

KÉPMÁS

2017
01

stílusos, bátor, elkötelezett



550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

17001

” A HAGYOMÁNYOS MŰVELTSÉG
ÉLETRE VALÓ, NEM VITRINBE! ”
(Berecz István)

BERECZ ANDRÁS és BERECZ ISTVÁN

MÉG JANUÁR 15-IG ÉLHET A KEDVEZMÉNYES AJÁNDÉK ELŐFIZETÉSSEL!

SŐT NYERJE MEG A 200 DARAB,
KÉT FŐRE SZÓLÓ, KÉT ALKALMAS
OPERABÉRLET EGYIKÉT
AZ ERKEL SZÍNHÁZBA!

FIZESSEN ELŐ EGY ISMERŐSÉNEK
TELJES ÁRON – A SAJÁT PÉLDÁNYÁT 50%-OS
KEDVEZMÉNNYEL KAPJA!*

* Az akcióban való részvételhez az egyik előfizetésnek újnak kell lennie.



200 SZERENCÉS ÚJ ELŐFIZETÉST AJÁNDÉKOZÓNK OPERABÉRLETET NYER.



Február 18., szombat 19 óra
Gaetano Donizetti: Don Pasquale

vígopera két részben, három felvonásban, magyar nyelven, magyar felirattal



Május 25., csütörtök 19 óra
Dohnányi Ernő: A tenor

vígopera két részben, három felvonásban, magyar nyelven, magyar felirattal

AZ AKCIÓ A 2016. OKTÓBER 26-TÓL 2017. JANUÁR 15-IG BANKSZÁMLÁNKA
BEÉRKEZETT VAGY KÉSZPÉNZBEN KIEGYENLÍTETT NYOMTATOTT, 1+1 KÉPMÁS ELŐFIZETÉSEKRE ÉRVÉNYES.
A nyerteseket értesítjük és a nevüket 2017. február 1-jén honlapunkon közöljük.

További információ az elofizetes@kepmas.hu címen vagy a +36 1 3651414 telefonszámon.

WWW.KEPMAS.HU



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Egy időben, ha megkérdezték, mi a foglalkozásom, nehezen bukkott ki belőlem, hogy újságíró. Annyi minden nem voltam, és nem is szerettem volna lenni abból, amit a szó sokaknak jelent. Magyarázkodni sem lett volna túl elegáns...

Ma már jólesik kimondani, hogy a Képmás újságírója.

Köszönöm, hogy soha nem kellett döbbenetes szenzációkat terítékre vennünk, meghökkentő címlappal, botrányos főcímekkel, vállalva a rizikót, hogy egyetlen ütős mondattal, pikáns fotóval – járulékos veszteségként – életre szóló sebeket is üssünk.

Köszönöm, hogy azzal foglalkozhattunk, ami szerintünk jobbá, tartalmasabbá, szerethetőbbé teheti az életünket, ha csak egy parányit is.

Köszönöm, hogy nem a bulvár rágógumi-alapanyagából dolgozhattunk, és nem is cukormázos nasit vagy rágás nélkül nyelhető, pépesített étket szolgálhattuk fel oldalainkon. Hogy képmás-, azaz emberformáló magazint kínálhatunk.

Elsősorban Önnek köszönöm, aki most is olvassa a magazint! Önnek, akit magunk elé képzelhetünk akkor is, amikor nehezebben megy a munka, fogyatkozik a hit.

15 éves a Képmás. Ezalatt sokat változott, és velem is, akik azon dolgozunk, hogy az ötletből, a gondolatból minden hónapban nyomtatott magazin legyen. Nem könnyű szétszálazni, hogy mikor formáltuk mi képmásunkra a magazint, és mikor fordítva.

Bízunk benne, hogy aki a saját képmására teremtett minket, mindkettőben örömét leli.

BERECZ ANDRÁS ÉS BERECZ ISTVÁN A CÍMLAPFOTÓZÁSON



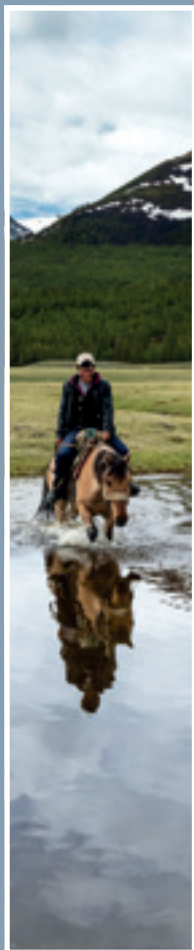
További képek a honlapon: kepmas.hu

Képek: Fodor Krisztina és Kölnei Lívía





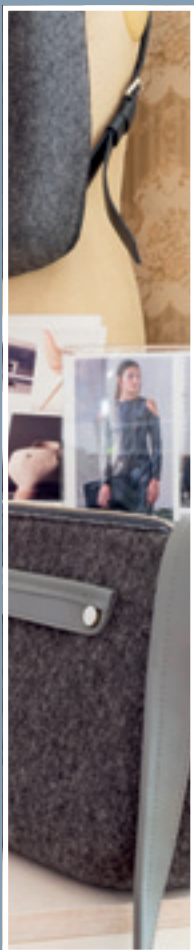
JELENLÉT
26



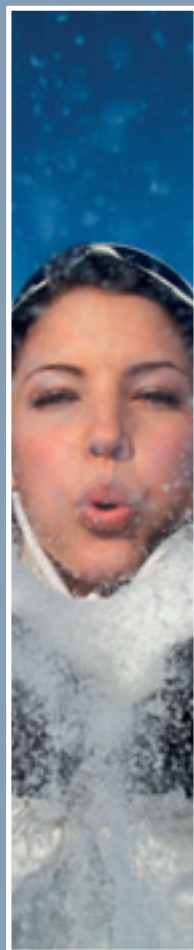
TANDEM
34



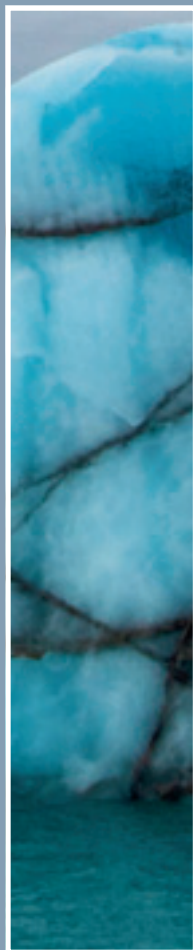
TÜKÖR
56



HÁZITREND
64



KIMENŐ
96



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: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábán Tibor, Gábos Katalin, Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szikora Réka, Szőnyi Lídia, Szűcs Édua, Tahn Ráhel, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat, kommunikáció: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett. Tördelőszerkesztő: Légár Béla

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

Nyomda: 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 2017. február 1-jén jelenik meg.
A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra*.



Dalok, mesék és táncok – csomagolás nélkül Berecz Andrással és Berecz Istvánnal beszélgettünk KÉPMÁS	6		Kloccolás A múlt technikája a jövő szolgálatában SZALON	56
A Képmás 15 évéből	14		Szenzációk a rákterápiában?	58
Egy polccal magasabban Apák és fiak Apu árnyékban és fényben LÉTKÉRDÉS	16		D-vitamin, a Jolly Joker GYEREKRENDELŐ	62
Viskók népe RIPORT	22		Télen is ép bőrrel	64
Nomád népvándorlás VILÁG-KÉP	26		Induljon jól a nap! VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!	66
A kommunikáció A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI	30		Töltött káposzta A SÉF AJÁNLATA	68
Az e-mail rejtélye CSALÁDI KÖRBEN	32		ZÖLD MOZAIK	70
Menza 2017 CSALÁDI KISOKOS	34		Anyajegy, avagy belépő az anyasághoz	72
Kik a példaképek? HÁRMAS KÖTÉS	36		Igazságok, egyetemességek OLVASÓSAROK	75
MÉDIA A CSALÁDÉRT	41		A tudományok nomádja KÉTKEDŐK, KÉRDEZŐK, KERESŐK	76
A változás szele	42		Pérez és egészség Mennyit ér, és mennyibe kerül az egészség? PÉNZBŐL ÉRTÉK	78
Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS	45		Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT!	82
Hiba a kapcsolatban Pszichológus szemmel a „Lekapcsolódás” c. filmről EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS	46		Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	84
Fogadalmas új évet! NŐI SZAKASZ	50		Kérdezz gyakran! BIBLIA ÉS IRODALOM	86
Egy szót se! FÉRFI SZAKASZ	51		JANUÁRI KIMENŐ	88
Ütünk-verünk vagy küzdünk? BEMELEGÍTÉS	52	Modern Robinson és A vörös teknős	90	
Klasszikus érték, modern forma SZALON	54	Az én apám a legjobb anya VADÁLLATOK KÖZELRŐL	92	
		A jéghegy csúcsa TERMÉSZETKÖZELBEN	96	



Styling: Tóth Rita Linda • Smink: Somogyvári Dóra
Ruhák: Zara, Marks & Spencer



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

DALOK, MESÉK ÉS TÁNCOK – CSOMAGOLÁS NÉLKÜL

Berecz András és fia, *Berecz István* fényképezésén részt venni élmény volt. Csillogó-vibráló, derűs egyéniségük átütött még a nagy türelmet, alázatosságot kívánó képbeállításokon is. Ketten együtt a népi kultúra majdnem minden ágát művelik és élik. Szívesen töltöttem sört fából faragott kupáikba, hogy hitelesebben játszassák el a csuvasok sörivási szokásait.

♦ – **András, milyen gyermek voltál?**

Berecz András: Kései, egyetlen gyerek vagyok. Édesapám szigorú, törvényes ember volt, Édesanyám megbocsátó, reggeltől estig kacagó, dalos-táncos és kifogyhatatlan mesélő volt. „Ne ragyogj, fiam, belőled úgyse lesz semmi!” – mondta nekem Édesapám, amikor beléptem hozzá a szobába. Kimentem a konyhába: „Te miért lógatod az orrod, csillagocska? Te vagy a világ legszebb, legokosabb legénykéje” – mondta Édesanyám. A két vélemény között öt méter, néhány másodperc távolság volt. Persze éreztem én, hogy a teljes igazság valahol kettejük között bújócskázik. Mégis, utólag nem adnám semmiért egyikük véleményét sem, mert ha véletlenül túl magasra emeltem az orrom, Édesapám rákoppintott, ha pedig túlságosan lógtam, volt, aki felcsapja. A helyes orrtartáshoz kell a család, ahol az életet elsőként kipróbálja az ember. Elesni, felkelni az ember az övéi közt tanul meg legszívesebben.

– **A gyerekeknek előbb arra van szüksége, hogy az életbe „beleszeretgessék”, utána, hogy „beleegyengessék”.**

András: Nagyon sóvárogtam a dicséretet. Édesapám korholásait jól viseltem, a másokét kevésbé. Ha nem kaptam dicséretet, biztatást, hamar kutyafülem, szarvacskáim nőttek, de ha dicsértek, szárnyaim. Az éneket és a tornát szerettem legjobban, és a rajzórában is nagy örömöm volt. Látszott már korán, hogy a művészetek felé tapogatózom. Na, ez Édesapámat megviselte. Iskolái és jártassága ellenére falusi ember volt lélekben, azt mondta, a művészet szélhámosság. Buborék, szívárványos semmisség, gyerekség, naplopás. „Kerüld el, és légy ember, fiam!” Még mielőtt pálcát törnék Apám felett, meg kell mondanom, hogy ez a véleménye nekem mindmáig nagyon tetszik. Ha egy ember este, alkonyatkor el tud számolni a napjával: ennyit szántottam, ennyit arattam, ennyit örültem – nyugodt lesz az álma. A művészetben és annak környékén valóban sok a szélhámosság, nagy a ricsaj. Az igaz hang csendes, a hazug és hamis általában hangos, fennmaradásához ez szükséges. ➤

Halkabb az angyal trombitája, mint az ördög kereplője.

Apámnak voltak igazságai.

Talán ennek köszönhetem, hogy rokonszenvesek nekem például azok, akik „kultúra nélkül” énekel, az úgynevezett műveletlen emberek, akiknek ha azt mondod: „kultúra” – hanyatt homlok elszaladnak. Nem véletlen! Ezzel a szóval annyiszor becsapták és becsapják ma is őket!

Istvánka talán legjobban hasonlít a családból énrám.

Nem maradt nyomtalan az életében, hogy bár Budapesten laktunk mindig, nyaranta elvittem őket a kalotaszegi Türebe, ahol Gergely András, a legjobb nótafa élt. Az ő bűvöletében éltem én is sokáig, és a gyerekeim közül Pityu volt a legfogékonyabb dalaira, lényére. Népdalokat énekel ő is, de amit én nem tudok: furulyázik, szépen táncol, lakodalmas népet ríkat-kacagtat. Megtalálta a saját útjait.

Közben András szedelődzködik, mindenképpen indulnia kell, mert felesége másnap utazik Londonba Mihály fiukhoz, és sok még a tennivaló. Istvánnal magunkra maradunk.

Berecz István: Amikor Édesapám a gyerekségéről mesélt, én is magamra ismertem, nagyon sok mindenben hasonlítottunk. Saját példáján tanulta meg: a gyereket bátorítani, biztatni is kell, de a terelgetésből, kritikából sem szabad engedni! Páratlan érzéke van hozzá, hogy mikor melyiken van a sor. Ikarosz és Daidalosz nem véletlenül apa és fia. Se elszállni, se alacsonyan repülni! De szárnyalni megtanított. Felcseperedésünk idején a kenyérkeresés öt művelődési házak és koncerttermek közti mindennapos vándorútra vitte, de bármikor jött haza, miránk mindig szánt időt, s már-már lecsukódó szemeink hipp-hopp tágra nyíltak. Édesapa gyakori távolléte miatt Édesanyával voltunk többet, ő volt a ház közepe, derűs fénye, de életünk józan irányítója is, hisz nevelésünk hálátlanabb feléből a nagyobb rész rá hárult. Ezt mindmáig derűvel végzi. Jó humora van, amelyből még a gondok sem tudták kibillenteni. Öröm volt kicsi gyermekként is mellette lenni, és ez felnőttként sem változott.

– Édesanyád néptáncolt a házassága előtt. Nem láttad rajta, hogy ő is vágyódik a színpad után?

István: Édesanya, Jávorka Lilla kiváló, kiemelkedő táncos volt. Már nagyon korán, általános iskolás korában elkezdett táncolni. Zsuráfszki Zoltán és Farkas Zoltán „Batyú” együttesében táncolt a Kodály Kamara Táncegyüttesben, amely öt-hat párból állt, és az ország válogatott csapata volt. Ők Kodály nyomán azt az elvet vallották, hogy leszámolnak a Mojszejev-féle kreált színpadképekkel, és „csak tiszta forrásból”, a falusi emberektől tanulva táncolnak. Később a csapat színe-java a Budapest Táncegyüttesben folytatta. Édesanya derűs, őszinte táncos volt, igazi tünemény volt a színpadon. Szép karrier várt volna rá, ha a néptáncban lenne ilyen.

EGY RENDES CSUVAS,
HA BERÚG A SÖRTŐL,
NEM DISZNÓ
DALOKAT ÉNEKEL,
HANEM ELKEZDI
A ROKONSÁGÁT
DALBAN DICSÉRNİ.

BERECZ ANDRÁS

Édesanya olyan hittel tudta magát beleadni a nevelésünkbe, hogy soha nem éreztük, hogy visszavágyódik a színpadra. Szerintem ő maga se érezte ezt, annyira át tudta magát adni az anyaságnak, annyira megtalálta benne az örömet. Ugyanakkor az is igaz, hogy a konyhát sokszor változtatta át táncporonddá, ha olyan muzsika érte a rádióból vagy Miska öcsém zongorájából.

– Jogi egyetemet is végeztél.

István: Igen, és ahogy ma a világot és benne a tánc szerepét látom, azt ennek is köszönhetem. Meg kellett magamat határoznom egy olyan közegben, ahol a kérdő tekintetek azt kérdezték, hogy ez huszár-e vagy mi. Nem tudták a györgyfalvi zsinóros kabátot és a gyimesi tarisznyát hova tenni. Ezek a tekintetek terelgettek afelé, hogy a falusi ember kultúrájának mai létjogosultságát, szerepét latolgassam. Kaptam hozzá szerencsés pillanatot is, ami mikrofont tolt elé: 2012-ben, amikor a „Fölszállott a páva” vetélkedő elindult.



– Ezek szerint te mindkét szülőd szellemi örökségét folytatod. A testvéreid mivel foglalkoznak?

István: Kata húgom két és fél évvel fiatalabb nálam. Ő nyugodtabb teremtés, ha nem is a színpad az otthona, a humora és a hangja kiváló. A Szent Angéla Gimnázium öregdiákkórusában énekel, valamint gyerekeknek tanított népi játékokat, ehhez nagy kedve, nagy érzéke van. Hamarosan édesanya lesz. Miska öcsém tíz évvel fiatalabb nálam. Születése óta látszik, hogy különleges egyéniség, nem beszélt még, de az ütőgardonon – ez csángó hangszer – már tudott játszani. Azután hegedült, majd rákapott a zongorára, és minden díjat megszerzett, amit csak a versenyeken lehetett. Kilencéves korában nagyzenekarral mutatták be egyik művét, mert zenét is szerez. Tizenkilenc éves, és most vették fel a londoni Királyi Zeneakadémiára, a Royal Academy of Music-ra. Olyanok méltatták és kísérték már eddig is pályáján, mint Kocsis Zoltán, Vásáry Tamás, Vashegyi György, Malcolm Bilson... Nagy elhivatottság és szorgalom, akarat erő és tűz ég benne

kicsi gyerekkora óta. Bartók Béla a kedvenc zeneszerzője. Az ő alakjában összefonódik a két zenei világ: népzene és műzene. Marcika, a legkisebb testvérem szintén a Bereczvonalon, ő is bohócfajta. Metsző humorú, nagy utánzó, jóképű, tizenhét éves. Jól énekel, trombitálni is tanult. Ő is színpadra termett.

– Mit csinálsz mostanában? Jogászként egyáltalán nem dolgozol?

István: Nem. A Fonó Budai Zeneház népzenei művészeti vezetője vagyok, emellett sokfelé jártam a világban táncdal. Barátaimmal alapítottam a Fonó Kamara Táncegyüttest, szeretnék velük minél több előadást, néptáncan alapuló színpadi műsort megvalósítani. A táncházak városi létrejötte azt mutatja, hogy a néptánc bárhol megállja helyét, és erős közösségépítő hatása van. Ebben szinte felülmúlhatatlan. Nem hiszek abban, hogy a mai embereknek ezt be kell csomagolni. Nem a csomag a vonzereje.

– A saját néptáncaink „popositása” szerinted nem járható út? A világ úgy ismerte meg az ír szteptáncot, hogy bevitték a show-műsorokba.

István: Ez a mi táncaink esetében a lényegét veszi el. Zsuráfszky Zoltán tud úgy nagyszínpadi koreográfiát csinálni, hogy a táncnak megmarad az eredetisége. De show-t csak úgy lehet létrehozni, hogy pont azt a büszkeséget és méltóságot veszik ki a táncból, ami a lényege a falusi ember viselkedésének és mulatásának is. Az ilyen produkciókban részt vevő, amúgy nagyon tehetséges táncosok mozgáskultúrája idővel kiürül, elbutul. A nagy csillogás-villogás, tűzijáték elképesztő hazugság számomra, amelynek nemhogy a hagyományos műveltséghez, de az élethez is vajmi kevés köze van. A lényegét, az embert takarja el. Meg sokszor azt, amit muszáj is, hogy eltakarjon: a gépiességet, a kiégett lelket és nagyon sokszor a hiányos tudást.

– Most huszonkilenc éves vagy – hogyan képzeled el magad tíz év múlva, hogyan szeretnél élni?

István: Szeretném minél több emberhez közel vinni a népi kultúrát, a hagyományos műveltséget, főleg a táncházat, alulról és felülről jövő segítséggel is, összefogással. Éltre való ez, nem vitrinbe. Örülnék, ha a magyar emberek egyszer végre egészségesen határoznák meg saját helyüket a világban, ez ebben is segítene. Ugyanakkor a mi örökölt műveltségünk összekötő híd, amely más nemzetekhez is odakapcsol minket. A táncot soha nem akarom abbagyányi, mert anélkül félelmelem lennék. Családot is szeretnék, mert ebben nevelődtem, számomra ez a természetes. Szeretem a gyerekeket, és az ember több értelmét látja az életének, ha látja a folytatást.

Berecz Andrással zuglói otthonában folytattam a beszélgetést, egy erdélyi szőttessel letakart asztal mellett.

András: Jaj, olyan szokatlan itthon a csend! Feleségem Londonba utazott néhány napra Misihez, Pityu a város másik végén lakik, Kati se itt, ő most várja az első gyermekét. Így csak Marcikámmal vagyunk kettesben, amikor hazaesik az iskolából. Egyedül még enni sincs kedvem. Régen a lakás tele volt zongoraszóval, korábban furulya- hegedűszóval, gardonnal, olykor mutogatva beszélgettünk-hápoztunk. Sok régi dalt kivert a fejemből, néha az ajtót be kellett csuknom, hogy felidézsem őket. De ez a csend még egyelőre otthontalan.

Közben hazaérkezik a legkisebb gyermek, Marci is, aki már nagy kamasz, de még „engedi szeretgetni magát, meg lehet gyúrni, mint valami játékmacit” – mondja róla édesapja.

– Régebben inkább népdalokat énekeltél, ma inkább meséket mondasz. Hogyan alakult a hivatásod?

András: Gyerekként tapadtam a rádióra, gyakran hallgattuk a Szabad Európát, a madridi, londoni, párizsi rádiót. Ragadtak rám a dallamok, de legjobban azok, amelyeket édesanyám énekelgetett. Aztán húszévesen a Gorkij Könyvtár zenei gyűjteményében meghallottam egy csángó énekes hangfelvételét. Meg voltam döbbenve: mi ez, hogyhogy én ilyen szépséggel még eddig nem találkoztam? És miért nem? Egyik osztálytársamnak volt egy háromhúrú brácsája. Honnan van? – kérdeztem. Székről – mondta. Én azt se tudtam, hol van az a Szék. Mutogatott nekem diafilmeket: a széki általános iskola bizonyítványosztásán a gyerekek gyönyörű lájbit, vasalt fehér inget, szalmakalapot viseltek. Hát erről én miért nem tudok? Na elég a homályból, irány Erdély!

– Meg tudtad fogalmazni magadnak, mit keresel?

András: Azt kerestem, hogy milyen az az ember, hogyan él, aki azt énekli: „Adjon Isten annak ezernyi ezer jót, ki a te bölcsődet megrendítette vót.” Hogy lehet, hogy régmúlt időt használ, mint a középkori kódexekben? Mi ez az időbeli mélysége a költészetnek, a magyar nyelvnek? Miért ilyen rokonszenves és természetes számomra ez a nyelv és ez a hangképzés? Böngésztem a népzenei kiadványokat, megtaláltam az eredeti felvételeket, a Pátria-lemezsorozatot sugározta a rádió, felvettem orsós magnóra, és éjjel-nappal azt hallgattam. Mire a táncházba eljutottam, az én fejem már tele volt ezekkel a dallamokkal, többel, mint a táncosoknak. Rám találtak az Újstílus együttes tagjai, akik a Kodály Kamara Táncegyüttest kísérték. Ők azt az irányzatot képviselték, hogy a népzene eredeti formájában tökéletes, feldolgozni csak akkor érdemes, ha legalább olyan jó lesz, mint az alapanyag. Ez pedig ritka. Velük léptem fel: amíg átöltöztek a táncosok, én énekeltem, kísért a zenekar. Új versszakokkal frissítettem ismert dalokat, új dallamokat hoztam köztudatba. Hamarosan fűjták a dalaimat, tíz-tizenötezer ember is énekelt velem a Sportcsarnokban, repültem a boldogságtól, sok rádió- és lemezfelvétel is készült belőle. Népszerű együttesek mindmáig sokszor ezek alapján dolgoznak.

– Mennyire tudatok széles körben ismertté válni?

András: A táncház annak idején olyan szubkultúrának számított, ami a hatalom számára nem volt kedves. Viszont külföldre gyakran eljutottunk a kinti magyarok meghívására. Svájcban olyan klubokban léptünk fel, ahol „alternatív” ifjak bennünk egyszerre látták az Űristent és a marslakót, boldogan rángatóztak. Amikor meghallották a mezőségi zenét, egyszerűen kivetkőztek önmagukból, a felnőtt kor maradékáról is lelkesen lemondtak.



A MI ÖRÖKÖLT MŰVELTSÉGÜNK ÖSSZEKÖTŐ HÍD, AMELY MÁS NEMZETEKHEZ IS ODAKAPCSOL MINKET.

BERECZ ISTVÁN

Pedig csak szíven ütötte őket a mi zenénk. Utána baptista imaházban léptünk fel telt házzal, majd egy étteremben is telt házzal, ahová eljött egy gróf, így aztán zenéltünk palotában is. New Yorkban egy Mikrokozmosz nevű görög kocsmában kezdtük, onnan hipp-hopp ezeréves mamutfenyők alá! Ott tanítottam az amerikaiaknak magyar dalokat. Műsorok, énektanítás és hangfelvétel minden napra jutott a három hónapos turnusok alatt. Az én szememet a dalaim nyitották fel, ezek dobtak a világban olyan helyekre, hogy csak csipkedtem magam, és még akkor se értettem, hol vagyok! Talán egyszer majd felfogom ezt az egészet.

– Ma már mégis inkább mesemondóként ismernek.
András: Fábry Sándornak, a Fábry-show-nak köszönhetem, hogy mesemondóként ma már a vonaton bóbiskolva is felismernek. A televízió megszászorozta a mutatványomat. Olyan érdekes ez: csinálhatsz bármit, csak akkor hiszik el, hogy az jó, ha a tévé bemutatja. Ez a média hatalma. Kirántott a táncházi, könyvtári, művelődési házbeli közegből, és annyi emberhez elvitt, amire korábban nem volt lehetőségem.



AZ ELSŐ NEGYVEN MESE JÖTT MÁSTÓL, A NEGYVENEGYEDIK SAJÁT MAGAMTÓL. ÉS ETTŐL AZ ELŐZŐ NEGYVEN MESE IS MEGVÁLTOZOTT.

BERECZ ANDRÁS

– A mástól hallott meséket szűröd át a magad lényén, és adod hozzá magadat?

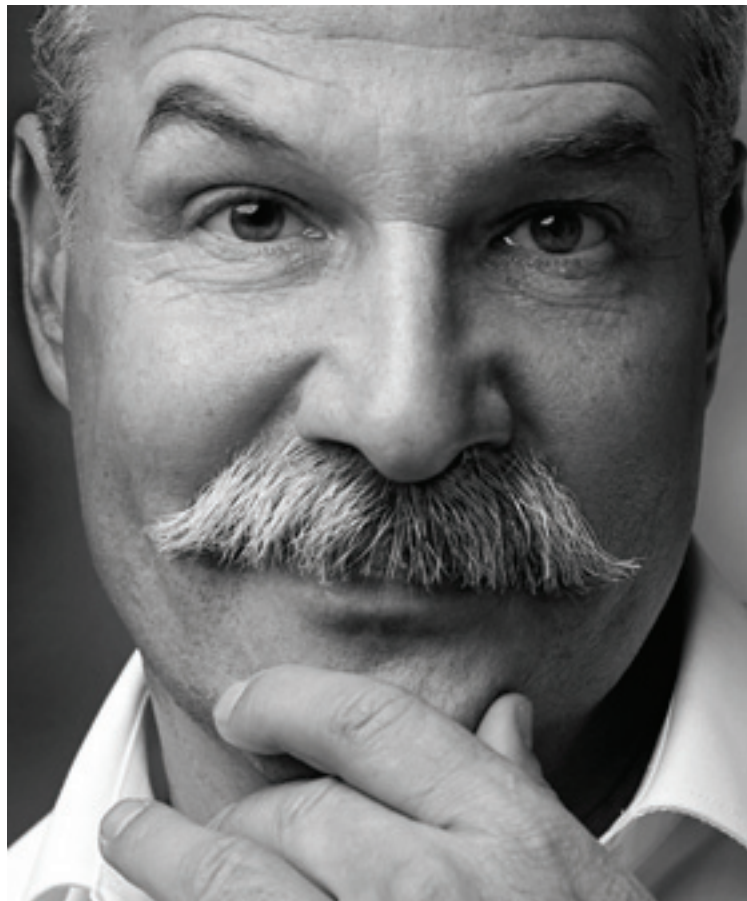
András: Ezt olyan jól megfogalmaztad, hogy nem tudok mit hozzátenni. Mindig meg akartam osztani az emberekkel ifjúságom legnagyobb örömét, hogy én még beszélni és énekelni tudó öregeket hallhattam, sáros utak végén. Az első negyven mese jött mástól, a negyvenegyedik saját magamtól. És ettől az előző negyven mese is megváltozott. Életre kelt, legalább úgy, mint a fagerenda, amely már nem gyökerezik a földben, mégis izeg-mozog, változik a formája. Az emberek szívébe az hatol be, amiben magukra ismernek. A mese mögött ott áll sok tízezer ember, és még a halottak is szólnak benne.

– Mi ösztönzött, hogy a csuvas népköltészetet kutasd?

András: Már a katonaság idején megtanultam a dallamaikat Vikár László és Bereczki Gábor gyűjtése alapján. A csuvasoknak vannak sordalaik. Egy rendes csuvas, ha berúg a sörtől, nem disznó dalokat énekel, hanem elkezd a rokonságát – mint ingyen kapott biztosítási rendszert – dalban dicsérni. Hogy jó, ha van testvéred. Szép a szállás, ha erős a kerítés, de akkor igazán szép, ha két atyafi egy asztalhoz le tud ülni egymással. Ez olyan lehetetlenül szép téma volt, persze hogy megszerettem! A magyar embereknek ebből hiánya van. Ha elkiáltom magam, hogy „Sör!”, mindenkinek mosolyra húzódik a szája, felkapja a fejét – de ha azt mondod, „rokondicsérő költészet”, azzal el is zavartál mindenkit. A sör téma jó kis csalinak bizonyult. Kenyérből a horgon, jól meggyúrva. A csuvas dalokban megláttam a lehetőséget. Sört kiáltok, közben pedig a rokoni szeretetből is csurran-cseppen valami.

– Amikor hosszabb időszakokra elutaztál, hogyan viselte ezt a családod? Megismertek még, amikor hazajöttél?

András: Haha, nem mindig! Mondták, hogy csak a hátam ismerős. A feleségem tudna erről mesélni. Türelmem és



humor kérdése, hogy a család élete menjen. Derűvel lehet feloldani, amikor valami megtorpan. Kötelességem – mint afféle bolygó hollandinak –, hogy elmeséljem, amit láttam. Leginkább itt, a terített asztalnál.

Nem vagy éhes, Marcika? – kiált ki András legkisebb gyermekének, aki elhúzódott a szobájába. – Gyere, egyél, ha éhes vagy, ne zavartasd magad!

A nevelés minden gyerekkel más, nincsen minta. Az elvont beszédnél, nehézkes észosztásnál egy-egy történet többet ér. A példa pedig mindenekfelett. Érdekes feltárni azt a titkot is, hogy mi, felnőttek is vívódunk, tanuljuk a felnőttiséget. Én akkor léptem nagyot a felnőtté válás útján, amikor Marci fiam gyerekkori allergiája miatt fulladozott. Balatonkenesén azt mondta az orvos, már nem érünk fel Pestre, annyira fullad. Feleségem mégis telefonált az ismerős orvosnak, és száznolcvannal, leeresztett ablakokkal, egy óra alatt felértünk a Bethesda Kórházba. Lilla vezetett, én nem tudok, én fogtam Marcit. Nézett rám fuldokolva, hogy most mi lesz. Nem eresztettem el magamat. A feladat úgy megformálja az embert!... ♦

MAGYARORSZÁG
ERŐSÖDIK 

INGYENES ÉTKEZÉS 318 EZER GYERMEKNEK

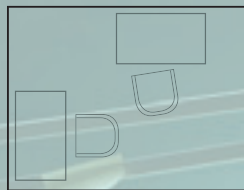
- a kormány célja, hogy csökkentse a családok terheit
- már 318 ezer gyermek étkezhet ingyen naponta háromszor
- 730 ezer gyermek kap ingyen tankönyvet

A Képmás 15 évéből

2002-ben a Képmás szerkesztősége egy 10 négyzetméternyi, két iskolai paddal bebútorozott szoba volt a budapesti Szent Margit Gimnázium tetőterében.

A magazinokat a földszinti takarítóeszköz-szekrényben tároltuk. Későbbi szerzőnk, Aczél Petra Csipkerózsika-toronyszobának nevezte a hatalmas épület tetején megbújó irodát.

Ma igazi szerkesztőségünk van a Logodi utcában, tárgyalóval, konyhával, saját mellékhelyiségekkel, raktárral, és a kisebbik szobánk is nagyobb, mint az első Képmás-iroda volt. Lakótársaink pedig a Salt Communications és az Igen Média, akik egyben alkotótársaink is.



2002



ELSŐ ÖNKÉNTES MARKETINGSÜNK ÉS HIRDETŐNK

Már két éve országos lap voltunk, de vidéki terjesztésünk még gyerekcipőben járt. Egy férfi egyszer előfizetés miatt jött be a szerkesztőségbe, és megosztotta velünk kőszegi nyaralásának élményeit:

„Kerestem az újságosbódében a Képmást, hiába. Rákérdeztem, erre az árus elővett egyet a pult alól... Megvettem mind az ötöt, ami volt neki, egyet visszaadtam, hogy olvassa el, és tegye előre. Egyet otthagytam a cukrászdában, egyet a templomban, egyet a könyvtárban, és egyet megtartottam.”

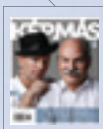


EZ AZ ÚR VOLT KÉSŐBB ELSŐ
HIRDETŐNK IS – SAJÁT CSALÁDI
ÓVODÁJUKAT HIRDETTE
A KÉPMÁSBAN.



„megvettem mind az ötöt”

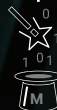
2017



MENTÉS MÁSKÉNT

Az első cikkek ezen a – ma már muzeálisnak számító – adathordozón érkeztek a szerkesztőségbe, többnyire a szerző lábán, hiszen e-mailt még nem sokan tudtak küldeni.

Gyerekeink legfeljebb a mentés ikonról ismerik a floppy-nak nevezett kis lemezkét (volt egyébként egy kétszer ekkora elődje is). Az óvatosab-
bak alufóliába csomagolva szállították, mert a városi legenda szerint a metrón tönkre mehet, és eltűnhetnek róla az adatok.





EGY POLCCAL MAGASABBAN

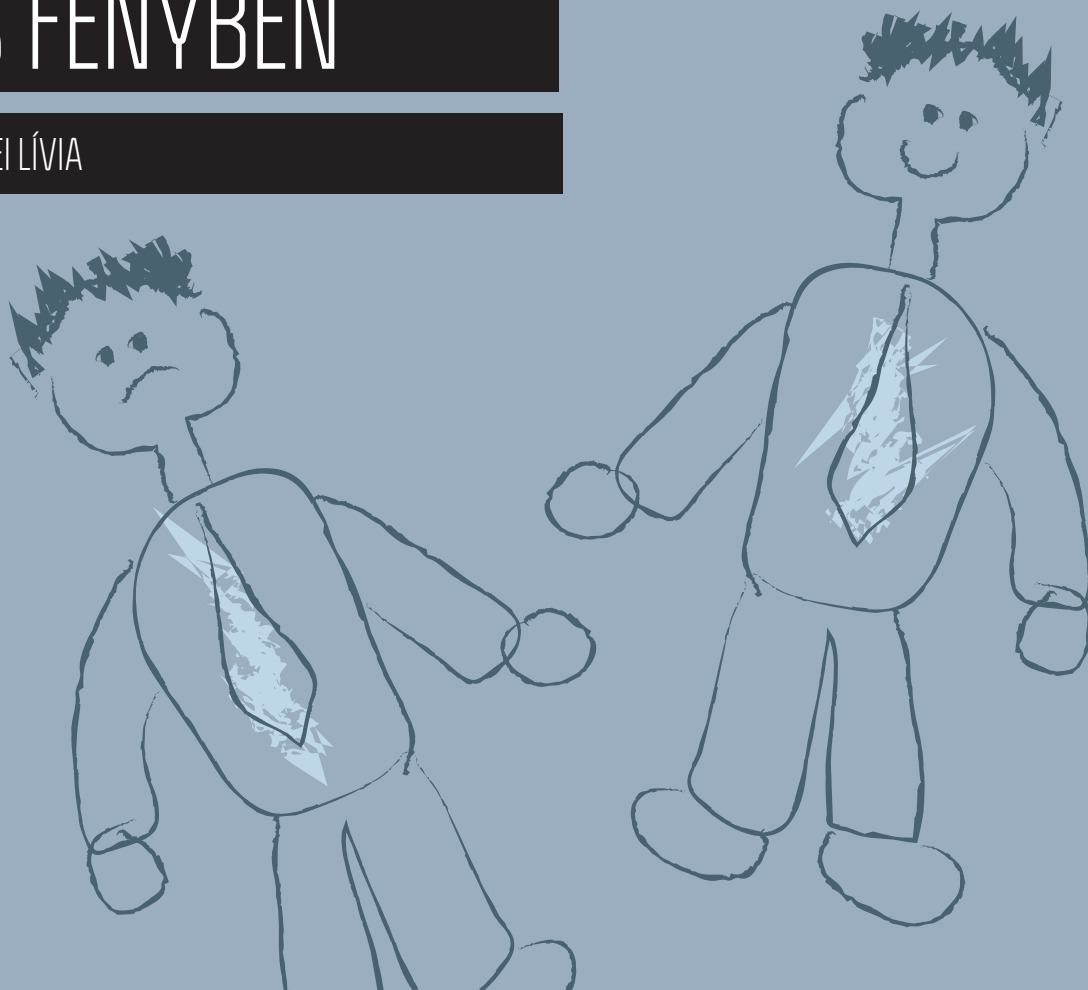
FÁBIÁN TIBOR

APU ÁRNYÉKBAN ÉS FÉNYBEN

KÖLNEI LÍVIA

APÁK ÉS FIAK

HORVÁTH PÁL





SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



EGY POLCCAL MAGASABBAN

A munkamániás, magunkra figyelő, egoizmusunkat hurcoló mindennapokat egy éve felváltotta Hunorka.

◆ Már a megszületését megelőző kilenc hónapban elkezdődik a szülővé válás folyamata. Apa akkor még távolról figyel, és kötelességtudó zombi üzemmódban lohol a dolgok után, ül a váróteremben, olvassa a szükséges tudnivalókat. Aztán, amikor behívják a vizsgálóba, hirtelen rászakad, hogy itt neki is köze van ehhez az aprósághoz, akiből még sok mindent nem látni. Csak azt, hogy van. Aztán telnek a hónapok, minden új, nincsenek kéznél a válaszok, és még mindig olyan távoli az egész. Még csak anya pocakja, folyamatos rosszullete jelzi a változást, miközben apa foggal-körömmel ragaszkodik a jól bejáratott életritmusához, de egyre többször tapasztalja, hogy a kis pocaklakó, onnan bentről, felülírja a dolgokat.

Aztán egyszer csak menni kell. Persze, a legváratlanabb pillanatban és időpontban. Autó, sofőr, határ, kórház. Hosszú órák múlnak, apa fáradt. Anyának könnyű, ő sokat kibír, ez a kis ismeretlen is elvan odabenn, de apa idekinn az apává válás keskeny mezsgyéjén egyensúlyoz a nagy ismeretlen felé, és nem tudja, mi vár rá.

Aztán a születés percei. Apa izzad és fél, oda sem mer nézni. A szobát egyszerre betölti a sírás. Apa megjijed: ki ez az UFO-fejű kis lény? Háromszor is megkérdezi a szülésznrőt: ugye nem marad ilyen ovális a kobakja? Kívisszik, és megmérlik a babát, végül egy természetes mozdulattal a kezébe adják. Apa meghökken, ezt a pirinyót most fogni kell, de azon nyomban meg is nyugszik, kisimulnak a ráncai, amikor rápillant az aprócska lényre. És onnantól kezdve apa mindig megnyugszik, amikor gondok nyúzzák, mert az a tudat, hogy van egy fia, akihez hazamehet, aki várja őt, kisimítja a lelkét.

Apa szép lassan elsajátítja az apasággal járó feladatokat. Kivéve az apai érzést, mert ez önmagától nyílik a szívben, ami a teremtettséggel kapott készség. Apa úgy érzi, jobb ember lett az apaság által. Több nevetés, játék és felszabadult öröm került az életébe. Korábban soha nem ült ennyi nevetés és jókedv az arcán. Párjával jólesően állapítja meg, hogy Hunor boldog baba, akinek első dolga reggel ránevetni a szüleire, mielőtt az ébresztésüket is felvállalja. Napközben többször is bemasírozik, négykézláb mászó őrjáratként, anya dolgozószobájából az apáéba. Kutatva figyeli, apa ott ül-e az íróasztal mögött. Hunor boldogsága anyára és apára is átragad, és ma már nem félnek használni ezt a nagy szót, amiről korábban úgy tartották, nem nekik találták ki, és hogy észrevétlen elúszott mellettük az évek során, talán még a gyermekkorukkal együtt.

Hunor, ha a szülei félrenéznek, már nyargal is a lépcsőn felfelé, cinkosan összevet az idegenekkel is, sutba dobja a játékait, és inkább a felnőttek világát tapogatja, rágja, pakolja. Apa pedig egy polccal magasabbra rakta az életét. És a holmikát. Apa-fia programokat talál ki, amikor egy-egy bevásárlásra, ügyintézésre csak ők ketten mennek. Cinkosan összenéznek és társalognak, mindenki a maga nyelvéen. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

APÁK ÉS FIAK

Az emberi kultúra egész története azt igazolja, hogy a férfiember örök vágya, reménye, hogy apává, a család támaszává és fejévé legyen, és felesége, egy anya oldalán gyermekei, unokái sorában találja meg élete célját és értelmét. Ez a folytonosság a nemzedékek egymásra következésében valamilyen módon már itt a földön is az örökkévalóságot jelenti számára. Ez után sóvárgott a bibliai Ábrahám is, aki idős korára már-már lemondott a reményről, hogy még átélheti az apaság csodáját. A régiek a bőséges gyermekáldásban egyszerre látták az égiek kegyét és az apává lett férfi jogos büszkeségét.

- ◆ Apává lenni minden időben és minden társadalomban a férfidicsőség ügye is volt, még akkor is, ha a gyermekek, az új jövevények érkezése számtalan kihívással, feladattal, kötelezettséggel társult. Az emberiség története során éppen erre a kihívásra felelve alakult ki az apaság kultúrája. Alapja egyszerűen annak felismerése volt, hogy az apa az egyik főszereplő az élet csodálatos – a szaporodás biológiai tényét felülmúló – misztériumában, akinek nemző, teremtő ereje, a nő, az anya iránti szerelme nélkül nincs új élet, nincs emberi létezés. Az apaságban az övéit védelmező erő, a családról való gondoskodás készítetése kezdettől társult az óvó és gondoskodó szeretet érzésével és azzal a szándékkal, hogy az apa tapasztalatai és tudása átadásával, jelleme, karaktere erejével nevelje, alakítsa, a maga képére és hasonlatosságára formálja gyermekeit. A modern nyugati kultúrában azonban ez a hagyomány és vele az apaság értelme és jelentése, az apai szerepek köre sérült, változott. Világunkban egyre több az olyan fiatal férfi, aki nem meri vállalni, hogy – úgymond függetlenségét és szabadságát feladva – családot alapítson, egy életre szólóan elkötelezve magát partnerkapcsolatra lépjen, és gyermeket, gyermekeket neveljen. Megfogyatkozott az apaságot és anyaságot boldogan és büszkén vállaló férfiak és nők aránya, amióta a mai gyermekek, fiúk és lányok egyre nagyobb hányada elvált szülők gyermekeként vagy eleve nem családban, az életében jelen lévő apa nélkül él. Pedig az apa nélküli, csonka család természetellenes közeg a gyermekek számára, akkor is, ha szerető és gondoskodó, de a férfimintát pótolni nem tudó anyák viselik egyedül csemetéik gondját. Egyre jobban érzékelhető, hogy a mai fiatal nemzedékek életéből, viselkedésük, jellemük formálásából hiányoznak a férfiminták. Ráadásul mindez ma már természetesnek számít, szemben a régieknek azzal a fájó, de nagyon is eleven tapasztalatával, hogy apa nélkül vagy idő előtt elveszítve az apát a család csonkává, védtelenné és kiszolgáltatottá válik. Nem véletlen, hogy természeti népek egész sora, de még nagyszüleink nemzedéke is azt vallotta, hogy az apa feladata megtanítani utódait az életben maradás és a közösségi, társas létezés technikáira, ez a feladat pedig nagyapákról apákra, apákról fiakra öröklődik tovább.





„Iszák megáldja Jákobot”. Govert Flinck (1615–1660), olaj, vászon, 1638.

Többről van itt szó, mint arról, hogy az apa dolga díszíteni a karácsonyfát, focizni a gyerekekkel, legózni, vonatozni vagy akár babázni is velük. Még csak az sem döntő, hogy neki tehetik fel csemetéi az „Apu, hogy megy be...” kezdetű kérdéseket. Hagyományosan az ő szerepe a szigor és a következetesség érvényre juttatása, neki kellene a család bölcsének és ezermestereként kiérdemelnie, hogy a gyerekszájak „bezzeg az én apukám...” kezdőszavakkal emlegessék. Az apa alakja, magatartása a minta, amelyhez a gyerekek önkéntelenül is igazodnak, azt követik. Akkor sikeres igazán az apaság, ha a családfőnek az utódokat sikerül – nem erőszakkal és nem önmaga kópiáját erőltetve – a maga képmására és hasonlatosságára formálnia. Ha rossz, méltatlan a minta, amit kínál, vagy hiányzik a gyerekek világából a szerető, de határozott, odafigyelő, érzelmileg tárgyilagos férfikarakter, akkor a következő nemzedék frusztrált, félszeg, minta nélküli életre van kárhozható, amiből saját erejéből kitörni nehéz. Azok a férfiak pedig, akik nem ízlelik meg a szülőszobán ácsorgástól a szülői értekezleteken feszengés kínját át a menyek és vejek felbukkanásáig és a nagypapává válásig az apaság terhét és örömét, páratlan életérzéssel lesznek szegényebbek. De nem jobb az sem, ha valaki csak nyűgnek,

tehernek, kényelmét megzavaró epizódnak tekinti az apaságot, vagy pusztán hatalma, ereje kiélésének eszközét, öncélú erőszakoskodásának tárgyát látja a családban, a gyerekekben pedig felelőtlen szórakozás lehetőségét, amire némi időt szán ugyan, de a vele járó felelősségből, feladatokból nem kér. A kereszténység nem véletlenül apának, Atyának ismerte fel azt az Istent is, aki a földi apák előképeként és mintájaként szerető, gondoskodó szigorával és nagyvonalú elnézésével irányítja teremtett földi családját, az egész emberi közösség életét. Jézus evangéliumi üzenetének alapja éppen az volt, hogy Isten Atya, beleértve ebbe a fogalomba mindazt, amit a régiek az apa hatalmáról és szigoráról, szeretetéről és gondoskodásáról felismerni, megtapasztalni véltek. A földi apák ázsiójának fogyatkozása mögött talán ott van az égi Atyának hátat fordító modern idők lelki-szellemi tanácstalansága, önzése, bátortalansága és üressége is. Az a sokakban élő kevély meggyőződés, ami azt sugallja, hogy az ember csak a maga erejéből és önmagának él. Nem függ semmilyen égi Atyától, és nem vágyik földi apaságra sem, mert úgy véli, hogy az embernek a legjobb szabadon, kötetlenül és egyedül, még akkor is, ha ezért legkésőbb élete alkonyán, fiak és unokák híján a magány keserűségével kell fizetnie. ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

APU ÁRNYÉKBAN ÉS FÉNYBEN

Él bennem egy ideálkép az igazi apáról: megbízható, szilárd jellemű, jóságos és igazságos, szigorú, de együttérző is. Gyermekei nevelésében ugyanúgy részt vállal, mint az anya.

- ◆ Az én Apukám csak részben felelt meg ennek az ideálnak. A jelleme igen, de – mivel kőkemény matriarchátusban éltünk – a családuk nőtagjai nem nagyon engedték közel hozzám, ő pedig nem is igen törekedett arra, hogy leküzdje a közöttünk lévő távolságot. Apu életének legmeghatározóbb eseménye az volt, amikor húszéves korában, a Pedagógiai Főiskola felvételijén mellé került egy folyton vidám, csillogó szemű lány, aki szó szerint a végzete lett. Sokat küzdött érte, de végül ő lett a felesége és az én édesanyám. Anyu volt Apu életének alfája és ómegája negyvennyolc éven át. E rajongó viszony mellett én csak másodhegedűs lehettem. Apu persze szeretett, mert Anyu rajongásának tárgya viszont én voltam. („Szeretem, mert szereti az, akit én szeretek” – magyarázhatta volna magának, de lelki dolgokról nem gondolkodott ilyen csavaros észjárással.) Soha nem felejték el egy epizódot az életünkből: már huszonéves asszonyként egyszer találkoztam meg Apuval Újpest központjában. Leszálltam a buszról, ő már várt rám a tér túlsó oldalán. Hunyorogva nézett, ahogy közeledtem felé a napsütésben. Mire odaértem hozzá, könnyezett a meghatottságtól, pedig ez egyáltalán nem volt jellemző rá. *„Úgy néztél ki, mintha Anyu jött volna felém harminc évvel ezelőtt”* – mondta. Csak kevés információ jutott el hozzám arról, hogy Apu a munkahelyén és a közéletben sokkal határozottabb, mint otthon. Néha mesélt nekem társadalmi visszasságokról, munkahelyi küzdelmekről, és kiéreztem a hangjából, hogy mennyire nehezen viseli a hazugságokat.





Beszélték róla, hogy a főnökeivel szemben is keményen fellépett, ha nem az igazságosságra törekvést tapasztalta tőlük. Becsületessége miatt nehezen viselte, amikor vezetői pozícióba került. Büszke voltam rá, amikor egy kicsit ezt az oldalát is megismerhettem.

Csehovi hármasunknak a gyerekeim születése vetett véget. Apu a lehető legjobb nagypapa lett, mintha unokáival azt az apaságát élte volna ki, amit velem szemben kénytelen volt elfojtani, vagy talán amire még akkor nem volt elég érett. Legalább hetente kétszer sétált velük, és útközben titokban Túró Rudival etette őket. Énekelt velük, rengeteget, így nagyrészt neki köszönhetik jó zenei hallásukat, tiszta hangjukat. Ha náluk aludtak a gyerekek, reggel ágyba vitte nekik a kakaót, falatkákra vágta tányérjukon a paprikát és a paradicsomot, és nyáron a kerti kis kádban pancsolót készített.

Miután a szüleimmel lakást cseréltünk (mert mi kinőttük a miénket, kettőjüknek viszont nagy volt már az övék), Apu egy súlyos műtéten esett át, de utána felépülve mindent rendbe tett, és mindent átalakított a házon és a kertben, Anyu kívánságai szerint.

Nem sokkal utána csöndben meghalt néhány hét alatt, a lehető legkevesebb zűrt okozva nekünk, éppen úgy, ahogyan élt. Nem éreztem úgy, hogy hetvenegy évesen túl korán ment el. Időben volt, elvégezte minden feladatát.

Néhány évvel később unokatestvérem furcsa megjegyzést tett nekem arról, hogy a lányok általában nagyon hasonló férjet választanak maguknak, mint amilyen az apjuk, *„ahogyan te is”* – fordult hozzám. Megdöbbentem. *„Dehogy, a férjem egészen más, mint Apu! Én mindig olyan férfit kerestem, aki sokkal határozottabb, aki sokkal jobban belefolyik a gyerekei nevelésébe... Hidd el, teljesen más!”* *„Pedig külső szemmel nagyon hasonlítanak, ráadásul mindketten énektanárok”* – próbálkozott még az érvekkel unokatestvérem, de látta már, hogy darázsfaszékbe nyúlt. Egy ideig valóban haragudtam rá, mert a lelkem tiltakozott, és légből kapottnak éreztem a véleményét. Azután elgondolkodtam, és önkéntelenül is kezdtem összehasonlítani őket. Egy kis idő múlva már tudtam: unokatesómnak nagyrészt igaza van. Apu „rám szabott” változatával alapítottam családot. ♦



SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

VISKÓK NÉPE

Nehezen találjuk a nagyváradi Gutenberg utcai romatelepet. A hírekben, újságokban olvastunk ugyan ezt-azt, de az életszagú valóság látványa, színe és szaga sokkol. Lézengő felnőttek álldogálnak, várakozó tekintettel figyelnek. A kóbor kutyák nem zavartatják magukat, tovább szaglásznek a szinte egyenletesen szétterülő szeméthalomban. Idősebb férfi jön elénk. Azt mondja, ő intézi a helyi romák dolgait. Amolyan vajdaféle. Percek alatt jó húszan veszik körül az autót. Gyermekek, édesanyák és fiatal emberek várnak a ruhára. Az idősebb generációból kevesebben vannak. A gettók népe rövid életű.

- ◆ Pityu tizenkétgyermekes családról beszél. Bólogatunk és gondolkodunk, mit is tehetnénk. Hiszen úgy tűnik, mintha a tenger kimerésére vállalkoznánk. Másfél hét sem telik el, ismét jövünk, ezúttal terepnézőbe. Az első barakkban, ha nem is tizenkét, de ötgyermekes család nyomorát tárja elénk Pityu. Itt a számoknak nincs jelentőségük. Alacsony az ajtófejfa, kényszerűen meghajlunk a Budai család szegénysége előtt. A velük élő nagybácsi és az ötből három gyermek fogad a garázs méretű otthonban. Legszívesebben idézőjelbe foglalnám a szót, de végtére ez is csak otthon. Egy eldugott sarokban apró kályha ontja a meleget. Lázár nagybácsi meséli, hogy bontásból származó gerendadarabok égnek éppen. A viskó egyharmadát a kályha és amolyan konyhasarok uralja, a már említett farakás társaságában. A maradék kétharmadon egy ócska kanapé és kétszemélyes ágy osztozik. Lázár a „konyhában” alszik, felismerhetetlen eredetű lomokon, a többiek heten „mindenütt másutt”. Mutatják az ebédet is. Ott rotyog a kályhán. Makaróni és hús. Mindkettő guberálás eredménye. Karácsony van, nekik ez nem a szeretet, hanem a lehetőségek: a teli kukák ünnepe. A család hiányzó része most is a szeméttárolók tartalmában keresi az „ünnepi asztalra” valót. Lázár az ebédre ügyel. A tízéves, de még mindig csak az első osztály padját koptató, értelmes tekintetű Bettike a két kisebb felügyelete miatt hanyagolja az iskolát. A hiányos öltözetű Ruben és Norbi barátságos, közvetlen és játékos. Ugyanolyanok, mint bármely más gyermek, csak éppen a ruha hiánya és a szutyok bősége szembeötlő.







”

„SEHOL NEM TUDUNK A SEGÉLLEL TÚL SOK ÖRÖMET OKOZNI. ÉRTSÜK JÓL: A GETTÓK NÉPÉNEK EZ CSAK A TÚLÉLÉSHEZ ELEGENDŐ, AZ ÉLETHELYZETÜK UGYANAZ MARAD.”



Második látogatásunk alkalmával, amikor az édesanyját is otthon találjuk, a hűtőszekrényen Bibliára leszek figyelmes. „A férjem hívó” – közli. Neoprotestánst ért alatta. Belelapozok, látszik, hogy gyakorta olvassák. S jegyzetfüzet híján néhány telefonszám is ott szerepel ákombákom számokkal, a megtartó Ige társaságában. A következő helyen is elmondjuk, ahol ismét ötgyermekes család fogad, hogy nem állami és nem is bűvös holland segéllyel térünk majd vissza, hanem a bibliai özvegyasszony két fillérével. „Magyar vallásúak vagyunk” – jön a válasz, amikor a felekezeti hovatartozást firtatjuk a második helyen. A romatelep lakossága közül a legtöbben a neoprotestáns kiségyházaknál keresik és találják a lelki és testi táplálékot. Ami feltűnő még, hogy sehol nem tudunk a segéllyel túl sok örömet okozni. Értsük jól: a gettók népének ez csak

a túléléshez elegendő, az élethelyzetük ugyanaz marad. A szegénység, a mindennap és minden órában megélt nyomorúság kiöli a jobban bízó reménységet az emberi lelkekből. A gyermekek azért megilletődötten néznek fel reánk. Noszogatjuk őket, vegyenek bátran a szaloncukorból. Rögtön feltűnik, ezek a gyermekek nem tudnak csokit enni. A nagyocská Bettike aprócska darabokban majszojja a szaloncukrot, nehogy túl hamar elfogyjon. Egyik nyomorból a másikba mártózzunk. Már-már szégyenkezve hallgatjuk és szemléljük azt a felfoghatatlan szegénységet, amiről eddig nekünk fogalmunk sem volt. Lám, amikor úgy érezzük, sajnálatra méltó az életünk, amikor előnt az önsajnálát, érdemes egy röpké látogatást tennünk a Gutenberg utcában, hogy megtanuljunk hálát adni mindazért, amink van. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁGKÉP

NOMÁD NÉPVÁNDORLÁS

Az Orosz Birodalom a 19. század vége felé „annektálta” teljesen a mai Kazahsztán területét. Ekkor sok kazah család menekült az Altáj-hegység keleti részére – amely már Mongólia területe –, ugyanis nem kértek az oroszok letelepítési politikájából. Ezek a családok az azóta eltelt több mint száz évben folytatták nomád, vándorló életmódjukat. Mindennapjaikat egy szerencsés portugál fotós örökítette meg.

◆ „Nagy szerencse, hogy sokunk a városok jelentette biztonságos védőburok alatt jobb körülmények között élhet, mint például a kazah nomádok, de amikor velük vándoroltam a nyári szálláshelyek felé, rájöttem, hogy a mi civilizált védőburkunk nagyon sérülékeny, és ha kipukkad, akkor kevés eséllyel vészelnénk át a nomád körülményeket” – így foglalta össze tapasztalatait Joel Santos. A 38 éves portugál fotóriporter 2015-ben hetekig követte Muhammed Kudha és családja vándorlását a nyári szálláshelyre. A kazah nomádok a hírhedten szeles és fagyos telet az Altájtól keletre fekvő lankásabb vidékeken töltik fából, vályogból épített házaikban. Május végén érkezik meg az igazi tavasz, ilyenkor családok ezrei kerekednek fel, hogy az Altáj-hegység dús legelőire tereljék állataikat. Az esemény nagy szervezést igényel, ugyanis mindenki a jól bevált útvonalakat használja a hegység eléréséhez, így félő, hogy az állatok és a csomagok összekeverednek. Ezt kiküszöbölendő, az indulás előtti napokban a szomszédos családok egy találkozáson eldöntik, hogy pontosan mely családok indulnak el a hét egyes napjain. „Az apa és az elsőszülött fiú kezdi meg a vándorlást az állatokkal, őket egy nappal később követi a család többi tagja a csomagokkal. Ők viszont egy nappal hamarabb érkeznek meg a nyári szállásra, hogy felállított jurtaival, meleg étellel, itallal fogadják a családfeleket.” Joel Santos 2016-ban is visszatért Mongóliába, akkor a *Sailau* család őszi vándorlását követte egy drónra szerelt fényképezőgéppel. Itt látható képén a Kudha család elsőszülöttje keres átkeléshez alkalmas gázlót egy hegyi patakban, az Altáj-hegységben. ◆





Joel Santos (38) Lisszabonban született, közgazdaságtanból diplomázott a város egyetemén. Azonban hobbjából kovácsolt megélhetést, az elmúlt 10 évben utazási magazinokban jelentek meg fotóriportjai. Joelsantos.net.



ÜZENET A PALACKBAN

Egy enyhe novemberi vasárnap délelőtt két kisfiú pecázni indult a Dunához, amíg a nyolcgyermekes család számára elkészül a vasárnapi ebéd. Egy poros, kopott üvegre lettek figyelmesek. Palackpostát találtak. A srácok hazaszaladtak az üveggel, amelyet nyomban fel is bontottak. A palackban a Jószolgálat-díj egyik üzenete lapult. *„Azt gondolom, hogy kitüntetett szerepben vannak azok, akiknek a munkájuk arról szól, hogy embereken segítenek”* – szövelt az üzenet, amelyet Rácsok Balázs, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet szociális és fejlesztési igazgatója, a Jószolgálat-díj egyik zsűritagja fogalmazott meg, akkor még nem sejtve, hogy a mondata mennyire célba talál majd.

◆ A Jószolgálat-díjat a Twickel-Zichy Mária Terézia Alapítvány és a Twickel Szőlőbirtok azzal a céllal alapította, hogy a szociális területen áldozatos munkát végzők tevékenységét elismerje. Hogy meglássa és megláttassa mindazokat, akik nemcsak az adventi időszakban, de egész évben, akár intézményes keretek között, akár egyénileg azon munkálkodnak, hogy mások élete jobb legyen. A díjat öt kategóriában osztják ki: az idősekért, a hajléktalanokért, a családokért, a kisebbségekért, a fogyatékosokkal élőkért végzett szociális munka elismerésére – egyéni és intézményi keretek között. Emellett életműdíjat, valamint közönségdíjat is odaítélnek. A díj mellé állt valamennyi magyar segélyszervezet, és ez megerősítette az alapítókat abban, hogy valóban nagy szükség van társadalmunkban ilyen elismerésre. A palackpostáknak annak idején az volt a céljuk, hogy a tengerek áramlatait feltérképezhessük. Ugyanezzel a céllal

indította az alapítvány a Jószolgálat-díjat: a szociális munka feltérképezésére. Az elismerésre ugyanis bárki jelölhet bárkit, akiről tudja, hogy sokat tesz másokért. A díj alapításakor tizenkét palackpostát engedtek a szervezők a Dunába a zsűritagokkal és a díj nagyköveteivel, Szalóki Ági énekessel és Csujai Imre színművésszel. Palackba zárva a Képmás magazin is üzeni tudott: mi azért álltunk médiatámogatóként a díj mellé, mert fontos számunkra minden másokért tett áldozatvállalás, fontosnak tartjuk, hogy olvasóinkat érzékenyítsük a társadalmi problémák iránt. Rácsok Balázs Dunavecsnél kifogott üzenetét épp egy olyan család találta meg, amely évek óta áldozatos munkával a hajléktalanokért dolgozik. Bár a Jószolgálat-díjnak csak 12 palackba zárt üzenete volt, sokkal több olyan embert találhatunk, akik szociális területen példát mutatnak. A díjra még január 31-ig érkezhetnek a jelölések. ◆

hirdetés



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2016

JÓSZOLGÁLAT-DÍJ
A SZOCIÁLIS MUNKA
ELISMERÉSÉRE

JELÖLD!

ISMERSZ VALAKIT, AKI SOKAT TESZ MÁSKÉRT?

TUDSZ EGY HELYET, AHOL ERŐN FELÜL TESZNEK AZÉRT,
HOGY MÁSKNAK JOBB LEGYEN?

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ MEGHOSSZABBÍTVÁ
2017. JANUÁR 31-IG!

RÉSZLETEK: WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU



Melengető
kulturális élmények

A VÁRKERT BAZÁRBAN

2016.12.01. - 2017.02.28.

irodalmi estek,
opera közvetítések,
kiállítások,
tematikus séták

www.varkertbazar.hu



VÁRKERT
BAZÁR





A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 1.

A kommunikáció

Kommunikációs szakemberek hada, különböző készségfejlesztő tréningek, rengeteg „sikerkönyv” sugallja, hogy a siker kulcsa a helyes, hatékony kommunikáció. Bár a képlet nem ennyire egyszerű, a boldog házasság egyik döntő fontosságú eleme valóban a jól működő kommunikáció.

◆ BESZÉDESEK ÉS HALLGATAGOK

Hálás és divatos téma a nők és a férfiak kommunikációs különbözőségeinek vizsgálata, sok szórakoztató előadással találkozhatunk a témában, és ha olykor színezve, eltúlozva is találják a témát, megbízható kutatások bizonyítják a mérhető különbségeket. Kezdve rögtön a kommunikáció céljával: míg a férfiak esetében ez sokkal nagyobb arányban a szükséges információ átadására szolgál, a nőknél jóval fontosabb magának a kapcsolatnak a fenntartása, aminek egyik fontos eszköze a kommunikáció. A férfiaknál ezzel is magyarázható a szűkszavúság, a lényegretörő stílus, a nőknél pedig a látszólag üres csevegés, ahol úgy tűnhet, hogy csak kevés új vagy hasznos információ cserél gazdát.

A számos további, agyunk különböző működéséből fakadó nemi sajátosság mellett megemlíthetők az egyéni különbségek is: vannak könnyebben beszélők, akiknek ez született vagy tanult képességük – ők oldottabbak, hamarabb megnyíló személyek; és vannak zárkózottabb, csendesebb, kevesebb információt átadó emberek is. Mindezekből következik – ami szerencsére az első találkozásokon általában kiderül –, hogy a két fél egyéni kommunikációs mintázata és igényei összeillenek-e. Gyakran hallunk olyan párokról, akik nem, vagy nem kellő súllyal vették figyelembe ezt a szempontot, így például a férfi arról panaszkodik, hogy nincsen egy perc nyugta sem a párjától, mert az egész nap csak mondja-mondja a magátét,

levegőt sem hagyva neki a munka után hazaérkezve, míg ugyanennek a párnak a hölgytagja azt nehezményezi, hogy a férfi egyáltalán nem figyel rá, nem érdeklí, mi van vele, csak hallgat, aztán kilép a szobából, a helyzetből. Pedig ha tisztán tudták volna a kapcsolat elején, hogy a férfinak hazaérkezés után szüksége van 20–30 perc csendre és nyugalomra, hogy igazán megérkezzen a munkából, és átállítsa magát az otthoni ritmusra, a nőnek pedig nagy igénye van arra, hogy elmesélhesse a kisebb jelentőségű napi történéseket és összefüggéseket is, akkor a másik boldoggá tételének jegyében ki tudnák alakítani azt a napi szokást, hogy a nő nem zúdítja azonnal a férjére a sok történetet, hanem mondjuk főz egy délutáni kávé, kiteszi az újságot, és hagyja, hogy megérkezzen érdemben is. Akkor a férfi talán már magától kérdezné meg, hogy mi történt a feleségével aznap – amikor már készen áll rá. Persze a férfinak is van feladata ebben a kommunikációs feszültségben: meg kell értenie, hogy a társának a kapcsolatban olyan időre is szüksége van, ahol elmesélheti, hogy mi történt vele, erről milyen benyomásai vannak, és egyébként mi jár mostanában a fejében. Ez a beszélgetés magát a kapcsolatot jelenti a nő számára. Ha nem beszélgetünk, az veszélyt jelezhet, hogy valami nem működik jól a kapcsolatban. A férfi számára pont az ellenkezője lehet az igaz. Ehhez hasonló banánhéjakon gyakran csúsznak el kapcsolatok. Holott, ha időben észleljük a bajt, könnyen megelőzhető, kezelhető.



NYELVTANULÁS

Érdeemes tehát megtanulni, mi mit jelent a társamnál, mikor van szüksége egy kis figyelmes meghallgatásra, és mikor vár konkrét segítséget. Hasonló valamelyest ez a tanulás egy idegen nyelv megtanulásához: ha van egy saját „szótárunk” a másikhoz, ha megismertük és elfogadtuk, hogy ez a gesztus vagy kifejezés ezt jelenti nála, akkor sok türelemmel és szeretettel képessé válhatunk a másik nyelvén beszélni. Mindig jó érzés olyan párok, házaspárok társaságában lennünk, ahol érezzük, hogy a felek apró gesztusokból, félszavakból értik egymást. Ám ha nem így van, magunk is feszültek leszünk, hát még a kapcsolatban részt vevő felek! Ha egy házaspár úgy tapasztalja, nem működik megfelelően, boldogítóan és építően a kommunikáció kettejük között, változtatásra van szükségük, akár külső segítség kérésével is. Azoknál a párok között ugyanis, ahol a kommunikáció terén problémák jelentkeznek, és ezen nem változtatnak a felek, nem reagálnak, ott vagy a pár tagjai lesznek tartósan boldogtalanok a folyamatos (és nagyon sokszor akaratlanul okozott) szenvedés miatt, vagy pedig maga a kapcsolat fog lassan elhalni, kiüresedni.

NÉGY INTŐ JEL

Egy amerikai pszichológus, *John Gottman* párterápiás munkája és kutatásai során talált négy intő jelet a párok közötti kommunikációban, amelyek komoly veszélyre hívják fel a figyelmet.

1. A legenyhébb jel az, ha az egyik fél gyakran kényszerül védekezésre a párbeszéd során. A védekező ember nagy

stresszt él át, képtelen a másikra figyelni, frusztrált lesz, nem tud a társához közelebb kerülni, eltávolodik tőle.

2. Kritikus visszajelzés, nem építő, hanem romboló, sértő szándékkal. Ilyenek például az adott vitához nem tartozó, régi dolgok felemlítése vagy az általánosítás a másik személyiségével kapcsolatban.
3. Komoly figyelmeztetés az egyik fél elzárkózása a párbeszéd től, amikor azt látjuk, hogy egyszerűen kimegy a szobából, amikor a párja elkezdene a párbeszédet. Ez a helyzet mindkét felet megviseli, mert az aktívabb fél nem tudja elmondani a problémáját, átadni az érzelmeit, úgy érzi, nem figyel rá a másik, de a kilépő személy is tisztában van a menekülés miatti kudarccal.
4. A legvégső jel, ahonnan már nem könnyű visszatérni a boldog párokhoz útjára, a megvetés kifejezése. Ekkor a felek között a szeretet, a tisztelet, a megbecsülés utolsó maradványai is eltűntek, a kapcsolat pedig annyira megromlott, hogy még egy idegennel is sokkal kedvezőbb viselkedésre képesek, mint azzal a személlyel, akit elvileg a legjobban kellene szeretniük.

Nem ritka, hogy vannak kommunikációs nehézségek egy párok között. Ez még nem gond. A probléma akkor súlyosbodik, ha nem ismerjük fel azokat, vagy nem akarunk tudomást szerezni róluk. Kiváló segítő irodalma van a témának, hiteles szakembert is kereshetünk, vagy egy ismerős, nagyon jól kommunikáló párt, akik segítenek egy-egy kommunikációs hibánk felismerésében és változtatásában. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBE



AZ E-MAIL REJTÉLYE

Történnék az emberrel rejtélyes dolgok, amikre azt mondja: nagyon kíváncsi vagyok, lesz-e ennek valami racionális magyarázata. Előfordul, hogy soha nem derül ki a titok nyitja, máskor viszont megoldódik, és egészen egyszerű ok van a háttérben.

♦ Egyetemistaként például a BEAC pályájára jártunk teniszezni, mindig egy emeleti helyiségben öltöztünk át. Ám az egyik alkalommal felmentünk a lépcsőn, és az ajtó helyén fal fogadott, méghozzá nem valami friss kőművesmunka és meszelés, amivel egy hét alatt végezhetek volna. Tapogattuk a falat, fel-alá rohangásztunk, míg végül kijöttünk az épületből, és észrevettük, hogy egymás mellett két bejárat van, ami két különböző lépcsőházba vezet, és mi most a másikon mentünk be.

Hasonló élményem volt a minap: e-mailt kaptam Szám Kati főszerkesztő asszonytól. A tárgyban „Szám” üzenet szerepelt, a mellékletben egy fotó, amelyen egy asztalon kis kivágott papírlapok láthatók, rajtuk a „birodalmi”, „sólyom”, „lovag”, „lépegető”, „ezeréves”, „osztagos” és „roham” szavak. A kísérőszöveg pedig mindössze egy kérdés: „Szia, Zsolt, ebből kell összeraknunk a januári cikket?”

Úgy ültem a laptop képernyője előtt, mint hajdan a BEAC falát tapogatta. Ez mi? Odahívtam a családomat, hadd lássanak egyszer ők is UFÓ-t. Felismerték a kis papírlapokat a saját kézírásukkal: legkisebb fiam hétvégi zsúrára, a vetélkedőhöz készítették őket. Na de hogyan került ez a Képmás főszerkesztőjének a gépére? Honnan tudta, hogy nekem ehhez bármi közöm van?

Mint az X generációhoz tartozó digitális bevándorló használom és érteni vélem az e-mail, SMS fogalmait (az applikáció, twitter vagy hashtag már kínaiul hangzik), ezért úgy rekonstruáltam, hogy bizonyára az én e-mail-címemről elküldtem neki ezt a fotót, és ő most magyarázatot vár. Hát nem tudtam adni. Megnéztem az „elküldötték” mappában; én bizony nem küldtem ilyen e-mailt. Rádásul nem is fényképeztem le ezeket a kis papírokat. A gyerekek is esküdöztek, hogy ők sem. Egy anyuka ugyan ott volt a játék alatt a szobában, de miért fotózott volna, és pláne miért küldi el a nevemben a Képmásnak? Egyáltalán; mi ez az egész?

Mielőtt rossz apának tünnék, szeretném leszögezni, hogy igenis részt vettem a zsúrban. Nekem kellett az utolsó félórában lekötöni a srákokat diavetítéssel. Önök talán kacagnak ezen, de régebben más volt. Életünk első zsúráján, amit szülőként rendeztünk (1999-ben, középső és nagycsoportos óvodásoknak!) a buli huszonkettedik percében már úgy éreztük, megőrülünk. Fejünkön és ágyunkon ugrált és ordított hat-nyolc fékezhetetlen, dühöngő gyermek, akik attól nyugodtak el végre, amikor befűztem a *Tapsi és a villanyrendőrt* a diavetítőbe. Ez akkor még működött, ma már kicsit anakronisztikus. A lényeg, hogy a vetélkedő szervezéséből kimaradtam, amikor is a *Star Warshoz* kapcsolódó kifejezéseket kellett párosítani, erre szolgált a „lépegető”, az „ezeréves”, a „sólyom” és a többiek. Arra azonban, hogy minderről miért és hogyan szerzett tudomást kedvenc családi magazinom főszerkesztője, senki sem tudott felelni.

Számítástechnika ugyan nem, de telefon már az én gyerekkoromban is volt, ezért eszembe jutott, hogy fölhívjam Katit a magyarázatért. Kiderült, hogy a legutóbbi honoráriumomról kiállított számlát tartalmazó borítékban találták a rejtélyes szavakat, és ők fényképezték le. (Ezért nem ismerte fel közülünk senki az asztalt, amiken a cetlik sorjázta.)

„Hol tároltátok ti ezeket a papírosokat?” – dörrentem az asszonyra. „Hát hol másutt, mint egy borítékban.” „És hová tettétek a borítékot?” „Mit tudom én, valamelyik szekrény tetejére.”

Így már gyorsan összeállt a kép: megírva a számlát borítékkeresésre indultam, s belebotlottam ebbe az üresnek látszó tasakba. Ki a fene néz bele egy postatiszta borítékba, nem lapul-e benne egy birodalmi lépegető? Csak azt sajnálom, hogy nem láthattam kedves kollégáim arcát, amikor a számla mellől kipottyant az ezeréves sólyom. Végül pedig hadd válaszoljam meg ezúton a főszerkesztő asszony kérdését: „Igen, Kati, a januári cikket ezekből a szavakból raktam össze.” ♦



MIÉRT FONTOSAK A SZEREPJÁTÉKOK A GYEREKEK ÉLETÉBEN?

A szerepjátékra a gyerekek szinte már születésüktől készülnek, hiszen ellesik szüleik mozdulatait, feladatait, és mindezeket a mesék világán át szövik játékká. Subicz Beáta családterapeutával és Bimbó Zoltánné „játsszótársal” Varga Edit, az Életre-Való című műsor szerkesztője beszélgett.



Subicz Beáta: A legtöbb szülő a gyermeke másfél-kétéves korától már mondókákat, rövid meséket olvas fel neki. A gyerekek nagyon hamar, szinte észrevétlenül a szülők szerepébe bújnak. („Milyen szép anya rúza vagy cipője, ha felpróbálok, olyan leszek, mint ő, gyorsan felnövök.”) Ebben az időszakban különböző figurákat, bábokat, plüssállatokat kapnak ajándékba, és ezek az állatok „megszólalnak”, vagyis a gyerek megszólaltatja azokat. Lassan eljut odáig, hogy leutánozza a mesehősöket is, ő lesz a tündér például, aki segít anyunak-apunak. Az oktatási intézmények a farsanggal segítenek rá erre: lehet látni, hogy a gyerekek mennyire szeretnek beleöltözni a szerepbe, készülnek erre, és a szülők is támogatják őket. Eljátsszák, hogy boltosok, tűzoltók, rendőrök, és nagyon szeretnek kukásautóval játszani! A mesék világát, a mindennapi élethelyzeteket és a családi viszonylatokat is megjelenítik. Érzelmileg újraélik a mesék csodáit vagy amit a bábszínházban láttak. A feszültségeket, agressziót is le tudják vetközni, mert a szerepjátékban nem ő, hanem az a meseszereplő játssza ki a haragját, az beszél csúnyán, az gonoszodik. A barátkozás gesztusait is gyakorolja például boltosként: én adok neked valamit, te vegyél tőlem valamit... vagy amikor orvososát játszanak, meggyógyítják egymást... Szép lassan a mindennapi élethelyzeteket, a kommunikációs szituációkat gyakorolják, fejlődik az értelmük és a szociális képességük.

– **Mi miatt különösen fontosak a szerepjátékok: mert általuk jobban megismerik, elsajátítják a felnőttek világát, vagy mert a feszültségeiket le tudják vezetni?**

– A gyerek már akkor érzi az édesanyja feszültségét vagy nyugalmát, amikor még meg sem született, zsigeri szinten őrzi a tudást, hogy meg lehet feszülni és el lehet lazulni. A szülőknek el szoktam mondani terápia esetén, hogy a gyerek sokszor nem tudja megkülönböztetni, hogy kinek szól a szülő feszültsége, és magára veszi azt is, ami nem rá irányul. Mivel a feszültséget, agressziót,

nyugalmat és örömet is a felnőttől tanulja meg első szinten, ezzel azonosul: tudjuk, hogy az agresszív szülő gyereke is agresszív lesz, mert csak úgy tudja túlélni, hogy azonosul. A felnőtt világra való felkészülés része, hogy felismerje magában a feszültségeket, és szerepjátékokon, meséken keresztül, később akár terápiás helyzeteken keresztül ki tudja játszani azokat magából – tehát mindkét funkció egyformán fontos.

– **A szerepjáték enyhülést, gyógyulást is tud hozni a lélek baja-ira. Bimbó Zoltánné játsszótársnak szegődik a gyerekek mellé.**

– **Bimbó Zoltánné:** A játék az életterük, ők még nem tudják szavakkal megfogalmazni, ami bántja őket – az még egy felnőttnek is nehéz. A mesével, játékkal szimbolikus módon fejezik ki azt, ami belül van, és megkönnyebbülnek. Amikor testet ölt valamiben az ő szorongásuk, tehát kikerül, akkor meg lehet vele birkózni. Amikor a gyerek a játéktérben kezd egy hiányt pótolni, kezd valamit megoldani, amit korábban nem jól csinált, akkor az átkúszik a valóságba. Játék során hamarabb felébrednek a gyerek képességei, amelyek a hétköznapi életben csak később élednek fel, a játék tehát stimulálja a készségeket, kihozza belőlük, amit még nem tudnak. Soha nem viszek témát vagy ötletet, mert ők mindig sokkal jobbat hoznak úgyis. Egy beszélgetés vagy rajzolgatás során megjelenik egy figura, egy helyszín, ebből közösen összeállítunk egy történetet, berendezzük a helyszíneket, aki akar, beöltözik. Eljátsszuk.

– **Van olyan gyerek, akinek egyáltalán nincs fantáziája, nem tud semmit kitalálni?**

– Nagyon-nagyon ritka, csak két ilyen kisgyerekre emlékszem. Egyikük óvodás volt, folyton csak apát játszott, de hetek múlva kinyíltak a fantáziájának a kapui. Akinek otthon nem mesélnek, annál nehezebben alakul ki az a „mese-tudat” és „mintha-tudat”, ami ahhoz kell, hogy elrepülhessenek gondolatban a „mintha-birodalomba”. De azért játékra képes állapotba lehet hozni őt is. Ott, ahol megvan a mindennapi mese, a gyerekek morálisan is fejlődnek, mert a széptől-csúnyától eljutnak a jóhoz és rosszhoz, tehát erkölcsi kategóriákhoz. Fejlődik a fantáziájuk, a nyelvi kifejezőképességük, és értelmesebben kerülnek be az iskolába. Ez nagy varázserő, csak élni kell vele! ♦



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

SOROZAT –
CSALÁDI KISOKOS

MENZA 2017

A közétkeztetés érzékeny téma, különösen korunkban, amikor az egészségtudatosság és az élelmiszerek minősége, illetve az életminőség közti szoros összefüggés egyre tudatosabban van jelen a társadalomban. Különösen igaz ez a gyermekek esetében, akiknek nemcsak a fejlődésük szempontjából meghatározó, hogy mit esznek, hanem a nevelés, példamutatás szempontjából sem mindegy, hogy mihez is szoktatjuk őket, hiszen nagy valószínűséggel ez határozza majd meg felnőttként is az étkezési szokásaikat.

„Nemrég az óvodában »egészségüket« hirdettek, plakátokon mindenféle egészséges finomságok jelentek meg szerte a falakon, és az óvónénik személyesen is kérték a szülőket, hogy hozzanak be képeket ebben a témában. Kislányom kicsit fújogott ugyan a salátaágyon fekvő, félig citrommal borított pisztrángra, de a gusztusos gyümölcszalmákat és reformsüteményeket ábrázoló képeket boldogan vitte be. Azóta már azt is tudja, hogy a »vitamin« rettentő fontos dolog, és hogy ilyen főleg a zöldségekben és gyümölcsökben van. Megtanulta továbbá, hogy a tej és a sajt fontos a fogak számára, a hús segít, hogy erősek legyünk, és hogy a fehér kenyéرنél jobb a kicsit barna” – meséli a négyéves, kiscsoportos Tündi anyukája. Ezek olyan alapvető dolgoknak tűnnek, amelyeket szerencsés esetben a családban is megtanul a gyermek, viszont egyáltalán nem mindegy, hogy mennyire van összhangban mindez az óvodai, iskolai neveléssel, az ott kapott étkekkel. 2014-ben a kormány

rendeletben fogalmazta meg és írta elő a közétkeztetés reformját. A reform többek közt a kevesebb só-, cukor- és zsírbevittet célolta meg, amelyek napi adagja alapvetően befolyásolja bizonyos, hazánkban igen elterjedt betegségek hosszú távú kialakulását. A változások előkészítése olyan szakmai szervezetek bevonásával történt többek között, mint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI), amelynek főigazgatója felhívta arra is a figyelmet, hogy a nem megfelelő táplálkozás – amely nemcsak makro-, de mikroanyag-összetételt is jelent – a gyermek- és serdülőkori elhízás mellett káros lehet a fiatalok mentális egészségére is. Az egészséges alapanyagok ismérvei közé tartozik, hogy azok honnan származnak, milyen a tápanyag- és ásványianyag-összetételük, tartalmazznak-e minden, az egészség megőrzéséhez szükséges nyomelemet, illetve lehetőleg egyáltalán ne tartalmazzanak vegyszermaradékokat és tartósítószereteket.

hirdetés

Szent István Rádió logo with a cross and the text "szentistvanradio.hu". Below the logo is a map of Hungary with radio frequencies for various cities:

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



Ugyanis, miközben a társadalom zöme túltáplált, a népesség jelentős része mégis táplálkozási hiánybetegségekkel küzd. Mindez annak a következménye, hogy egyrészt a felhasznált alapanyagok üres kalóriákat tartalmaznak, másrészt viszont nem tartalmazzák megfelelő mennyiségben az emberi szervezet számára szükséges alapanyagokat. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a szakmai testület, amely a reform megalkotásában és létrehozásában részt vett, azóta is gyűjti az ide vonatkozó tapasztalatokat, amelyekre reflektálva idén (2017-ben) újabb módosításokat vezetnek be. *Novák Katalin*, a család-, ifjúság- és nemzetközi ügyekért felelős államtitkár kiemelte a sóbevitel mértékének változását, a mesterséges édesítőszeres tiltását és a tej zsírtartalmának emelését. Ezeket azzal indokolta, hogy sok kritika érte a sófelhasználás drasztikus csökkentését, ezért azt az

1–6 éveseknél nem azonnali hatállyal, hanem fokozatosan, 2021. szeptember 1-ig kell teljesíteni, valamint a kiindulási sótartalom maximálisan megengedett értékei is magasabbak lesznek, így biztosítva a fokozatos bevezetés lehetőségét. Emellett megtiltja a rendelet a mesterséges édesítőszeres használatát (kivéve, ha erre egészségügyi okból van szükség), továbbá háromévesnél idősebb gyermekek esetében a tej zsírtartalmát 1,5 százalékosról 2,8 százalékra változtatták. További változásnak számít például, hogy az ételminiszerkönyvben megváltoztatták az egyes ételminiszerek, húskészítmények összetételét az egészségesebb ételminiszerek felhasználása érdekében, ösztönözve ezzel az alapanyag-beszállítót is, vagy, hogy a tej napi adagolása során kötelezővé válik a Magyar Ételminiszerkönyv szerinti friss tej biztosítása. (Forrás: EMMI, MTI, www.elelmiszer.hu) ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



KIK A PÉLDAKÉPEK?

Ha megkérdeznének minket, ki a példaképünk, nem biztos, hogy egyetlen névvel tudnánk válaszolni. Mégis szívesen vennénk, ha a gyerekeinktől tudnánk erre megnyugtató és egyszerű választ kapni. Valljuk be, kellemesen csengene a fülünknek, ha Einstein, Audrey Hepburn, Radnóti Miklós, Hosszú Katinka, Mark Zuckerberg vagy Bőjte Csaba volna a megnevezett. De a kérdés általában ennél kicsit bonyolultabb.

♦ OLYAN AKAROK LENNI, MINT Ő

Dr. Kósa Éva pedagógia szakpszichológus szerint, bár kevesen tudják hirtelen megnevezni a konkrét személyt, nem létezik ember példakép nélkül. *„Persze példakép alatt nem feltétlenül tudatosan meghatározott mintát kell értenünk, az életünk nagy részében ezek az azonosulási folyamatok nem tudatos döntések. Bizonyos életszakaszokban az identitásunk jelentős részét képezi a példaképekhez való igazodás, ilyen a hároméves kor és a serdülőkor ideje, a 12–18 éves korosztály. A kisgyermeknél ez azonosulást jelent, azaz a csemete teljesen olyanná akar válni, mint a példaképe, viselkedésében, gondolkodásmódban, értékrendben – vagyis nem csupán külső utánzásról van szó. Ekkor az identifikáció legfontosabb mintái szerencsés esetben a szülők, illetve azok, akik legtöbbet vannak a gyerekkel. Ez tehát még nem választás, a kicsi azt tekinti példaképnek, aki törődik vele, akivel szoros érzelmi kapcsolata van, aki egyáltalán jelen van.”*

„KISKOROMBAN GERALD DURRELL VOLT, MERT ÉN IS NAGYON SZERETTEM AZ ÁLLATOKAT. MOSTANÁBAN AZ OSZTÁLYFŐNÖKÖM AZ, AKIRE FELNÉZEK, DE NEM PÉLDAKÉPNEK NEVEZNÉM, HANEM NAGYON JÓ EMBERNEK, AKINEK SOK OLYAN GONDOLATA VAN, AMELYET TANÍTANI KÉNE. AZ A JÓ PÉLDAKÉP, AKINEK A HATÁSÁRA NEMCSAK ÜLÜNK ÉS ELMÉLKEDÜNK, HANEM CSELEKSZÜNK.”

(VITÉZ)

PRÓBÁLGATNI, MINT A RUHÁT

A kamaszoknál más a helyzet. Nemcsak lekerülnek a terítékről a kedvenc mesehőst ábrázoló bögrék, és ijesztő vagy provokatív külsejű sztárokat ábrázoló plakátok kerülnek a falra, hanem mintha egyenesen az lenne a cél, hogy mindent másképp csináljanak, mint a szülei. *„Serdülőkorban a fiatalok fölteszik a kritikai szemüveget – mondja a pszichológus –, és megkérdem: valóban olyan akarok lenni, mint az előttem álló felnőttminta? Ilyenkor a példaképválasztás már önálló és erősen kritikus – döntés. Persze az önállóan benne van mindaz a fejlődés, hatások és azonosulások, amelyeket addig átélt. Ilyenkor a szülői minta egyes vonásaira nemet mond a kamasz; talán más az ízlése, nem akar úgy öltözni, olyan zenét hallgatni, úgy eltölteni a szabadidejét, ahogyan a szülei. Ezzel együtt legtöbbször nem alapvető értékrendi kérdésekben van benne ellenállás. Ezekre a kisebb-nagyobb elszakadásokra szüksége van.”* A pszichológus Erikson szerint ez egyfajta jó értelemben vett krízisidőszak, amelyben egy egészséges fiatalnak feladata is, hogy feltegye a kérdéseket: ki vagyok én, és milyen szeretnék lenni? És aztán el is kell köteleződnie az élet fontos területein. Ilyenkor sok mindent ki is próbál a serdülő – zenében, sportban, partner- és pályaválasztásban, ami néha megijesztheti a szülőket. *„A fiatal ilyenkor próbálgatja az identitásokat, a példaképeket, mint a ruhadarabokat: ha lány vagyok, mi áll nekem jól, a vamp vagy a jókislány? Ha foglalkozást keresek, akkor a kreatív szabadság vagy a mindennapi stabilitás az, ami fontos nekem?”*

KITŐL LÁTHATOTT ILYET?

A példaképválasztásnál néha teljes azonosulásról van szó. *„Ilyenkor egy sztárban nemcsak a ruhája és a műszempillája vonzó, hanem az is, hogy például mindig új pasival jelenik meg. Vagyis a párkapcsolati értékrendjét is átveszi a fiatal. De itt is fontos megjegyezni, hogy ez az értékrend az esetek többségében ritkán különbözik döntően a korábbi építőelemektől. Persze előfordulhat valamilyen eszme vagy mozgalom hatására totális pálfordulás is. Mégis, ha egy szülő azt mondja, hogy »tőlem rosszat soha nem hallott, hogy történhetett ez?«, arra is kell gondolni, hogy talán a felnőtt viselkedése mégsem állt összhangban az elhangzott szavakkal.”*

IJESZTŐ AZONOSULÁSOK

Kell-e a szülőnek aggódnia, ha mégis aggasztó példákkal kezd azonosulni a gyermeke? Ha mondjuk gyilkos, agresszív hősökről szóló filmeket néz, vagy sátánista zenét hallgat? A szakértő szerint jó ilyenkor tudni, hogy ez egy kíváncsi kaland csupán vagy az eddigi értékrendnek való tudatos hátat fordítás. *„Ha jó előtörténete volt a szülő-gyerek kapcsolatnak, akkor nem szűnhetett meg a bizalom. A fejlődő fiatal számára létfontosságú az ilyen megrendíthetetlen kapcsolat, kell, hogy legyen mellette egy olyan felnőtt, akihez mindig fordulhat, akármit csinált, így a felszíni ellenétek és más irányú preferenciák mellett újra és újra lehet beszélni a problémákról. Ugyanakkor vegyük tudomásul, hogy ebben az életkorban létfontosságú lesz számukra a kortárs csoport visszajelzése. Azt már tudja, hogy a felnőtt mikor tartja jófejnek, most már a külső kortárs közösségektől is pozitív reakcióra vágyik, ez a fejlődés útja. Ha ez nincs, akkor a serdülő elmagányosodik.”*

ONLINE TEREPEN

Sok szülő úgy érzi, sem lehetősége, sem technikai tudása, sem joga nincs beleavatkozni a gyerek online életébe. Dr. Kósa Éva is úgy látja, a szülőket nemegyszer megrémíti, hogy a serdülők előtt hirtelen kitérülnek a kapuk. Ugyanakkor az online világban a felnőttek sajnos gyakran megállnak a küszöbön azzal, hogy ez nem az ő világuk. *„Ez nem jó megoldás, mert, ha nem is felügyelőként, de társként jelen kell lennünk itt is. Nem válaszolhatom azt, hogy én ebben ügyetlen vagyok, engem ez már nem érdekel. Fenn kell tartani azt a kapcsolatot, amelyben tudunk beszélni arról, hogy a gyereket milyen hatás érte az online világban! Akkor nem történhet nagy baj. Amikor a 12–18 éves korosztályt vizsgáltuk, azt találtuk, hogy ha valamilyen erőszakos vagy szexuális jellegű online tartalom éri őket, azért nem fordulnak a szülőhöz, mert úgy vélik, azt mondaná, hogy »ugye, mondtam, hogy nem kellett volna ilyesmit nézned«. Ezért inkább a kortársaktól kérnek segítséget, vagyis vak vezet világtalant. Szóval aggódjunk, de ne akkor, amikor észrevesszük, hogy a gyerek ijesztő tartalmakat néz, hanem már előbb, ha nem tudunk olyan kapcsolatot építeni, ami probléma esetén jó csatorna a megbeszéléshez. A »Jaj, te ilyeneket nézel?!« típusú megjegyzések ezt nem segítik. Meg kell őriznünk az érdeklődést – nem mímelnünk, tényleg megőriznünk!”*

ÖVEGES PROFESSZOR UTÓDAI

Felnőttként sokunkban él a kép egy-egy kiemelkedő tanárról, edzőről, aki hosszú távon meghatározta az életünket, pályaválasztásunkat, értékrendünket. Néha sopánkodunk azon, hogy a mai diákok ritkán tudnak igazán egy-egy pedagógus hatása alá kerülni. Inkább több tízezer lájkot bezsebelő tizenéves videobloggereket követnek, akik folyamatosan osztják az észét a világ legkülönfélébb dolgairól. Mi az oka ennek? Dr. Kósa Éva szerint a napjainkra jellemző helyzetet és megoldását mutatja ez a jelenség. Minden fiatal éhes a példaképekre, igazodási pontokra. Vagy megtalálja ezt egy viszonylag valós közegben, vagy keresi máshol. *„Ma példaképhiány van. Azok az idők elmúltak, amikor jelentős embereknek, művészeknek, sportolóknak, tudósoknak, politikusoknak csak a jó oldalát ismertük meg. A média révén ma már minden felszínre kerülhet, nincs makulátlan példakép. Sőt, a felnőtt világról inkább lesújtó kép alakul ki a kamaszban, mert azt látja, hogy ez a politikus is csal, az a tudós is egy jellemtelen ember, ez a színész is szeretőket tart.*

Vége az idealizált modellidőszaknak. Tudomásul kell vennünk, hogy nem a »hibátlan porcelánt« keressük, hanem azt, akinek még mindig a leginkább hasonlít az értékrendje az addig elsajátított mintára. A legtöbb kamasz számára vonzó a széles ismertség. A hírnév áhítása az identitáskeresés folyamatával összefügg, hiszen a serdülő azt szeretné bizonyítani, hogy ő más, mint a többiek. A felmérések szerint több mint 40 százalékuk úgy is fogalmaz, hogy senkire nem akar hasonlítani, miközben ezerrel lapátolja maga köré a mintákat. Ha a lájkok száma jelenti az ismertséget, és ez a visszajelzés arra, hogy ő különleges és érdekes – »fenség, Észak-fok, titok«, ahogy Ady fogalmaz –, akkor a lájkok a fontosak számára. Emögött persze sokszor a nagy hiány húzódik. Tipikusan nagyon nagy vízválasztó szülő és gyerek, pedagógus és diák között a humor. A felnőtt sokszor nem vevő a groteszk humorra, elborzad azon, hogy min képes nevetni a kamasz, például az abszurdon vagy a brutalitás parodisztikus megjelenésén. A »Ponyvaregény« típusú filmekben a felnőttek egy része elborzad.»

Emellett, ahogy a szülőknél fontos a szavak és tettek összhangja, a pedagógusoknál is nagyon nagy szükség van

erre. És az sem elég, ha valaki jó szaktanár. Minden iskola ars poeticájában ott van a lelki nevelés, de a gyakorlatban mégis sokszor leragadnak a pedagógusok a pusztá ismeretátadásnál. Fontos, hogy a jó szaktanár a maga személyiségével is hiteles legyen. A következetesség, az értékelés és a visszajelzés kulcskérdés. Ha például nem teljesítményt, hanem személyiséget értékel a pedagógus, és azt mondja: *„Csak te lehetsz ilyen! Te soha nem készülsz föl rendesen!”,* ahelyett, hogy azt mondaná: *„Nem készültél fel a matekleckéből”,* akkor eleve kizárja a javító szándékot. A totálisan lesújtó bírálat ugyanis a személyt teljes egészében elutasítja (és általában ellenállást szül, hiszen a személyiséget nem lehet csak úgy megváltoztatni), míg a konkrét viselkedés módosítása megoldható feladat. Ahol bármilyen témában őszinte beszélgetés tud kialakulni, ott még mindig fel tudnak nézni a diákok a pedagógusra.

„AZ A BAJ, HOGY A HÍRESSÉGEK
LEHETNÉNEK PÉLDÁK,
DE AZOKRA MEG IRIGY VAGYOK.”

(MÁTÉ)

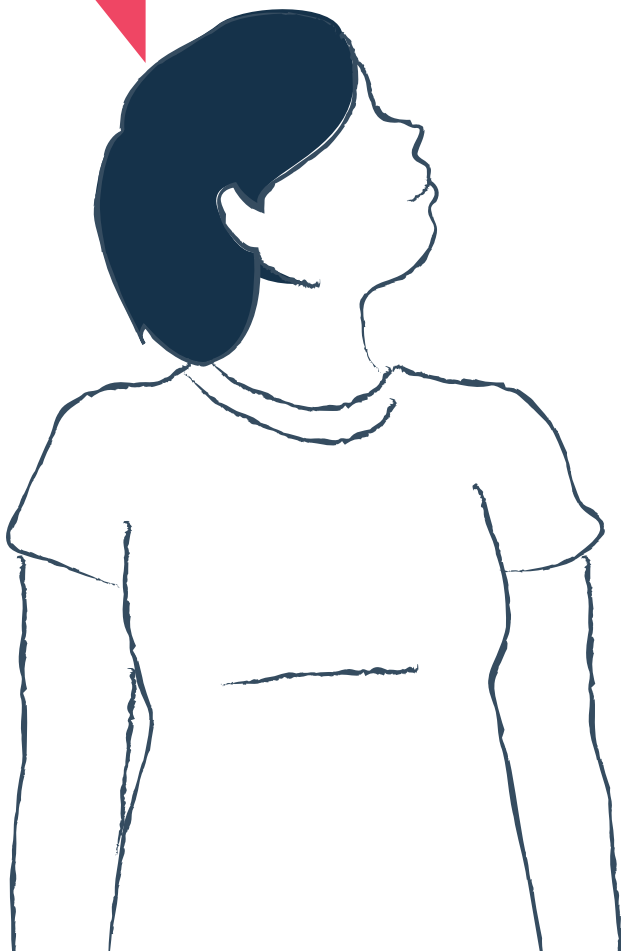


Hallgassák meg január 13-án 11:30-kor az MRI Kossuth Rádióon Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

„10 ÉVES KOROM KÖRÜL ILYEN VOLT MILEY
CYRUS, DE EZ CSAK EGY KORSZAK VOLT,
AMI NYOMTALANUL ELMÚLT. PÁR
ÉVE KERESZTANYUKÁMAT NEVEZTEM
PÉLDAKÉPEMNEK, KÉSŐBB ANYUKÁMAT.
RÁJÖTTEM, HOGY AZ EMBERNEK ARRA KELL
TÖREKEDNIE, HOGY OLYAN LEGYEN, AKIT
MÁS PÉLDAKÉPÉNEK SZERETNE.”

(CSENGE)

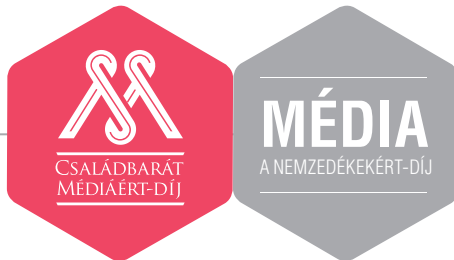


A TÉMA FELDOLGOZÁSA KORTÁRS CSOPORTBAN KI MIÉRT HÍRES?

Mindenki hozzon egy fotót, történetet, idézetet egy neki tetsző ismert emberről vagy egy hétköznapi hősről, akire főlnének! Mutassák be ezeket az embereket pár mondatban, mondják el, miért tekintik példaképnek őket egy-egy dologban. Hozzunk fel olyan példákat, amikor valódi teljesítmény áll az ismertség mögött! Beszélhetünk a Microsoft alapítójáról vagy a Facebook kitalálójáról, de akár például egy speciális gördeszkafejlesztő ötlet gazdájáról, valakiről, aki elért valamit a gyerek számára fontos területen. És arról is, hogy van, akit az tesz sztárrá, hogy bogarakat eszik, vagy éppen levetkőzött kétmillió ember előtt. Ilyenkor fontos feltenni a kérdést, hogy ez meddig lesz vajon elég a hírességhez. A serdülőkre ugyanis jellemző, hogy a jelenre fókuszálnak, nem koncentrálnak a jövőre. Képzeljék el, szerintük mi lesz az általuk választott emberrel öt év múlva! Az a jó, ha a serdülők között kötetlen beszélgetés alakul ki a tanár moderálásával.

PÉLDAKÉPLISTÁZÁS

Írjunk föl a táblára olyan tulajdonságokat, képességeket, amelyek valakiben tetszenek, még jobb, ha írunk is mögé példát, hogy szerintünk melyik ismert vagy hétköznapi emberben van meg leginkább ez a képesség. A „siker”, „népszerűség” típusú fogalmakat próbáljuk tovább bontani, hogy minek köszönhető! Például: vonzó megjelenés, jó hang, színészi tehetség, önfeláldozás, kreativitás, harcos kiállás, jó íráskészség, jó állóképesség. Semmilyen fogalmat ne zárjunk ki, akkor sem, ha elsőre furcsának tűnik! Mindenki magyarázhatja el, ha kell, hogy mit ért alatta. Ezután a felírt képességekből mindenki állítson rangsort magának. Nem feltétlenül kell ezt aztán megosztani egymással, itt inkább a beszélgetés, a gondolatébresztő kérdések feltevése a cél. Ha van elég idő, a játékot folytathatjuk azzal, hogy csoportokat alkotunk. (Esetleg úgy, hogy azokat soroljuk egy csoportba, akik ugyanazt a fogalmat tették első helyre.) Ezután minden csoportnak egyezsége kell jutnia az öt legfontosabb közös tulajdonságról. Itt a kortárs csoportban történő beszélgetés a lényeges, hogy súlyozni tudják a tulajdonságokat és megvédeni az értékeiket, példaképeiket. Vicces feladat lehet a végén, hogy minden csoport keresse meg, illik-e egy általuk ismert személyre az öt legfontosabb tulajdonság. ♦



JANUÁRBAN SZAVAZZON ÚJ DÍJUNK KÖZÖNSÉGDÍJAZOTTJÁRA IS, ÉS A MÁRCIUSI KÉPMÁS IS AZ ÖNÉ!

A Média a Nemzedékekért-díj 2016-ban az idősekről szóló médiamegjelenéseket szemlélte. Válassza ki, a 12 jelölt közül, melyik legyen a közönségdíjas!



www.mediaacsaladert.hu

A SZAVAZATOKAT **2016. JANUÁR 1-TŐL 15-IG VÁRJUK.**
Ezúttal minden szavazó a 2017-es márciusi Képmás digitális változatát kapja meg, egy szerencsés pedig páros operabérletet is nyerhet.

**SZAVAZOTT A
CSALÁDBARÁT
MÉDIÁÉRT-DÍJ
KÖZÖNSÉGDÍJASÁRA?**

**HA IGEN, NÉZZE MEG
A SZAVAZÁS EREDMÉNYÉT
A mediaacsaladert.hu oldalon.**

Hátha épp Ön az a szerencsés, aki megnyerte a Három Királyfi Három Királynő Mozgalom által felajánlott családi vacsorát.

FŐ TÁMOGATÓ:



KIEMELT TÁMOGATÓK:



MÉDIATÁMOGATÓK:



PARTNEREK:



JANUÁRI JELÖLT



Jónap Rita



Jónap Rita magyar-angol szakon végzett, a gyermekei születése előtt gimnáziumban és nyelviskolában tanított. Amikor harmadik csemetéje óvodás lett, elvégezte a Sanoma Médiaakadémiát, utána kezdett írni a Nők Lapjának.

A VARÁZSLAT EREJE

Tényleg a Mikulás hozza? Ezzel a címmel írt cikket Jónap Rita arról, hogy a gyerekek mennyire várják a Mikulást, a Télapót, a Jézuskát és az angyalkákat, mennyire kételkedés nélkül hisznek létezésükben, jötteteikben. A titok őrzésére buzdító cikke a Nők Lapjában jelent meg, és lett a Családbarát Médiaért-díj januári jelöltje.

◆ Mivel háromgyerekes anyukáról van szó, Rita már nem kételkedik abban, hogy a kicsik Mikulásba vetett hitét a lehető legtovább meg kell őrizni. Ugyanakkor tisztában van azzal, hogy minden családban felmerül, mikor kell elárulni, meddig jó eltitkolni, hogy a csodák valójában szülői közreműködéssel történnek. A cikkkel a dilemmázó apukák és anyukák kételyeit szeretne volna eloszlatni.

„A témában nyilatkozó gyerekpszichológus kiemelte, hogy egyes családokban ez nagy problémát okoz. Még ha túlzás is, hogy mindez komoly nyomást jelentene a szülőkre, kérdés-ként mindenki felmerül” – emeli ki a szerző. Mint mondja, ez már önmagában elég ok arra, hogy szakértő segítségével adjanak néhány jó tanácsot a témán töprengőknek. Fölidézi, hogy amikor legnagyobb, ma 15 éves gyereke még kicsi volt, maga is sokat gondolkozott azon, mit tegyen, ha egyszer rákérdez a Mikulás létezésére. Végül úgy döntöttek, azt mondják, ők hisznek benne, és ezt az állítást, ameddig csak lehet, fenntartják. Addig, amíg a gyerek hitt benne, nem akarták megtörni a titkot. A helyzet akkor persze nehezebb,

amikor a családban már vannak kulisszatitkokat ismerő nagyobb csemeték, mellettük pedig kisebbek: ilyenkor fontos, hogy az idősebb gyerekek ne játsszák túl a szerepüket, a kisebbek hite komolyabb színjáték nélkül maradjon meg. Rita tapasztalata szerint a nagyobbak a kistestvér kedvéért szívesen belemennek ebbe a játékba, maguk is örömet lelik benne. Az olyan helyzeteket is lehet kezelni, amikor a gyerek ovis társai előtt a titok már nem titok, a leplet pedig a csoporttársak előtt is lerántják: ilyenkor el lehet mondani, hogy máshol a szülők veszik az ajándékot, de adott helyen a Jézuska hozza.

A Mikulás és a Jézuska mellett a Fogtündérnek is komoly szerepe van Rita családjában: még a legnagyobb gyereke is igényli, hogy egy-egy fog elvesztése után a párnája alá ajándék kerüljön, pedig tökéletesen tisztában van azzal, hogy az apró meglepetést a szülei csempészik oda. Ebből jól látszik, hogy a csodák akkor is sokat jelentenek, ha mindenki tisztában van azzal, hogy a csodatevő lények fizikai valójukban nem léteznek. Illetve léteznek, csak valójában nem fogtündérek. ◆



A VÁLTOZÁS SZELE

A változás divatos szavunk. Hiszünk abban, hogy önfejlesztéssel szinte bármire képesek lehetünk, levetkőzhetünk mindent, amit nem szeretünk magunkban, és azzá válhatunk, akivé szeretnénk: többnyire vékony, kisportolt, egészséges, mindig mosolygós, sikeres, boldog emberekké. Idén is több ezren elhatározták, hogy most már tényleg leszoknak a dohányzásról, elkezdenek mozogni, több barátot szereznek, kevesebb alkoholt isznak, jobban kontrollálják a dühüket, vagy kevésbé lesznek morcosak, és ki tudja, még mennyi más vágy, óhaj, kívánság, álom fogalmazódott meg szilveszter hajnalán.

◆ MEGVÁLTOZHATOK?

„Bármit elérhetsz, ha igazán akarod!” – tartja korunk jelmondata, amellyel vitázni felelőtlen tett, ha nem akarjuk, hogy akaratgyengének, lustának és erőtlennek tartsanak bennünket, olyan embernek, aki képtelen a kezébe venni az élete irányítását, így végeredményben saját maga felelős minden kudarcáért. Ebben az állításban van némi igazság, de korántsem fedti a valóságot. Az ikerkutatások, valamint az örökbe fogadott gyermekekkel kapcsolatos kutatások alapján a tudósok megállapították, hogy a legtöbb személyiségvonás valamivel 50 százalék alatti értékben örökletes, így vannak olyan területek, amelyeken nem változtathatunk. Ugyanakkor a maradék 50 százalék azt jelenti, hogy vannak olyan területek, ahol igenis fejlődhetünk. *Martin Seligman*, a pozitív pszichológia atyja szerint, ha azokat a területeket helyezzük a középpontba, amelyeken valójában nincs lehetőségünk változtatni, akkor éppen ellenkező hatást érünk el, mint amit szerettünk volna, és megágyazunk a frusztráció, az önvád és a büntudat érzésének, amely még inkább súlyosbítja a helyzetet. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy felismerjük saját korlátainkat is. Mély nyomot hagyott bennem, amikor egyetemista koromban találkoztam a *Newsweek* magazinban megjelent cikkel, amelyet a „Lélek betegségei” c. tankönyv oldalain is közöltek, éppen azért, hogy illusztrálják, hogy az a meggyőződés, hogy mi magunk teremtjük a világunkat, súlyos károkat is okozhat. A cikk 1988-ban jelent meg, de a ma embere számára is rendkívül fontos üzenetet hordoz. Az esszé szerzője arról számol be, hogy lelkileg mennyire megnyomorító érzés, amikor egy-egy súlyos betegségben szenvedő ember azzal a nézettel találkozik, hogy azért nem épült még fel, mert nem akarja igazán a gyógyulást. A pozitív gondolatok teremtő erejének ilyen mértékű elterjedése valóban káros jelenség, hiszen éppen ellenkező hatást érünk el vele, mint amit szerettünk volna, hiszen a pozitív gondolkodás célja éppen az lett volna, hogy a saját jólétünkért való felelősségvállalás által kiegyensúlyozottabbá váljunk.



„MEGVÁLTOZOM!”

Bár sokszor úgy gondoljuk, hogy a változáshoz elég az elhatározás, illetve a döntés melletti elköteleződés, valójában ez nem feltétlenül, és nem minden esetben elegendő a sikerhez. Sőt, vannak területek, ahol a tapasztalat azt mutatja, hogy minél inkább szeretnénk elérni a változást, és minél jobban ráfeszülünk a témára, paradox módon annál kevésbé sikerül.

Elhatározzuk, hogy lefogyunk, ezért kevesebbet eszünk, mint amennyire szükségünk lenne. A legtöbb fogyókúrázó tapasztalta már, hogy ilyenkor szinte csak az étel körül járnak a gondolatai, ami igencsak megnehezíti az elhatározás melletti kitartást. Amikor végképp nem bírja tovább, teletömi magát a kedvenc ételével, a kényszerűvésszel leadott kilók pedig rövid idő alatt visszakúsznak. Nem csoda, ha a fogyókúrázókon ilyenkor elhatalmasodik a saját magukkal szembeni elégedetlenség és a tehetetlenség érzése, majd levonják a következtetést, hogy képtelenek lefogyjni. A kutatók szerint sokkal célravezetőbb, ha a drasztikusan lecsökkentett kalóriabevitel helyett a testmozgás és az egészséges étkezés mellett tesszük le a voksunkat.

Ugyanígy járhatunk, ha rossz alvók vagyunk, és úgy döntünk, megváltozunk, holnaptól bizony nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban alszunk. Amikor viszont este álmomra hajtjuk a fejünket, minden valószínűség szerint azt fogjuk tapasztalni, hogy korántsem volt elegendő az elhatározás, sőt, már maga a döntésünk miatti izgalom következtében sem tudunk ellazulni és elaludni. Ahogy telnek a percek, órák, egyre idegesebbé válunk, majd elkezdjük számolni, hogy mennyi idő van még hátra a pihenésre szánt időből. Minél kevesebb, annál frusztráltabbak leszünk, a pihenésnek pedig lőttek. Az alvásproblémával küzdők számára tehát korántsem elég, ha fejükbe veszik a változást, érdemes olyan technikákat elsajátítani, amik segítenek nekik ellazulni és pihenő üzemmódba kapcsolni.

Néhányan hasonlóan vannak a hétköznapi (nem klinikai) levertséggel, „depivel” is. Egyesek megpróbálnak a dolgok mélyére ásni, és azt boncolgatják, hogy mi lehet az oka annak, hogy ilyen sötét színben látják a világot. Ez viszont éppen a tépelődést fokozza, és ezáltal a negatív gondolkodást, végeredményben pedig a lehangoltságot növeli.



Mások magától a döntéstől várják, hogy jobban fogják érezni magukat, de ha mindeközben nem kérdőjelezik meg a saját pesszimista gondolataik létjogosultságát, akkor ez sem fog sikerre vezetni, sőt, még inkább a mélybe taszítja őket, hiszen a sikertelenség éppen a búskomorság mögött meghúzódó gondolatokat fogja igazolni („Nekem soha semmi sem sikerül.” „Én mindenben ilyen béna vagyok.” „Lám, lám, még az sem megy, hogy kicsit vidámabban éljem az életet.”). Sokkal előrébb vivő, ha feltérképezik a rossz hangulat jelentkezésekor automatikusan felbukkanó pesszimista gondolatokat (amelyek többnyire állandóak: „örökké, soha, mindig”, áthatóak: „minden összeomlik”, és személyesek: „én tehetek mindenről”), majd a tények alapján megkérdőjelezzik ezek igazságát, és új, működőképesebb gondolatokkal helyettesítik azokat. Támogathatja a változást az is, ha tudatosan elkezdjük megkeresni azokat a dolgokat, helyzeteket, amelyekért hálásak lehetünk. Ilyen a „Három áldás”-gyakorlat is, amelyet Seligman az „Élj boldogan” c. könyvében ismertet. A gyakorlat lényege, hogy mindennap számba vesszük azt a három dolgot, ami aznap jó volt, illetve azt is, hogy miért történtek ezek. (Például: „Ma megdicsért a főnököm.” „Azért, mert nagyon rátermetten végeztem el a munkát.”) A gyakorlat instrukciója azt kéri, hogy vessük papírra ezeket az élményeket, ugyanakkor azt gondolom, az is nagyon hasznos lehet, ha a számunkra fontos emberekkel megosztjuk ezeket. Mi például a családommal a gyerekek esti fektetése részeként gyakoroljuk ezt a játékot, és még a nehéz napokon is segít abban, hogy pozitívabban zárjuk le a napot, és optimistábban tekintünk előre. Ennek a verzióknak további előnye a közösség

támogató ereje, illetve egymás meghallgatása is számos pozitív érzelmet mozgósít.

Veszélyes dolog azt hirdetni, hogy bármit elérhetünk, csak akarnunk kell, hiszen vannak olyan területek, ahol nemcsak akarni kell a változást, hanem ismerni kell a változás technikáját (pl. depresszió, fóbiák, pánikbetegség, súlyos szorongások, alvászavarok, súlyos függőségek), amelyhez érdemes lehet szakember segítségét kérni. Ugyanakkor vannak olyan területek, amelyek esetében elfogadásra van szükség, és arra, hogy megtanuljuk kezelni a helyzetet. A negatív érzelmekre is szükségünk van, nem iktathatjuk ki őket az életünkéből és személyiségünkéből, sokkal inkább azt kell megtanulnunk, hogy miként tudunk hatékonyan megküzdeni velük, vagy miként tudunk talpon maradni a nehéz szituációkban is.

ELŐTTÜNK AZ ÉV

Tehát képesek vagyunk változni, de vannak korlátaink, és nincs hatalmunk arra, hogy teljes mértékben mi irányítsuk az életünket. A változás és a fejlődés kulcsa, hogy felelősséget vállaljunk a cselekedeteinkért, és elköteleződjünk a céljaink mellett, ami nem csupán egy döntés, hanem az ezzel járó, olykor kemény munka felvállalását is jelenti. Első lépésként ebben segíthet a YearCompass (Előtted az év /Év-iránytű) nevű kezdeményezés, amelynek honlapjáról ingyenesen letölthető egy évredező füzet, ami segít számba venni és lezárni az elmúlt év történéseit, és megtervezni az előttünk álló évet, nem csupán szilveszteri fogadalom, hanem átgondolt tervek formájában. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS



CUKROM, CUKROM

„Ki az apukád?” Ez a kérdés, látszólag, teljesen ártatlan. De ami csak látszólag, az ritkán ártatlan, mint tudjuk. Különösen igaz ez most, amikor magyar nyelven is elindult egy cukorpapa-cukorbaba párkereső oldal.

*„Sugar Daddy gonna make you happy
Sugar Daddy gonna make it right
Sugar Daddy gonna give you candy
But you gonna pay Sugar Daddy's price”
/Thompson Twins popdala, részlet/*

◆ A cukorpapa, avagy sugar daddy kifejezést ma azokra a középkorú vagy idősebb férfiakra értjük, akik fiatal lányokat, dús és számos érdemeikre való tekintettel felkarolnak, támogatnak. Nem a gésák férfi megfelelőjéről van szó: itt nem kell tanulni a szerelem művészetét. A sugar daddynek csupán elegendő pénze és energiája van arra, hogy fiatal lányokat (avagy fiúkat) avasson be a jólétbe. Hogy miért cserébe? Ugyan már, hát mert tenni akar az ifjúságért! Félre könyvek, doktrínák, itt van az új „diákhitel” a szépeknek és partiképesebbeknek. A kamatot senki nem bolygatja, az üzlet és a szerelem pedig már régóta megférni látszik egymás mellett. Nem beszélve erről a bájos kifejezésről, amely negédesen fátyolozza el a dolog valódi természetét. Az édeskés kifejezés egyesek szerint a cukormágnás *Spreckels* család *Adolph* fiáig vezet vissza, aki 1908 körül egy nálánál 24 évvel fiatalabb leányt vett el, *Almát*. Ő szólította hitvesét először Sugar Daddynek, Cukorpapának. Persze a papa kifejezés az angol szlengben már több mint száz éve jelentheti a kujont vagy a futtatót is, azt, aki pénzért vesz vagy árul testi szerelmet. És érthetjük a papán a maffiák egyszerre kegyetlen és nagyvonalú uralkodóját is:

aki ura és parancsolója szeretteinek és alkalmazottainak. Aki rendelkezik. Sőt, rendel. Ezúttal már az internetről is. Elég regisztrálni, és már készen állnak a feltételek a cukros lízinghez. Hogy stílszerű legyek: sugár-zik az ötletből az eredetiség és a találékonyosság. Az oldal leírásai pedig tele vannak vonzó, barátságos ígérekkel arról, hogy ne aggódjanak az érettebb nők, van, aki ilyen kísérőket keres magának az üzleti utakra, sőt, már sugar mommy-k is jelentkezhetnek, akik cukorfiúkra pályázhatnak. Illetve, bármilyen permutáció elképzelhető, ugyebár. Egy új szótár bontakozik ki az esztétikus felületen, a bordélyok, útszélek és kiszolgáltatottság negédes PC-je. Itt nem kell, sőt, nem is szabad használni azokat a bizonyos csúnya szavakat. Pihá! Sőt, diétázni sem kell. Hadd jöjjön az édesség, a nyalóka, a praliné – bár hizlal, ezt biztosan le fogják dolgozni. Szóval, cukorbabák és cukorpapák, itt az idő leszámolni az avittas cukrosbáccsikkal, és végre órabérben számolni a kapcsolatot, amúgy komolyan, illetve tandíjban, lakásban, autóban a szerelmet. Merthogy ez a legősibb foglalkozás, mondják. Biztos a bűnre gondolnak. Az is egy almával kezdődött. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

HIBA A KAPCSOLATBAN

Pszichológus szemmel a „Lekapcsolódás” c. filmről

A 21. században infokommunikációs társadalomban élünk, ahol az információ és a gigabyte az érték, és minél gyorsabb a vezeték nélküli internet (wifi) annál jobb, ahol pedig nincs lehetőség a hálózaton szörfölni, azt középkori környezetnek tituláljuk. Szinte visket a jobb tenyerünk a telefon után, hiányzik az áramvonalas kis műanyag test a markunkból, és az „arckönyvön” látható megannyi információ hullámmása a retinánk elől. Nem csoda, ha a felgyorsult tempót diktáló világban a türelmünk is rövidül: mindent rögtön, azonnal, egy gombnyomásra szeretnénk, legyen szó akár ebédről, vásárlásról vagy éppen emberi kapcsolatokról.

◆ A TÖRTÉNET

A „Lekapcsolódás” c. film hősei egyszerű hétköznapi emberek, akik a mindennapi életen túl a kibertérben is aktív szerepet töltenek be, elektronikus lábnymok számottevően nagy, mindennapjaik részét képezi az állandó telefonos és online jelenlét. Ám amennyire hasznos, annyira káros is ez az állandó sürgés-forgás, hogy nap mint nap konténernyi információ ömlik rájuk rendszerint kontrollálatlanul, az irányításnak csupán a látszatával. Valós problémáikat, szemtől szembeni kommunikációs kudarcukat az internet berkeiben elért sikerekkel palástolják.

Rich Boyd (Jason Bateman) elfoglalt ügyvéd, akinek egyik füle folyamatosan a telefonon lóg, ez alól még a közös családi vacsorák sem kivételek. Feleségével folytatott beszélgetései felszínesek, funkcionálisak, két kamasz gyerekük pedig megfejthetetlen rejtélynek tűnik a számukra. Azt is mondhatnánk, hogy ennek a családnak a négy tagja ötféle nyelvet beszél, nem lehet tudni, hogy a négy falon kívül mi tartja még együtt őket, mert fontos dolgokról beszélni, érzelmeket kifejezni szinte soha nem szoktak. *Mike Dixon (Frank Grillo)* nyugalmazott exrendőr, aki most magánnyomozóként ered a kiberbűnözők nyomába, miközben özvegy, egyedülálló apaként próbálja kamasz fiát a helyes útra terelgetni. Nap mint nap problémás helyzetekkel találkozik, mondhatni, már a szeme sem rebben egy-egy eset kapcsán, s talán emiatt nem veszi észre, hogy érzelmileg mennyire

elhidegültek egymástól a gyermekével. Napjuk másról sem szól, mint a munkáról, a kötelességről és a fegyelmzésről. Nem csoda hát, hogy a fia belekeveredik egy iskolai zaklatás ügyébe, ahol az elkövető szerepét ölti fel. *Cindy (Paula Patton)* és *Derek (Alexander Skarsgård)* házassága éppen csak vegetál, mert kisgyermekük elvesztése súlyos falakat emelt közéjük, egymagukban próbálnak meg feldolgozatlan gyászukkal megbirkózni, s miközben az internetes berkekben keresik a feloldozást, egymással szinte már nem is beszélgetnek. Ezeknek az embereknek az élete aztán szép lassan összefonódik az internetes térben megtapasztalt problémáik kapcsán.

▲ AZ INTERNET KORA

A film kiválóan bemutatja, hogy a virtuális világban sem minden móka és kacagás, hanem számos veszélyforrás leselkedhet ránk, ami az offline térben is következményeket von maga után. A szereplőknek a régi idők embereihez képest sokkal több eszközük van arra, hogy szeretteikkel, barátaikkal rendszeres napi kapcsolatot ápoljanak, mégis ez a hatalmas szabadság és tengernyi kütyü olykor több falat emel az emberek közé, mint ahányat lerombol. Történetünkben emberi kapcsolatok mennek tönkre, megszűnik az intimitás, függőségek alakulnak ki, és vannak, akik bántalmazás vagy zaklatás áldozataivá válnak.



Az internet a magyar családok életének is szerves részévé vált, 2012-es KSH adat szerint 4,7 milliónál többen rendelkeztek internettel, és 2,5 milliónál többen mobilinternet-előfizetéssel. Valószínűleg ezek a számok az utóbbi években még tovább emelkedtek, amelyben az okostelefonok elterjedése is hatalmas szerepet játszik. Ez mindenképpen pozitív jelenség, hiszen az internet számos jó dologra használható, többek között kapcsolattartásra, ügyintézésre, oktatásra, ismeretterjesztésre és a munkánk végzésére is. Ugyanakkor érdemes tisztában lenni a biztonságos internetezés alapelveivel.

A digitális szakadék is szerepet játszhat abban, hogy a szülők gyakran nem tudják gyermeküket segíteni ebben. A 11–16 éves gyerekek mintegy fele úgy gondolja, hogy jobban ért az internethez, mint a szülei, de ez nem jelenti azt, hogy azzal is tisztában vannak, miként használják biztonságosan az így kitérülő világot, amelyben számos veszélyforrás is leselkedhet rájuk. Bár a szülők 61 százaléka gondolja úgy, hogy nyomon követi gyermeke internethasználatát, ugyanezen szülők gyerekeinek mindössze 38 százaléka állította azt, hogy a szülője képből van az illető, hogy mit csinál pontosan a neten. Sőt, a szülők mintegy harmada nincs tisztában azzal sem, hogy a gyermeke a rokonoknál vagy a barátoknál gépezik.

GYEREKEK AZ INTERNETEN

2014-ben az Egészségügyi Világszervezettel együttműködésben lezajlott az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását vizsgáló, átfogó HBSC-kutatás. Ennek eredménye szerint a magyar diákok életében a számítógép előtt töltött idő központi jelentőséggel bír. Minden második 5–11. évfolyamos diák használja napi legalább két órában az internetet nem játékcélra (internet, e-mail, chat, házi feladat), míg a hétvégéken ez a szám 63,5 százalékra emelkedik. A 2010-ben lefolytatott EuKids Online vizsgálat is hasonló eredményre jutott: a 9–16 éves gyerekek 60 százaléka napi szinten, míg 35 százalékuk heti néhány alkalommal kapcsolódik a világhálóra. A gyerekek legkedveltebb tevékenysége a különböző videók nézése, de sokan használják az internetet a házi feladataik megoldásához is. A 9–16 évesek 66 százalékának van közösségi oldalon profilkja, akiknek mintegy a fele teljesen nyilvános beállításokat használ, így bárki hozzáférhet a megosztott adataikhoz. A gyerekek arról számoltak be, hogy átlagosan 9 éves koruktól egyedül, önállóan gépeznek, és 15–16 évesen nő meg azok száma, akik önállóan, felügyelet nélkül használható, saját asztali gépet kapnak. Ugyanakkor az okostelefonok terjedésével valószínűleg a szobájába elvonulva netező gyerekek száma folyamatosan növekszik.



Szülőként fontos feladatunk, hogy gyermekeinket megtanítsuk a virtuális világban is biztonságosan tájékozódni. A szakemberek szerint a teljes tiltás az egyik legrosszabb választás, hiszen a tiltott gyümölcs még vonzóbbá válik, s a gyerekek valószínűleg megtalálják a módját, hogy használják az internetet, ám a mi útmutatásunk és tanácsaink nélkül. Sokkal jobban járunk, ha közösen, együttműködve hozzuk meg azokat a szabályokat, amelyek a szülő által kontrollált biztonságos internethasználathoz vezetnek: internetezés együtt, megvitatás, beszélgetés, szűrőprogramok használata, bizonyos oldalak korlátozása.

CYBERBULLYING – AZ INTERNETES BÁNTALMAZÓK KARMAIBAN

A film egyik legmegrázóbb momentuma, amikor nézőként szembesülünk a kortárs cyberbullying (internetes bántalmazás/ elektronikus zaklatás) történéseit és következményeit bemutató képsorokkal. Az online térben történő bántalmazásnak számos formája van, ilyen lehet a bántó üzenetek küldése, a rosszindulatú pletykák terjesztése, a megszegényítő képek vagy videók megosztása, a hamis profilok felbukkanása, esetleg az online közösségekből való kirekesztés is. A fent idézett HBSC-vizsgálat eredménye

szerint a magyar fiatalok ötöde számolt be arról, hogy voltak már kellemetlen tapasztalatai az online térben, kaptak bántó üzeneteket, vagy tettek fel róluk kínos képeket az internetre. A szakértők véleménye szerint az internetes bántalmazásnak sokkal kiterjedtebb következményei lehetnek, mint az iskolában történő zaklatásnak. Ennek okai között szerepel, hogy az áldozat nem menekülhet, az online térben bármikor utolérhetik zaklatói, akár az iskola kapuin kívül is. Emellett az online bántalmazás gyakran nagy nyilvánosságot kap, az egész világ számára elérhetőek a megszegényítő sorok, állítások, képek, amivel rendkívül nehéz érzelmileg megbirkózni. A bántalmazókat az anonimitás látszata vakmerőséggel ruházza fel, illetve mivel nem szembesülnek (azonnal) a tettük következményével, nem érznek büntudatot, így sokkal durvább zaklatásokba mennek bele. *Domonkos Katalin az Alkalmazott Pszichológiában* megjelent tanulmányában, amelyben a cyberbullyinggal kapcsolatos szakirodalmak eredményeit foglalja össze, leírja, hogy az offline kortárs bántalmazás előfordulása magasabb, mint az online bántalmazásé, de az esetek átfedést mutatnak, így az iskolában bántalmazó gyerekek egy része online elkövető is, míg az áldozatok a virtuális világban is nagyobb valószínűséggel érintettek.

KÉPMÁS

KINYITHATÓ/ FELFÜGGESZTHETŐ

CSALÁDI
FALINAPTÁR
2017

Kinyitott mérete: 400x245 mm

ÚJDONSÁG!
MOST PRAKTIKUS
ÖSSZESÍTETT
CSALÁDI ÓRARENDEL

LELKI VÉDELEM

Szülőként a fentebb leírt intézkedések mellett arra is kell figyelnünk, hogy milyen értékek mentén, hogyan neveljük a gyermekünket. *Barbara Coloroso*, akinek a „Zaklatók, áldozatok, szemlélok: az iskolai erőszak” c. könyve sokat segíthet a kortárs bántalmazás megértésében és a kiutak megtalálásában, leírja, hogy milyen családmódel az, ami segít mások iránt érzékeny, önmagáért kiálló gyermeket nevelni. Elméletében háromféle családot különít el: a *téglafal* (autoriter, tekintélyelvű), valamint a *medúza* (engedékeny, szabadjára engedő) családtípusok helyett az úgynevezett *gerinces* (demokratikus) családok megtartó szerepére hívja fel a figyelmet, mivel ezek a családok képesek leginkább saját magukért felelősséget vállaló, másokkal törődő felnőtteket nevelni. Könyvében részletesen bemutatja ezen családok működését, itt csupán néhányat emelnek ki ezek közül.

A gerinces/demokratikus családok:

- erős támogató hálával veszik körbe a gyermeket
- a gyerekek érzik, hogy a szülei tisztelik őket, és elfogadják az érzéseiket
- a családtagok meghallgatják és elfogadják egymás véleményét, ezáltal modellálva a demokrácia működését
- a hibákra mint fejlődési lehetőségekre tekintenek
- megtanítják a gyerekeket önállóan gondolkodni, hogy saját maguk találják meg a megoldásokat a kialakult problémákra
- egyszerű és világos, de rugalmas szabályokat alakítanak ki, amelyeket a szülők következetesen képviselnek, és a felelőtlen viselkedést természetes és logikus következmények követik
- a szeretetet nem kötik feltételekhez, gyakori az ölelés, a mosoly és a humor a családban
- a szülők és a család példát mutatnak abban, hogy miként lehet jól együttműködni.

Szerencsés esetben az iskola is magévá tudja tenni ezt a szemléletet, és olyan biztonságos légkört teremt, ahol a gyerekeknek lehetőségük van érzésekről beszélni, véleményeket megosztani. Fontos, hogy a bántalmazással kapcsolatosan a diákok egyértelmű szabályokkal találkozzanak, az iskolának legyen kidolgozott eljárásrendje az ilyen esetek kezelésére, és hibázás esetén a kemény büntetés helyett segítsenek a gyerekeknek abban, hogy miként tudják a társaikkal együttműködve helyrehozni, jóvátenni, amit elrontottak.

Gyakorlati segítség a biztonságos internetezéshez:

biztonsagosinternet.hu

saferinternet.hu

kek-vonal.hu/index.php/hu/internetes-biztonsag

<http://hun.tabby.eu> ♦

RENDELJE MEG 20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON.

1200 Ft helyett 960 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



www.kepmas.hu



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ



FOGADALMAS ÚJ ÉVET!

Januárban szeretünk új vállalásokat tenni: fogadjunk, hogy leszokunk erről, viszont rászokunk arra; hogy mostantól kihagyjuk ezt, ellenben ki nem hagyjuk azt. De legalábbis szentül fogadjuk, hogy nem teszünk ilyen elhatározásokat.

◆ Kicsit úgy vagyunk mi is a családban az újévi elhatározásokkal, mint a süntestvérek a viccben, akik gödörbe pottyantak. Egy jótündér ott terem, hogy teljesítse egy kívánságukat. Az egyik azonnal azt kéri, legyen otthon a jó meleg vackában. Hípp-hopp, ott is terem! A másik pedig ezt mondja: „Olyan egyedül vagyok itt, ebben a gödörben... bárcsak itt lenne a testvérkém.” Én például megfogadom, hogy január 1-jétől vacsorára csak egy kis salátát vagy joghurtot eszem. Fiam viszont izmainak fejlesztését tűzi az újévi zászlóra, amely esténként megfelelő fehérjetartalmú fogásokat kíván. Lányaim a nagy süteményreceptjeinek megvalósítását fogadják meg, amiből rendszerint csak este lesz illatos fizikai valóság. Férjem nem fogadkozó típus, viszont a beosztása megváltozott, ezért ebben az évben este fél kilencre ér haza, vagyis a fehérjében és szénhidrátban gazdag családi vacsora legkorábban ekkor realizálható. Így, ha súlyom nem is fogyatkozik, legalább önbecsülésem sem, hiszen számos, tőlem független körülmény futtatja zátonyra terveimet.

Az elhatározások közé tartozik az esedékes orvosi ellenőrzések beiktatása. A szűrővizsgálatra kapott tavaszi időpontok azonban elvesznek valamicskét az újévi lendületből, a fogászaton való megjelenés önkéntes jellegét pedig kissé hiteltelenné teszi a bejelentkezés és a kapott időpont között megjelenő baljós állkapocsfájdalom.

Megfogadom azt is, hogy még a szokásos csekély mértékben sem csábulok el az e-mailemre és képernyőmre érkező

kihagyhatatlan üzleti ajánlatoktól, de azért a horkolásgátló karóra (bár, valljuk be, első pillantásra kábé annyira valószerű, mint mondjuk, a látásjavító zokni vagy a hajregeneráló fogkefe) mégiscsak megcsillogtatja előttem a nyugodt éjszakák lehetőségét. Kiderült, hogy ezzel egyidőben férjemet is az egészséges alvás ígéretével tették próbára. Üzenetet kapok tőle, amelyhez fotó is tartozik „Az atka átka” címmel. A nap folyamán egy klasszikus porszívóügynök járt nálunk, s otthagyta jó látható, sőt, jól fotózható nyomaint az ágyunkon. Vagyis azokat az állítólagos atkaürülék-kupacokat, amelyeket a pótolhatatlan porszívó kinyert az ágy kárpitjából. Vendégünk százszoros nagyítással illusztrálni is tudta a nem túl szívmengető külsejű élőlényt, bár bennem azért felmerült a kétely, hogy az ágyunkból kiszippantott állatkanyomok ál-atkanyomok. Szerencsére a szuperkészülék 500 ezres vételára idővel férjemet is meggyőzte, hogy feltételezett hálótársaink nem törnek az életünkre.

Még az a szerencse, hogy életünk elhatározásokat igénylő területei hihetetlenül tágasak. Így, ha valamilyen kudarcot vallanánk, azonnal találhatunk újat. Megfogadhatjuk, hogy idén többet vagy éppen kevesebbet leszünk a haverokkal és barátnőkkel, hogy elkezdjük, vagy adott esetben abbahagyjuk végre az énekkart, a pénteki bulizást, a nyelvtanulást, a hosszútávfutást, az otthoni konyhatündérkedést, a kampányszerű nagytakarításokat. És mindez ráadásul kiváló beszéd- és cikktéma az új év első napjaiban. ◆



SZÖVEG –
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –
FÉRFI SZAKASZ



EGY SZÓT SE!

Kudarc-lidércek ólálkodnak minden elhatározásom bölcsője körül. Settenkednek, lopva lesik a kínálkozó alkalmat, hogy az újszülöttet elragadják, és vihogó kárörömmel iszkoljanak vele árkon-bokron át. Amíg csak bírom, rejtegetem gyámoltalan fogadalmaimat. Senkinek egy szót se, amíg erőre nem kap! Növesszen muszklikat, hogy ha kell, ki tudjon állni magáért. Létezését idő előtt kifecsegni taktikai hiba, mert ellilan ereje, mint ahogy fedő alól szökik ki a gőz. Az elhatározás titok.

♦ Vagy jobb, ha hagyom inkább, hadd üvöltsön, ahogy a torkán kifér? Szkeptikus fintorok, kétkedő hümmögések félre: genetikailag életerős elhatározás született, követeli helyét a világban. Van benne svung, van benne kakaó. Gyorsan fejlődik, hamar talpra áll. Magától értetődő egyszerűséggel lép elő. Jön, ahonnan nem várták, finom testtartással, lazán, könnyed eleganciával. Fellépése önazonos, semmi erőlködés, akarás, megjátszás, műmájerség.

De mégis, valami azt súgja, hogy a legokosabb nyugiban maradni, és várni, kívánni, hogy természetes úton foganjon meg az elhatározás. Unalmasak azok a felbuzdulások, amelyek a felszított „mostantól-másképpen-lesz” virtusának kihunyásával

spontán abortálódnak. Koraszülött „mostmegváltozom”-ok, amelyeket a görcsös inkubátor-akarás tart ideig-óraig életben. Csak nyugi! Kivárni a kilenc hónapot! Betartani az előírásokat, nehéz tárgyat nem emelni. Pozitív élmény-vitaminokat beszedni. És szemlélni, ahogy bent a szándék cseperedik, erősödik, olykor rúg. Tudni, hogy van. Ami életrevaló, úgylis időben világra jön.

Idén megfogadtam hát, hogy önmegtartóztató életet élek: nem teszek fogadalmakat, szent ígéreteket. De ami mégis – minden elővigyázatosság ellenére – megfogam, az szerelemgyerek lesz! Erősen fogadom hát, hogy őt, amíg erőmből telik, nevelem, iskoláztatom, szakmát adok a kezébe. Hátha gondoskodik rólam, ha majd öreg leszek. ♦

hirdetés

MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

ÜTÜNK-VERÜNK VAGY KÜZDÜNK?

„Kétféle ember van a küzdősportban: akinek eltört az orrcsontja és akinek el fog.” Ezzel a mondattal egy edző nyugtatta meg tanítványát, aki épp sajtó orral ült az öltözőben. De akkor miért is jó, jó-e egyáltalán, ha küzdősportra adjuk a saját fejünket vagy a gyermekünkét? Nagy dilemma lehet egy szülőnek, jó-e, ha olyasmit sportol a gyermeke, ahol ütések, rúgásokat is kaphat. Egészséges ez egyáltalán?

◆ Fontos tisztázni, hogy mit nevezünk küzdősportnak. A szó szoros értelmében azok a sportágak tartoznak ide, ahol meghatározott szabályrendszer szerint eszközzel vagy pusztán kézzel az ellenfeleknek meg kell küzdeniük egymással. Ilyen sportágak például a vívás, ökölvívás, birkózás, kick-box, thai box, dzsúdó, karate, aikido, kungfu.

A dzsúdó vagy magyarul cselgáncs az egyik legnépszerűbb küzdősport, olyan kidolgozott rendszerrel, ami miatt akár harcművészetnek is nevezhetnénk. A dzsúdó őse a jiu jitsu, szintén nagyon komplex rendszerrel rendelkezik. A karate és a kungfu is egy pusztakezes harcművészet, amelyeknek rengeteg válfaja létezik. Az aikido egy olyan önvédelmi sport, amelyben a test és lélek harmóniájának elérése nagy hangsúlyt kap, komoly filozófiai háttérrel a nevelés is a sportág magja. A kick-box a thai boxon, taekwon-dón, karatén és ökölvíváson alapul. A birkózásban megkülönböztetjük a kötött- és szabadfogást. A vívás nagyon komoly technikai és taktikai sport, amelyen belül létezik kardvívás, tőrívás és párbajtőrívás.

Ebből a rövidke felsorolásból is – amely a teljesség igénye nélkül született – látszik, hogy a repertoár hatalmas, és a sportágválasztás nagy körültekintést igényel. Mint minden más választás esetében, az a fontos, hogy megtaláljuk a nekünk valót, vagy gyermekünk kiteljesíthesse benne önmagát. Vagyis hogy illeszkedjen a képességeihez, személyiségéhez, habitusához, igényeihez, vágyaihoz.

Ahhoz, hogy megértsük, és konstruktívan állást foglalhassunk egyik vagy másik küzdősport mellett, fontos picit mélyebbre tekintenünk. Észre kell vennünk, hogy milyen lehetőség, irányok rejlenek bennük – s bennük.

A KÜZDÉS FEJLESZTI A SZEMÉLYISÉGET

Küzdősportot űzve megtanulhatunk keretek közt küzdeni, érvényesíteni magunkat, asszertíven megélni a helyzeteket.

A küzdés egy folyamat, amelyben vannak hullámhegyek és -völgyek, ahol szükségszerűen megtapasztalhatjuk a fentet és a lentet, a vereséget és a diadalt. A küzdelem célja a győzelem, de nem a másik eltiprásával, hanem a mi felülkerekedésünkkel. A gyermekkorban elkezdett küzdőjátéknak óriási jelentősége van mind a pszichomotoros, mind a pszichoszociális fejlődés tekintetében. 4–5 éves korban játékos küzdelemmel tanulhatják meg a gyerekek, hogy testi erejüket hogyan tehetik próbára, hogyan tartsanak be szabályokat úgy, hogy közben élvezettel játszhatnak. Ebben az életkorban a játékos fejlesztés az egyetlen jó módszer akár a későbbi sportági előmenetel, akár a csapatban együttműködés fejlődése szempontjából. A játékon keresztül a gyermek belsővé teszi a kereteket, megéli határait, érvényesíti akaratát, próbálgatja a szárnyait. Ezek mind egy olyan belső szilárdsághoz és magabiztossághoz juttathatják, amivel később bizalommal állhat a világhoz.

MOTOROS ÉS PSZICHOMOTOROS FEJLŐDÉS

6–7 évesen az ügyességi és állóképességi fejlesztés egyik legjobb formája valamely küzdősport gyakorlása. Ekkor a gyerekek mozgáskoordinációja már fejlettebb, így differenciáltabban fejlődik a mozgáskultúrájuk, ami kiváló alapot szolgáltat más sportágakhoz is. A küzdősportok fejlesztik a koordinációt és a testtudatot. Olyan mozgásokat tartalmaznak, amikben a test ereje megtapasztalható, komplexen és funkcionálisan fejlesztik az izomzatot, ruganyosságot adnak, ügyesebbé teszik a gyermeket.

SZABÁLYKÖVETÉS ÉS SZABÁLYTUDAT

Valamely küzdősport gyakorlása a szabálytudat és szabálykövetés kialakításában is jelentősen közrejátszik. A szabályok betartatása kereteket ad, amiket a nevelőtől, az edzőtől, vagyis egy olyan tekintélyfigurától sajátíthat el a gyermek, akire felnéz, akit követendő példaként azonosít. A keretek biztonságossá és kiszámíthatóvá



teszik a világot, segítik a benne való eligazodást. Ugyanakkor a kereteken belül és a szabályok szerint próbálgathatja magát, megtapasztalhatja erejét, olykor a fölényét, olykor az alulmaradást. Ezeknek a sikereknek, kudarcoknak és küzdelmeknek a keretek közötti átélése segíti az egészséges önértékelést, növeli a biztonságérzetet. Természetessé válik a gyerek számára, hogy nem győzhet mindig, de nem is mindig marad alul, és hogy küzdeni azért, hogy jobbá váljon, az egy jó dolog.

VERESÉG-VESZTESÉG VS. SIKER

A sportban a sikerélmény kulcsfontosságú. Amikor valakivel küzdünk, a felülkerekedés, a győzelem büszkeséget és önbizalmat hoz. Nagyobb önbizalommal és magabiztossággal az önszabályozás és önvédelem is kifejezettebb lesz. Gondoljunk csak bele, milyen csodálatos, ha egy gyermek a testi önfegyelmén keresztül megtanulja megvédeni magát! A testi kontrollon keresztül szabályozni az érzéseit. A határfeszítésen keresztül a határait. Megtanulja elkülöníteni, hogy mi az, ami rajta múlik, és mi az, ami nem. Hogy a vereségből lehet és kell tanulni, és hogy tud jobbá válni és győzni. A kihívások megélésének és a versengésnek a szükséglete alapvető. Ezt egy küzdősport iránti elköteleződés remekül ki tudja elégíteni. Teszi mindezt úgy, hogy közben nem degradálja le az ellenfelet. Nevel a fair playre, arra, hogy tiszteljük a riválist, és ezzel együtt tiszteljük magunkat is.

KÜZDENI, S NEM NYERNI AKARNI

Nagyon fontos, hogy a nagyobb kihívás elérése legyen a cél, és ne egy abszolút viszonyítás: első vagy harmadik vagy akárhányadik helyezés. Az legyen a cél, hogy az aktuális legjobbját hozza a gyerek, úgy küzdjön, hogy közben élvezze és kihozza magából a benne lévő legjobbat.

A TELJESÍTMÉNY REÁLIS ÉRTÉKELÉSE

Saját és mások határainak megismerésével, erejének megélésével reális teljesítménycélokat tűzhet ki a sportoló gyerek, s ez igény szintjét is formálja. Jobbá válni az aktuális önmagánál olyan motivációs bázis, amit egész életére magával vihet. Ez nem azt jelenti, hogy soha ne legyen elégedett, sőt! Nagyon fontos a büszkeség, az elismerés, ezért is lényeges, hogy reális teljesítménycélokat válasszon, amelyek folyamatosan ösztönöznék tudják, illeszkednek képességeihez és igényeihez!

A PROBLÉMA MEGOLDÓ-KÉPESSÉG FEJLŐDÉSE

A küzdősportokban az akció-reakció folyamatos monitorozásával és illesztésével a helyzetekhez történő alkalmazkodás és rugalmasan váltani tudás képessége is fejleszthető. A taktika és a stratégia gondolkodásra serkentenek, kreatívvá és rugalmassá teszik a gyereket, fejlesztik a kombinatív képességeket. Nem fog kétségbeesni később sem, ha egy váratlan helyzettel szembetalálja magát, és döntenie, cselekednie kell.

PREVENCIÓ A DEVIÁNS VISELKEDÉSEL SZEMBEN?

Azzal zárnom, ami talán sokakban felmerülhet: jó-e küzdősport felé terelni egy olyan gyermeket, aki beilleszkedési nehézségekkel, magatartásproblémákkal, figyelemproblémákkal, esetleg agresszív viselkedéssel küzd. A válasz határozott igen; egy jó közeg, egy olyan edző, aki kiváltja a tiszteletet, egy ilyen jellegű feszültségvezető mozgásforma a fent felsorolt összes tulajdonságával együtt nagyon is képes ezeken a problémákon segíteni. És ez a gyermek is átélheti végre a „jószág” érzését, az elismerést és azt, hogy amit csinál, annak ott és úgy jó helye és módja van. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
BALLA VIVIENN

A Salon
BUDAPEST

KLASSZIKUS ÉRTÉK, MODERN FORMA

A **Ducsai.Leather.Goods** márka prémiumtermékei a Kloc Stone kollektív táskái, amelynek darabjai között megtalálható a praktikus hátizsák, a lapoptáska és az alkalmi női kistáska, az ún. clutch is.

- ◆ A díszítőmotívumoktól mentes, letisztult formavilágú darabok elkészítésénél a funkcionalitás és a kényelem szempontjai érvényesülnek. A természetes alapanyagok és az organikus formavilág egyfajta védőburkot is képezve kellően ellensúlyozzák hétköznapi, elektronikus eszközeink szögletes, kemény megjelenését. A tárgyak fő alkotóeleme ugyanis az egyedileg impregnált, 100 százalékos tisztaságú gyapjúfilc, amelyből a forma hagyományos, kézi technológiával – kloccolással – készül limitált darabszámban a tervező műhelyében. *Ducsai Judit* még egyetemi tanulmányai alatt kezdett kísérletezni azzal a technikával, amelyet a kalapkészítő mesterek alkalmaznak. A most ősszel bemutatott kollektív a tervező folyamatos formatervezési kísérleteinek trendektől független, klasszikus szépségű eredménye. A táskák három különböző színárnyalatban érhetők el. ◆





KLOCCOLÁS

A MÚLT TECHNIKÁJA A JÖVŐ SZOLGÁLATÁBAN

Ducsai Judit a budapesti Ajtósi Dürer sor 31. szám alatt működő YLKA Design stúdió egyik alkotója. Az őszi Design Hét programsorozatában nyitott műhellyel, divatbemutatóval és kerekasztal-beszélgetéssel vettek részt. Engem kértek fel a program moderátorának, így már kicsit úgy járok vissza a műhelybe, mintha hazamennék.

♦ Judit széles mosollyal fogad, és egyből nosztalgizálni kezdünk, hogy amikor az őszi bemutató előtt mindössze tíz perce volt megismertetni velem az akkor debütáló Klocc Stone táskák egyedi készítésének folyamatát, először a szavakat is alig értettem. Így már akkor tudtam, hogy erre a témára vissza kell még térnünk. A tiszaujvárosi lány a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem textil szakán végzett, bőr szakirányon. Még diákként kezdett kísérletezni a gyapjúfilccel és a kalapos mesterségből ismert kloccolási technikával. *„Kíváncsi voltam, hogyan lehel életet egy régi mesterségbe a modern gondolkodás. Izgalmasnak találtam ezt a hagyományos technikát, a kloccolást, és kísérletezni kezdtem vele. Érdekelt a filc formázhatósága, hogy mit lehet kihozni belőle, hogy a kaptafák mindezt milyen magasságig tudják lekövetni, és hogy a kialakuló formákat hányféle funkciójú tárgynál tudom alkalmazni. Ahogy kísérleteztem, egyre több lehetőséget találtam benne. A meleg, nedves gyapjúfilcet mint egy héjat húzom rá a formafára, de aztán ahogy elkezdtem csavarni az anyagot, más-más formák jöttek elő. A cipzár elhelyezése tovább alakíthatja a lehetőségeket. Születik egy jelleg; arca lesz, mint ennek a játéktárolónak.”*

Judit 2011-ben elnyerte a Magyar Formatervezési Díjat, 2012-ben pedig további formatervezési kísérleteihez a három évre szóló Kozma Lajos-ösztöndíjat. Ekkor indult el a játéktárolókkal a babavonal és a babahordozó felé, ami viszont nemcsak formatervezési szempontból minősült különleges feladatnak, de komoly szakmai elmélyülést is igényelt. Ötszáz kismama megkérdezésén alapuló kutatás előzte meg a tervezést, illetve a jövőben gyerekorvosokkal és védőnőkkel együttműködve fejlesztené tovább. Ez az egyetlen termék kategória, aminél egy befektetői támogatáson is elgondolkodna, mert egyébként a kis, családi vállalkozás és a vásárlókkal való személyes kapcsolattartás híve.

„Úgy gondolom, hogy a személyes jelenléttel tudok hiteles és vevőközpontú rendszert kiépíteni, amivel a törzsvásárlóim is elégedettek. A jövőben az a cél, hogy ezt a személyes jelenléte egy

webshopen keresztül is érezzék azok, akik tőlem vásárolnak. A design vásárokon is azért szeretek értékesíteni, mert első kézből kapok visszajelzéseket a termékeimről, amelyeket aztán a fejlesztéseknél figyelembe tudok venni. Szemtől szemben állva a vásárlóval én is közvetlenül tudom elmondani neki a tárgyaim készítésének menetét, így lesz egy bizalma a termék iránt. Egy üzletben erre az eladóknak talán ideje sincs, és a bizományi rendszer sem kedvez a tervezőknek. Inkább én magam építkezem. Tudom, hogy lassabb folyamat, de sokkal biztosabb.”

Judit kiegészítői minden generációt meg tudnak szólítani. Nemrég egy 17 éves divatbloggerrel beszélünk erről, hogy bár nagy a magyar tervezői táskakinálat, a legtöbbször a trendkövetés miatt gyakran ismétlődik ugyanaz a forma és dizájn, így igazán üdítő ennyire mással találkozni, mint Judit egyszerre modern és klasszikus táskái.

„Nem követem a trendeket, mindig a saját fejem után mentem, érzésekből építkezem. Van egy elvárásom, egy maximalizmusom, minőségi alapanyagokból, több réteggel, hosszú életű termékeket szeretek készíteni.” Amikor megkérdem tőle: *„Nincs olyan célod, hogy meg akarod hódítani fél Európát?”,* nevet. *„Nincs. Elérhető árú, praktikus termékeket kínálok a hazai vásárlóknak. Egyedül a kloccolás, ami egy magasabb árkategória, hiszen az egy lassú gyártási folyamat során készül el, minden darab az én két kezem munkája. Hosszútávon cél egy mesterrel együtt dolgozni, de ha ki is adom a kezemből a filc formázását, sorszámozott darabokban gondolkodom, színárnyalatokként 15–20 darabban.”*

A Ducsai.Leather.Goods márka a prémium, klocc vonal mellett széles termékskálával rendelkezik. Rendkívül erős a férfivonal (laptoptáska, telefontok, öv, pénztárca, kártyatartó), a nők számára pedig egészen különleges, megjelenésében és méretében is többszörösen variálható táskákat kínál. Judit egyedi megrendeléseket is vállal, amelynek darabjait a Ducsai.Unique. Leather jelzéssel látja el. ♦





SZENZÁCIÓK A RÁKTERÁPIÁBAN?

Hatalmas áttörések, órási előrelépések érik egymást a rákkutatásban, már amennyiben hiszünk az álhírportáloknak. Sok olyan eszközt is forradalmi újdonságként tálalnak, amelyet az onkológiában régóta használnak – persze nem mindenre, csak arra, amire tényleg lehet. Megnéztük, vannak-e új fejlemények ezen a területen.

◆ *„Elképesztő áttörés a rosszindulatú daganatoknál, többségüknel kemoterápiára sincs szükség!”* – ezzel vagy ehhez hasonló címekkel nap mint nap jelennek meg cikkek, az egyszerű olvasó pedig nem győzi kapkodni a fejét. Most épp a daganatot valósággal elolvasztó mikrohullámú termoablációt kapta fel az ügyeletes álhírportál: mint írják, Olaszországban már végrehajtották az első olyan műtétet, amelynek keretében mikrohullámmal felfűtött tüvel pusztították el a másként nem operálható rosszindulatú, áttétes májrákot. Állításuk szerint a máj-, vese-, csontdaganatoknál és áttéteknél is alkalmazható módszer az esetek többségében a kemoterápiát is kiváltja, teljesen elpusztítja a tumoros sejteket. A hírrel viszont van két gond: egyrészt, hogy ebben a formában nem igaz, másrészt, hogy magát az eljárást már régóta alkalmazzák, egyáltalán nem újdonság.

„A termoabláció régóta használt helyi kezelés, mindig valamilyen fizikailag károsító módszer alkalmazását jelenti. Mikrohullámú változatánál arról van szó, hogy a mikrohullám által gerjesztett hőt vezetik a daganathoz, azt a részét pedig tönkre tudják vele tenni, amelyik a hő hatósugarában van” – magyarázza **dr. Lövey József** onkológus és sugárterápiás szakorvos. Az Országos Onkológiai Intézet klinikai igazgatója kiemeli, hogy ugyanez a módszer működhet fagyasztással is, vagy éppen olyan szövetroncsoló anyag befecskendezésével, mint például az alkohol. Ezekkel a módszerekkel bizonyos tumorokat valóban el lehet pusztítani, ki lehet vele váltani sebészeti módszereket, ugyanúgy, ahogyan a sugárkezelés bizonyos formáival is. Erre való az úgynevezett sztereotaxiás testbesugárzás is, amelynél kicsi pontra nagy sugárdózist adnak, a daganatsejteket pedig a sugárzás pusztítja el. Az onkológus kiemeli, hogy az ilyen és ehhez hasonló módszerek akkor jelenthetnek teljes megoldást, ha valakinek egyetlen, illetve nem túlzottan sok daganatos góc van a szervezetében – ilyenkor azokat valóban el lehet pusztítani ilyen eljárásokkal. A hővel roncsoló módszerek hátránya, hogy alkalmazásukkor a testbe bele kell szűrni valamilyen tűt műtéti körülmények között, vagy oly módon, hogy azt CT-vel vagy MR-el követik, illetve vezérlik. Korlát az is, hogy a nagy erek közelében – például amikor a májdaganat közel van a szerv valamelyik nagyobb éréhez – nem lehet ilyen eljárásokat használni, mert az erek károsodhatnak.

Ugyancsak egyre szélesebb körben alkalmazott eljárás a nagy energiájú fókuszált ultrahang, de az sem alkalmazható minden betegnél és minden daganattípusnál. Miómánál például használható, alkalmazásához pedig műtetre sincs szükség: az ultrahangot egy testen kívül vezetett eszköz bocsátja ki, az adja le az energiát, méghozzá MR-vezérléssel, a daganatra fókuszáltan.





CSAK A SZIKE BIZTOS

Az efféle módszereknek, tehát a fókuszált ultrahangnak, a mikrohullámú termoablációnak és a hasonló eljárásoknak komoly hátulütője, hogy ha a daganat ismeretlen, akkor nem lehet ezeket alkalmazni. *„Ez igaz minden olyan esetre, amikor tudjuk, hogy van egy daganatos góc, de nem tudunk belőle mintát venni. Ilyenkor ugyanis nem tudjuk, mit kezelünk. Ha van minta, már lehet mérlegelni a helyi kezelés lehetőségét, de a legtöbb esetben, így például az emlődaganatoknál, ilyenkor is jobb megoldás a tumor eltávolítása”* – magyarázza az onkológus. Mint mondja, ennek oka az, hogy a sebészi beavatkozások után meg lehet arról győződni, hogy a daganatot sikerült-e teljesen kioperálni, hiszen ilyenkor a patológus mindig megnézi, hogy az ép szövetben történt-e a kimetszés, vagy esetleg maradtak vissza daganatos sejtek. Elmelegítésnél ilyen ellenőrzésre nincs mód, csak remélni lehet, hogy elpusztult a teljes tumor. Ez az oka annak, hogy ilyenkor a betegeket képalkotó vizsgálatokkal, CT-vel, MRI-vel és PET-tel szorosan követni kell.

Fontos az is, hogy a helyi kezeléseket jól megtervezzék. Erre jó példa a már régóta használt sugárkezelés, amelynél az orvosok a képalkotó vizsgálaton, tehát CT-n, MRI-n vagy PET-en berajzolják a daganatot, majd azt kiindulási területnek tekintik. Minden daganattípusnál meg van határozva az is, hogy ezt a területet mennyire

kell kiterjeszteni annak érdekében, hogy számoljanak a képalkotó vizsgálaton nem látható daganatterjedéssel és a kezelés geometriai bizonytalanságával. A kezelés mikéntjét számítógépes modellekkel tervezik meg, így pontosan tudható, hogy a sugárzás hova megy, mennyi nyelődik el belőle. A termoablációnál, illetve az ahhoz hasonló helyi daganatpusztító módszereknél ugyancsak használnak hasonló modelleket, bár ezek még nem annyira fejlettek, mint a sugárterápiánál alkalmazottak.

KIEGÉSZÍTÉSRE TÖKÉLETES

Utóbbiból következik, hogy a kiindulási tumorokat, ha csak lehet, műtétileg kell eltávolítani, vagy bizonyos esetekben sugárterápiával kell roncsolni. *„A korai daganatok nagy része jól kezelhető sebészileg, így addig nem szabad elhagyni a járt utat, amíg nincs elegendő adat arról, hogy más helyi megoldás legalább ugyanolyan jó”* – emeli ki az onkológus. Ennek módszere, hogy klinikai vizsgálatok során hasonló adottságú betegeket választanak ki, majd véletlenszerű besorolás után az egyik vagy a másik módszerrel kezelik őket. Jelen esetben a műtétet akkor válthatja ki az alternatív kezelés, ha legalább ugyanolyan hatékony, és nincs több mellékhatása. Noha önállóan még nem, de kiegészítő kezelésként már régóta alkalmazzák a helyi eljárásokat. Például, ha a májban



valakinek van öt áttétje egy vastagbél-daganatból, abból pedig kettőt sikerül kivenni, akkor a maradék hármát – amely sebészileg elérhetetlen helyen van – elmelegíthetik tűszűrős módszerrel, mikrohullámú vagy rádiófrekvenciás ablációval. Utóbbinál olyan tűt szúrnak be, amely esernyőként kinyílik, az érintett területet azzal melegíti fel. Akárhogy is történjék, ez a megoldás csak kiegészítő helyi kezelést jelent, az áttétképződésből adódó problémát és a teljes szervezet kezelését nem oldja meg. Azaz a gyógyszeres kezelést – ami lehet kemoterápia, hormonterápia, célzott terápia és immunterápia is – nem váltja ki.

ÁRNYALATNYI KÜLÖNBÉSÉG

Vannak az onkológiában olyan új eszközök is, amelyek forradalmiak tűnnek, viszont daganatpusztító módszerük a korábbiaktól annyira nem különbözik. Ilyen például a „Cyberknife”, amely hamarosan az Országos Onkológiai Intézetben is elérhető lesz. *„Ehhez hasonló, nagy erejű, röntgensugárzást kibocsátó részecskegyorsítóink eddig is voltak, ezek is át tudtak hatolni a szervezeten, mélyebb területeket is képesek voltunk velük elérni. A Cyberknife is ezt tudja, de annak sugárzást kibocsátó gyorsítócsöve egy olyan robotkarral rögzítve, amely azt minden irányba*

tudja mozgatni, illetve a beteg mozgását (például légzését) is tudja követni. Fontos az is, hogy a kezelés alatt a beteg egy olyan robotikus asztalon fekszik, amelyet dönteni és forgatni is lehet, így a kezelést ez is rendkívül pontosra lehet. Bár az igaz, hogy a lefedett terület csak viszonylag korlátozott méretű lehet. Ebből az is következik, hogy az eljárás általában nem alkalmazható mezoteliómánál, azaz a mellhártya rosszindulatú daganatánál, ugyanis az jellemzően a mellhártya nagy területére terjed ki – ennek kezelésére így a Cyberknife sem alkalmas, annak ellenére sem, hogy egyes külföldi magánklinikák ezzel próbálnak betegeket csalogatni. Az eljárás viszont segíthet azon betegek kezelésében, akiknek kezdeti tüdődaganatuk van, de légzésfunkciójuk már nagyon rossz, ezért alattani, műteni nem lehet őket. Ha ilyenkor tüdődaganatukat fókuszáltnan besugárzzák, akkor meggyógyulhatnak, mert a sugár elpusztítja a tumort.” Az új, egyre modernebb eszközök tehát inkább jelentenek ilyen jellegű, apró lépéseket, mintsem nagy áttöréseket. A kemoterápiát pedig nem váltják ki, már csak azért sem, mert teljesen másra való: azok a teljes szervezetre vonatkozó terápiák, míg a daganatokat fizikai módszerekkel károsító eljárások helyi kezelést jelentenek. Ebből adódóan nem egymásnak versenytársai, hanem kiegészítik egymást. ♦

TREND  FM ^{94.2}

Gazdaság és Kultúra

94.2



www.trendfm.hu

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

D-VITAMIN, A JOLLY JOKER

A D-vitaminról először talán a nagyszüleink által emlegetett és az angol szépirodalomban is gyakran megemlített csukamájolaj jut eszünkbe, valamint az angol ipari forradalom gyermekeiről készült képek, amelyekkel illusztrálják a súlyos D-vitamin-hiányt. Az ennek következtében kialakult csontképzési zavar az „O-lábakban”, a szögletes fejkoponyában, kiszélesedett borda- és csuklócsontokban, alacsony testmagasságban mutatkozik meg legfeltűnőbbben.

◆ NEM CSAK A CSONTOKNAK VAN RÁ SZÜKSÉGÜK

A szervezetünk számára nélkülözhetetlen D-vitamin zsiroidékony. A hal-, tojás-, hús- és gabonatermékek gazdagok az elővitaminjában, amelyből a bélrendszeri felszívódás után a bőr, a máj és végül a vese érintésével alakul ki a biológiailag hatásos és aktív D-vitamin, a kalcitriol. A vér kalciumszintjét többek között a felszívódás serkentésével növeli, így segíti a csontképzést. Azonban az elmúlt évtizedekben a D-vitamin egyéb hatásai kerültek a figyelem középpontjába. A krónikus betegségek, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség vagy az elhízás, de még a daganatos betegségek megelőzésében is szerepet játszik, ezekről több nemzetközi tanulmány is megjelent neves folyóiratokban. Sejtmagi receptora révén több száz gént finom szabályozással befolyásol, ezért hatásának teljes feltérképezése még várat magára. A vegyes, változatos étkezés mellett megfelelő az elővitamin-bevitel. Az arcnak, a vállaknak vagy a karoknak megfelelő szabad bőrfelület alig egyórás nyári napoztatása elegendő az elővitamin kezdeti továbbalakulásához és a szükséges D-vitamin fedezéséhez. Mindez a téli vastag öltözetben és a napsugarak beesési szöge miatt már nem feltétlenül lesz elegendő. Egy rendszeresen napozó felnőttnek ősszel, de még a téli hónapokban is jó lehet a D-vitaminszintje, de tavaszra még neki is csökken. A napozás kerülése, a magas faktorszámú naptejek használata tovább mérsékli a D-vitamin előállítását. Természetesen ebből nem az állandó, egész éves vitaminpótlásra kell következní, bár a három év alatti kisdetek esetén meggondolandó, mert az ő rendszeres és többórás napoztatásuk a még éretlen bőrük miatt nem ajánlott. A javasolt és az elérni kívánt D-vitamin-vérszintek – a súlyosan alacsony érték kivételével – sajnos nem egységesítettek, de egyes vizsgálatok szerint a lakosság különböző korosztályában általános a D-vitamin-hiány, főképp a téli hónapokban.

D

A PÓTOLANDÓ D-VITAMIN MENNYISÉGE

korosztályonként, nemre, korra, etnikumra vonatkoztatva, sőt, földrajzi hely szerint is különbözők, ezzel kapcsolatban nincs egységes álláspont. Az azonban biztos, hogy a késő őszi, téli hónapokban szükséges a pótlás, a gyermekeknek különösen, és a felnőtteknek is javasolt. Emellett a későbbi csontritkulás, gerincproblémák elkerülése, késleltetése miatt érdemes már gyermekkorban rendszeresen mozogni, sportolni szabad levegőn, hogy csontállományunkat maximalizáljuk.

MIKOR MENNYIT?

A terhesség alatt szedett vitaminkomplexeknek, majd az újszülött kezdő csomagjának is része a D-vitamin. Kéthetes kortól adott napi egy cseppel a korosztály szerint javasolt mennyiséget kapják, ami napi 400–600 nemzetközi egységnek (NE) felel meg. A szükséges kalcium mennyiségét ideális esetben az anyatej vagy tápszer, később hozzátáplálással a tejtermékek biztosítják. Ezért is fontos a szoptatás alatt az édesanyák rendszeres és vegyes étkezése. Az első évek fejlődése robbanásszerű, a testméretek növekedésében is igen látványos, ezért a vitamin-pótlás ebben a korban általában nem vitatott. Hasonló nagy ugrás a kamaszkor. Ekkor már elmarad a D-vitamin-pótlás. Sőt, a helytelen, szénhidrát túlsúlyú táplálkozással nemcsak az elhízás jelentkezik egyre korábban, hanem a gyér kalciumbevitel miatt, a testmagasság és testméretek gyors növekedése miatt a csontrendszer is deformálódhat, így gerinc- és ízületi problémákat okozhat. A rendszeres fizikai aktivitás, heti több edzés megnövekedett energiaszükségletet okoz, és a fokozott izom- és ízületi terhelés mellett a csontrendszert is rendkívüli módon igénybe veheti. Ilyen esetben is javasolt a rendszeres D-vitamin-pótlás, különösen, ha igazoltan alacsony a vérérum szintje. A modern korban már egészen fiatalon falak között élünk, ahol az éltető nap ereje már nem képes a D-vitamin szintéziséhez hozzájárulni. Ezért amennyiben a szükséges 400–1000 NE napi D-vitamin mennyisége természetes úton nem biztosított, úgy pótlása javasolt, kifejezetten a téli hónapokban.

A serdülést követő pár évben a csontállomány felépülése és felépítése lényegében lezárul. Ezért érthető, hogy az időskori csontritkulás és csonttörések megelőzését fiatalon lehet megkezdeni. A D-vitamin szedésében a javasolt előírásokat követve nem valószínűek mellékhatások. Ha valaki huzamos ideig, kontroll nélkül, több tízszeres vagy százszoros adagot fogyaszt, és emellett nagy mennyiségű kalciumot is bevisz a szervezetébe, akkor előfordulhat súlyos mellékhatás. Ilyen azonban nagyon ritkán fordul elő. ♦



TÉLEN IS ÉP BŐRRREL

Télidőben szervezetünk ki van téve a hideg, a szél, a hó, a fagy támadásainak. Különösen a bőrünk sínyli meg ezt az időszakot. Fokozott védelemmel és gondos ápolással azonban ép bőrben élvezhetjük a tél nyújtotta örömeit.

◆ BELSŐ TARTALÉKOK

A téli bőrápolás lényeges része a belső védelem: a bőrvédő vitaminok és ásványi anyagok szervezetbe juttatása. *„A hideg évszakban kevés napfény éri a bőrünket, ezért nagyon fontos a D-vitamin-pótlás – hangsúlyozza dr. Vass Ilona bőrgyógyász. – A napozást a káros UV-sugarak miatt nyáron sem ajánljuk, a nagy melegben bőven elég annyi napfény, amennyi jöttünkben-mentünkben a karunkat-lábunkat éri. Télen viszont ez utóbbi nem működik, s mivel csukamájolajból nem tudunk annyit fogyasztani, hogy a benne lévő D-vitamin elég legyen, ezért a szükséges mennyiséget valamilyen készítmény formájában ajánlott a szervezetünkbe vinni. Gondoskodnunk kell az A- és az E-vitamin megfelelő mennyiségű beviteléről is. Bőrünk egészsége szempontjából az E-vitamin mint antioxidáns nagyon lényeges, a bőr öregedését is gátolja. Az A-vitamint béta-karotin formájában juttathatjuk a szervezetünkbe. Fogyasszunk sok sütőtököt, sárgarépat, spenótot és paradicsomot! A paradicsom likopint is tartalmaz, amely szintén nagyon jól tesz a bőrünknek.”* A belső ápolás része a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása is. Mivel télen sok időt töltünk száraz levegőjű, fűtött helyiségekben, a folyadékfogyasztásra figyelni kell – 1,5–2 liter vizet ajánlott inni naponta.

ZSÍROSABB KENCÉKKEL

Hideg időben mindenkinek – még a zsíros bőrűeknek is – szárazabb a bőre, mint általában. A szakorvos ilyenkor zsírosabb krémek használatát ajánlja a zsíros bőrűeknek is. A babák érzékeny bőrét fokozottan óvjuk! A csecsemők arcbőrét – ha nap érheti – számukra kifejlesztett fényvédő krémmel kenjük be fél órával indulás előtt. Ha nem éri napfény, akkor téli időszakban zsíros krémmel érdemes bekenni a kicsi arcbőrét, semmiképpen sem hidratálókrémmel, mert az nagy hideg esetén ráfagyhat.

Ilyenkor a hideg, a szél és a csapadék miatt még jobban kiszárad a kezünk. Vannak olyan készítmények, amelyek nemcsak védik a kéz bőrét, de ápolják is egyben. Viseljünk kesztyűt! A munkahelyen gondoskodjunk váltócipőről, mert ha a lábbelibe beleizzad a lábunk, bőrgomba is kialakulhat.





TÉLI BŐRPROBLÉMÁK

Az ekcémás bőr állapota romlik a téli időszakban. „Akár kis hajszálrepedések is megjelenhetnek a bőrön, ahol kórokozó vírusok, baktériumok is be tudnak hatolni – figyelmeztet dr. Vass Ilona. – Gyógymódként érdemes olyan speciális készítményt alkalmazni, amely ezüstkolloidot tartalmaz, ezzel megakadályozza a baktériumok és vírusok megtapadását. A hideg idő a pattanásos bőrt sem kíméli. Ilyenkor sűrűbb a faggyú, ami hamarabb eltömi a faggyúmirigyek kivezető nyílását, és azoknál, akik erre hajlamosak, hamarabb kialakulhatnak a nagy aknés csomók.” Számukra gyógyszerárban vény nélkül kapható készítményeket ajánl a bőrgyógyász, súlyosabb a probléma esetén azonban gyógyszeres kezelést javasol. A pikkelysömörben szenvedők állapota nyáron a napfény, azaz UV-fény hatására javul. A szakember azonban óva inti őket is a sok téli napozástól és a szoláriumozástól is. Ha a bőrt túl sok UV-fény éri, akkor a későbbiekben megnő a bőr rák kialakulásának kockázata. A rendszeresen szoláriumozóknál ez a veszélyfaktor akár a tízszeresére is nőhet. Akinek értágulatok vannak az arcbőrén, vagyis rosacéára hajlamos, annak sem kedvez a téli időjárás. A hideg és meleg váltakozása – például amikor a kinti hidegből meleg helyiségbe lép – ronthat bőre állapotán. Ezért nem ajánlott számára sem a szauna, sem a hideg-meleg váltófürdő.

A bőrünk számára ideális páratartalom 50–60%. A fűtés miatt ezt az értéket sokszor csak párologtatóval lehet elérni. A fűtött helyiségekben párologtassunk és szellőztessünk!

Bőrünk kevésbé szárad ki, ha ahelyett, hogy fél órát üldögélünk a forró vízben, a kádban, inkább zuhanyozunk nem túl meleg vízzel.

Ha nagyon átfagyunk, és jólesne a kádfürdő, öntsünk a vízbe fürdőolajat, ami puhává varázsolja és zsírozza a bőrt! Törölközésnél ügyeljünk arra, hogy ne dörzsöljük le az összes ránk tapadt olajat!

A téli napfény is ártalmas lehet, különösen a hegyekben, ahol felerősödik az UV-fény. Fontos, hogy fél órával azelőtt kenjük be a bőrünket napvédő krémmel, mielőtt a napra mennénk. UV-faktoros ajakbalzsamot is használjunk!

Sokan télen is barna bőrre vágnak, de a szakemberek nemcsak a szoláriumozást, hanem a barnító krémek használatát sem ajánlják.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

INDULJON JÓL A NAP!

Bármilyen hihetetlen, az erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyve már ötszáz évvel ezelőtt írt a mandulatejről. A ma újra népszerű reggeli italt otthon is elkészíthetjük ez alapján, sőt, a szerző még az ízesítésre is gondolt: azt javasolja, használjunk rózsavizet. Az 1830-ban megjelent *Nemzeti szakácskönyv* szintén kitért a mandulatej készítésére, itt egyébként narancsvirágvizet ajánlottak fűszerként. Joggal gondolhatjuk ezek után, régi szakácskönyveink a reggeliről is tudnak mindent.

MIKOR?

Azoknak, akik időhiány miatt vagy megszokásból nem tudnak reggelizni, rokonszenves lehet a régi gyakorlat. Az 1600-as évek közepéig ugyanis rögtön az ebédrel kezdtek. Igaz, a megnevezés mai szemmel megtévesztő: ez voltaképp a délelőtti étkezést jelölte, amely általában 9–10 óra körül volt esedékes. Főuraknál ez kitolódhatott, *Bethlen Miklósnál* például 11-kor ebédeltek, és egy másik korabeli udvar rendtartásában is arról olvashatunk, hogy ebben az időben tálalták az ételeket – ám a főzés előkészületeinek már hajnali ötkor nekikezdték a főúri konyhán, hiszen a lakoma elkészítése hosszas munkát igényelt. Az ebéden kívül délután 5–6 körül ettek még, ekkor is frissen készült, meleg ételt. A napi háromszori étkezés a reggelivel csak a 18. században terjedt el hazánkban. A parasztsághoz jutott el legkésőbb, így sok helyen egészen a 20. század első feléig az első étkezéskor még meleg ételeket fogyasztottak. Ez lehetett zsendice, pirítós növényi olajjal kenve, leves, főtt tojás, rántotta, kása vagy éppen korábról maradt sült hús.

MIT?

Apor Péter azt írja a 17. századról, „*reggeli kávé, herbathé, csuklólátának híre hamva sem vala*”, vagyis ekkor még simán elindult a nap kávé, tea vagy forró csokoládé nélkül. Ma már ismerősebben hangzik *Márai Sándor* visszatekintése, amely szerint a polgári háztartásokban a „*gyerekek kávéét reggeliztek vajas zsömlével s télen rántott levest*”, a családfő pedig „*illatos, aranybarna teát ivott, sok rummal*”. Az ételek szintén keveset változtak azóta: pirítós, sonka, lágy tojás, méz, vaj szerepel

felsorolásában. Máraiéknál fontos volt a vaj származása is: „*a vaj miatt sokat háborúskodott anyámmal, aki takarékosági szempontból, vagy a jó ég tudja, miért, dán vajat vásárolt néha, s emlékszem egy hajnali drámára is, amikor apám meggyanította ezt az ármányt, felkelt a reggelizőasztaltól, s a dán vajat a klotetba dobta!*”

HA MEGADNÁNK A MÓDJÁT

Persze nem csak ilyen egyszerű fogások kerültek asztalra. *Rézi néni* háziasszonyoknak szánt könyve és *Dobos C. József* kifinomult, franciás szakácskönyve egyaránt kitér a villásreggeli témakörére. Utóbbi szerint ez olyan házaknál szokás, ahol a napi teendők későn kezdődnek, s így az ebéd ideje is kitolódhat. Ha tehát szeretnénk feleleveníteni a századfordulás reggelik hangulatát, érdemes erre egy hétvégi napot kiválasztani. Annál is inkább, mert a „*terülj, terülj, asztalkám*” előtt sok teendőnk lesz a konyhában. Bár *Dobos* azt írja, ilyenkor csak egyszerűen elkészíthető, könnyű fogásokat válasszunk, ezekből többfélélt is kell csinálni. Az 1881-ben megjelent szakácskönyvben például hirtelen sült húst, levest, sült kolbászt, tojást, aszpikot, szendvicseket, főtt halat, beefsteaket, süteményt, befőttet, csokoládét és gyümölcsöt találunk a villásreggelinél.

REGGELI LUXUSKIVITELBEN

Sőt, *Dobos* a 8, 16, illetve 24 személy részére rendezendő reggelikhez konkrét ötleteket is ad. Nyolc embernek például nyolc tányér osztrigát (citrommal), egy tányér kaviárt (friss vajjal), rostélyon sült borjúszeletet, ürüvesét és rántott csukát ajánl.





16 személy esetén már szárnyasból készült levest, apró pástétomokat, 2 sült kappant, 2 süllőt (burgonyával), angol módon készített zöldborsót, egy tányér szardíniát, libamájpástétomot, pácolt húst, aszpikos pulykát és beefsteaket kell készíteni. És az édességekről még nem is volt szó! Ha 24 embert hívunk reggelire, kínáljuk őket 14 tányér süteménnyel, keksszel, habcsókkal, kandírozott gesztenyével és gyümölcsökkel!

RÉGI RECEPTEK MAI ASZTALOKRA

Akkor sem kell lemondanunk a reggeli élvezetéről, ha az előzőekre nincs kapacitásunk. Érdemes ötletet meríteni *Móra Ferencné* 1928-ban lejegyzett receptjeiből.

Keverhetünk heringkrémet: 10 dkg vaj, 1 konzerv hering, 2 db főtt tojás, egy kávéskanál mustár és némi szardella kell hozzá. A hozzávalókat villával összekeverjük, majd zsemlikre kenjük, savanyított céklával díszítjük. A sajtos keksz tésztáját már előző nap bekeverhetjük, *Móráné* szerint ugyanis pihentetni kell a hűtőben. Ehhez 16 dkg vajat, 18 dkg lisztet, 8 dkg őrölt mandulát, 1 tojássárgáját és egy kis sót gyúrunk össze, majd a pihentetés után vékonyra nyújtjuk, keksz-formára kiszaggatjuk, és megsütjük. *„Ha kihűlt, kettőt-kettőt a következő krémmel összeragasztunk: 5 dkg vaj, 5 dkg reszelt parmezán, egy csipet bors és paprika habosra kikeverve.”* ♦

hirdetés

21
MAGYAR VENDÉGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

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



TÖLTÖTT KÁPOSZTA

A téli időszak legjobban kitalált étele a töltött káposzta. Bőséges, hiszen sokféle hús kerül bele, de megunhatatlan vitaminbombánk, a savanyú káposzta enyhíti az étel nehézkességét, zsírosságát. Jó fűszerezéssel tökéletes egyensúlyt érhetünk el, ráadásul különlegessé is tehetjük ezt a fogást.

- ◆ De milyen a jó fűszerezés? Jöhet-e a méltatlanul elfelejtett csombor? Kell-e bele kapor? Aztán az sem mindegy, hogy kovászolt, savanyított vagy sózott káposztát használunk-e. Rántsuk-e, habarjuk-e, vagy teljesen felesleges sűríteni? Mivel öntsük fel a főzőlevet: borral, ecettel, pezsgővel (Ignotus szerint így is lehet), paradicsomlével? Vagy inkább hagyjuk meg a természetes ízt? És milyen hús is kell pontosan a töltelékbe? Fontos kérdések ezek, A Hét 1901-ben megjelent lapszámaiban még komoly vitákat folytattak ezekről a háziasszonyok. Hiszen ahány ház, annyi szokás, annyiféle válasz kérdéseinkre. A 21 Étterem így felel:

HOZZÁVALÓK (4 főre):

- 80 dkg darált sertéshús (lapocka)
- 10 dkg darált füstölt szalonna
- 10 dkg darált füstölt kolbász
- 2 kis fej vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- kis csokor friss kapor
- só, bors, borsikafű ízlés szerint
- 2 dl hideg víz
- 1 púpos evőkanál fűszerpaprika
- 10 dkg rizs
- 10 nagyobb káposztalevél
- 1 kg vágott savanyúkáposzta
- 10 dkg füstölt császárszalonna
- 20 dkg főtt, füstölt sertésárja
- 3 db TV paprika
- 3 paradicsom
- 2 egész tojás





ELKÉSZÍTÉS:

Töltelék:

1. A darált húst a darált füstölt szalonnával és kolbással egy keverőtálba tesszük.
2. Hozzáadjuk a félig megfőzött rizst.
3. Ízesítjük sóval, borssal, borsikafűvel, friss kaporral és két gerezd fokhagymával.
4. Hozzáteszünk egy fej nagyon finomra vágott vöröshagymát és a két egész tojást.
5. Összedolgozzuk, hogy formázható massa legyen belőle.
6. Majd tíz gombócot formázunk belőle, amelyet a káposztalevelekbe töltünk.

Káposzta:

1. Kevés olajon a félszer fél centinsre vágott füstölt császárszalonna-kockákat és a főtt, füstölt tarjakockákat elkezdjük pirítani.
 2. Hozzáteszük a fej finomra vágott vöröshagymát, a három, apró kockára vágott TV paprikát és a három, apró kockára vágott, tisztított paradicsomot (amelyet előzőleg leforráztunk, és a héját lehúztuk).
 3. Majd rátesszük a kimosott, apróra szeletelt káposztát.
 4. Sóval, borssal, borsikafűvel és kaporral ízesítjük.
 5. Megszórjuk egy kevés pirospaprikával.
 6. Fölengedjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje.
 7. A tetejére helyezük a töltelékeket, és lassú tűzön, 110 fokon, egy óra alatt készre főzzük.
- Tejfőllel tálaljuk.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK



1

KOMBINÁLT SZÉL-VÍZERŐMŰ

Ha erős szél fúj, a szélerőművek túl sok áramot termelnek, szélcsendkor pedig semmit. Hogy az esetenkénti túltermelésük ne vesszen kárba, és energiatermelésük egyenletes legyen, a puffer vízerőmű a megoldás: az éppen felesleges árammal vizet nyomnak fel egy magasban – rendszerint hegytetőn – elhelyezett tartályba vagy tározóba. Szélcsendben aztán azt lezúdítva a vízerőmű turbináival termelnek áramot. A már régóta ismert megoldás új gyakorlati megvalósításáról érkezett hír Németországból. Itt rövidesen üzembe lép „Gaildorf” névvel egy négy szélerőművel megvalósuló projekt a Sváb-Frank erdőség egyik hegyén, amelyhez egy 16 megawattos vízerőműrész csatlakozik. A teljes létesítmény 2018 végére lesz kész. Németország 2030-ra energiatermelésének 45 százalékát megújuló forrásokból kívánja fedezni – ehhez egy lépés ez a kombinált erőmű.

2

ELTŰNT TÓ

Kína legnagyobb tava a háromezer négyzetkilométeres, 1200 kilométeres partszakasszal rendelkező Pojang-tó volt. Mára, kisebb foltokat leszámítva, eltűnt a medréből a víz, és zöldellő mezővé vált. A közepén levő szigeten épült világítótornyot a turisták gyalog látogathatják. A tó vízmagassága eddig is ingadozott, a változás azonban a Három-szurdok Erőmű felépítése óta drámaivá vált. Idén az apadás már a szokásosnál két hónappal korábban megindult. Csianghszi tartomány vízügyi hatósága szerint a jelenséget a térségben észlelt tartós szárazság, a Jangce alacsony vízhozama, továbbá emberi tevékenységek együttesen okozták. A jelenség nem egyedülálló. Magyarországon a Fertő-tó az 1860-as években évekre kiszáradt, a medrét már mezőgazdasági termelést is próbáltak elindítani.



Kép - Profimedia - Red Dot

3

MAGÁNNAPERŐMŰ

Magánberuházásból, uniós támogatás nélkül épül Jászdózsán egy 500 kW teljesítményű naperőmű egy több mint egyhektáros területen. A Gyenes Kft. a 194 millió költséget hitelből és önerőből biztosítja. A területen 1980 darab polikristályos napelemmodul helyeznek el, a megtermelt összes áramot pedig az áramszolgáltató hálózatba táplálják. A keletkező áram egyenáram, azt még 25 inverterrel váltóárammá kell alakítani. Az évi 550-580 ezer kilowattóra villamosenergia mintegy 200 családi ház fogyasztását fogja fedezni. Az erőmű működésével az üvegházhatású gázok mennyisége hozzávetőleg évi 550 tonnával lesz kevesebb. A beruházás tíz éven belül térül meg, az erőmű tervezett élettartama 30–40 év. Termelése 2017 januárjában indulhat meg.

A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



4

ÚJ CSERNOBILI SZARKOFÁG

Várhatóan száz évre nyújt biztonságot, meggátolva radioaktív anyagok kiszabadulását a mostanra elkészült új csernobili acélszarkofág. A 36 ezer tonna súlyú, 110 méter hosszú, 157 méter széles és 105 méter magas, gigantikus acélkupolát, amely a maga nemében egyedülálló, a sérült blokktól távol szerelték össze, és síneken tolták a négyes energiablokk fölé, összesen 327 méter hosszán. A létesítmény összköltsége mintegy 1,5 milliárd euró volt (450 milliárd forint), és megépítéséhez az Európai Unió, az Európai Újjáépítési és Fejlesztési Bank (EBRD), Oroszország, az USA, Kanada és Japán is jelentős támogatást nyújtott. A 2011 áprilisában kezdődött munkákat a francia Novarka konszern végezte. Az új szarkofágra azért volt szükség, mert az elsőként elkészült vasbeton lefedésen repedések keletkeztek.



Kép - Profimedia - Red Dot

5

VÁMPÍRENERGIA

A szakzsargonban energiavámpíroknak nevezik az elektronikai eszközök bedugva hagyott töltőit. Ezek ugyanis, miután feltöltődnek, feleslegesen használják a rájuk csatlakoztatott energiát. A háztartási eszközök áramfogyasztásának 15 százalékát teszi ki a vámpírenergia, amelynek természetesen az ára is jelentkezik a számlákban. Célszerű lenne tehát odafigyelni arra, hogy a töltés befejeződése után húzzuk ki a mobiltelefonok, laptopok töltőit, kapcsoljuk ki a mikrohullámú sütőt, valamint az árammal működő irodai eszközöket is. Használton kívül ne hagyjuk bekapcsolva sem a TV-t, sem a DVD-lejátszót, számítógépet, azaz ne hagyjuk azokat stand by (készenléti) állapotban.

6

VILLANYROBOGÓ

Ki ne ismerné az olasz gyártmányú Vespa robogókat? A közkedvelt és elterjedt filigrán közlekedési eszközöket is elérte a kor szele, gyártója ugyanis bejelentette, hogy azok teljesen elektromos meghajtással fognak üzemelni. A Vespa Elettrica továbbra is hagyományos elődeihez hasonlóan elegáns megjelenésű marad, kormányozhatósága is változatlan lesz. A gyártó szerint üzemeltetése jóval olcsóbbá válik, miközben értelemeszerűen jobban kíméli majd a környezetet. Ára azonban néhány ezer dollárral is több lehet. A Ferrarinál azt is bejelentették, hogy 2019-től minden autójuk hibrid meghajtású lesz.



7

BÚCSÚ A MŰANYAG EVŐESZKÖZÖKTŐL

Franciaországban 2020-tól egyszer használatos eszközként csakis természetesen lebomló anyagokból készült evőeszközöket, poharakat és tányérokat használhatnak az éttermek. A környezetvédő szervezetek üdvözölték a tilalmat, amely azonban egyes csomagolástechnikai cégeknek az érdekeibe vág. Az ezeket képviselő, brüsszeli központú Pack2Go Europe „uniós joggal való összeférhetlenség” ürügyén támadja a tervezett intézkedést. Fő érvük, hogy miután az emberekkel a természetesnek mondott anyagok gyors elbomlását elhítetik, azokkal kevésbé takarékosan és gondosan fognak eljárni, így végső soron több lesz majd a szemét a nyílt terepeken, mint eddig. ♦



ANYAJEGY, AVAGY BELÉPŐ AZ ANYASÁGHOZ

Rövid, 45 percnyi megmerítkezés az anyaságban. Egy előadás, amely megszólítja a mélyre rejtett élményeket, és újraértelmezi a mindennapi rutint. A színpadon: anya és gyermek. Néha egyek, máskor két érző-viaskodó-egymást éltető karakter, aztán két nyeklő-csukló báb, akit visz a lendület. A színpadon: *Markó-Valentyik Anna*. Az *Anyajegy* című darab szerkesztője, rendezője, színésze és bábművésze, az előadások szervezője és menedzsere.

- ◆ – **Hogy jutott eszedbe az anyaságról darabot készíteni, egyedül?**
 - A darab egy színművészeti feladatnak indult: a személyiségünkhöz, aktuális élethelyzetünkhöz kapcsolódó témáról kellett egyszemélyes darabot készítenünk. Nincs még gyerekem, de tudom, hogy szeretnék. Nyilván az életkoromból is következik, hogy foglalkoztat a gondolat, 27 éves leszek. Tudom, hogy az anyaság életre szóló élmény, de azt is, hogy bármikor vége szakadhat egy életnek. Ezt nehezen dolgozom föl. A darab alapját képező Szabó T. Anna-szövegekben is ez szólított meg először: anyaként elfogadni a halált, a fájdalmat is, azt, hogy rendeltetett nekünk egy élet, aminek egyszer vége szakad.
- **Szabó T. Anna versein kívül milyen tapasztalatod volt még?**
 - Sok anyuka van az ismerőseim között, de az anyukámmal és a húgommal kapcsolatos élményeim is fontosak voltak. A zsigereimben pedig, azt hiszem, eleve van egy erős törődésre való hajlam, nevelési szándék. Az osztályunkban is „mami” voltam, pedig nem én voltam a legidősebb.
- **Amikor elkészült a darab, enyhült a félelem a haláltól?**
 - Nem. Ráadásul, amikor a vizsgaelőadásomon kimondtam a mondatot, hogy akkor lennék csak szabad, ha nem félnék a haláltól és a fájdalomtól, sem a másétól, sem a sajátomtól, pont velem szemben ült anyukám. Nem bírtam visszafogni a sírást, meg is kaptam a magamét érte az osztályfőnökeimtől, hogy nem nekem kell itt sírni, hanem a nézőnek. Hálás vagyok ezért az élményért, de még nem érzem, hogy megbékéltem volna, pedig muszáj lesz.



– A bábműfajhoz eleve kell valamilyen sajátos látásmód? Ráadásul itt bábos is vagy és színész is. Két szerepet játszol kétféle műfajban.

– A bábszínészekről azt mondják, hogy nagyon figyelnek a másikra, hiszen adott esetben egyszerre keltenek életre egy-egy bábót. A zenés műfajhoz hasonlítanám, rettentően fontos a ritmus, a pontosság, a tempó. Lehet improvizálni, de csak jól összeszokott partnerrel érdemes. Mindig többet nyerünk, ha együtt vagyunk erősek. A báb nélkül kevesebb lenne az előadás, és én is.



– A férfinézők is vevők az előadásodra?

– Főleg, ha fiatal házások vagy kisgyerekesek. Sok férfit ugyanannyira megérint, mert lehet, hogy sok mindent megbeszélnek a párjukkal, de ez az előadás jó párterápiás alap is lehet. Tizenéveseknek is előadtam az Anyajegyet, és ők arra döbrentek rá, hogy néha ők is ilyen elviselhetetlen gyerekek voltak. Olyan is volt, aki ezután azt mondta, hogy nem szeretne gyereket. De nem hiszem, hogy azért, mert ezt sugalltam volna. Azt hiszem, a meglévő félelmeit hozta felszínre a darab.

– Mert a szívet melengető és vicces jelenetek ellenére a vége nem igazán feloldás.

– Szövegben nem, de azért a kispárnát, vagyis a gyereket végül magammal viszem az ágyba. Azért is jó műfaj a báb, mert sokféle értelmezést megenged. Nem akartam elmenni a gyerekvállalás propagálásába, meg akartam mutatni a boldogságát, de a nehézségeket sem akartam letagadni. A darabban fontosnak tartottam, hogy ne mondjam se azt, hogy ez a gyerek kibírhatatlan, se azt, hogy ez az anya borzasztóan neveli a gyerekét.

– A humor és a tragikum közötti egyensúlyozás változik előadásonként, vagy patikamérlegben méred ki és tartod be?

– Sokszor mondják, hogy én inkább komika vagyok. A kiválasztott szövegekben nem volt sok humor, de ahogy próbáltam, láttam, hogy ezt nem lehet anélkül végigcsinálni. Tudom tartani a gyepőt, bár a tornázós jeleneten egyszer annyira nevettek, hogy majdnem én is elnevettem magam. Sokszor viszont utólag mondják, hogy nem tudták, hogy szabad-e itt nevetni. Van az emberekben valamiféle tartás és csendesség, ha színházba mennek, úgy érzik, hogy viselkedniük kell. A gyerekeket is sokszor „lehalkítják” a szülők a gyerekelőadásokon. Egyszer síri csöndben ment le egy előadás, közben már az is megfordult a fejemben: lehet, hogy kihagytam egy komplett jelenetet? Aztán, amikor felment a fény, láttam, hogy hetvenéves emberek ülnek a nézőtérén. Csoportosan jöttek valahonnan, és nyilván ez a téma másképp érintette őket. 40 évvel ezelőtt még nagyon magukra voltak hagyva az anyák, nem voltak baba-mama csoportok, pszichológiai kiadványok, amelyek segítettek volna nekik.



Kép - Orosz Sándor

– Az Anyajegy egy nagyon intim vallomás, finom színpadi eszközökkel. Van olyan térbeli határa a produkciónak, ami már nehezítené a befogadást?

– A kisebb tér és nézőszám fontos lehet, mert levonhat az élvezeti értékéből, ha ez az intimitás sérül. Egyszer a szülővárosomban, Dabason 200 fős teremben adtam elő, a közönség nagyon nyitott volt, de nem vagyok benne biztos, hogy máshol is ilyen jól alakult volna.

– Milyen érzés végig egyedül lenni a színpadon?

– Csak az elején éreztem magam kicsit egyedül. A tárgyak nagyon fontosak számomra, a színpadon ők a partnereim. Az előadás előtt mindig megsimogatom őket.

– A privát életedben is kötödsz a tárgyakhoz?

– Nagyon. Úgy érzem, fontos, hogyan bánok a környezetemmel – például nem hagyom ott magam után a kávésbögrét mosatlanul. Örülök, hogy a báb felé sodort az élet. Magyarországon nincs nagy hagyománya a felnőtt bábelőadásoknak. Nálunk a báb azt jelenti, hogy gyerekeknek szól, paraván van a színpadon és kesztyűs báb, esetleg marionett. A mi osztályunk elég elszántan dolgozik azon, hogy felnőtteknek szóló bábelőadások is szülessenek.

Ebben a műfajban a frappáns ötlet és a jól begyakorolt mozdulatok a legfontosabbak. Mert ha egy bábnak, mondjuk, kifordul a válla, akkor az a jelenet meghal.

– Szóval a színpadon is kettőért felelsz, ahogy egy anya.

– Igen. Valaki egyszer mondta, hogy várta, hogy legyen még egy gyerek az előadásban. Hát a színpadon ezt nehéz lenne kivitelezni, ez a báb is három mozgatós bunraku, mégis egyedül kell életre keltenem. Megpróbáltam ebből előnyt kovácsolni, ahol lehet, például jól lehetett így ábrázolni egy gyereket, aki küzd az elalvással.

– Beszéltél a párkapcsolatról, de ebben a darabban csak a nő van a színpadon. Úgy érzed, azért ma is magukra vannak hagyva a nők a legnagyobb dilemmákkal és félelmekkel?

– Csak azzal vitázom, hogy magától értetődő lenne ezeknek a problémáknak a megoldása. Van, aki az anyukájával, a párjával, a barátnőjével tud beszélni róla, de sokaknak külső segítségre is szükségük van. Az például borzasztó élmény, ha több év után derül ki, hogy a párunk mást gondol a gyerekvállalásról. ♦

Az Anyajegy című előadást február 11-én a Marczibányi Téri Művelődési Központban nézhetik meg.



SZÖVEG –
KEMENES TAMÁS

SOROZAT –
OLVASÓSAROK

IGAZSÁGOK, EGYETEMESSÉGEK

Simon Róbert két könyve, a „Politika az iszlámban” és „Az iszlám fundamentalizmus” kiváló segítséget nyújthat számunkra, ha mélyebben meg akarjuk érteni „az iszlám világ” és „a keresztény gyökerű Európa” közötti, egész lényünket megmozdító nagy találkozás összetett jelenségét – illetve mindazokat a komoly nehézségeket, amelyek e találkozásból fakadhatnak.



❖ Vajon nem lehetséges, hogy a vallás és a politika feltétlen egységét állító és hallatlanul erőteljes iszlám nyelv (amelyet már csak beszélői egyre növekvő száma miatt is illene nagyon komolyan vennünk) mintegy „de-szekularizálni” fogja a hajdan szekularizált nyugati világot? Hogy önnön ideáiba gyökereztetve azt, egyszerűen „nem engedi meg” számára, hogy végül ne vallási legyen? Mi történik majd az „alapvető emberi jogok” és az ettől nem csekély mértékben különböző iszlám univerzalizmus – e kétféle egyetemesség – első komolyabb összeütközésekor? Hogyan érvelünk majd az iszlám kérelhetetlen egyetlenségével szemben – hátunkban saját dédelgetett értékeinkkel, a lelkiismereti szabadság és a multikulturalizmus ideáival..?

Tele vagyunk félelmekkel – és ez részben természetes is, elvégre idegen kultúrájú és vallású emberek hatalmas áradata érkezett (és érkezik) hozzánk, Európába. De vajon engedjük-e, hogy félelmeink egy része – idővel – kérdéssé, legalább óvatos érdeklődéssé alakuljon át bennünk? Elkezdünk-e végre olvasni?

Simon Róbert magas színvonalú tanulmányokat és alapvető fontosságú forrásszövegeket is bőségesen közlő (nem mellesleg: gyönyörű külsejű) könyvei ma, Magyarországon erről is szólnak; végeredményben a félelmekkel szemben születő helyes kérdéshez kívánnak igényes szellemi támaszokat nyújtani. ❖

Simon Róbert: Az iszlám fundamentalizmus – Gyökerek és elágazások Mohamedtől az al-Qáidáig, Corvina Kiadó, 2015.

Simon Róbert: Politika az iszlámban – A muszlim társadalom anatómiája. Corvina Kiadó, 2016.

A TUDOMÁNYOK NOMÁDJA

A relativitáselmélet és a kvantumfizika világrengető változásai után nem sokan gondolták, hogy a hatvanashetvenes években megint hatalmasat fordul majd a világ a tudományok terén. Pedig ez történt, amikor egy kőzetlen amatőr tudós feltalálta a fraktálokat.

◆ *Benoit Mandelbrot* 1924-ben, Varsóban született egy litván eredetű zsidó családban. Apja ruha-nagykereskedő volt, anyja pedig fogorvos. Hamar érzékelték a politikai környezetben leselkedő halálos veszélyeket, ezért 1936-ban Párizsba költöztek. Persze itt sem voltak sokáig biztonságban, menekülniük kellett, és csak néhány szerencsés véletlennek köszönhetően éltek túl Dél-Franciaországban a második világháborút.

Benoit már kisgyerekként elképesztő érdeklődést mutatott a tudományok iránt; különösen a geometriai alakzatok, a térbeli látásmód gyakorlati alkalmazásai nyűgözték le. Mivel hányattott gyerekkora miatt a tanulmányai enyhén szólva is hézagosak voltak, minden iskolai dolgozat alkalmával kénytelen volt ezt a tehetségét felhasználni a problémák megoldására. Saját elmondása szerint soha senki nem kérte rajta számon sem az ábécét, sem a szorzótáblát, így aztán nem csoda, hogy nehézségei támadtak. Igaz, éppen ezek a nehézségek voltak azok, amelyek kiteljesítették benne a szokatlan képességet. Mindez jól jött neki az egyetemi felvételin is. A párizsi École Polytechnique, a világ egyik legjobb egyeteme, amelyet kinézett magának, egy egész hónapig tartó felvételi folyamat után veszi fel a diákokat. A feladatot Mandelbrot kizárólag geometriai képességét felhasználva teljesítette, mert a formális matematikában kőzetlen volt.

A háború után bekapcsolódott a francia matematikus közösség életébe, de rövid idő alatt bajba került – éppen a forradalmi tudományos szemlélete miatt. A matematikusok

elitje hamar kiutálta, így Franciaországban sem volt tovább maradása. Amerikába utazott, ahol aztán meg is találta a helyét. Itt már semmi nem korlátozta azt a csapongó kreativitást, ami elfojthatatlanul kikíváncozott belőle. Olyan témákat kapcsolt össze, amiket addig senkinek nem jutott eszébe egy kalap alá venni. A szakma megdöbbenve próbálta tudomásul venni, hogy Mandelbrot összefüggéseket talál a Nílus éves áradásainak hosszú távú változásai, az elektronikus adatátvitelben felmerülő zaj, Nagy-Britannia partvonalának hossza, a hurrikánok, az erdőtüzek, földrengések előfordulási gyakorisága és az emberi test érhálózata között.

A konzervatív tudósok ugyan nem fogadták be, annál komolyabban vették viszont a matematika gyakorlati hasznait kiaknázó óriáscégek. Mandelbrotra lecsapott az IBM, ahol aztán élete végéig megbecsült és kiválóan fizetett kutatóként tevékenykedett.

Nemsokára az egész tudományos közösség számára kiderült, hogy ez a furcsa, tagbaszakadt, öntörvényű ember nem bolond, hanem zseni. A látszólag egymástól távoli témák közötti összefüggést Mandelbrot azzal teremtette meg, hogy hajlandó volt felrúgni egy évezredes közmegegyezést a világ természetét illetően. Azt az ösztönös gondolatot, hogy a dolgoknak határa van, hogy az egyik tárgy vagy jelenség jól érzékelhetően elkülönül a másiktól, a világ többi részétől. Mandelbrot új világnképében nincsenek éles határok, a világ dolgai szerinte „érdesekek”, „ragyásak”, „szőrősek”. Nem lehet



Egy Mandelbrot-fraktál ábrája

egyértelműen megmondani, hogy mi meddig tart, mi melyik kategóriába tartozik. Honnantól fogva vihar egy szél, és mikortól hurrikán, mennyire érdes vagy sima egy autógumi felülete, hol az emberi test pontos határa. Mindez csak attól függ, milyen pontossággal, milyen részletességgel, milyen közelről vizsgáljuk. Ahogy ő megfogalmazta, a hegyek nem kúpok, a felhők nem gömbök, a villámok nem egyenes vonalak. Ráadásul az is kiderült számára, hogy nagyon sok természeti alakzat nagyon „hasonít önmagára”, ha különböző mérettartományokban szemléljük. A falevél alakja és szerkezete emlékeztet az egész fáéra, a levélen belül elágazó hajszálerezet pedig magára a levélre. A páfrány felépítése is ilyen, de ugyanígy ábrázolhatók a villámok vagy a tengerpartok is. Az alakjuk minden méretben ugyanolyan mintázatokot követ, más szóval skálafüggetlenek. Általában egy viszonylag egyszerű geometriai szabály ismételtetésével felépíthetők. Ennek a jelenségnek a legbriliánsabb megjelenítése és egyben Benoit Mandelbrot népszerűségének forrása: a Mandelbrot-halmaz. Ez nem más, mint egy nem túl bonyolult függvény ábrázolása a koordináta-rendszerben. Csakhogy az iskolában tanult függvényekkel ellentétben ez maga a végtelenség. Minél nagyobb részletességgel számítjuk ki a megjelenítendő pontokat, annál mélyebbre hatolhatunk a halmaz szurreális világában. Az interneten is fellelhető animációk jól megmutatják, amint egyre kisebb mérettartományba jutva újra és újra ugyanazok a hurkok, csigavonalak, burjánzó indák és tekervények jelennek meg a számpárok nyomán.

Mandelbrot, aki a hatvanas-hetvenes évektől már hozzáfért az IBM egyre nagyobb teljesítményű számítógépeihez, maga is megdöbbenve tapasztalta, hogy a folyamatosan növekvő számítási teljesítményeknek köszönhetően micsoda megdöbbentő következményei vannak az általa létrehozott rendszernek.

Az ehhez hasonló, önmagukat minden méretsíkon ismétlő alakzatokat fraktálnak nevezte el, és mivel titokzatosak, látványosak is voltak, gyorsan elterjedt a híruk a világban. A pragmatikus üzleti világ hamar rákapott mindezeknek a gyakorlati és pénzzé tehető hasznára. Az olajkutatók ennek az új tudományágnak a szellemében kezdték vizsgálni a folyadékok áramlását a talajban és a kőzetekben, az autógyártók a kerekek futófelületének tapadását, az elektrotechnika szakértői pedig az érintkezések mikroszkopikus viszonyait.

A tudományos világ mind anyagilag, mind tekintély dolgában csodálta Mandelbrot tevékenységét. Rengeteg elismerést és díjat kapott, konferenciákon vett részt, és a fraktálok kutatásának megkerülhetetlen figurájaként, ősapjaként tisztelt ma is a világ. Benoit Mandelbrot nyolcvanhat éves korában, 2010-ben halt meg. Végig büszke volt arra, hogy kapcsolatot teremtett különböző diszciplínák között. Ahogy életében gyakran mondogatta: *„Azok a kevesek, akik önként vállalják a tudományban a nomád életet, nagyon sokkal járulnak hozzá a megállapodott tudományágak fejlődéséhez”.* ♦



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

KÉP –
DUBA MÁTÉ

SOROZAT –
PÉNZBŐL ÉRTÉK

PÉNZ ÉS EGÉSZSÉG – MENNYIT ÉR ÉS MENNYIBE KERÜL AZ EGÉSZSÉG?

Képmás-est a Várkert Bazárban

Dr. Velkey György, a Magyar Kórházszövetség elnökhelyettese, a Magyar Gyermeorvosok Társaságának elnöke, a MRE Bethesda Gyermekkórház főigazgatója tartott előadást a magyarországi egészségügy égető kérdéseiről, helyzetéről, kilátásairól a „Pénzből érték” című Képmás-est sorozat keretében. Az általa felvázolt „diagnózt” **dr. Gál Péter** egészségpolitikai szakértő és **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője segítségével árnyalták tovább kötetlen beszélgetésben.

◆ Életünk legfőbb erőforrásai között ott van a pénz is és az egészség is, és a társadalom életében is sarkalatos a pénzügy és az egészségügy. Hippokratész szavai szerint: „*A beteg üdve a legfőbb törvény*” – erre épül az orvosi gondolkodás, ad absurdum korlátok nélkül –, és a közgazdasági tényezők szabnak ennek határt. Két szélsőséges megközelítése lehet tehát az egészségügynek: az orvosi és a közgazdasági nézőpont. Mások a prioritásai a két oldalnak.

Velkey György autójelképek segítségével világította meg az anyagi és erkölcsi megbecsültség összefüggését: fiatal orvosként, amikor beállt a debreceni klinika parkolójába a Trabantjával, mellé parkolt egy Mercedesz. Amikor Velkey György dolgozott, a Mercedesz tulajdonosa úgy közelített hozzá, mintha az ő emberi-szakemberi értéke „Trabant-érték” lenne, míg a sajátja „Mercedesz-érték”. Ezzel a típusú szakmai „értékeléssel” mindvégig küzdenie kell a beteg üdvét a legfőbb törvénynek tekintő orvosi közegnek – az anyagi megbecsülés elmaradása jelentős társadalmi bizalomvesztéshez vezetett rendszerszinten is.

A STATISZTIKÁK BETEGSÉGRŐL ÁRULKODNAK

Statisztikák, grafikonok segítségével szemléltette az egyes országok egészségügyre fordított kiadásait, a GDP-arányos, közösségi, illetve egyéni költséket. Magyarországon nagyon alacsonyak ezek az állami ráfordítások, viszont a magánkiadások ehhez képest meglehetősen nagyok a szomszéd országokhoz képest. Itt nemcsak a paraszolvenciáról, hanem a gyógyszerkiadásokról és egyre inkább a magánellátásért fizetett díjakról van szó.

A 2015-ös „Jó Állam Jelentés” már kritikus megállapításokat is tartalmaz: kimondja, hogy a GDP-arányos egészségügyi kiadások nagysága alapvetően meghatározza az egészségügyi szolgáltatások minőségét, statisztikailag kimutathatóan egyenes arányban állnak az állampolgárok egészségi állapotával, befolyásolják a várható élettartamot. Magyarország nagyon rosszul áll szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek túlélési arányaiban – az egészségügyi állami kiadások csökkentése tehát kritikus állapotokat teremtett. Ugyanaz fogalmazódik meg tehát, amit az orvosok a betegágyak mellett tapasztalnak.



A gazdasági válság óta egyre több egészségügyi szolgáltatást finanszíroz magánsebből a társadalom. Nincs vita afelett egyetlen társadalmi szervezet részéről sem, hogy a magyar állam nagyon keveset költ az egészségügyre. Sajnos nemcsak a nyugati, hanem még a szomszéd országokhoz képest is nagy a lemaradása Magyarországnak a várható élettartam szempontjából is: 75 év a férfiak esetében, míg pl. Szlovéniában 80. *„Magyarország nagyon beteg ország, még a közvetlen szomszédainkhoz képest is – sajnos ezzel szembesülnünk kell”* – mondta Velkey György. A rendszerváltás óta az egészségügy folyamatosan veszített megbecsültségéből és támogatottságából a politikai szereplők részéről. Lehet, hogy abszolút értékükben nőttek az ide fordított támogatások, de valójában arányaikban csökkentek.

A KÓRHÁZAK HELYZETE – TABUK NÉLKÜL

Állandó vitatéma, hogy hol „folyik el” a kórházaknak adott pénz. Velkey György szerint kevés pénzt kapnak a kórházak, tehát nincs nagyon minek „elvesznie” a rendszerből, bár elismeri, hogy lehetne a működésük több területen költséghatékonyabb. Tényleg sok kórház van Magyarországon – ennek megvan a történeti és helyi társadalompolitikai oka –, ezért folyton fölvetődik a számuk csökkentése mint hatékonyságnövelő tényező. De látunk kell,

hogy ez a kórházsűrűség megfelel azoknak az országokénak, ahol az egészségügy az elmúlt évtizedekben megfelelően fejlődött. Az összes egészségügyi kiadás 30 százalékát költi Magyarország a kórházakra – ez se sok a fejlettebb országok példája alapján. Valójában a számok egyáltalán nem bizonyítják, hogy a kórházak kiemelten felelősek lennének az egészségügy „pazarló” működéséért. Velkey György magát a „pazarlás” fogalmát is megkérdőjelezi. Ugyanakkor valóban igaz, hogy túl hosszú a betegek kórházi tartózkodása – amely a szociális ellátórendszer zavarára utal.

Alulfinanszírozott az egészségügy, alulfinanszírozottak a kórházak nagy terheléssel, ezért állandó, súlyos hiánygazdálkodás zajlik a kórházakban.

MEKKORA AZ ANYAGI MEGBECSÜLÉS, ÉS HÁNYAN VANNAK?

Hogyan állnak az ágazatok bérversenyében az egészségügyi dolgozók? A 18 ágazatból a 16. helyen, a végén állnak, míg Európában máshol általában az első 5 kategóriában vannak jövedelem szempontjából azok, akik embereket gyógyítanak. A magyar társadalom tehát méltánytalanul, súlyosan alulértékeli és alulfizeti őket. 2012-2013 után elindult a bérfelzárkóztatás, de ennek a léptéke alacsony.



A vetített grafikon még 30 000 orvosi pecséthasználót mutat – ez nem valós szám, sokan közülük is már külföldön dolgoznak. Két nagyon kritikus térség van ma munkaerőhiány szempontjából: az észak-közép- és az észak-nyugati térség. Előregegett az orvosi gárda, és nagyon kevés az ápoló. Ugyanakkor a kezeléseken részt vevők 60 százaléka elégedett a kapott szolgáltatással – ez azt mutatja, hogy az egészségügy, ha döcögösen és egyenetlenül is, de még mindig teljesít. Az enyhébb betegségeknel viszont elfordulnak tőle, már a betegek 20 százaléka a magánegészségügyben kezelteti magát. Az esélyegyenlőtlenséget növeli a sok magánkiadás, amelyet az alulfinanszírozott egészségügy kiprovokál. Sok család emiatt teljesen elszegényedhet. Egy erőteljes pénzügyi beavatkozás az egészségügyben emberéleteket jelenthet.

Racionálisan pénzügyről és egészségügyről beszélünk – de amikor ott vagyunk az ágyban betegként vagy mellette orvosként, akkor egészen más síkon, más fogalmak szerint gondolkodunk. Ott a szeretet és az igazság számít.

Az est *dr. Gál Péter* egészségpolitikai szakértő bevonásával, beszélgetéssel folytatódott. Velkey György elmondta, hogy a járulék alapú egészségügy önmagában már régen működésképtelen, mivel a járulék befizetések alig az egészségügyi költségek felét fedezik. Az állam kompenzálja a járulék befizetési hiányt. Hibrid rendszer: biztosítási alapú és állami finanszírozású egyszerre. Gál Péter kiegészítette azzal, hogy a társadalombiztosítási járulék nagyobbik része a nyugdíj típusú kiadások fedezését szolgálja. Szerinte nincs jelentősége, hogy járulékból vagy adóból finanszírozzák az egészségügyet. Velkey György szerint a magyar társadalom többsége sokkal fontosabbnak érzi az egészségügyet, mint amennyire ezt az igényt a politikai vezetés a finanszírozás formájában megvalósítja. Gál Péter felhívta a figyelmet arra, hogy még új adók árán is hajlandók lennének áldozni erre a szektorra – ez nagyon erős üzenet a lakosság részéről, amit a kormány egyelőre nem vesz figyelembe. Az ún. népegészségügyi adó (chipsadó) is gond nélkül átment, és ez a rendszer tetszőlegesen bővíthető: a dohánytermékekre kivetett adók nagy részét is át lehetne csoportosítani az egészségügyre. Például a vágott dohány adóját is meg lehetne emelni, mert most a csomagolt termékekről a fogyasztók áttértek erre, ami semmiképp nem kívánatos. Velkey György szerint a magyar egészségügyben csak mélyen átgondolt, hosszú távú tervekkel lehetett nagy eredményeket elérni. Meg kell szabadulni a voks szemléletű politikai hozzáállástól, mert ezen a területen gyors javulást nem lehet elérni, csak módszeres, strukturális munkával. Legelső kérdés az emberi erőforrások rendezése: olyan képzés és anyagi megbecsültség kell – elsőként az ápolók tekintetében –, amely a mai óriási hiányt orvosolná. Ehhez azonban társadalmi és politikai konszenzus kell ezen a területen, amely egymás utáni kormányokon is átível – tette hozzá Gál Péter. ♦

KÉPMÁS-ESTEK PÉNZBŐL ÉRTÉK

MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:

VÁRKERT BAZÁR

1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.

PÉNZ ÉS SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK

Az est vendége:

DR. ZACHER GÁBOR
toxikológus

2017.
01.26.
CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA



A RENDEZVÉNY INGYENES, DE ELŐZETES
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
HELYÉNEK BIZTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN JAVASOLJUK
AZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓT NOVEMBER 15-IG:
KEPMAS.HU/KEPMAS-EST, SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU,
06 1 365 14 14

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



▶ stílusos ▶ bátor ▶ elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



The background of the poster is a dramatic, painterly portrait of three women with voluminous, fiery red hair. The women's faces are partially obscured by the hair, creating a sense of mystery and intensity. The color palette is dominated by warm, fiery tones of red, orange, and yellow, contrasted with cooler, teal and blue tones in the shadows and background. The overall style is reminiscent of classical painting.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

A szerelemről és más démonokról

Eötvös Péter operája két felvonásban (2007) – budapesti változat (2017)

Gabriel García Márquez *Del amor y otros demonios* című regénye alapján a szövegkönyvet írta ▶ Hamvai Kornél

Készült a Glyndebourne-i Operafesztivál és a BBC felkérésére

Eredeti nyelveken, magyar és angol felirattal

Bemutató ▶ 2017. január 27., Operaház

További előadások ▶ 2017. január 29., február 2., 5., 8., május 25., 27.



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
ÜZENETE ÉRKEZETT!

MILPENGŐ

- ♦ A macedón költő verse nem árul zsákbamacskát. Pontosabban épp azt árul. Zsákbamacska helyett ködbe-Máriát, ami majdnem ugyanaz. Már az első sorban ott terpeszkedik az a fránya köd, így nem érheti szó a ház elejét később, ha az olvasó fellázadna a szöveg későbbi homályosságai ellen. „Ja, kérem”, feleli a szerző: „én előre szóltam!” Jó költő nem homályoskodik, csak ha jó oka van rá. Az olvasónak pedig ettől fogva kellemes feladata, hogy ezt az okot kibarkochbázza. Estefelé, ugye, alig látni, hogy kedvesünk közeledik-e a járdán vagy a postás, esetleg egy idegen. Akkor hát rajta, kvívezzünk! Ha „gépen szállunk fölébe”, vagyis ha madártávlatból szemléljük, akkor a szöveg szólhat pusztán az alkonyról. Az olyan megfoghatatlan! Egyedül az utcalámpák tudják beazonosítani a pillanatot: egyszerre gyúlnak ki, rendíthetetlenül. Beszélhet a vers valami égiről, szentségiről, hiszen itt van az angyali kar és Szűz Mária. Kozmikus a hangulat, hiszen csészealjak is röpdösnek. Vagy a meteorológussal fürkészhetjük, mit hoz a holnap. És ha már a holnap szóba kerül, nyilván sorsunk is kérdéses. Jobbra vagy rosszabbra fordul?
- Végül holmi érték is megjelenik, először égi, aztán természeti, legvégül banki. Ezek a jelentéskörök úgy metszik egymást, akár matekórán a halmazok. Szakrális meteorológiai költemény. Pénzügyi madártan. Fénytani sci-fi.
- Ha valamit valamihez hasonlítunk, mondjuk egy várost Szűz Mária-archoz, akkor a metafora két szintje biztos összekoszolja egymást. Kizárt dolog távol tartani őket egymástól. A ködben úszó város bármily profán, lehet maga Szodoma és Gomorra, mégis, ha Mária-archoz hasonlítjuk, rögtön más fényben dereng fel. Az emberi életek sokaságának sejtelmes titokzatossága tekint ránk belőle. Aztán kameraváltás, valahol az űrben járunk, ahol a városok és a bennük élők sorsa eldőli. Angyalok és ufók groteszk pletykapartija egy hatalmi előszobában: nem rajtuk múlik, hanem felsőbb körökben dől el, mi vár a lenti világra, eső vagy hó, öröm vagy gyász. Az utolsó versszak pedig mintha összefércelné a két világot: a lentit, a ködbevont várost, a fentit, a szférák szintjét.
- Kérdés, ki az az ismeretlen „te”, aki röpképes, egyszerismind ritka madár, és pénzügyi tekintetben értékes is, bár értéke rejtett, a pénz túloldalán fellelhető? Kézenfekvő a szerelem, amely könnyen ég és föld közé emel, és kincs voltáról is oly szépen zengnek a trubadúrok. Ám ugyanígy lehet a vers önmegszólító, ez esetben a költő szárnyal ég és föld között, s persze egy lírai életmű mindig talányos értékű milpengő, talán vagyont ér majd, talán feledésbe merül. És persze nem zárható ki Isten megszólítása sem, az ő létének evilági árfolyama is bújtatottan érzékelhető. Vagyis a vers vagy ima vagy vallomás vagy a saját halál megsejtése. Hiszen a felröppenés éppúgy jelenthet emelkedést, lelki eksztázist, mint eltűnést, beleolvadást az árnyba.



IKERTÜKÖR

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

Nikola Madzirov LEBEGÉS

Köd fátyolozza a várost,
akár Szűz Mária lehajló arcát
egy régi-régi freskón.

Repülő csészealjok csevegnek az
angyalokkal,
találgatják a holnapit: tisztá,
szélcsendes, méltóságteljes,
akár naptárban a pirosbetűs lapok.

Amint árnyait az ég
a falakra tömöríti,
felrebbensz az ágak közé,
mint ritka madár
a bankjegy hátoldaláról.

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



KÖNNYŰSÉG

Lebegés. Ez a szó elég is versnek, eloldja a talajtól a nehéz testet, lágyítja a gravitációt, de nem szünteti meg egészen az ismert földi táj bizalmas közelségét. A puha köd, akár a puha hó, elmosza a kontúrokat, a szűrős, szögletes tereptárgyakat megszelídíti, mindent álommá old és mesévé nemesít. A ködben akármi megtörténhet – a falai fantáziából vannak, a teteje titokból, a tere zártságában is végtelen. A köd a költészet otthona, felhőbe burkol, földre hozza az eget.

A cím megpendítette a hangot, és ettől kezdve már nem tudunk meglepődni. A ködfátyol mögül, akár egy megfakult és meghomályosodott, mégis titokzatos aranyfényben derengő falfestményről, feldereng egy szelíd női arc – az anya arca, a tehénszemű Héráé vagy a fiát átkaroló Szűz Máriáé, ősi és hatalmas istenségé mindenestre, aki azt üzeni nekünk, hogy minden úgy jó, ahogy van, a fájdalom is csak a megváltás kapuja, mert nincs halál, és nem is lesz soha. De hogy kerülnek ide hirtelen az ufók? Az angyalok még hagyján, a szakrális szimbolika ennyit megenged, de hogy repülő csészealjok? Hát persze: mesebeli, égi lények ezek is, és ha bármi megtörténhet, akkor természetes, hogy az efféle égi erők szoktak konzultálni egymással a földi dolgokról, legyen az a holnapit időjárás vagy éppen a készülő világháború. Nem, nem, háború nincs most, ünnep van, pirosbetűs, a köd váratlan békéje – hiszen a ködben az orráig sem lát az ember, úgyhogy legalább ebben a puha ünnepélyes csendben nyugton ül egy kicsit. Hadd egyezzenek ki sorsán addig az úrlények vagy az angyalok, a tündérek vagy a dzsinnek, a szépasszonyok vagy a boszorkányok, vagy más efféle titokzatos repülő teremtmények. Igen ám, de föld és ég mással is konzultál egymással ebben a versben: a közelgő sötétséggel. A sötét más, mint a köd, a sötét fenyegetőbb és félelmetesebb, nem a mese világa, hanem a semmi fenyegetését hordozza. Nem puhaság, hanem kemény és veszélyes tömörség, ami elől menekülni kell. Hová menekülne hát a földi lény, ha nem az ég felé? Ha nem akar vagy nem tud egészen eloldódni a földtől, akkor legalább az ágak közé húzódik éjszakára, hogy el ne ériék a földön ólálkodó vadállatok. Hová lett a pirosbetűs ünnep, hol vannak az angyalok és a szentek? Egyetlen madár maradt belőlük, kis teste hangtalan vacog a semmi ágán. Nem lebeg, csak imbolyog ég és föld között, kapaszkodik az utolsó szalmaszálba, az utolsó vékony ágba, ami megmaradt. Végezetül természetesen feltehetnénk a kérdést: hogy jön ide váratlanul, mintegy csattanónak a pénz, rajta a védett madárfajok finom, színes metszetével? Úgy sejtem, ez megint csak két képzetkört mos össze: az ábrázolt madár égi szépségét és a pénz okozta nagyon is földi szorongást. Ahogy a pénz is semmi, csak lebegő papír a szélben, úgy mi is bármikor elengedhetjük a földi aggodásainkat. „Nézzétek az ég madarait!” Lebegjünk hát mi is! ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

EGY KÖLTŐ RENDEL

- ◆ Kapom a Facebook-üzeneteket kissrácoktól: vagány volt a versed a tankönyvben, köszi. Én köszi. Egy másik kérdi, hogy elemezném a Facebook-oldalra aznap kirakott HUMORZAKÓ című szösszenetet. Írtam gyorsan pár szempontot. Este a tanárnő is szóba elegyedett velem chaten, köszönve a segítséget, bár a feladat nem elemzés volt, hanem csupán értelmezés. Üzen egy jászberényi lány, hogy ha engem húz érettségim, szerintem megfelel-e, ha az alábbi öt pontba szedett tételt mondja el. Megnyugtattam, hogy ez nálam ötös lenne, bizvást hivatkozhat rám a vizsgán. Maitl küld egy kétségbeesett anyuka, a fia ugyanis így és így elemzte versemet a felvételin, és aláhúzták pirossal. Most lehet, hogy ezen megy el a dolog? Lelkiismeretesen megvilágítom a többféle értelmezési lehetőséget.

Írtam versikéket vendéglői étlaphoz, ahol például a szeszes italokat így vezetem fel: „Kiszáradás ellen inni / Ember-állat kénytelen. / Kétféle veszélyes szesz van: / Tömény és töménytelen!” És írtam nagy örömmel dalt a koraszülöttekről egy egyesületnek, a világ színességéről az Igazgyöngy Alapítványnak, az öregekről Idősek Világnapjára, az ürgéről, amikor az év kisemlőse volt. Írtam mesét a gyógyszerészekről és a vakokról, a mozgássérültekről és a hajléktalanokról, arról, hogyan fűzzük a hölgyeket Valentin-napon. Írtunk verspárbajt az interneten Szabó T. Anna kolléganőmmel, több százezer olvasó szeme láttára, mintha csak a költő a stadionok rockerbálványa lenne. Improvizáltam verset a színpadon, s utána odajött hozzám a fiatal biztonsági őr: nem semmi, amit itt kirázunk a kisujjunktól öt perc alatt, ő egyszer próbált pár szerelmes strófát összeizzadni a kedvesének, majdnem vért pösölt kinyájában.

Szép üzenetben regéli el egy leányzó, hogy vőlegényével hamarosan egybekelnek, ám egyetlen vallásnak sem hívei. Olthatatlan szerelmesei azonban a magyar kultúrának, ezért minden vágyuk, hogy én adjam össze őket, mondjuk egy patak partján, mint hazánk lírikusa. Elhárítom a felkérést, mert hát papi babérokra nem áhítozom, s küldöm azért nekik egy-két témába vágó versemet, olvassák fel, ha jó hasznát veszik.

Netes levelet kapok egy Ecsegfalván élő mokány úrtól, aki értesít, hogy felesége nemsokára betölti hatvanötödik életévét, s mivel az asszony rajong a szövegeimért, ő engem szánt neki ajándékba. Náluk ellakhatom, tekintsem ezt ingyenes szálláslehetőségnek, érkezhetek többedmagammal is. Megköszönöm szépen, és jelzem, elég elfoglalt vagyok, de ha a közelben van estem, szeretettel várom őket, továbbá igen értékes ajándék tud lenni a névre dedikált könyv is. Mire ő, hogy gondoljam meg, ne hebehurgyáskodjak, ő makacs ember, az est meg a könyv pedig nem egyenrangú ajándék egy hús-vér költővel. Mire én, hogy értem-értem, ám elsősorban alkotó lennék inkább, mint csomagolópapírba bújtatott szülinapi meglepi. Hosszas levélváltások során sikerült lecsitítani a kedélyeket, de pár napja azt álmodtam, hogy a bajszos atyafi becsönget hozzánk, felnyalából, és visz magával Ecsegfalvára láncra verve, egy rácsos sintérekocsiban. ◆

NÉPSZERŰ SOROZATUNK MOST KÖNYV ALAKBAN IS MEGJELENT.

AJÁNDÉKOZZON VERS-VITAMINT
KÖLTŐK AJÁNLÁSÁVAL!

RENDELJE MEG 20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/IKERTUKOR OLDALON.

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási
és postaköltséget számolunk fel.



Válogatás a kortárs világirodalom verseiből
Szabó T. Anna és Lackfi János kísérőszövegeivel.

ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:

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

AZ EGÉSZSÉGÜGY BETEGSÉGEI

Vendég:

**DR. VELKEY
GYÖRGY**

A MAGYAR KÓRHÁZSZÖVETSÉG ELNÖKHELYETTESE,
A MAGYAR GYERMEKORVOSOK TÁRSASÁGÁNAK ELNÖKE

Időpont:

2017.
01.28.
SZOMBAT

18 ÓRA



**A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

+ 36 1 365 1414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
DÉR KATALIN

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

KÉRDEZZ GYAKRAN!

„Kérdezz gyakran; amit tudsz, tartsd meg, s add tova másnak:
ezzel a hárommal tanulója legyőzi a mestert.”

- ◆ *Kérdezz gyakran!* – így az ismeretlen görög szerző. Ne kérdezz, csak fogyassz, vásárolj, egyél, igyál, szívjál, bulizz, szeretkezz! – így a világ. A hexameter-pár az emberlét szellemi alapját fogalmazza meg: kérdezz, tartsd meg, add tovább! Nemcsak a tudományban, az életben is az jut előre, a hitben is az növekszik, akinek vannak kérdései. Kérdései Istenhez, Jézushoz, Bibliához, világhoz. A gyermek rengeteget kérdez, ám felnőttkorukra sokan felhagynak a kérdezéssel, ettől oly sivár, szürke, sekélyes, zárt, száraz, kemény sokak lelkivilága. A Biblia a kérdések könyve, végigkísérik a létkérdések. Benne a két legnagyobb kérdező Isten és Fia. *Ádám, hol vagy?* Nézd, hová jutottál! *Káin, hol van a te testvéred?* Hol a másik, akiért felelős vagy? *Illés, mit csinálsz itt?* Biztos, hogy jó helyen vagy az életedben? *Akarsz-e meggyógyulni?* Ezt Jézus egy 38 éve béna embertől kérdezi. Igen, persze – de mit teszel ezért? A bibliai szerzők is nagy kérdezők, különösen a Zsoltáros. *Meddig szerettek hiábavalóságot? Meddig kerestek hazugságot? Kicsoda látta velünk jót?* Ki mutatja meg a boldogság útját? Éles, kemény kérdések. A 4. zsoltár szerzője teszi fel őket embertársainak, saját magának. Kérdezni azonban nem elég. *Amit tudsz, tartsd meg* – folytatja a költő. Ha egy új igazságot felismertél életről, emberről, erkölcsről, valamit, ami jó, szép, igaz, igyekezz aszerint cselekedni! Aki nemcsak olvassa például a Szentírást, hanem törekszik megtartani a belőle megismert igazságokat, az *boldog lesz cselekvésében*, állítja a Jakab-levél írója. Nem olvasásában lesz boldog, hanem cselekvésében. Nem mindig könnyű – bocsáss meg hetvenszer hétszer!? szeresd ellenségedet!? –, ám az ember a megtapasztalásban ébred rá, hogy amit az Írásban megismert, tényleg a boldogság útja. Tartsd meg, *s add tova másnak!* E harmadik lépésnek váratlanul csodás hatása van. Nemcsak, nem okvetlenül arra, akinek továbbadjuk a megismert igazságot, hanem még inkább arra, aki továbbadja. Mert a szavakká formálás során letisztul a gondolat, miközben az ember egy-egy kimondhatatlan, mély élet- vagy hittapasztalatát, kínlódva bár, mégis kimondja, szavakba önti, hogy másokkal megossza, akkor váratlan, rejtett, új összefüggések tárulnak fel előtte. *Canterburyi Szent Anzelm* már a 11. században megfogalmazta ezt hosszú tanítói pályája summájaként: *Ha szívesen megosztod másokkal, amit ingyen kaptál, kiérdemled, hogy olyan magasrendű igazságok birtokába juss, amelyekhez korábban nem értél fel, mert a továbbadás közben feltárja az Isten, ami addig rejtve volt előtted.* ◆

CSALÁDOKNAK SZERETETTEL ÉVINDÍTÓ AKCIÓ

4 éjszaka 20%
3 éjszaka 15%
01.02 – 03.04.

- 100.000 m² kikapcsolódás
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoza
- Szakképzett gyermekfelügyelet Bobóországban
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- Családi- és gyerekprogramok
– időjárástól függetlenül
- Hanami Beauty & Spa bio kozmetika,
különlleges testkezelő és masszázsituálék,
gyógyvíz

Válasszon ajándék programok közül!

Ringató® napok • Kerekítő® hét
Tá-Ti-Ka foglalkozások • Kriston Intim Torna®
Helen Doron English • Stoller® Babaúszó Tábor
Maminbaba tánc

A programhetek sorrendjéről és részleteiről
tájékozódjon weboldalunkon.



KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT

8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu

Részletek, online áralkuláció és foglalás:

kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

JANUÁRI KIMENŐ

PÁL UTCAI FIÚK

Januárban is többször játsszák a novemberben bemutatott zenés játékot. Sokan emlékezünk a gittegyletre, a Fűvészkertre, a csatára a grundon és Nemecekre, aki feláldozta magát a grundért és a társaiért. Költészettel és emlékekkel teli hívószavak ezek, amelyeket minden generáció újra és újra felfedez magának.

Budapest, Vígyszínház, januárban több időpontban



Kép - Vígyszínház

UTAZÁS APÁNKKAL

Januárban mutatják be a német-román-magyar-svéd koprodukcióban készült filmet, amely a mozgalmas 1968-as esztendőben játszódik. A prágai tavasz idején egy romániai német család felkerekedik, hogy Aradról az NDK-ba utazzon. Az anya halála óta a fiatal orvos Mihai tartja egyben a családot, aki a titkosszolgálat besúgója is. Öccse, Emil lázadozik a rendszer ellen, apja, William pedig súlyos beteg. AZ NDK-ba azért mennek, hogy apján életmentő műtétet hajtsanak végre. Amikor megérkeznek, a Csehszlovákiát megszállni készülő szovjet tankokkal találják szemben magukat. Mivel az események miatt lezárják a cseh-német határt, a család egy keletnémet fogolytáborba kerül. Mihai itt megismerkedik Ullival, a müncheni egyetemista lánnyal, aki szó szerint elkápráztatja: a lány minden, ami ő nem, és minde megvan, amiről ő még csak álmodni sem mert soha. A család végül tranzitvizumot kap, és váratlanul az NSZK-ban kötnek

ki, ahol aztán hatalmas dilemmával szembesülnek: Nyugaton maradjanak, vagy visszatérjenek Romániába?

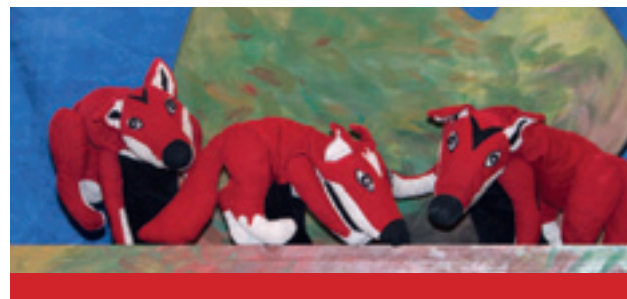
Bemutató: 2017. január 19.



VUK

A Fabula Bábszínház januárban a Vuk című bábjátékot is előadja. Vuk, a kis róka sok-sok kalandot él át, amíg felnő, és a róka népek védelmezője lesz. A Fabula Bábszínház egy gyerekközpontú szobaszínház, ahol színészek, gyermekek, szülők, nagyszülők beszélgethetnek az előadás kapcsán bármiről.

Budapest, Fabula Bábszínház, 2017. január 28.



BARÁTI KRISTÓF ÉS A LISZT FERENC KAMARAZENEKAR KONCERTJE

A Kossuth-díjas Baráti Kristóf muzsikál Magyarország legnagyobb múltú kamarazenekarával. A fiatal Joseph Haydn C-dúr hegedűversenye mellett hallhatunk természetzenét: Vivaldi három koncertjét és Jean Sibelius falusi jelenetet, tavaszi estét, nyári hangulatot érzékletesen megjelenítő alkotását.

Budapest, MŰPA, 2017. január 18.

ROSENCRANTZ ÉS GULDENSTERN HALOTT

Január 9-én utoljára látható a Vádli Alkalmi Színházi Társulás, a Szkéné és a Füge közös előadása. A Shakespeare Hamletjébe oltott abszurd komédiában a főhősök mellékszereplőként bolyonganak egy igen szerteágazó és csapdákkal teli világban, a Hamlet történetében, megpróbálnak értelmet keresni a jelenlétüknek, a létüknek.

Budapest, Szkéné Színház, 2017. január 9.

SILENCE (NÉMASÁG) – MARTIN SCORSESE ÚJ FILMJE!

Januárban remélhetőleg Magyarországon is bemutatják Martin Scorsese legújabb filmjét, amely két pap missziós útját mutatja be, akik Japánba utaztak a véres keresztényüldözések közepette a 17. században, hogy hirdessék a kereszténységet és megtalálják eltűnt mentorukat. A film Endó Súszaku azonos című regénye alapján készült, a főszerepben Liam Neesont, Adam Drivert és Andrew Garfieldet láthatjuk.

GYEREK/KOR/KÉP – GYERMEK A MAGYAR KÉPZŐMŰVÉSZETBEN

A magyar képzőművészet rendkívül gazdag szebbnél szebb gyermekábrázolásokban, ennek ellenére utoljára 1940-ben volt olyan tárlat, amely a gyermek hazai ábrázolásait mutatta be. A kiállítás tehát hiánypótló, ráadásul a múzeumban számos múzeumpedagógiai és gyermekfoglalkozás is várja a családokat.

Budapesti Történelmi Múzeum, 2017. február 19-ig

Kép - Mészáros Csaba



MODERN ROBINSON ÉS A VÖRÖS TEKNŐS

Január 12-én mutatják be a magyar mozik „A vörös teknős” című japán-francia animációs filmet, amely az ember és természet közötti harc és harmónia körforgását jeleníti meg kifinomult látványvilággal. Az egész estés alkotás megkapóan szerény, holland rendezőjével, *Michael Dudok de Wit*tel – aki 2001-ben az „Apa és lánya” című rövidfilmjéért Oscar-díjat nyert – a 6. Mozinet Filmnapokon beszélgettünk filmjéről.

◆ – Bár nem sírtam, de néhány könnycsepp azért megjelent a szememben a film végén. „A vörös teknős” elsősorban a felnőttek számára készült?

– Nehéz megmondani, talán igen. Több alkalommal voltam azonban olyan vetítésen, ahol 6–8 éves gyerekek ültek a nézők soraiban, és ők is nagyon koncentráltak, a vetítés végén pedig sok-sok kérdést tettek fel annak ellenére, hogy ők sokkal inkább az akciódús jelenetekhez vannak szokva, a filmemben pedig a nyugodt képek dominálnak. A felnőttekhez és a gyerekekhez is szól, azonban ez nem egy tipikus gyermekrajzfilm.

– Egy időtlen, tér nélküli, szövegmentes mozi főszereplőjével bárkikönnyen képes azonosulni. Gondolja, hogy a nemzetközi sikerének ez is lehet a titka?

– Bízom benne, ám a visszajelzések legtöbbször a film vizuális szépségét emeli ki, relaxált állapotban a nézőt magával viszi a történet látványvilága. Az persze, hogy nincsenek benne dialógusok, a nemzetköziségének jót tesz.

– Egy korábbi interjúban azt nyilatkozta, hogy ha valaki a filmjére azt mondja, nagyon egyszerű, Önnek az valódi bók. Miért?

– Az egyszerűség titka, hogy minden felesleges kívül marad, ebben rejlik az ereje. A Távol-Keleten az emberek a művészetekben, az építészetben, a költészetben, de még a kertészetben is az egyszerű felé vonzódnak. Én ezt nagyon szeretem és a kreatív csapatom tagjai is. Az egyszerűség megérint, egyúttal magában rejti a tökéletesség érzését.

– Alkotásaiban épp ez az egyszerűség és letisztultság érvényesül. Mondhatjuk, hogy az Ön számára ez életfilozófia is? Van ennek létjogosultsága a mai kaotikus, digitális világban?

– Ezen így még nem gondolkodtam, az viszont igaz, hogy a lényegi kérdések köré építem a munkáimat. Mindig arra kerestem a választ, hogy mi a legfontosabb, mi az, amit igazán szeretnék, és valószínűleg ezek a kérdések is az egyszerűség felé terelgettek. Talán paradoxonnak tűnhet, ám én szeretem ezt az információkkal teleszűrt világot is, örülök, hogy az internet világában mindenki szabadon hozzáférhet sok mindenhez. A saját életemben is igyekszem az egyszerűség megteremtésére, hagyok időt magam számára, sétálok, nem játszom számítógépes játékokat, a televíziót is csak ritkán kapcsolom be.

– Számomra a film legnagyobb misztériuma a vörös teknős átalakulása. A vetítés alatt sokat gondolkodtam rajta, ám a végére teljesen elfelejtkeztem erről a kérdésről. Talán pont ez volt a célja?

– A film sokféle kérdést vet fel a nézőben: nem tudjuk például, honnan származik a főszereplő, mikor játszódik a történet, de ha mindezekre választ várunk, akkor nehéz munkára kényszerítjük magunkat. A vizuális ötletek pontosan azt a célt szolgálják, hogy a film magával sodorja a nézőt, hagyja magát vinni általa, ne racionálisan gondolkodjék róla, hanem intuitíven. Maga a teknős alakja is intuíción alapján született, amikor azon morfondíroztam, milyen vízi lény is legyen a filmemben. Eszembe jutott a cápa, de elvettem, aztán a polip meg mások, ám végül beugrott a teknős.



A vörös teknős egyik jelenete

- A japán mitológiában a teknős a halhatatlanok mennyországának a szimbóluma. Ez is ihletett adott hozzá?

- Ezt nem tudtam, azt viszont igen, hogy a teknős egy szerethető, népszerű, lassú és nyugodt állat, ami a végtelen óceánban érzi igazán otthonosan magát, odatartozik. Gyerekkoromban ráadásul teknős szerettem volna lenni, s lám, most a filmemben megalkothattam ezt a vágyamat.

-A film nagyon kiegyensúlyozott hullámművészet, a fekete-fehér jelenetek, az álom és a valóság, az életért folytatott harc, a boldogság és a fájdalom ciklusai mind-mind harmóniába rendeződnek. Lineáris a történet, ugyanakkor ciklikus, ez is a japán filozófiával rokonítható?

- Már hosszabb ideje elmélyültem a japán zen buddhizmusban, az általa képviselt letisztultságban. A lényeg, hogy mélyen átérezd a filmet, nincsenek dogmák, csak a mély átélés. Időtlen mozi, ez volt talán az egyik legnagyobb kihívás, hogy ezt az időtlenséget kifejezzem a filmmel. Mi, rajzfilmkészítők vagyunk talán a leginkább időt tisztelő művészek, hisz minden egyes filmkockát nagyon koncentráltan kell kimérnünk az időben.

-Filmrendező, illusztrátor, tanár és író. Az Önszemélyén kívül van valami más is, ami összeköti ezeket a tevékenységeket?

- Nem én vagyok sem a legjobb animátor, sem a legjobb mesemondó, sem a legjobb illusztrátor, de e tevékenységek között látom és érzem a kapcsolatot, a sokféleség dinamikáját, ami meghatározza a művészetemet és engem is. Ezt a filmet mindenképpen meg akartam csinálni, nem azért, mert másoknak, hanem mert magamnak megígértem. Olyan, mint amikor valakinek gyermekei vannak, s bár az én gyerekeim már felnőttek, ám mindig is függeni fogok tőlük. Ez egy egyértelmű kapocs, és a filmmel is így vagyok.

- Hogyan gondol vissza a magyar stábra, hiszen a Kecskeméti Film is az alkotócsapatának szerves része volt?

- Művészileg és szakmailag is nagyon erősek. Bár a világon sok a jó animátor, sokaknak hullámművésze a teljesítménye, a kecskemétiakkal viszont mindig nagyon nagy összhangban folyt a munka, száz százalékban pozitív élmény volt. Bármit kértem, azonnal reagáltak, a változtatásokat a kedvem szerint rögtön végrehajtották. Ha ma este kellene egy újabb filmbe kezdenem, biztosan őket választanám alkotótársaimnak. ♦



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

AZ ÉN APÁM A LEGJOBB ANYA...

Anya csak egy van – tartja a szólásmondás, ám vannak apák, akik felveszik a versenyt az anyákkal a szülői gondoskodás terén – nemcsak az emberek, hanem az állatok körében is.

- ◆ Az állatok nagy részénél az utódokról való gondoskodás feladata kizárólag az anyára hárul. Sokszor ez is kimerül abban, hogy a nőstény lerakja a petéket, ikrákat, tojásokat egy általa alkalmasnak ítélt helyre, majd magukra hagyja őket. Az apa szerepe a gerinctelen állatoknál az utódnemzésre korlátozódik – bár néha már ez is komoly kockázattal, sőt, akár (nem teljesen önkéntes) önfeláldozással jár, bizonyos pókoknál és imádkozósáskáknál ugyanis a hím könnyen a nőstény vacsorájává válhat, így az apai örömeiket meg sem érheti. A gerinces állatoknak azonban minden csoportjában találunk fajokat, amelyeknél az apa aktívan részt vesz az ivadék gondozásban, sőt, esetenként a feladatok oroszlánrészét átvállalja.

APÁS SZÜLÉS

Lássunk először néhány érdekes példát a halak köréből! A szíami harcoshal hímje buborékokból épít fészket a víz felszínén, és miután a nőstény lerakta az ikráit, a víznél nehezebb, tehát a fenékre süllyedő ikrákat az apa egyenként a szájába véve összeszedi, és a fészkekbe szállítja. Innentől ő gondozza az ikrákat az ivadék kikeléséig, a nőstényt a fészkek közelébe sem engedi, s ha nem veszik ki az akváriumból, akár halálosan is megsebesítheti. Ezen is messze túltesznek azonban a csikóhalak, náluk ugyanis egyedülálló módon az apa szüli meg az utódokat. A nőstény ugyanis ikráit a hím hasán levő költőtasakba rakja, s itt fejlődnek ki az ivadékok. Ennek során a teherbe esett apuka látványos pocakot ereszt, majd végül a költőtasak kinyílik, és kiúszik belőle egy egész ménesnyi apró kicsikó.



BÉKA VISZI A FIÁT

A békák szaporodási módszerei igen változatosak, és nem egy esetben jut szerep benne a hímeknek. A dajkabéka Közép-Európa nyugati részén, Franciaországban és az Ibériai-félszigeten honos, és a nevét ivadékgondozó viselkedéséről kapta. A nőstény által lerakott fürtös petezsinórokat a hím a hátsó lábára tekeri, és úgy hurcolja magával, míg ki nem kelnek. A nyílméregbékák szülői gondoskodása sem ér véget ott, hogy a nőstény lerakta a petéit, és a hím megtermékenyítette. A szülők kivárájk, míg az ebihalak kikelnek (ez kb. két hetet vesz igénybe), majd általában a hím szállítja őket a hátán a lombkoronába, hogy a broméliák levéltölcsérében alakulhassanak békává. Az ebihalakat ragadós nyálka tapasztja apjuk hátához, nehogy menet közben lecsússzanak.

AMIKOR A KAKAS KOTLIK

A madarak körében teljesen hétköznapi dolog a hím részvétele az utódok felnevelésében; itt inkább az számít kivételnek, ha az apa kivonja magát a családi életből, mint ahogy azt például a récefélék gácsérjai teszik. Legyen akár cinege, sas, galamb, gólya, pingvin vagy papagáj, a hím általában osztozik a tojóval a kotlás feladatán, és felváltva hordják a táplálékot is a fiókáknak. Az afrikai szövőmadarak hímjei a fészeképítés feladatát is teljes egészében magukra vállalják, az orrszarvú madaraknál pedig a kotlás ugyan a tojó feladata, de ezalatt a hím eteti, s hogy nagyobb biztonságban legyen, még be is falazza az odúba. A nagy testű futómadaraknál teljesen felcserélődtek a nemi szerepek: az emu- és nandukakasok begyűjtik a tojóktól a tojásokat egy nagy, közös fészekbe, és ők maguk ülnek rajtuk, majd a kikelő csibéket is a kakas vezetgeti, terelgeti.



AZ IKREK ÉS AZ APUKA

Az emlősök világában a legjobb apák versenyében minden bizonnyal dobogós hely jutna a Dél-Amerikában honos tamarinoknak. Mivel ezeket az aprócska majmokat kis méretük miatt sok ragadozó fenyegeti (pl. macskafélék, óriáskígyók, sasok), népességük biztonságos fenntartásához sok utódra van szükség. Az anyák ezért mindig ikreket hoznak világra, és szülés után rögtön újra meg is termékenyülnek. A nőstény testtömegéhez képest azonban túlságosan nagy terhet jelentene egyszerre két fejlődő magzat a méhben, és két kölyök, aki a testén csimpaszkodik. Ezért az újszülötteket az apjuk veszi át: ő cipeli az ikreket, ő végez el minden teendőt velük, olykor az idősebb testvérekkel osztozva a feladatokon, és csak a szoptatás idejére adja át őket az anyjuknak.

A RAGADOZÓ MADARAK HÍMJE ÁLTALÁBAN KB. EGYHARMADÁVAL KISEBB A NŐSTÉNYNÉL, ÍGY MEGOSZTVA VADÁSZHATNAK A KÜLÖNBÖZŐ MÉRETŰ ZSÁKMÁNYÁLLATOKRA, AMELYEKET FELVÁLTVA HORDANAK A FÉSZKÜKRE FIÓKÁIKNAK.

MÍG A RÉCÉK GÁCSÉRJAI NEM VESZNEK RÉSZT AZ IVADÉKGONDOZÁSBAN, ADDIG A LUDAK GÚNÁRJAI ŐRZIK A FÉSZKET, ÉS A TOJÓVAL EGYÜTT VEZETIK A FIÓKÁKAT: A TOJÓ VEZETI, A GÚNÁR ZÁRJA A LIBASORT.



GYENGÉD KIRÁLYOK

A patásoknál az utódgondozás anyai feladat, de ha például a sarkvidéki tundrán farkasok közelítik meg a pézsmatulokcsordát, a támadók a borjakat körbeálló felnőtt bikák szarvainak erdejével találják szemben magukat. A medvebocs jobban teszi, ha messze elkerüli az apját, a zord arckifejezésű hím gorillát viszont csemetéje rá tudja venni egy kis gyengéd birkózásra. A farkasoknál nemcsak az apa, de még a nagybácsik is beszállnak a kölykök etetésébe, őrzésébe, szórakoztatásába, a macskafélékre viszont ez nem jellemző – kivételt képez az oroszlán. Az állatok királya ugyanis közismerten meghitt viszonyt ápol kölykeivel – de csak a sajátjaival. Ha trónra lépésekor vannak a falkában újszülött kölykök, azokat kíméletlenül elpusztítja, hogy

előbb jöhessenek világra a saját utódai. Azok aztán bátran felmászhathatnak sőrényes feje búbjára vagy játszadozhatnak királyi farka bojtjával. ♦

A HÜLLŐK KÖZT A HÍM RÉSZVÉTELE AZ IVADÉKGONDOZÁSBAN IGEN RITKA, DE A PETTYES GEKKÓ (TOKE) HÍMJE A NŐSTÉNNYEL FELVÁLTVA ŐRZI A SZIKLAFALRA VAGY FATÖRSZRE TAPASZTOTT TOJÁSOKAT.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

A JÉGHEGY CSÚCSA

Tavaly novemberben az ilyenkor szokásos átlagnál 20 Celsius-fokkal volt magasabb a hőmérséklet az Északi-sarkon. A szokatlan hőmérsékletváltozás kapcsán drámai jelentések láttak napvilágot a globális felmelegedés felgyorsulásáról, ugyanakkor a sarkvidéki időjárás hirtelen megváltozása Közép-Ázsiában például rendkívüli hideget okozott.

- ◆ A furcsa időjárásváltozás „előzményének” tekinthető, hogy augusztusban egy kisméretű vitorláshajó, a „Northabout” hajózott át az Északkeleti- és az Északnyugati-átjárón úgy, hogy egyetlen jéghegyet sem látott a személyzet, egy viharban pedig plusz 17 fokos hőmérsékletet mértek a sarkpont közelében. Prof. *Peter Wadhams*, Nagy-Britannia vezető klímakutatója az elmúlt évek kutatásaira és a mért hőmérsékleti adatokra hivatkozva novemberben bejelentette, hogy a Jeges-tenger jégtakarója négy éven belül „örökre” eltűnhet, azaz télen is hajózható lesz az Északi-sark környéke. A Cambridge-i Egyetem kutatójának bejelentése után azonnal publikálta fényképeit egy Amerikában élő természetfotós. A seattle-i *Paul Souders* az elmúlt tíz évet azzal töltötte, hogy az északi tengerek utolsó jéghegyeit lefényképezze. Saját hajójával bejárta Alaszka, Kanada, Grönland és Norvégia partvidékeit, az itt látható fotót egy viharos nyári reggelen készítette a Brasvellbreen jégmezőn, a norvégiai Svalbard közelében. ◆



Paul Souders (51) mosogatóként kezdte pályafutását, később dolgozott benzinkúton, házalt könyvekkel, szőnyeget szőtt, majd egy fotóáruházban eladó lett. Itt szerette meg a fényképezést, az azóta eltelt huszonöt évben beutazta a világot, több rangos pályázaton is díjazták munkáit. Az elmúlt tíz évben az olvadó sarkvidéki területek életét dokumentálja.

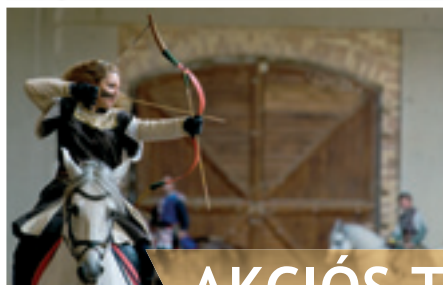
„Szívesen megnéznénk egy
modern családi vállalkozást.”

Dr. Nagy Attila és felesége hamarosan Somodi Ferenc
családi gyümölcsösének vendége lesz.

www.mitortenetunk.hu



Nálunk minden nap új élmény Vár!



AKCIÓS TÉLI HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

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

Induljon pihenéssel az Újév!

hétköznapi kényeztetés... • csodálatos wellness fürdő... • középkori hangulat... • történelmi programok... • ...a Hotel Kapitány **★★★★superior** Wellness-ben!

2 vagy 3 éjszaka félpanzióval, lovagi torna bemutatóval
már 13 900 Ft/fő/éj-től!

Az ajánlat 2017. február 28-ig foglalható, vasárnap-péntek között, kivéve kiemelt és ünnepi időszakok!

Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatónkon, 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

SAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



BERECZ ISTVÁN



„ÉDESANYA, JÁVORKA LILLA KIVÁLÓ TÁNCOS VOLT. SZÉP KARRIER VÁRT VOLNA RÁ, HA A NÉPTÁNCBAN LENNE ILYEN. NAGY HITTEL ADTA MAGÁT A NEVELÉSÜNKBE, ÍGY SOHA NEM ÉREZTÜK, HOGY VISSZAVÁGYÓDNA A SZÍNPADRA.”