogy a végállomásokon elektromágneses indukcióval, azaz kábel nélkül történik a beépített mágneses lemezek fölé beálló autóbuszok feltöltése, röpké néhány perc alatt.

A hagyományos üzemanyagú berlini buszokat is átalakították már kénmentes dízel üzemanyagúra. A jelenlegi berlini környezetkímélő buszállomány évi 260 tonna szén-dioxid-kibocsátást küszöböl ki. Németország 2050-re teljesen szén-dioxid-mentessé kívánja tenni a közlekedését, ezért további klímabarát megoldásokon dolgoznak. A célkitűzés eléréséhez a tömegközlekedést is egyre jobban preferálják.

Kedvező tendenciaként egyre csökken Németországban az elektromos autók ára. Az egyre olcsóbb modellek már csak 30 százalékkal kerülnek többre, mint a hozzájuk hasonló hagyományosak, miközben egy évvel korábban ez a különbség még 45 százalékos volt. A tendencia ilyen ütemű folytatásával az eltérés 2020-ra várhatóan már csak 10 százalék lesz. Németországban 2014 végén 26 ezer villanyautó futott.

## ZÖLD TAXIFLOTTA

### Bécs

Az osztrák fővárosban elektromos járművek beállításával a taxiflottát akarják környezetkímélővé tenni: három osztrák taxitársaság két szakaszban 250 zöld taxiból álló flottát állít fel. A kezdeményezés első lépésében már az idén 120 elektromos taxi üzembe állítását tervezik. A flotta működését gyorsított hálózatok és az elsőként csatlakozó taxisok számára egy évig díjmentes tankolási lehetőség segíti majd. A részt vevő taxitársaságok ugyanakkor gépkocsinkénti támogatást is kapnak. Az elképzelés az osztrák közlekedési minisztérium támogatását élvez.







### VAN IS, NINCS IS KÖRNYEZETKÍMÉLŐ BUSZ

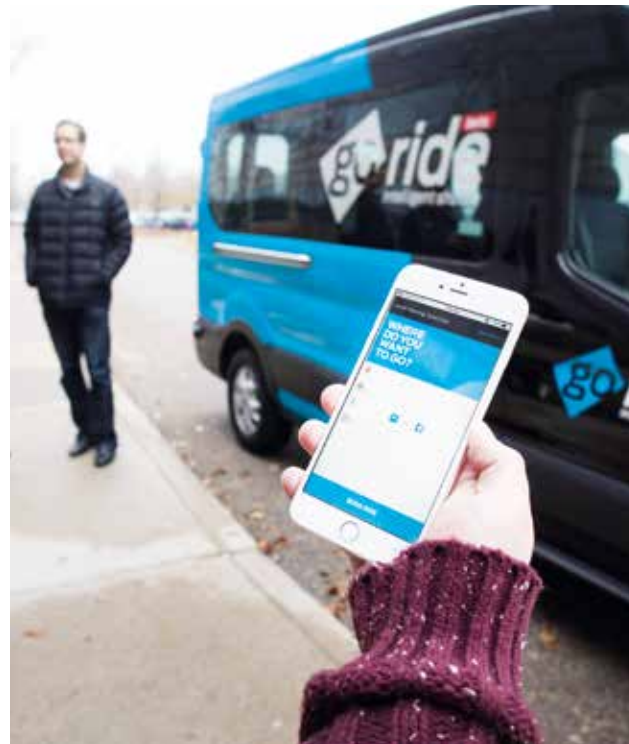
#### Olaszország

Itáliában majd minden városban van már elektromos vagy gázüzemű autóbusz, csak éppen nagy, sőt, nagyobb részük üzemen kívül. Ennek oka részben a töltőhelyek hiánya, részben a pénzhiány: a meghibásodott járművek megjavítására (állítólag) nincs meg a pénzügyi fedezet. Rómában a 2000-ben átadott 60 elektromos kisbuszból így most csak 8 jár, Nápolyban a 30-ból egy sem. Milánó most tervezi olasz gyártmányú elektromos csuklós buszok forgalomba állítását. Itt 2010 óta – kísérleti jelleggel – hidrogénmeghajtású autóbusszal is próbálkoznak. Torinóban 2006 óta futnak gázüzemű autóbusszok. A 120 ezer lakosú Pescara éllovasnak számít e téren 250 autóbusszával.

### KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉS MOBILALKALMAZÁSSAL

#### USA

Az Egyesült Államokban a tömegközlekedés új lehetőségeire irányította rá a figyelmet a Ford kezdeményezése. Ennek lényege, hogy ne az utas menjen a buszmegállóhelyre, hanem a busz az utasért. A Dynamic Shuttle közlekedési szolgáltatást a cég egyelőre a saját dolgozóinak munkába juttatására teszteli Dearbornban. A projekt résztvevői egy mobiltelefonos alkalmazással nézhetik meg, hogy a próbában részt vevő négy Ford Transzit hol tart éppen, és a hozzájuk legközelebb eső kisbusz szabad ülésére bejelentkezhetnek. A navigációs berendezés a sofőrt értesíti az új utasról és az új útvonalról, a kitérőt optimális módon a legrövidebben kalkulálva. ♦



# MODULO

## A MAGYAR AUTÓBUSZ







# MODULO – környezetbarát magyar buszokat a városokba

A magyar tulajdonú nemzetközi mérnökiroda, az evopro ipari automatizálási feladatok mellett számos innovációs fejlesztést végez különböző műszaki területeken, az autógyártó sorok vezérlésétől a bonyolult energetikai megoldások fejlesztéséig. Egy ilyen kutatás-fejlesztési projektként indult a kompozit elemekből épülő környezetbarát városi autóbuszcsalád tervezése is. Az evopro alig három év alatt több prototípust is megvalósított és számos díjat elnyert az új termékkel. Hamarosan Budapest utcáin a BKV utasai is megtapasztalhatják az első 20 busz újdonságélményét. Az innovatív járműcsalád révén Magyarországnak a gazdasági előnyök mellett meg van a lehetősége arra is, hogy rövid időn belül úttörője legyen a környezetbarát városi tömegközlekedésnek.

## ◆ AZ ÖTLET

A környezeti terheltség, a növekvő zaj- és légszennyezettség szintje, a technikai fejlődés abba az irányba mutatnak, hogy a világ metropoliszai és a környezettudatos városok rövid időn belül környezetbarát autóbuszflottákkal fogják szállítani az utazóközönséget. Az autózásban már egyre jobban elterjed az emobilitás. A töltőinfrastruktúra gyér elterjedtsége és a járművek magas vételára miatt viszont egyelőre csak a tehetősebb társadalmi rétegek kiváltsága ez a közlekedési forma. A széles utazóközönség számára a villanybuszok elterjedésével válik elérhetővé a nem kötöttpályás elektromos közlekedés. Számos autóbuszgyártó állt már elő elektromos hajtású járművekkel, viszont mindegyik hasonló módon a meglévő konstrukciókba helyezi bele az új hajtást. Az evopro teljesen új koncepciót alkotott, mivel az elektromos járműveknek a hatótávolság miatt jelentős akkumulátorsúlyt kell szállítaniuk, ezért fontos volt egy olyan vázszerkezet fejlesztése, amely ultrakönnnyű. A kompozit szerkezetnek és a moduláris felépítésnek köszönhetően a buszok ugyanazzal az eljárással különböző méretben és különböző hajtáslánccal készülhetnek.

## A MŰSZAKI MEGVALÓSÍTÁS

Kétéves tervezés és szimulációs vizsgálatok eredményeként megvalósult a Modulo járműcsalád. Az üvegszálas kompozit önhordó váz rendkívül nagy szilárdságot biztosít, a gyártási technológiának köszönhetően a busz

vázának vékony keresztmetszete garantálja a tágas belső utasteret. A megnövekedett tengelytáv, köszönhetően a sofőrülés alá helyezett első futóműveknek, biztosítja a tágas közlekedőket, egyben a gyors utascserét. A négy különböző modulból 6,5, 8 és 9,5 méter hosszú buszok ragaszthatók össze. Hajtást tekintve rendelhető tisztán elektromos, hatótávolság-kiterjesztett elektromos-hibrid, sűrített földgáz (CNG) busz is, de mindegyik úgy mond „e-bus ready”. A kifejezés arra utal, hogy különböző hajtású járművek nagyobb változtatás nélkül alakíthatók át tisztán elektromos üzeművé. Jellemzőiből fakadóan a Modulo 20%-kal több utas szállítására képes 20%-kal kisebb önsúly mellett. A kedvezőbb üzemeltetési költségek mellett a karosszéria nagyságrenddel kisebb karbantartást igényel, hiszen a kompozit szerkezetnél nem fordul elő átrozsdásodás. A tervezésénél fontos szempont volt az alkatrészek számának minimalizálása, a feleslegesen bonyolult megoldások kerülése. Az önhordó kocsisítást a bonyolult burkolati rendszerek helyett egyszerű és strapabíró bevonatokkal van ellátva. A busz kisebb kereket kapott, így a gumicserén is sokat spórolhat az üzemeltető.

## A KÖRNYEZETI ÉS GAZDASÁGI HATÁSOK

Az üvegszálas kompozit technológiának köszönhetően a Modulo össztömege lényegesen alacsonyabb az acélszerkezetes buszokénál. Ez kisebb fogyasztást és kisebb tengelyterhelést eredményez, amely alacsonyabb energiafelhasználási szükségletet, ezáltal alacsony üzemeltetési



költségeket jelent. A SORT II-es mérések alapján a 8 méteres elektromos busz vegyes használatban 0,61 kwh/km fogyasztást produkál, ami egyedülállóan kiváló adat. Kevesebb mint háromszor akkor a fogyasztása a több mint 50 személyes járműnek, mint egy 4 fős elektromos autónak. A súlycsökkenésnek köszönhetően kisebb lesz az útburkolat terhelése is, ami a nyomvályúsodás okozója. Az elektromotor zajtalan, füstmentes működése csendes, komfortos utazást kínál a városok lakóinak. A környezeti hatások mellett fontos gazdasági szempont, hogy a hazai fejlesztésű járművek a tervezőmérnökök munkáján felül magyar KKV-beszállítóknak is stabil megbízásokat jelent. A nagyobb számban történő hazai márkájú buszbeszerzés újabb és újabb munkahelyeket teremthet. A bérek járulékaik és a buszmegrendelésekből származó árbevétel, illetve nyereséget terhelő adók pedig az állam számára jelentenek plusz bevételi forrást. Későbbiekben a sikeres szériaérett termékek export lehetősége Magyarország szempontjából számos finansziális előnyt jelent. Ezenfelül új reményt adhat a világhírű magyar autóbuszgyártás újbóli felélesztéséhez.

## AZ ELISMERÉS

Az evopro csoport 2014-ben az innovatív mérnöki tevékenységéért, többek között a környezetbarát városi buszcsalád megvalósításáért kapta meg a Budapest Márka-díjat a

Fővárosi Önkormányzattól. Egy évre rá, 2015 őszén a Modulo a Parlament dísztermében nyerte el a Magyar Termék Nagydíjat. 2016-ból alig telt el egy hónap, de az elektromos, a kompozit járműcsalád Tallinban januárban kapta meg a fődíjat a Minőség-Innováció nemzetközi pályázaton, amelyet a finn államelnök neve fémjelez. Márciusban a buszt győztes pályaműként mutatják be a kompozitgyártók seregszemléjén, a JEC World kiállításon Párizsban, miután a városi közlekedés kategóriában díjnyertes lett.

## A LEHETŐSÉGEK

Az első 20 elektromos, kompozit buszt május közepétől használhatják a BKV utasai, a gyártó bízik további flották szállításában, amelyekre tender kiírások vannak folyamatban több megyeszékhelyen is. Külföldön, orosz nyelvterületen van kilátásban, elsősorban CNG- és trolihajtású autóbuszok rendelése, illetve előrehaladott tárgyalások vannak indiai gyártásra is a helyi igények kiszolgálása érdekében. Bár a gazdasági lehetőségek túlmutatnak a magyar piacon, de Budapestnek megvan az a lehetősége, hogy 2017-re, az úszó világbajnokságra a legnagyobb zöld autóbuszflottákat üzemeltető világvárosok között első helyen legyen. Ez a jellemző akár olyan színben is feltűnetheti Magyarországot a döntőbizottság szemében, hogy a 2024-es olimpiára csak elektromos flottával rendelkező főváros kaphatja meg a rendezés jogát. ◆





# BAKATOR UTCA 16.



A Ménesi út egyik felfutó mellékutcájában, a Gellért-hegy déli lejtőjének csendes öblében, egy magaslati saroktelken áll a Löllbach Kálmán tervei alapján Dr. Szabó Albert királyi közjegyző által építtetett villa, amely 1914-ben készült el. A házat később az építető lánya, Szabó Judit kapta hozományul, amikor házasságot kötött az Entz család egyik sarjával, Entz Ferencsel.

Szöveg - Fazekas Zsuzsa / VÁROSI MESÉK / Kép - Gebauer Hanga

◆ A Svábhegyhez hasonlóan a Gellért-hegy déli lejtőjének szőlőit is kipusztította a 19. század végi filoxerajárvány. Eltűntek a tőkék, az itt termő különleges szőlőfajták, például a bakator, amelyről az utca a nevét kapta. A következő század első évtizedében a préházak helyén megjelentek az első villák a hegyoldalban, ezek egyike volt a Bakator utcai egyemeletes lakóvilla, amely a második világháborúig az Entz család tulajdonában állt. Az ükapa Dr. Entz Ferenc orvos, szőlész és borász a Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetem elődjeként a Ménesi úton működő budai vincellériskola első igazgatója volt 1876-ig. A házban nőtt fel és itt élt családjával Entz Géza (1913–1993), a neves művészettörténész, középkorász és négy gyermeke, köztük a szintén művészettörténész Géza és az érsebész László. Az épület történetébe 1946-ban lépett be a Karátson család, a nagymama, Olgyai Viktor festőművész özvegye révén, aki ekkor a felső szintet megvásárolta. Itt nőttek fel unokái, Karátson Gábor festőművész és Karátson László építész-statikus, aki ma is itt él családjával, a ház legfelső szintjén a tetőtérben. Az 1951-es államosításnak egyetlen haszna volt, hogy a sokáig romos épület felújításába, amit nagyrészt maguk a lakók végeztek baráti segítséggel, a helyi KIK is beszállt némi építőanyaggal.

A ház és a kert Karátson Gábor ifjúságának és magánmitológiájának varázslatos helyszíneként bekerült a regényeibe is. *Ulrik úr keleti utazása, avagy a zsidó menyasszony* című regényében így ír a régi házról: „Más alkalommal a fehér Piranóból vártam vissza Fannyt. Mindjárt, mihelyt megérkezel a Keletiből megírtam neki, jöjj fel a Ghegyre hozzám az ablakom alá, és húzd meg mint tudod a jelmadzagot. (...) Öreg, romos ház volt toronnyal. S a kert sokféle fáival! Még fügefa is kettő a déli fal tövében. Esküvőnkre, hogy 63-ban taxival indulunk (...) a sofőr, egy már nem fiatal ember fölneéz arra a toronyra: – Hát ez meg micsoda – kérdezi –, templom? Kívül a falban, akkor csak pusztá téglá, a zöld küllő lakott, egy nagy madár. A szobában álltunk te meg én, ujjammal a falra mutattam. Azt mondtam, verd meg kissé ehelyütt a falat, s a küllő szárnyra kap; kiugrott hirtelen, csattogva elrepült. Ma már az a ház is kívül-belül ki van tatarozva, modernizálva, akárcsak a többiek is körskörül, meg társasházak épültek közéjük stb., és mindenütt ott az a sok garázs. Zsinórt csomóztam a csuklómra akkor éjjel, hosszú spárgát. A zsinór másik végére követ kötöztem, lebocsájtottam a kövel a kertbe. Úgy aludtam, csuklómon a zsinórral: 28 éves voltam akkor.” ◆





# EGY BOLOND SZÁZAT CSINÁL

**A védőoltások bevezetése az emberiség egyik sikertörténete. Van abban valami szomorú irónia, hogy ennek a sikertörténetnek kétszáz évnyi menetelés után, éppen a huszonegyedik században kell megbicsaklania.**

Szöveg - **Mártonffy András** / KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

◆ Amíg az összeesküvés-elméletek megmaradnak az internetes kommentek és a családi beszélgetések szintjén, nincs velük túl sok baj. Csakhogy az oltástagadók mozgalma félelmetesen kinőtte magát. A tömeghisztéria azzal kezdődött, hogy egy Andrew Wakefield nevű brit sebészorvos 1998-ban cikket tett közzé egy igen tekintélyes egészségügyi szaklapban, a Lancetben. Azt állította, hogy a kötelező gyermekoltások autizmust okoznak.

A világ legtöbb országában minden kisgyereknek kötelező beadni nemcsak a kanyaró, a mumpsz és a rubeola ellen védettséget adó kombinált oltást, hanem a torokgyík, a gennyes agyhártyagyulladás, a gyermekbénulás, tuberkulózis, a diftéria, a tetanusz, a szamárköhögés és a hepatitis B elleni vakcinákat is. Wakefield állításai nyomán pánikba esett szülők tömegei tagadták meg a gyerekeiktől a kötelező védőoltásokat. Mindez újabb rémhíreknek adott tápot. Sokan attól rettegnek, hogy az oltásokba mérgező higanyvegyületeket kevernek, vagy hogy egyes vakcinák szklerózis multiplexet okoznak. Wakefieldről hamar kiderült, hogy egyetlen állítását sem tudja kísérletekkel bizonyítani, sőt, meglehetősen csúnya érdekkapcsolatokra és megvesztegetésekre is fény derült vele kapcsolatban. A cikket óvatlanul leközlő újság ünnepélyesen bocsánatot kért. A brit orvosi kamara kizárta őt a soraiból, és kemény nyilatkozatban ítélte el a viselkedését.

Ekkor azonban már késő volt. Egyre inkább teret nyert az a felfogás, hogy a gyógyszeripar, a kormányok és ki tudja még, milyen szervezetek elhallgatják az igazságot, vagy egyenesen mérgezik az emberiséget. Különösen az Egyesült Államokban terjednek ezek a nézetek, ott is a jó módúak körében, de Anglia sem marad le nagyon: mára legalább egymillió gyerek él ott is beoltatlanul. A baktériumok és vírusok eközben megbízhatóan teszik a dolgukat. A kanyarófertőzéssel találkozó embereknek például 90 százaléka elkapja ezt a cseppfertőzéssel is terjedő betegséget, míg a beoltottaknak csak az elenyésző töredéke.

Az, hogy milyen nagy a veszély, már megmutatkozott. Az USA-ban 2014 első két hónapjában 54 kanyarós megbetegedést regisztráltak. A fertőzés erejét mutatta a 2014-es disneylandi járvány is. Egyetlen beoltatlan nőtől legalább 32-en kapták el a kanyarót, amit egyébként 2000-re egyszer már kiirtottak az USA-ban. Feljövőben van a szamárköhögés és a gyermekbénulás is: bekövetkeztek az első megbetegedések és halálesetek.

Az oltásellenes felszólalók és aktivisták, azaz az anti-vaxxerek között olyan hírességek is vannak, mint Charlie Sheen, Britney Spears vagy maga Donald Trump elnökjelölt. Valószínűleg nem gondolnak bele, hogy személyesen ők is felelősek a kiújult járványokért és a várható halálesetekért.



Edward Jenner



Amerikában például számos olyan jogcím létezik – főleg a lelkiismereti és vallásszabadság alapelveire hivatkozva –, amelyek alapján a szülők megtagadhatják a kötelező védőoltást a gyerekeiktől. Az egészségügyi szervezetek és a kormányok elkeseredetten küzdenek a babonás anti-vaxxerek ellen. Ausztrália például nemrég bevezette az „oltás nélkül nincs pénz” alapelvét, azaz nem hajlandó kifizetni az évi 11 000 ausztrál dollár értékű szociális juttatásokat azoknak a családoknak, akik nem engedik beoltani a gyerekeiket.

—  
AZ OLTÁS ALAPELVÉ ÉVSZÁZADOK ÓTA ISMERT: KÍNÁBAN ÉS A KAUKÁZUSI CSERKESZEK KÖZÖTT, MAJD AZ OSMÁN BIRODALOMBAN MÁRA KÉSŐ KÖZÉPKORBAN ELTERJEDT. AZ AKKORI ELJÁRÁST VARIOLÁCIÓNAK HÍVTÁK, ÉS LEGINKÁBB A HALÁLOS FEKETE HIMLŐ ELLEN ALKALMAZTÁK. A LÉNVEGE AZ VOLT, HOGY EGY HIMLŐBEN SZENVEDŐ BETEG KELÉSEIBŐL FOLYADÉKOT VETTEK, MAJD EGY SZIKESZERŰ ESZKÖZZEL A BEOLTANDÓ EMBER BŐRE ALÁ JUTTATTÁK. EZEKNEK A BETEGEKNEK MINDÖSSZE KÉT-HÁROM SZÁZALÉKA HALT MEG, MERT BÁR A BETEGSÉG KIALAKULT BENNÜK, A TÜNETEK SOKKAL ENYHÉBBEK VOLTAK.

## KÉTES KÍSÉRLET FONTOS EREDMÉNNYEL

Európába a tizenharmadik század elején érkezett meg az eljárás. Ezt vette alapul egy Edward Jenner nevű orvos, természettudós, aki szenvedélyesen küzdött a pusztító himlőjárványok ellen. A varioláció helyett ő egy merőben új eljárást dolgozott ki. Ismerte azt a szóbeszédet, amely szerint a tehenekkel dolgozó parasztok nem kapják el a fekete

himlőt, mert folyamatosan ki vannak téve a hasonló, de jóval enyhébb tehénhimlőnek. A saját gazdaságában dolgozó tehenészlány, Sarah Nelms volt az első vakcina forrása. Ő már átesett a tehénhimlőn, és a kezén nedvedző kelések voltak. Jenner kinyert egy kis gennyet ezekből a kelésekből, majd belekarcolta az anyagot egy szintén nála dolgozó, fogatékos kisfiú, James Phipps bőre alá. Így remélte biztosítani, hogy a védettség a valódi himlő halálos veszélye nélkül alakuljon ki. A nyolcéves gyerek nemsokára rosszul lett, enyhén felment a láza, étvágytalan volt, de kilenc nap múlva meggyógyult. Ekkor Jenner egy himlős beteg keléseiből vett anyagot karcolt a fiú bőre alá. A tünetek elmaradtak, James-nek semmi baja nem esett. Nem volt túl tisztességes eljárás, hogy kísérleti nyúlként használta a sérült fiút, de ő lett az első ember a Földön, aki oltás révén szerzett védettséget egy halálos betegséggel szemben. A siker meglepően hamar érkezett. Hatalmas előnyére gyorsan rájöttek az orvosok és a politikusok. Néhány éven belül egész Angliában elterjedt az eljárás. Jenner alapjában véve jó ember volt, soha nem próbált anyagi előnyöket kicsikarni a találmányából. Ha más orvosok, kutatók kérték a vakcinájából, minden ellenszolgáltatás nélkül küldött nekik, a nála jelentkező betegeket ingyen gyógyította. A vakcina szót is Edward Jennernek köszönhetjük: ő alkotta meg a vacca (latinul tehén), illetve a vaccinia (tehénhimlő) szavakból. A védőoltások már kétszáz évvel ezelőtt is a mindennapi valóság részei voltak, és azóta emberek százmillióinak mentették meg az életét. Nem túl szívderítő dolog belegondolni abba, hogy éppen ma győzedelmeskedjenek a babonák, amikor az emberiség már a Mars-utazást tervegeti. ◆



# BÉRES JÓZSEF HAGYATÉKA „NÉZZÉTEK MEG A TÉNYEKET!”

**A napokban lenne 96 éves az ismert kutató és feltaláló, azon „nehéz emberek” egyike, akik sohasem hajlandók úszni az árral, és ellenszélben is kitartanak az igazságuk mellett. Munkásságáról, emberi tartásáról, ránk hagyott üzenetéről és napjaink tennivalóiról Béres Klárával, a Béres Alapítvány elnökével, a Béres Rt. kommunikációs igazgatójával beszélgettünk.**

◆ Béres József megalkuvást nem ismerő személyisége és a Béres Csepp felfedezéséhez vezető útja már a 70-es években felkeltette a dokumentumfilm Kósa Ferenc figyelmét, de a találmány és története ma is aktuális lehet, mert sorra születnek a róla szóló filmek, legutóbb egy színdarab is.

Az utolsó szó jogán című film volt az első, amely mint egy felkiáltójel, arra hívta fel a figyelmet, hogy van egy kutató, felfedezett valamit, ne hagyjátok veszendőben, mert igaza is lehet. A film emberi sorsokon keresztül mutatta be Béres József küzdelmét, és azt várta – elsősorban az orvosi szakmától –, hogy segítse a szer hivatalos kipróbálását. Ezt az igazságot az akkori hatalom egyáltalán nem akarta. Sőt, mindent megtett ellene, mígnem a körülmények odáig puhultak, hogy a tíz évre eltiltott film végül széles körben megismerhetővé vált. A filmben megismerhető történetek kirajzolták az akkori társadalmi viszonyokat is. A mostani film is így építkezik. Béres József emberi magatartása és kiállása immáron egyfajta történelmi távlatból nézve is példaértékű, a róla szóló művekben valóságos drámai hőssé magasztosul. Az elmúlt évben Kabay Barna és Petényi Katalin két dokumentumfilmet is készített róla, az egyik a világkiállítás alkalmából, a másik pedig a tudós életútját dolgozta fel. Béres József életének üzenete ma is hiteles és aktuális, minden bizonnyal ezt látják meg azok az alkotók is, akik visszanyúlnak hozzá.

## Miben áll az életút aktualitása ma?

Tudományos szempontból és emberi szempontból is aktuális üzenetei vannak az ő életművének. Ha a tudományos oldaláról beszélünk, és átgondoljuk a Béres Csepp feltalálásához vezető problémákat – mint a talaj kiszigerelése, a romló minőségű táplálékok, a nem megfelelő táplálkozás, a mozgásszegény életmód –, sajnos nagyon könnyen beláthatjuk, hogy ma is ugyanúgy fennállnak. Sőt! Még inkább kiszigereljük a talajokat, még bizonytalanabbak az ételmiszerforrásaink, még ócskább anyagokkal találkozunk. Vagyis még inkább szükségünk van azokra az „eszközökre”, amelyeket az egészségünk megtartása érdekében alkalmazhatunk. Az életút aktualitásának másik oldala a tisztességes, becsületes, kitartó ember példája.

## Miről szól a dráma?

Fazekas István drámájának címe: A megvádolt. Apósom életéből egy rövid drámai szakaszt, mindössze három évet emel ki a hetvenes évek közepéből. Ez konkrétan az az időszak, amikor kuruzslással vádolják meg, és amikor megtiltják a szer alkalmazását. A dráma középpontjában egy kassai magyar házaspár és a beteg gyerekük története áll, ami egyébként egy teljesen valós történet. Az a zseniális a darabban, hogy Béres Józsefről úgy szól, hogy az ő alakja alig jelenik meg, de a különféle konfliktushelyzetek bemutatásán keresztül a közelmúlt társadalmi problémáit kökeményen elének tárja. Feszégeti a kisebbségi lét kérdéseit, az értelmiség szerepét, érzelmi, párkapcsolati, világnézeti kérdéseket is. Úgy is mondhatom, hogy a mának szól. Kecskeméti bemutatója nagy sikerrel zajlott, és a budapesti bemutató is túl leszünk, mire ez az interjú megjelenik.



## Mi a Béres-történet legfontosabb üzenete a mai közönség számára?

Béres Józsefnek meg kellett küzdenie a hatalommal, amely a legkülönbözőbb módszerekkel próbálta őt kiiktatni, még pénzt, paripát, fegyvert is ajánlott neki, azzal a feltétellel, hogy adja át a kutatási eredményeit, és hagyja el az országot. Az ő válasza egyenes és könnyen érthető volt: „Nekem ez az ország nem átjáróház!” És maradt. Ma, amikor sajnos nem könnyű az élet, sok a nehézség, és röpködnek el a fiatalok, ez is egy nagyon fontos üzenet. Uraim és Hölgyeim, azért küzdeni is lehet valamiért! Helytállni bizony nehéz! Lehet az élet könnyebb oldalát keresni, de van felelősségünk is. És nem baj, ha megkérdezzük magunktól: én mit teszek azért, hogy a dolgok jó irányba változzanak? Lehet Béres József attitűdjét naivnak, romantikusnak nevezni, de az biztos, hogy ő olyan emberi példa, aminek ma híjával vagyunk.

## Hogyan tekintett Béres József a saját történetére?

Hozzám nagyon közel áll apósom életműve és ő maga is, ezért merek határozottan nyilatkozni erről. Könyveimben feldolgoztam az életét, mint tudatos figyelő és mint családtag is nagyon közel kerültem hozzá. Hihetetlen kisugárzású, karizmatikus ember volt, életem egyik legnagyobb ajándékaként élem meg, hogy dolgozhattam mellette, hogy láthattam, hogyan gondolkodik és milyen ember.

Hogy hogyan élte meg a sikert? Csodálatos egy olyan életút, ami nehézségekkel szegélyezett, de kiteljesedés a jutalma, és ahol fehéren feketén megmutatkozik az emberi minőség. Ő kiállta a próbát, hősként. A drámaíró Fazekas István pontosan megfogalmazta, miben áll ez a hősiesség. Béres József attól hős, hogy tisztán, korrumpálhatatlanul kitart az igazáért, a hitéért, akkor is, ha börtön vár rá, akkor is, ha az elbukás fenyegeti. Szép ajándéka a Gondviselésnek, hogy ez a kitartás, mint a tündérmesékben, elnyerte méltó jutalmát, felkiáltójel kerülhetett az életművére. Kiegyensúlyozott, boldog öregkora volt, amely szeretetben telt. Életpéldája, felfedezése, mindaz amiért dolgozott, a mai társadalom számára hasznos, s valóban aktuálisabb, mint valaha.

## A Béres Gyógyszergyár a társadalmi felelősségvállalásra is nagy hangsúlyt fektet. Milyen események kapcsolódnak ehhez?

Alapítványunkon keresztül nagyon sok karitatív munkát végzünk. Legutóbb, februárban a Rákellenes Küzdelem Világnapjához kötődően 80 millió forint értékű Béres Csepp-adományt adtunk át a daganatos betegeket segítő országos szervezeteknek. Mindig fontos feladatunknak tekintettük a súlyos betegség ellen való munkálkodást, hiszen id. dr. Béres József munkássága elválaszthatatlan a daganatos betegségek elleni küzdelemtől, és sajnos a szomorú aktualitás itt is igaz, nagyon sokan betegek. Most éppen egy jótékonyági estre készülünk az Újszínházzal, a Béres című előadással egy kórház megsegítésére gyűjtünk. Minden lehetőséget megragadunk, egyfajta egészségtudatosságra neveléssel igyekszünk felhívni az emberek figyelmét az egyéni felelősségükre és a prevenció lehetőségeire, arra, hogy mi magunk is sokat tudunk tenni. ◆

MINDENKI TEHET ÖNMAGÁÉRT!  
A WHO SZERINT AZ EGÉSZSÉGI  
ÁLLAPOTÉRT FELELŐS TÉNYEZŐKET  
TEKINTVE 43%-BAN MI MAGUNK  
VAGYUNK A FELELŐSEK  
AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT.



# IKERTÜKÖR

## LÉLEKSZAKADÁS

◆ Hányszor várjuk, hogy valami történjék az életünkben? Jó, külső történések vannak, több is a kelleténél, szülői értekezlet, áfabevallás, projektleadás, családi bonyodalmak, betegségek, régi sírhelyek megújítása. Határidők ketyegnek, lejárnak, feldarabolják az életünket, na, még ez a küszöb, na, még a következő... Közben az motoszkál a fejünkben, hogy legyen már végre valami. Fanfár, piros szőnyeg, csinnadratta, bevonulás. Gázoljon át rajtunk valami rendkívüli, valami nagyszabású, törjön be áradatként a szellemi világ, keresztbeszabva minden percben idegesítően időzített életünket! Állítólag a harcias Keleten fejlesztette ki valaki azt a (szabálytalanul épített városokra specializált) harcmodort, melynek értelmében a tankok nem a szűk utcákon kanyarogva közelítik meg célpontjukat, hanem mértani pontossággal bemérik a legrövidebb utat, és az útba eső házak agyagfalán kegyetlenül áttörtetve, egyszerre bukkanak ki a térre, ahová igyekeztek. Ilyen tankokra vágyunk talán? Jelenésre, amely irgalmatlanul berobban szűk terünkbe, és a falat átszakítva, vaslogikával maga alá gyűr bennünket? Rázza meg Isten a világot, mint egy kockadobó poharat, dobjon egy igazán nagyot! Folyamatos lépéskényszerben létezve hogyan juthatnánk el magunk erejéből a csendig, a túlsó partig? Hiszen meghalni sem érünk rá! Aztán minden marad a régiben, pereg a naptár, nyüzsgő a ház, telnek-ürülnek a gyomrok, elvásnak a ruhák, cipők, kell venni újat. Most volt a keresztelője, holnap a szalagavatója, esküvője, nyugdíjas-búcsúztatója, temetése. Hát a feltámadás? Évi egyszer azt is megünnepeljük, legyen meg a bejgli, a sonka, a torma, gyorsan beugrunk a nagyáruházba, nézd meg az interneten az ünnepi nyitva tartást! Megint ünnep, születés, halottak napja, feltámadás, jön a család, megy a család. Feltámadni sincs időnk. Adódnak szép pillanatok, de ebben sincs semmi rendkívüli. Szállnak fel a füstök a völgyben, tányér krumplipaprikás a világ. Vadul dobálja a szél a lombokat. Átvérzik az ég, mint egy kötés. Madár száll egy póznára, és komolyan, mintha rád nézne. Elhessentjük. A madarat, a gondolatot. És mégis. Amikor meglátjuk a hűtőfényben kedvesünket, megborzongunk. Jóestét, a túlvilág beköszönt, mint egy zavarban lévő régi ismerős, erre járt véletlenül, tudja, hogy illetlenség, de nem tudta megállni, becsöngetett, most kalapját gyűrögeti a kezében. Mi meg bámulunk, hogy Úristen, tudtuk, igen, van egy ilyen barátunk, de hogy ilyen váratlanul és szürkén állítson be... Mihez kezdjünk vele? Üljön le, kínáljuk, marasztaljuk. És aztán? Tovább áll, és mi lesz velünk? Tényleg, mi lesz velünk? Élünk ugyanúgy, mint eddig? Lélekszakadásban?

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



Kép - Profimedia - Red Dot

Szöveg - Lackfi János és Szabó T. Anna /  
ÜZENETE ÉRKEZETT



## HOLTFÉNY

### Antonella Anedda LÉLEKLÁTÁS

A férfi ha látta volna  
ha látta volna saját halott alakját  
amint ott állt a hűtőszekrény kitárt  
ajtájában éjjel  
szinte teljes teste furdótt  
a kizuhanó fénykévében  
némán itta a tejet  
mint kísértetek a vért  
önmaga szellemlénye  
szomjazott a fehérre, elvakította  
a sístergő acél  
ujjait égette a jég.

»»» Lackfi János  
fordítása

Micsoda fénykép ez a vers! Fekete-fehér, mintha száz éve készült volna egy Drakula-filmhez. Vagy még annál is ijesztőbb? Negatív, ez a szó jutott róla eszembe, felidézve a szédületet és rémületet, amit akkor éreztem, mikor először a fény felé tartottam egy régi negatívot, és megláttam rajta azt a fehér hajú, üres szemű szörnyeteget, önmagam alvilági ikertestvérét. Később a hőkamerák vagy az éjjellátók képeinél, a röntgen- vagy elektromikroszkóp-felvételeknél éreztem hasonló talajvesztést, mintha örvénybe néztem volna bele, ahol előbb vérré és csontra bontható szét, aztán fraktálszerűen a végtelenig szilánkosítható a világ, és én soha többé nem találhatnám meg magamat, és már nem állhatnék össze egésze az elemi részecskékre robbant látvány kavargásában. De hová is sodort ez az emlékHzuhogás... Hiszen a versben nem látható sem fotó, sem röntgenkép, csak egy egészen hétköznapi látvány, egy hűtő előtt álló szomjas férfi, aki iszik egy kis tejet, mielőtt visszabújna az ágyba. Semmi egyéb nem történik a szövegben, mégis tele van alvilági utalásokkal: lélek, halott, kísértet, szellem – sőt még vér is ráadásul, de fehér vér, mintha a vámpírok abból is kiszívták volna a színt. De vajon mi teszi itt horrorra a rutint? Először is a szemlélő. Mindjárt az első sorban ez áll: „ha látta volna”, vagyis a férfi nincs egyedül: valaki a sötétből figyeli. A szemlélő tekintete röntgenezi csontig a hűtő előtt álló alakot, általa lesz kísértet az élőből. Aki néz: az ördögöt festi a falra. Meglát valakit, de nem is őt látja meg, nem az élő embert, hanem a rajta áttetsző, öntetszelgő halált. Persze lehet – hisz az érzékelések élessége azt sugallja – hogy maga az ivó férfi tükrözi magát, ahogy a hűtőből áramló hidegben, a húsát átjégesítő folyadék érzetétől borzongva válik testtelenné önmaga képzeletében. A vers legfontosabb eleme mégis a megvilágítás. Mint a jó fotókon vagy a németalföldi festményeken, itt is a fény lényegít át mindent, de most nem a napsütés árad, hanem jeges fénysáv fagyasztja pokoli állóképpé az eleven embert. Miután másodsor is elolvastam a verset, egy másik szöveg kezdett lüktetni a fejemben, Babits Laodameiája, az antik tragédia, amelyben a szerelmes asszony a saját vérével itatja férje kísértetét, hogy egyetlen éjszakára visszakaphassa: „...Ki a lombokat és az oszlopokat/ beüzüstözd és a tengereket./ ... s a rémeket és a szerelmeket/ üdvözlégy, isteni holdfény...” Igen, a hold! A hűtő földi fénye űrbéli holdvilággá hűlt az éjszaka csendjében. Ettől jó a vers: a rutin nem horrorra silányul, inkább túlvilági rítussá lényegül át. ◆







# MÁKPÖTTYÖS FOGAK, NYELVI VAKFOLTOK

Lackfi János / **FRISS FORGÁCSOK**

◆ Egy kedves olvasó számol be róla, hogy az általa fejtett keresztrejtvény feladványa így hangzott: épp verset ír. A megoldás pedig IHLIK szavunk. Mármost létezik-e ilyen alak vagy sem? Nos, akadnak hasonló szavak, amelyeket formálisan nehéz, netán lehetetlen ragozni. Illetve lehetséges, csak rém furán hatnak. Például hogy valami „rejljen”, netán „rejljen”, azt elég nehéz elképzelni. Tud-e olyat egy vacsora, hogy „ízleljen”, „ízlejek”, esetleg „ízljen”, „ízljék”? Nekem valahogy sehogy sem ízlenek ezek az izzadságszagú próbálkozások, még az „ízélést” is eszembe juttatják. Az ihelléssel is gondban vagyunk, mert „ihelltem” és „ihlettem” és „ihltem” egyaránt nevetségesen hat. Ezek afféle nyelvi vakfoltok. Az „ihlik” szót magham amúgy is komikus értelemben, a színpadias révületbe zuhanó fűzfapoétára szoktam használni, helyette nehéz elképzelni bármit, mondjuk az „ihellik” vagy „ihell” se győz meg jobban. Leginkább „ihlete támad”, „ihletett állapotba kerül”, ezek meg szörnyű körülményesek. Lehet, hogy jobb, ha egyáltalán nem esünk ihletbe, és beérjük avval, ha akad egy-két épkezláb ötletünk?

A szerző az olvasó barátja, azt hiszem. Nagyon intim viszony ez, törekedni kell a megértésre. Néha rejtjelezéssel, találós kérdéssel, néha fanyar humorral, máskor egyenes beszéddel. Úgy kell jóban lenni az olvasóval (aki mindig csak egyetlen valaki, de összességében sok-sok személy), hogy elfogadja, ha voltaképpen alaposan átverem. Sőt, ez a becsapás éppen viszonyunk alapja. Afféle nagyot mondó szélhámos az író,

akinek mindig le kell vonni kicsit a szavaiból, de cserében a történetei talán érdekesekek. Ha a Garancsi-tóban valaki tízcentis halat fog, az nem túl olvasóbarát dolog, legfeljebb Facebook-ismerősei meg családja bátorítják, hogy hajrá, fiú! (Persze ha Proust arra jár, ebből is kerekedhet intenzív próza.) Ha az illető kifog egy világháborús gránátot, és felrobban, az nem túl családbarát, de lehet izgalmas és hatásos. Ha viszont kifog egy bálnát, nagyobb, mint a tó, és nekilát egy baltával darabolni, utánfutón hazavinni, azt a könyvbarátok gyomra csak piszkosul jól megírva „veszi be”. Ha a tó a pecabotnál fogva berántja, és odalent a Titanic roncsának belsejében találja magát, az olvasó máris egy másik dimenzióba kerül. Indulhat a világ-építés...

Vannak nagy pillanatok az életben. Amikor higgadtan kiköpsz egy adag sóskát, mert ez a liba-trotty-szerű zöldes pép egyszerűen nem készülhetett emberi fogyasztásra. Amikor manók jönnek, megsózzák és a kancsóból felvizezik a meggyoszósos főtt húst (nem én voltam!). Amikor a nudlis teherautó begördül az oviba, és tudod, hogy ott zizeg és ugrál benne ezer meg ezer izgága tésztamütyű. Amikor két megmaradt körözöttes kenyér szerelmet vall egymásnak, és egy életre összetapadnak a körözöttes felükkel. Amikor külszíni fejtés után feltárul az ízes buktában a kocsonyás kincset rejtő alagút. Amikor minden fagyizó óvodás orra hegyén fagyipötty díszleg. Amikor minden vigyorgó óvodás fogain mákos csillagképek virítanak. (A többire ott a készpénz.) ◆



## AZOK A HAJDANI HÖLGYEK!

Szöveg - **Dér Katalin** / **OLVASÓSAROK**



**A könyv a nőtörténet 1860-tól az első világháborúig ívelő korszakát mutatja be. Ezekben az évtizedekben vált először lehetővé, hogy egy nő ne csak szépségéről vagy botránnyairól legyen híres, hanem művészi, szellemi teljesítményéről is. A gazdagon illusztrált kötet sok érdekességgel, korabeli anekdotákkal, intimitásokkal, emberi apróságokkal hozza közel az olvasóhoz a 19. század második felének lányait, asszonyait.**

◆ Gondolnánk-e például, hogy már abban az időben is aggódtak a népesség-fogyás miatt, amikor a magyar családokban még átlagosan négy gyermek született? Vagy, hogy abban a korban, amikor a „nehéz napok” témája tabunak számított, az uralkodók feleségeinek intim dátumát egy egész ország kísérete figyelemmel, találgatva, megszüli-e végre a nemes hölgy a trónörökös? Vagy, hogy alig száz évvel ezelőtt az előkelő családok leányait csak az esküvői ceremónia és a nászszék között néhány órában volt ildomos felvilágosítani a nemi élet rejtelméről? Bármily meglepő, még az a Hugonnai Vilma is ezt javallotta, aki egyébként a korszak legfelvilágosultabb asszonya, az első magyar orvosnő, a nőnevelés és a női egyenjogúság kiemelkedő harcosa volt. A hasonló érdekességekben bővelkedő kötet garantáltan sikerre rendeltetett. Elsősorban persze színvonala miatt, de azért is, amiért a naplók, naplóregények, életrajzi kötetek, memoárok évtizedek óta töretlenül vezetik a könyvkiadók népszerűségét listáit. A régi korokkal, különösen azok hétköznapi életével foglalkozó művek iránti érdeklődést bizonyára a jelentől való elfordulás vágya, a nosztalgia iránti igény tartja ébren. A mű, mint címe is elárulja, a budapesti felsőbb körök, az arisztokrácia, a nagypolgárság és az értelmiségi kispolgári családok hölgyeiről szól. Bemutatja a 19. századi úrinő életének megannyi területét a szerelemtől, a házasságtól, a szexualitástól a gyermeknevelés, az egészség, az illem, az étkezés, az olvasási szokások, a levelezés, a naplóírás, a divat témáig. Teszi mindezt két mai nő, Szécsi Noémi író és Géra Eleonóra társadalomkutató szemüvegén keresztül, szórakoztató, olykor kissé gunyoros stílusban. A kor átlagos életet élő hölgyei mellett megismerkedünk az úttörő nők küzdelmeivel és sikereivel is, akik a művészet, az irodalom vagy éppen a tudomány területén keresték helyüket a 19–20. század fordulóján. Feltűnik Fedák Sári, Blaha Lujza, Jászai Mari, és olyan írónők, mint Tutsek Anna, a maga idejében rendkívül népszerű Cilike-történetek szerzője, az ekkortájt pályakezdő Erdős Renée, és Kaffka Margit, aki rövid élete során (mindössze 38 évet élt) a legrangosabb irodalmi folyóiratban, a Nyugatban közölte írásait. Fel-felbukkan a kötetben Jókai is, aki meggyőződéssel állt ki a nők jogai mellett, dolgozó nőt vett feleségül, a színésznő Laborfalvi Rózát, és lelkesen támogatta nevelt leánya festőművészi ambícióit. ◆



**SZÉCSI NOÉMI  
GÉRA ELEONÓRA**  
*A budapesti úrinő magánélete*  
(1860–1914)

➤ **Szécsi Noémi–Géra Eleonóra:**  
**A budapesti úrinő magánélete (1860–1914).**  
Európa Kiadó 2015.

hirdetés

szentistvanradio.hu

# SZENT István RÁDIÓ

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





Kép - Szalóky Béla



Kép - Szalóky Béla

# SZÓRAKOZZ KOMOLYAN!

Újra izgalmas játékra invitálja nézőit a Játékszín. Március 31-én, a Jutalomjáték előadás után ismét találkozhat a közönség az alkotókkal – többek közt Hernádi Judittal, Gálvölgyi Jánossal, Lévay Viktóriával, Nagy Sándorral, Tóth Enikővel és természetesen a rendezővel, Szirtes Tamással – és megvitathatja velük mindazokat a kérdéseket, amit a vígjáték eszükbe juttatott. Remélhetőleg, nem riaszt el senkit a „színházi nevelés” fedőnév.

Szöveg - Lőkös Ildikó

- ◆ Van egy család – jobban mondva, volt egy család, de szétesett, az apa lelépett. Ismerős történet, de hogy lehet ebből vígjátékot írni? Bernard Slade-nek sikerül. Ő az a szerző, aki mindig fontos problémákról beszél, mindig nagyon szórakoztatóan. A Jövőre veled ugyanitt-ben, amikor egy férfi és egy nő évente találkozik ugyanabban a szállodai szobában, mert képtelenek elszakadni egymástól, miközben mindketten élnek a saját, egymástól független életüket. Vagy a Válotársakban, amely válással kezdődik, utána 15 éven keresztül váratlan helyzetekben találkozunk a volt házaspárral, a gyerekeik meg-nőnek, megházasodnak. Nincs ez másképp a Jutalomjátékban sem, amelyből film is készült, Jack Lemmonnal a főszerepben, miután több mint kétszáz éves szériát színházban is eljátszott. Elképzelhető, hogy a Játékszín is utoléri ezt a szériát, mindenestre már az 59. előadáson is túl van. A szereposztás itt is parádés, Gálvölgyi János méltó párja Jack Lemmonnak. Végy egy fergeteges komikust, aki egész életében sikert sikerre halmoz, rengeteg barátal, rajongóval, szeretővel – ám egy nap, túl az élete delén, kiderül, hogy súlyos beteg – és egyedül van. Kétségbeesett próbálkozásba kezd, hogy hajdani családját megtalálja, főleg a fiát szeretné maga mellett tudni. Bravúrosan megírt szerepek és helyzetek. A Hernádi Judit által életre keltett elvált feleségben például annyi szeretettel humor mutatkozik, hogy szinte érthetetlen, hogy lehetett annak idején elengedni őt. De fontos kérdéseket feszeget a helyreállítandó apa-fiú kapcsolat is, miközben teli van mulatságosnál mulatságosabb helyzetekkel. Ahogy minden kitérő drámaíró,

Shakespeare-től Molière-ig, Molnár Ferenctől Rejtő Jenőig, Bernard Slade is jól ismeri az életet, és mindennek egyszerre tudja megmutatni a színét és a fonákját, a komolyságát és a humorát is. Hogyan változnak a családokban a kapcsolatok azáltal, hogy egyre inkább felnőttek leszünk? Mennyire tiszteljük egymást, hogyan osztjuk el a feladatokat, milyen konfliktusaink vannak és hogyan tudjuk ezeket kezelni? Tudunk-e még egymással mélyebben beszélgetni vagy csak felszínesen elintézzük egymással a napi teendőket? Egy súlyos betegség, haláleset vagy esetleg családi tragédia megváltoztathatja-e a családtagjaink viselkedését? A nevetve elgondolkodtató előadás ehhez hasonló kérdéseket vet föl, s akinek van hozzá kedve, az alkotókkal próbálhat válaszokat találni, maga is kérdezhet és elmondhatja a véleményét. Mondhatjuk hát, hogy a színházi nevelés valójában egy jóízű beszélgetés előadás után. Egy darabról – egy darab életről. ◆

JÁTÉKSZÍN

nka  
Nemzeti Kulturális Alap

TREND FM 94.2  
GAZDASÁGI RÁDIÓ CSOPORT

Gazdaság és Kultúra

94.2  
FM

www.trendfm.hu



# Márciusi *kimenő*

Összeállította - **Baka Ildikó, Fazekas Zsuzsa**

## Oratórium-ritkaság húsvétkor

Immár hagyomány, hogy a Műpa húsvétkor jeles előadók közreműködésével klasszikus zeneszerzők műveivel emlékezik meg Jézus szenvedéstörténetéről. Idén a Capella Savaria Howard Arman angol karmester vezényletével Händel Brockes-passióját szólaltatja meg március 23-án. A Barthold Heinrich Brockes német költő szövegére készült Händel-remekmű bámulatos változatossággal vezeti végig a hallgatót Jézus életének utolsó eseményein, egyfajta színpad nélküli színházat varázsolva a koncertterembe. Az előadást avatott művészek jegyzik: a Capella Savaria több mint hetvenöt hanglemezőnek csaknem kétharmada világszerte felvétel, a Händel-specialista Nicholas McGegan vezetésével készített Brockes-passió felvételük a kiadás évében elnyerte „Az év hanglemeze” díjat. Három évtized múltán, húsvéti hangversenyén a zenekar ezúttal Howard Arman vezényletével adja elő az oratóriumot. Az angol karmester munkásságát első sorban a Händel-művek népszerűsítésének szenteli; a komponista szülővárosának Händel-díját 1996-ban nyerte el, három évvel az első díjazott, Nicholas McGegan után. Az Evangélista szerepében a világszerte elismert fiatal barokk-tenor, Eric Stoklossa idézi fel a passió eseményeit.  
**MÚPA, 2016. március 23.**

## A megvádolt

A Béres-csepp feltalálójának emberi, szakmai drámáján keresztül a 70-es évek puha diktatúrája elevenedik meg a darabban, amely azt a rövid időszakot mutatja be, amikor Béres József ellen bűnvádi eljárás indult. A hatalom jellemzően minden újat, egyénit, a hivatalos iránytól eltérőt igyekezett kiszorítani, Bérest kuruzslással vádolta meg, majd kiegyezés gyanánt el akarta távolítani az országból. „A Kádár-korszakkal kapcsolatosan él egy hamis nosztalgia a magyar társadalomban. Ha ténylegesen szembesítjük az olvasókat az akkori valósággal, akkor ezt a hamis nosztalgiát revízió alá vesszük, mert én úgy gondolom, hogy a szellem embereit abban az időben – bár a rendszer türt, tiltott és támogatott –, igazából mégsem becsülte meg” – mondja a darabról a szerző Fazekas István. A világhírű kutató-feltaláló halálának tizedik és a gyógyszer-szabadság benyújtásának 40 éves jubileumán az Újszínház ezen előadással tisztel meg a Béres-életmű előtt.

**Újszínház, 2016. március 18.**

## Körforgás Hollókőn

A három napos Hollókői Húsvéti Fesztivál idén 2016. március 26. és 28. között várja a látogatókat. A Világörökség részét képező nógrádi község önmagában is látnivaló, de húsvétkor a meglevő népszokások otthona. Idén még gazdagabb folklór program, palóc gasztronómia, kézműves bemutatók és koncertek tarkítják a hagyományos húsvéti locsolkodást. Szalóki Ági Körforgás című gyerekkoncertjével örvendeztet meg a kicsiket a fesztivál első napján.

**Dr. Román András Látogatóház  
2016. március 26.**



Kép - Bergics Balázs

## A művészet forradalma

Az európai modernizmus történetének egyik legösszetettebb és legizgalmasabb fejezetét bemutató orosz avantgárd kiállítás nyílt a Magyar Nemzeti Galériában a Jekatyerinburgi Szépművészeti Múzeum anyagából, ami azért is kuriózumnak számít, mert néhány képnél többet sosem kölcsönöznek ebből az anyagból. Ez a kivételes és egyszeri alkalom a múzeum felújítás miatti zárva tartásának köszönhető. Malevics emblematikus Fekete négyzete óta tudjuk, hogy a művész dolga nem a látható lemásolása. A szélesebb közönség persze akkoriban sem volt képes a kortárs művészet befogadására, és erősen kétséges, hogy az lesz-e valaha, mindez azonban nem változtat azon a tényen, hogy az orosz avantgárd az európai modernizmus történetének egyik legkoncentráltabb és ma is inspiráló fejezete volt, noha társadalmi utópiái sorra elbuktak. A képzőművészeti alkotások mellett a kiállításon filmdokumentumokkal idézik meg a korszakot.

**Május 1-jéig a Magyar Nemzeti Galéria C épületében.**



**Alekszandr Rodcenko: Absztrakt kompozíció, 1919  
© Jekatyerinburgi Szépművészeti Múzeum**

## Magashegyi Underground – jubileum és új dalok

Április 2-án az Akvárium Klubban ad jubileumi koncertet a Magashegyi Underground. A koncert előtt néhány héttel jelenik meg a csapat harmadik albuma, így a régi nagy slágerek mellett felhangzanak az új dalok is. A tizedik évfordulóját ünneplő zenekar ismét különleges kalandot ígér, innovációs kedvük továbbra sem lankad.

**Akvárium Klub, 2016. április 2.**



MAGASHEGYI UNDERGROUND  
VÉGTELENI KÉKSÉG

Kép - Garas Kálmán





# AZ IGAZI DOKTOR BUBÓ



**A természetet járva az emberben mindig megvan a vágy, hogy állatokkal találkozzon – lehetőleg védett ritkaságokkal, amelyek egy-egy tájegység élő nevezetességei közé tartoznak. Az igazi vadonban persze ezek a többnyire rejtett életmódot folytató lények nehezen pillanthatók meg – kivéve, ha tudjuk, hol kell őket keresni!**

Szöveg - **Mirtse Áron** / **VADÁLLATOK KÖZELRŐL**



Ha baglyot mondunk, szinte mindenkinek az uhu képe jelenik meg a lelki szemei előtt. Talán ez az egyetlen madár, amelynek a tudományos nevét egy bizonyos életkor alatt és fölött minden magyar ember tudja, bár lehet, hogy önkéntelenül odateszi elé a titulust is: Doktor Bubó (*Bubo bubo*). Pedig éppen a „Kérem a következőt!” című, ismert és méltán népszerű rajzfilmsorozat bemutatásakor, az 1970-es években történt, hogy az uhu kis híján kipusztult Magyarországról. Egyedül a Zempléni-hegységben maradt fenn néhány példány, és ma is itt él a legerősebb állománya, bár a hatékony védelmi intézkedéseknek köszönhetően mára számos korábbi élőhelyén újra megjelent. Azt persze senki nem veheti biztosra, hogy ha tesz egy éjszakai túrát hazánk északkeleti csücskében, akkor garantáltan hallani fogja a hatalmas bagoly jellegzetes, mély huhogását, de hogy életre szóló élményben lesz része, az nem kétséges.

## KI LAKIK A KÖBÁNYÁBAN?

A Zempléni-hegység azért is ennyire kedvező hely az uhu számára, mert vulkanikus közettömegeit és annak kincseit az ember igen régóta hasznosítja. Sok kőbánya, de egyéb, például aranybánya is üzemelt itt a történelem során, ám ezek művelésével többnyire rég felhagytak már. Tájsebek ezek, de gyönyörűek, és kiváló fészkelőhelyet kínálnak az olyan, kopár szirteket, sziklahasadékokat kedvelő madaraknak, mint amilyen az uhu. A legismertebbek közé tartozik a Megyer-hegyi „tengerszem”, amely Sárospataktól nem messze található. Egykor malomköveket bányásztak itt, hagyományos, kézi eszközökkel, s a bányászok még lakásokat is vájtak maguknak a sziklafalba. A bányagödört később megtöltötte a víz, varázslatos szépségű tavat alkotva az égbe nyúló, 70 méter magas, meredek szirtek között. A túl gyakran látogatott helyeket persze Doktor Bubó elkerüli: ő jobban szereti a kevésbé háborgatott, tényleg elhagyott kőfejtőket.

## FANTOM AZ ÉJSZAKÁBAN

Az uhu nem épít fészket: sziklapárkányon, hasadéokban, a csupaszcsofára rakja tojásait, de ha úgy adódik, más ragadozó madár vagy a fekete gólya gallyakból rakott fészket is elfoglalja. Mint általában a nagytestű ragadozó madarak, nem nevel sok fiókát egyszerre: fészkalja többnyire 2-4 tojásból áll, de ha kevés a táplálék, csökken a családalapítási kedve. Előnyben részesíti a fenyvesek vagy a mezőgazdasági területek közelségét – utóbbiakat nyilvánvalóan a bőséges táplálék közelsége miatt, hiszen az uhu, bár képes elejteni a nyúlfiat, őzgidát vagy a süldő rókát is, azért döntőrészt mégis rágcsálókkaal, például patkánnyal, hörcsöggel táplálkozik. Azon kevesek közé tartozik, akik még a sünről is le tudják gombolni a tuskés bundáját, mert hosszú, görbe karmai és tollas lábujjai valóságos védőkesztyűként szolgálnak. De a többi madár sincs biztonságban tőle: tollainak különleges szerkezete hangtalan szárnyalást biztosít, így álmukban lepi meg őket, és egyszerűen lekasztja az ágról.

## MIBŐL LESZ A CSALIMADÁR?

Gyűlöli is emiatt az uhut a többi madár, s ha napközben kint érik a szabadban, csapatostul támadnak rá. Ezt kihasználva, az ember segédeszközként használta a hatalmas baglyot varjúfélék és ragadozó madarak vadászatához: a kézről felnevelt, szelíd uhut megbéklyózott lábbal jól látható helyre ültette a vadász, ő maga pedig elbújt egy leskunyhóban, és sorra lepuffantotta a bagoly támadóit. Mivel azonban erre a célra a baglyokat nem tenyésztették, hanem a fészekből szedték ki, a vadonélő állomány érzékeny veszteséget szenvedett. Ma már ez a módszer, szerencsére, kiment a divatból (nem is engedélyezett), és egyes mezőgazdaságban használt vegyszerek betiltása, illetve korlátozása is pozitív hatással volt a baglyok állományára. (Ezek a mérgek a zsákmányállatokba jutva végül a ragadozók testében halmozódnak fel.) Viszont helyette sajnos az elektromos vezetékek és a még működő kőbányákban végzett robbantások jelentenek veszélyt a madarakra.

Kép - Profimedia - Red Dot



## A BAGLYOK KIRÁLYA

Embert persze nem eszik az uhu, úgyhogy félni tőle indokolatlan, de azt nem árt tudnia annak, aki esetleg sérült (pl. áramütést vagy közúti balesetet szenvedett) példánynak akar segíteni, hogy ragadozó életmódjából kifolyólag karmain bőven lehetnek kórokozó baktériumok, így karmolása veszélyesen elfertőződhet, azt mindenképpen tanácsos elkerülni, vagy ha mégis megtörténne, szakszerű ellátásban részesíteni a sebet. Az uhu egyébként az egyik legnagyobb bagoly a világon, és szinte egész Euráziában előfordul. Jellegzetes „tollfülének” a halláshoz semmi köze nincs: az inkább afféle hangulatjelző barométerként szolgál. Ettől függetlenül az viszont igaz, hogy a baglyok hallása rendkívüli: meghallják az egér lépteit a hó alatt is. Ugyancsak elterjedt tévhit, hogy a bagoly nappal nem lát: természetesen a szemei működnek világosban is, csak azért hunyorog, mert a legkisebb fénysugárral is beérő, éjszakai sötétthez szokott szemének túl sok a verőfény.



**- A HARRY POTTER-TÖRTÉNEKTBEN A BAGLYOK LEVELEKET KÉZBE-SÍTENEK. A VALÓSÁGBAN ILYESMIRE NEM TANÍTHATÓK BE, ÉS TUDÓS KÉPÜK ELLENÉRE ÚGY ÁLTALÁBAN NEM TARTOZNAK AZ OKOS MADARAK KÖZÉ: A VARJÚ VAGY A PAPAGÁJ SOKKAL INTELLIGENSEBB NÁLUK.**

## KÉREM A KÖVETKEZŐT!

Mivel az emberi településeket kerüli és szinte kivétel nélkül éjszaka mozog, a természetben uhut csak kivételes szerencsével figyelhet meg a kiránduló. „Rendel” viszont több magyar állatkertben, bár fogságban általában nem a védett hazai, hanem a koreai alfajt tartják. Időnként a természetvédelmi mentőállomásokra is bekerül egy-egy példány. A Budapesti Állatkert etológiai bemutatójának sztárjai közt is szerepel egy uhu, akit tapasztalt solymász gondozója képzett ki arra, hogy bemutassa a közönségnek, mit is tud a valóságban Doktor Bubó. ♦





# AZ ÉV LEGVICCESEBB ÁLLATA

Szöveg - **Páczai Tamás** / TERMÉSZETKÖZELBEN

- ◆ Ez a teli pofával rohanó hörcsög nyerte el a megtisztelő címet 2015-ben. Julian Rad osztrák természetfotós alkotása a Comedy Wildlife Photography Awards természetfotós pályázatán ért el első helyezést, jutalma egy professzionális fényképezőgép és egy afrikai szafari. A természetfotózás vicces pillanatait díjazó pályázatot Tanzániában élő fotósok hívták életre a tavalyi évben. A verseny igen népszerűen startolt, hiszen 52 országból több, mint 1500 fotós pályázott, a legviccesebb felvételeket bemutatta többek közt a Condé Nast Traveller, a BBC, vagy a Daily Telegraph.

Julian Rad természetfotóstól nem áll távol a humor, a legnagyobb közösségi oldalon publikált munkái szerint kedvenc témái rágcsálók és egyéb emlősök hétköznapi virágszaglászás, majszolás, ugrádozás vagy szaladgálás közben. Érdekes, hogy a National Geographic cikke szerint egy bécsi lakótelepen furcsa „tücsök-hangya” párosra bukkantak a kutatók a 2000-es évek elején. Az emberi hulladékra szocializálódott hörcsögkolónia tagjai a vándorpatkányok „beszállítói” lettek. A hörcsög ugyanis veszély esetén nem csupán a hátsó két lábára áll, s a fogait csattogtatja, de sürgősen kiűri a korábban összegyűjtött tápláléktól duzzadó pofazacsokóit is, hogy könnyebben menekülhessen. Erre a hörcsögpszichológusokra figyeltek fel a vándorpatkányok, s a gyűjtögetés helyett most már a hörcsögök ijesztgetésével jutnak táplálékukhoz.

A mezei hörcsög az elmúlt évtizedekben Nyugat-Európában a kihalás szélére került, Közép-Európában viszont még gyakori faj, a mezőgazdaságban védekeznek is ellene. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot / Julian Rad



A fiatal osztrák természetfotós Julian Rad lenyűgöző fotóit közösségi oldalán érdemes követni, virágot szaglászó ürgéitől biztos mosolyogva fog indulni napunk. [www.facebook.com/julian.rad.photography/](http://www.facebook.com/julian.rad.photography/)

LAMBDA-BELSO 2. RESZ HORVATVAROS BOR			ANGOLPOLTI- KUS (TONY) TAN SEBHELYES	ARANY APROCSCKA ROMAN AUTOJEL		ZRINYI VESZEDELME ATAYOLABBI MEGOTLIK	HOSZMERTEK MEGJELEN- TETINE TERVPAROSAI	ROMAI 2000. PELDAUL HINDU NOI NEV (MINU)		ZOLD DRAGA- KO PRESSER GABOR ZENEKARA
				SZINTEN AZ IDEZET 1. RESZE SZELES SÁL		SZLOVAKVA- ROSKA QUOD ... DEMON- STRANDUM		PUSZTITA PITVAR, A SZIV RESZE		L
SAKEMBER KONTOSRESZI FELVIDEKI VAROS				NYILTARTO ROJTOS FELMOSO- RUHA			FERFI BECENEV KES BETUI KEVERVE			FELTO! SZINESZNO (JUDIT)
				TISZTESSÉG NŐI NÉV		ASZEMÉLYSÉG KÖZPONTJA TUPOJÉVJELE				
	LATINFÖLD TANNITÉZI ALKALMAZOTT LEKIPÁSZTOR							FOGÁS KÖZEPEN! HIRELENMEG- SZÓLALATVA		
SAZMNEV ANGOL FERFI NEMA KADI! PENZELI			ÉRZÉKTELN GRÁNTSZERÜ VULKÁNI KÖZET				ARANY,PETŐFI BOLONDIA REZESURÁN LÁGYFEM			KETTŐS BETŰ HINDU ISTENSÉG
			ELSŐ OSZ- TÁLYÚ, RÓV. ILLÁTOS VIRÁG							
DÉLNYUGAT ÉNEKEL OROSZ IGEN ELLENBEN							HIDEGTÁL KERESZTŰL HA JÍT AVITT			INDIU NEVELŐ ARROL A HELYRŐL
	NŐI BECENEV MILYEN PÁROS BETUI						NEWTON PAKKOT KESZIT SALLAI ANDRÁS			
AMINO-BENZOL SZELESRETAR FR. SZINESZ IGEKOTO				TIMÁR PETER 1996-OS FILMJE				RÁBÁKOZI VÁROS ANGOL ES TÁBLAKEP		ÉPÍTÉGYENMŰI NYAKÁBA VESZI A VILÁGOT
			SZŰRŐS MEZEI NÖVÉNY	CS						
	AZONBAN USA TAGÁLLAM STRAZSA				NÁTRIUM ES NITROGEN MEXIKOKIKSA- ROS (LIBRES)		CSASZAR O.T.L KICSINYMAS IDEGEN MARVANY			
SZORSZALLI KÉJTELTEBETU KÖZLAF- PÁRLAT		LONDONI CSIGAI RESZBEN FELHOZI!			HIMI... KORO, JAPAN IRO MEMORIZAL SIRATAS			ÉSZAKI FERFINEV NEMETSATOR (ZELT)		DEHOGY! ÜRES, NEMETUL
				BÉCSI TOJÁSI SZOTOLDALÉK BARANYAI FÁLU						
				ÓLOM ES ITTRIUM LABDARÜGŐ TRÓFEAVOLT		ELTULAJDONIT KÖLTŐI EN PIPÁZIK		ÖSSZETETE- LEKBEN: ÚJ NYAKEK PARATLANJAI		
SNITTET MEG- VÁLTOZTAT KETTŐS BETŰ		FEDÉS VÉGTÉLENÜL RÁZ!				A SANDLER- FILM 2014-BŐL BLENDÉDIFE- JENÁLLÓ-VIZI				
			KÖZBEKOTYOG SUGÁR JELE				PETRARCA MŰZSÁJA 1/2 ÓTI!			
KEREK SZÁM	Á									TANULÓ- VEZETŐ



A keresztrejtvényt Nagy András készítette



# kiérdemelt bizalom

Az első pár év, csak róluk szól. A játékról, a küzdelmekről, az odafigyelésről...  
Szól a bizalomról, amit ki kell érdemelnünk a tetteinkkel.  
Fontos, hogy az érzelmi biztonságon túl a jövőjükről is gondoskodjunk.

**Az állami támogatás induló összege 42 500 forint,**  
amely a Kincstárban nyitható Start-számlán tovább gyarapítható.  
A Babakötvényre az infláció felett 3% kamatprémium jár, a befizetett összegre  
pedig akár évi 6000 forint állami támogatás is kapható.

**Kapható a Magyar Államkincstár fiókjaiban.**



• TÖBB MINT ÜZLET •

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

Új feladványunkban Márk evangéliumából rejtettünk el egy részletet. A megfejtéseket március 15-ig várjuk nyílt levelezőlapon a Képmás 2002 Kft. 1012 Budapest, Logodí utca 44/d címre, vagy a keresztrejtvény@kepmas.hu e-mail címre. A helyes megfejtést beküldők között Ilcsi kozmetikumokat sorsolunk ki.

2016. februári rejtvényünk helyes megfejtése: **„SZEMEIM MEGLÁTTÁK SZABADÍTÁSODAT, MELYET MINDEN NEMZET SZÁMÁRA KÉSZÍTETTÉL.”** (Lukács 2, 22-35)

Nyerteseink: **Deák Éva** (Pécs), **Liptai Jánosné** (Kálló)  
A nyerteseknek gratulálunk! Nyereményüket postán küldjük el.

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. Infláció alatt értve az Ismertetőben és a Nyilvános Ajánlattételben meghatározott kamatbázist. A 2013. évi központi költségvetési törvényben a 2013. évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot is lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.



# SAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



POKORNY LIA



„MONRON ISMERTEM MEG ÁGNESZT, FEKETE ISTVÁNNÉT, AKI A ROMA TELEPEN NŐTT FEL. FIATAL KORÁTÓL TUDJA, MI A HIVATÁSA: HITÉVEL ÉS SZERETETÉVEL SEGÍTENI A GYEREKEKET ABBAN, HOGY VÁLTOZTATNI TUDJANAK AZ ÉLETÜKÖN.”