

# KÉPMÁS

2017  
03

stílusos, bátor, elkötelezett

”

NINCS OLYAN, HOGY  
„VERS MINDENKINEK”.

VARRÓ DANI



550FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

15 éves a  
Képmás

# 3+1

## CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

Minden 4. éjszaka ajándék!

# Május 1–31.

- Szabadság a gyerekeknek, szabadidő a szülőknek
- Program All Inclusive:
  - családi- és gyermekprogramok minden nap
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- 100.000 m<sup>2</sup> kikapcsolódás, szabadtéri játéklehetőség
- Gyerekbarát gasztronómia
- Babaúzás hetente többször horcsopontonként
- Többtermes játékbirodalom, játszóterek
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoba
- Felntteknek csendes wellness, szaunapark
- Wellness és gyógyító kezelések, bio kozmetika

### Válasszon ajándék programok közül!

- 05.01–06. Boribaba-torna és részlegesfejlesztő tábor
- 05.07–12. Gyerekúszó tábor, 2–7 éveseknek
- 05.14–19. Színháték kuckó Hováth Lili művésznővel
- 05.21–26. Tesz-Vesz Muzsika hét sok hangszerrel
- 05.28–06.02. Menő Manó Torna, már 6 hónapos kortól

A programhetek részleteiről tájékozódjon weboldalunkon.

### KOLPING HOTEL \*\*\*\* SPA & FAMILY RESORT

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

Részletek, online ár kalkuláció és foglalás:

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)

[facebook.com/kolpinghotel](https://facebook.com/kolpinghotel)  
[youtube.com/kolpinghotel](https://youtube.com/kolpinghotel)



### Hallotta már?

Szabadidős programok kategória első helyezettje – Family Cup Díj 2016.

Leginnovatívabb vidéki szálloda – Gastro Design különdíj 2016.

Booking.com Guest Award 2016. – TOP 10 hotel, elismerés a vendégélmények alapján  
Traveller's Choice 2017 díj családbarát hotel kategóriában





## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Sokszor milyen biztonságosan elszigetelt a részvétünk! Sterilen és mérlegelve jótékonykodunk. Lájkolunk egy megrázó posztot, aztán lejjebb görgetünk, valami örömtelibb hírt keresve, majd az x gombbal bezárjuk az együttérzés mély és sötét folyosóját – szerencsére ez nem a mi életünk. Némi pénzt utalunk egy bankszámlára, fejünket félrefordítva kétszázast pottyantunk a nyitott tenyérbe, kínosan ügyelve, nehogy a kezünk hozzáérjen.

Amikor ezen gondolkodva az aluljáróban odamentem a törzshelyén muzsikáló vak férfihoz, a csörrenő pénzürmére kapott „köszönöm” után megszólaltam: „Tudok még valamiben segíteni? Szokott főtt ételt enni? Van, aki főzzen magának?”

Utólag belátom, hülye kérdés volt, mégis meggyomrozott a válasz: „Persze hogy van! Mit akar tőlem?” Talán azt gondolta, hajléktalan vagyok, aki be akar költözni a lakásába... Talán csak rosszul hallott a reggeli csúcsforgalomban... Ma már így gondolom, de akkor megfogadtam, többet nem teszek ilyet.

Ismerek olyan embereket, akik hihetetlen természetességgel tudnak érdeklődni, meghallgatni, együttérezni, adni. Nem tartanak a kérdéstől, hogy mi közöd hozzá, a vádtól, hogy téged megkímélt az élet. Nem félnek a másnaptól, amikor már várják, esetleg elvárják tőlük a tegnapi segítséget.

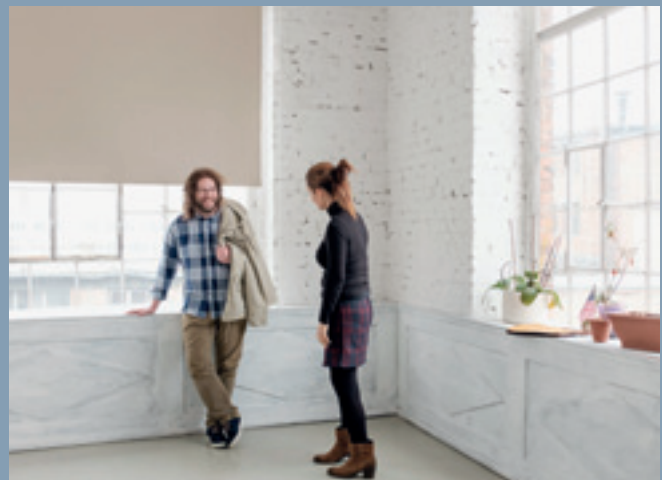
Figyelem őket, és próbálok tanulni. Ahogy a mostani Képmásból is.

## VARRÓ DANI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



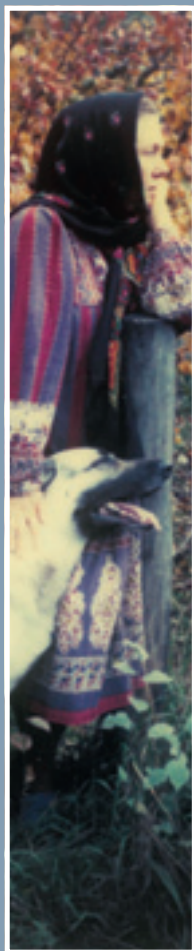
További képek a honlapon: [kepmas.hu](http://kepmas.hu)

Képek: Páczai Tamás





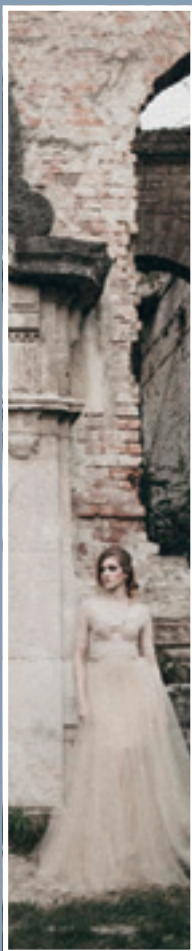
JELENLÉT  
26



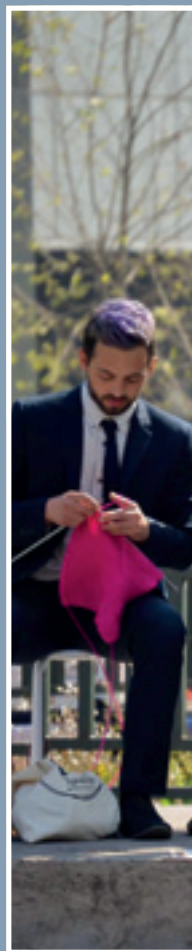
TANDEM  
28



TÜKÖR  
56



HÁZITREND  
68



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: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
• Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás  
paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos  
Zsuzsanna, Dér Katalin, Dubinyák Réka, Fábán Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin,  
Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi  
János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese,  
Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lidia, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt,  
Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Livia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. •  
Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó,  
baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@  
kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.  
hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@  
kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

• Nyomdai előkészítés: Grafcom Média Kft., Magdó Emil, Csonka Judit  
Arculat, márkasratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa  
Nikoletta. Tördelőszerkesztő: Légár Béla  
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@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: Borbás  
Gábor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER  
MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
Következő számunk 2017. március 31-én jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja:  
Emberi Erőforrások Minisztériuma  
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
A szerkesztőségi anyagok virusellenőrzését az **CS&T** biztonsági programokkal végezzük, amelyet  
a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



„Ezt felírhatod, Papa!”  
Varró Danival beszélgettünk  
**KÉPMÁS**

6

A Képmás 15 évéből

12

A hátsó udvar csendje  
A részvét anatómiája  
Az együttérzés élhetőbbé teszi  
a világot  
**LÉTKÉRDÉS**

14

„Nem hoztam semmit...  
de tied az egyik vesém”

20

A lélek szépségszalonja  
**RIPORT**

22

Megállítani az időt  
**VILÁG-KÉP**

26

Milyen szülő leszel?  
**A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 3.**

28

Szobánk képe  
**APASZEMMEL**

30

Apaminta kerestetik!

32

Képernyők és kijelzők tükrében  
**HÁRMAS KÖTÉS**

34

**MÉDIA A CSALÁDÉRT**

39

A csábítással szemben

40

Aczél Petra:  
**KÖZVILÁGÍTÁS**

44

Az ember, akit Ovénak hívnak  
**EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS**

46

Rendesek és rendetlenek  
**NŐI SZAKASZ**

50

Védőbeszéd  
**FÉRFI SZAKASZ**

51

Gerincbarát edzések  
**BEMELEGÍTÉS**

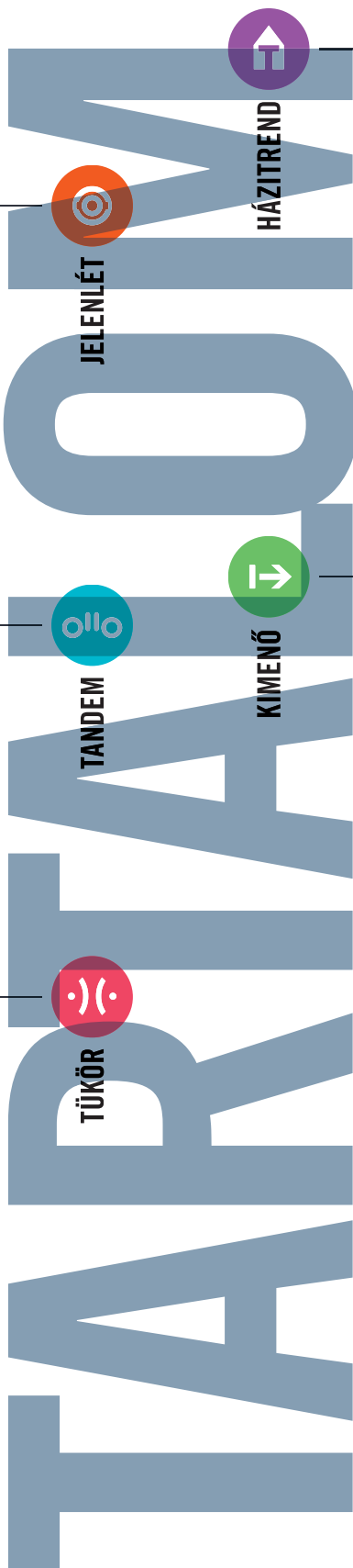
52

Lagúnák, édenkertek, kastélyok  
**SZALON**

56

Valami régi, valami új  
**SZALON**

59



Nagyító alatt a jogosítvány

62

A szülők réme: az agyhártyagyulladás  
**GYEREKRENDELŐ**

66

Kötögető férfiak

68

Sajttörténet

**VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!**

72

**A SÉF AJÁNLATA**

74

**ZÖLD MOZAIK**

76

Nobel-díj játszadozásért

**KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK**

78

Mindennapi függőségeinkről

– dr. Zacher Gáborral

**PÉNZBŐL ÉRTÉK**

80

Lackfi János:

**FRISS FORGÁCSOK**

83

Ikertükör Lackfi Jánossal

és Szabó T. Annával

**ÜZENETE ÉRKEZETT!**

84

Kapcsolatok

**BIBLIA ÉS IRODALOM**

86

**MÁRCIUSI KIMENŐ**

88

Okozhat-e örömet „A bánat könyve”?

**OLVASÓSAROK**

91

Tavaszi ébredés

**VADÁLLATOK KÖZELRŐL**

92

Három csepp a legnagyobb pohárban

**TERMÉSZETKÖZELBEN**

96

Styling és haj: Domán Melinda • Smink: Somogyvári Dóra  
Ruhák: SPRINGFIELD, MARKS & SPENCER





SZÖVEG –  
BAKA ILDIKÓ

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# „EZT FELÍRTHATOD, PAPA!”

Tíz év telt el azóta, hogy Varró Dani így írt „Szívdesszert” című kötetében: „...ha nem szeretsz hát ne szeress / ez itt csak egy teszt sms / hogy nyomkodom tehát vagyok”. A költő továbbra is költ, és a közönség mellett most már egy „virtuális amazon” feleség és további három személy is kedveli ezt.

♦ – **Mi a célod azzal, hogy a verseidbe beemelsz olyan kifejezéseket, mint a taggelés, a posztolás és a csetbox?**

– Természetesnek tartom, hogy az ember arról ír, ami körülveszi. Hiteltelen lenne, ha a madárcsicsergésről írnék, amihez nincs viszonyom, miközben a számítógép pittyegéséhez meg van. Az olvasónak ez szokatlan lehet, mert az iskolában régi versekről tanulunk, azok még nem szólhattak a közösségi médiáról, de egyébként sok költőt lelkesítettek a technikai vívmányok, Petőfi a vasútról írt rajongó verset, Kosztolányit a telefon, Tóth Árpádot meg a Zeppelin ihlette meg. Engem a mai világ hétköznapi témái érdekelnek, és szeretek egy úgynevezett költőietlen témát klasszikus költői módon, mondjuk szonettben megfogalmazni, ennek van valami izgalmas feszültsége. Vagy például ebben a legfrissebb, „Feleségem ha felmegy a Facebookra” című versben a modern tartalomhoz a magyar nótás forma társul.

– **Regisztráltál már az Instagramra és a Twitterre is? Számíthatunk arra, hogy a következő versek már ezeknek az oldalaknak a jellemző kifejezéseit fogják tartalmazni?**

– Nem, én a Facebookot sem használom olyan sokat, inkább a feleségem, ő segít rendben tartani az oldalamat is. Ő fent van az Instagramon és a Twitteren is, de én nem.







---

## „CSODÁLATOS AZ APUKASÁG, TALÁN CSAK A SZERELEMHEZ HASONLÍTHATÓ ÉRZÉS.”

---

### – Soha nem volt olyan terved, hogy filozófiai témájú verseket is írj?

– Egy időben érdekelt a filozófia, de anyukám, aki filozófiatanár, eltanácsolt tőle. Azt mondta, hogy a filozófia marhaság, és nem érdemes vele foglalkozni. Sok verset írtam a szerelemről meg az évszakokról, de a hagyományos költői témák között akadnak olyanok is, amikről meg soha. Általában vidám verseket szoktam írni, tudom, hogy ez sem szokványos. Az első mesterem, a gimnáziumi magyartanárom mindig azt mondta, hogy a szenvedés és a pokoljárás nagyon fontos egy költőnek. Amiket irodalomórán tanultunk, abból is azt szűrtem le, hogy egy magyar költőnek illik tragikus hangvételő, de legalábbis melankolikus verseket írnia. Nekem viszont sose jutott eszembe, hogy a szomorúságaimról verseljek, mindig inkább jókedvemben írtam. De most az utolsó könyvemnél („Mi lett hova?” – a szerk.) igyekeztem kipipálni azokat a műfajokat, amik egy rendes, korombeli költőtől elvárhatók, úgyhogy írtam hitvesi lírát meg létösszegző, leltározó verseket, és volt olyan tervem is, hogy majd hazafiasat meg filozófiáit is írok. De ez végül csak ötlet maradt.

### – Idén leszel negyvenéves. Most hol tartasz a számvetésben?

– Már harmincéves koromban is volt számvetés, meg aztán akkor is, amikor 32 lettem, mert ez hagyományosan így van a költőknél József Attila óta. Most megkönnyebbültem attól, hogy meglett ez a kötet, és elővettem megint a régóta dédelgetett költői terveimet. Az utóbbi években nagyon sokat fordítottam, szeretnék a jövőben több sajátot írni. Most, hogy negyven leszek, tudatosítottam, hogy nincs végtelen időm, nem halogathatom sokáig.

### – Akkor most talán megírod a pókerről szóló verses regényt?

– Nagyon szeretném, azt is előrevettem.

### – Van még időd pókerezni a gyerekek mellett?

– Nincs, ez eléggé kihullott a rostán. Most nagyjából félévente van egy baráti parti. Egyetemista koromban nagyon sokat játszottam, versenyekre is jártam, most már inkább csak mint lehetséges könyvtéma érdekel. Szerettem, mert jól ment, volt benne sikerélményem, szerettem az izgalmát, és nagyon érdekes a döntéshozatal része is. Minden partiban meg kell hozni egy csomó döntést: eldobod vagy megadod, vagy emelsz, és ha emelsz, akkor mennyit. Eleinte nagyon ösztönös voltam ebben, aztán egy barátomtól kaptam pókerstratégiákról szóló könyveket, és elkezdtem tudatosan foglalkozni az esélyekkel, rájöttem, hogy matematikailag is meg lehet közelíteni ezt a játékot. A pszichológiája is izgalmas: meg kell próbálni a másik fejével gondolkodni. Sokan játszottak nagyon egoista módon, de ha az ember túlságosan a saját lapjaira koncentrál, akkor nehéz nyerni. Kifizetődőbb, ha megfigyelő vagy, ha azt nézed, hogy a másik mit csinál. Nekem ez ment, mert amúgy is jobban szeretek meghúzódni a partvonalon, mint a társaság középpontjában lenni.

### – Lackfi János mondta nemrég egy előadáson, hogy néha e-mailben küldik el neki ismeretlenek az írásait, és azt kérik, ítélje meg, tehetségesek-e. Ő pedig mindig késztetést érez, hogy ezt válaszolja: „Szánj rá tíz évet, és kiderül, hogy tehetséges vagy-e!” Szerinted is fejleszthető a rímfaragási képesség?

– Igen, de ezt fiatalon nagyon nehéz belátni. Én úgy emlékszem, hogy ez volt a legfontosabb fordulat a költővé válásomban. 14–15 évesen azt képzeltem, hogy a költő olyan, mint egy automata: felül bemegy az ihlet, alul kijön a vers. Szentségtörésnek tűnt utólag foglalkozni azzal, amit az ihlet pillanatában leírtam, szövegeket számolgatni meg ilyesmi. Pedig amit elsőre leír az ember, az általában közhelyes. Mondta a magyartanárom, hogy rosszak a verseim, én meg először megsértődtem, aztán visszamentem hozzá, mert túlságosan érdekelt ez az egész. Mondta, hogy olvassam el Hegedűs Gézától „A költői mesterség” és Gáldi Lászlótól az „Ismerjük meg a versformákat!” című könyveket. Vonakodva, de olvastam, és rájöttem, hogy engem nagyon izgatnak a rímek és a ritmusok, csodálatos dolgokat lehet művelni velük. Szóval sokat kell foglalkozni ezzel, de az emberek nem ezt a választ várják. Legtöbbször nem is azt kérdezik, hogy elég jó-e, amit írtak, hanem rögtön azt, hogy hogyan tudnák

megjelentetni. Azt gondolják, hogy kész költők, csak nem ismerik a publikálás titkát. Pedig a titok csak annyi, hogy elég jól kell írni.

**– Mit tapasztalsz, amikor felolvasol előadói esteken, veszik az emberek a poént?**

– Általában igen. Az óvodások és a kisiskolások még ösztönösen szeretik és értik a verseket, a középiskolások már veszik az iróniát is, legkevesbé talán a felsősök, a kamaszok nyitottak, de őket, gondolom, ebben az időszakban jobban foglalkoztatják a bennük történő változások.

**– Említetted, hogy visszafogott személyiség vagy. Az ilyen szereplések ennek ellenére jól mennek?**

– Egyre jobban. Gátlásos vagyok, és amikor írásra adtam a fejem, egyáltalán nem gondoltam bele, hogy ez szereplésekkel is jár majd. Mindig jobban szerettem írni, mint beszélni. A sors iróniája, hogy az írásaimmal olyan ismert lettem, hogy sok helyre hívnak, hogy beszéljek róluk. Pedig sose szerettem szerepelni, mindig szorongtam tőle. Most már azért van valamennyi rutinom. Eleinte a gyerekektől féltam a legjobban. Huszoneves voltam, amikor a *Túl a Maszat-hegyent* írtam, akkor még nem volt gyerekem, az első, kicsiknek tartott felolvasások rosszul sikerültek. Amióta vannak saját gyerekeim, ez megfordult, és most már gyerekek közé megyek a legszívesebben.

**– A verseid nyelvezete egyszerű, „Hat jó játék kisbabáknak” című, tankönyvben is megjelent gyerekversedet mégis sokan félreértették. Milyen tanulságokat fogalmaztál meg a téged ért támadások után?**

– Én is azt gondoltam, hogy egyszerűeket és közérthetőeket írok. Emlékszem, hogy amikor olvastuk az iskolában „A helység kalapácsát” Petőfitől, az nagyon bosszantott, hogy én értettem, hogy ez egy paródia, és nagyon viccesnek találtam, az osztálytársaim viszont csúfolódtak rajta, mert félreértették az egészet. Innen eredeztettem az a célt, hogy olyan verseket írjak, amelyeket mindenki megért, és amelyekkel mindkinek meg lehet mutatni, hogy a költészet milyen szuper dolog. Hogy senki ne legyen kizárva belőle. De arra jöttem rá a támadások kapcsán, hogy van egy viszonylag széles réteg, akik a szerintem nagyon egyszerűt sem tudják úgy befogadni, hogy ne értenék félre, vagy ne akarnák félreérteni. Úgyhogy az volt

a tanulság, hogy nincs olyan, hogy „vers mindenkinek”, ezért most már inkább az a célom, hogy a saját mércémnek megfeleljek.

**– A feleséged határozottan megírta a véleményét a téged támadóknak a Facebookon. Mindig ilyen szókimondó?**

– Igen, csodálom is benne, hogy nagyon határozottan kiáll az elvei mellett. Én egyrészt elég konfliktuskerülő vagyok, másrészt sokszor azt gondolom, hogy egy témát több oldalról lehet nézni, hogy végül is annak az embernek az érvei is érthetőek, akivel én nem értek egyet. Ő viszont nagyon hisz az igazában, és tud harcias lenni, pláne, ha a gyerekeinkről van szó.

**– Te vagy a megfontolt, ő a szókimondó, így egészítitek ki egymást?**

– Igen, azt hiszem, lehet így mondani.

**– Gondolom, el szokta olvasni, amiket írsz. Tesz kritikus megjegyzéseket?**

– Igen. Amikor írok, alkotói lázban égek, és azt várom, hogy ő is lelkes legyen, de ő már sok verset olvasott tőlem, alapnak veszi, hogy jó, és a kritikus észrevételeivel kezdi. Ettől néha elszontyolodom. Mostanában meg már dicséri is, de akkor meg azt gondolom, hogy csak azért, mert ezt várom el tőle. Úgyhogy ez nehéz ügy. De amúgy nagyon jókat mond, az új könyvemben sok vers jobb lett attól, hogy ő látta, és jó irányba terelt. Egyébként a gyereknevelésben is kiegészítjük egymást, én vagyok a jó zsaru, ő a rossz zsaru.

**– Féltél az apaságtól?**

– Mindig is nagyon szerettem volna gyerekeket, minél többet, de amikor a feleségem az első gyerekünket várta, akkor azért féltam. Aggódtam, hogy elég jó apuka leszek-e, kellő példát mutatok-e, el tudom-e tartani a családomat. És mindenki csak riogatott, az az emlékem. Olyanokat mondtak, hogy vége lesz az életemnek, soha többet nem fogok aludni, nem lesz időm semmire. És ezekben persze van igazság, de amikor megszületett Misi, hatalmas meglepetésként ért, hogy mennyi öröme van ennek, hogy milyen csodálatos, talán csak a szerelemhez hasonlítható érzés az apukaság! A pozitívumokról senki nem beszélt, én viszont ennek az örömnak a rózsaszín kódében éltem elég sokáig, ezért írtam az elmúlt években szinte kizárólag csak a gyerekeimről.

---

## „SOK VERSEM JOBB LETT ATTÓL, HOGY A FELESÉGEM LÁTTA, ÉS JÓ IRÁNYBA TERELT.”

---

### – Hogyan tudjátok megosztani a figyelmeteket most, hogy három gyermek van?

– Hát, nem egyszerű, vannak jobb meg rosszabb időszakok. Most kicsit könnyebb a helyzet, mert Misi elkezdte az iskolát, Jancsi meg ovis, tehát van egy fél nap, amikor csak a legkisebb, Béni van otthon. Ő viszont másfél éves, mindent lepakol, mindenhova felmászik, folyton figyelni kell rá, nehogy összetörjön valamit, vagy nehogy magát törje össze. Úgyhogy sok időt igényelnek, de nagyon sokat is adnak. Inspirációt is. A középső gyereknek a legnehezebb egyébként, mert ő sem a legokosabb, sem a legaranyosabb nem lehet. Neki úgy próbálunk segíteni, hogy sok saját időt adunk neki, és dicséreljük. Megdicsértem egyszer, mert valamit megtalált, és azóta is emlegeti, hogy „ugye, én milyen jó megtaláló vagyok?” Meg például, ha a kicsit felvesszük, akkor ő is kéri, hogy én vigyem az ágyba, és olyankor nem azt mondom, hogy „te már nagy vagy”, hanem felkapom és viszem.

### – Miket olvastok nekik a te könyveiden kívül?

– Sok mindent, régieket meg mostaniakat is. Például nagyon szeretik Keresztesi Józsefnek a „Mit eszik a micsoda?” című gyerekkönyvet. Jancsinál sokáig Berg Judit „Maszat”-sorozata volt a sláger; most, hogy négyéves múlt, egyre inkább tudunk olyan hosszabb meséket olvasni, amit ő és a bátyja is élvez. Béni pedig állandóan hozza az egészen piciknek való, lapozgatós könyveit, hogy olvassuk. Időnként meg levesz a polcra egészen komoly könyveket, és nézegeti. Szerintem ebből is látszik, hogy ami a szülőnek fontos, az a gyereknek is érdekes. Örülök, hogy sikerült átadni neki is azt, hogy a könyvek fontosak. Szépen lapoz, nem tépi el, egy másfél évestől ez lenyűgöző.

### – Amikor határidős munkáid vannak – például színháznak fordítasz –, akkor elvonulsz egy külön szobába, ahova nem mehetnek be a gyerekek?

– Próbáltam, de nem nagyon hagynak. Olyan is volt, hogy levettem kintről a kilincset, de akkor meg dörömböltek, hogy „Papa, engedj be, én is akarok dolgozni!” Úgyhogy vagy felkelek hajnalban, és akkor van pár órám, vagy elmegyek otthonról. A festőművész sógorom, Szentesi Csaba műtermében van egy szoba, amit nem használ, oda szoktam elvonulni költeni.

### – A mondókáidat olvasva felmerült bennem, hogy vajon szoktál-e jegyzetelni, amikor a gyerekekkel vagy.

– Igen, és ehhez már hozzá is szoktak, ezért, ha úgy érzik, hogy most valami nagyon jót mondtak, akkor szólnak, hogy „ez felírhatod, Papa!” Belőlem hiányzik az a spontánság, hogy rögtön verssé alakítsak valamit. A feleségemben az is lenyűgöz, hogy ő bármit csinál, pelenkáz vagy játszik a gyerekekkel, közben énekliz ezeket a régi dalocskákat, és olyan szöveget rögtönöz hozzájuk, ami a helyzethez illik. Gondolom, régen is így születhettek a mondókák, altatók. Én ezt nem tudom megcsinálni, úgyhogy azért kezdek el mondókákat írni, hogy legyenek kész szövegek, amiket adott esetben előhúzhatok. És büszke vagyok rá, hogy működnek, ha például pelenkázás közben mondogatom a pelenkázómondókát, akkor nem mászik el a gyerek, hanem figyel. Ez kiállta az idő próbáját, most már a harmadik gyereknél válik be nagyon jól.

Annak örülök egyébként, hogy időnként el tudok menni otthonról, muszáj mást csinálni, hogy utána az ember megint türelmesebb legyen a gyerekekkel. Néha a feleségem is tud egy kicsit pihenni, bár a legkisebbtől még nem annyira. Ha az ember folyamatosan ebben van, akkor nagyon nehéz feltöltődni.

### – Olyan is van, hogy ketten a feleségeddel mentek el valahova, és a nagyszülőkkel maradnak a gyerekek?

– Előfordul, de sajnos ritkán. A három gyerek együtt nem egyszerű eset, ember legyen a talpán, aki – mint a népmesében az elvarázsolt ménest – megőrzi őket egy éjszakára. Néha-néha azért el tudunk menni randizni, és az nagyon jó szokott lenni. ♦

# ŐRÜLTNEK LÁTSZÓ ÖTLETEK A **KÉPMÁS** 15 ÉVÉBŐL

## **UTAZÓ CIRKUSZ ÉS INGYENFAGYI**



*Illéssy Mátvás* atya, akinek fejből annak idején kipattant a Képmás magazin gondolata – amely, valljuk be, már önmagában is merész ötlet volt –, az első években rendszeresen megörvendeztetett minket újító felvetéseivel. Egyik emlékezetes ötlete például az utazó cirkusz volt: úgy gondolta, kiválóan lehetne promotálni magazinunkat egy ilyen kísérő látványossággal. A forradalmi gondolat szelídített formában egy hétvége erejéig megvalósult. A máriaremetei Karizmák Ünnepeére Matyi atya szerzett valahonnan egy fagyiskocsit, és a családi napon a gyerekek ingyenfagyit, a felnőttek pedig ingyen Képmást kaptak.

## ÓRIÁSPLAKÁT AZ ASZFALTON



*Urbán András* – aki a kezdetekkor egyszemélyben volt lapigazgató és lapterjesztő, gazdasági vezető és személyzeti ügyintéző, irodavezető és kézbesítő, továbbá marketinges és lapértékesítő – szerette volna a kultúrafogyasztó magyar értelmiséggel megismertetni a lapot. A Nemzeti Színház megnyitójának napján feleséggel, gyerekekkel, babakocsival és persze Matyi atyával kitelepedett a színház előtti térre, ahol egy Képmás-feliratos hatalmas lepedőre magazinkupacokat pakoltak. A kiáramló tömeg ingyenpéldányt kapott a piacra azért még nem betörő, de már vitathatatlanul bekandikáló Képmásból. Ma, ha nem is költséghatékonyabb, de hatékonyabb módszerekkel kerülnek ki a plakátok, bár a kikerülésüket megelőző döntések nem kisebb energiát emésztenek föl. Lehet, hogy egy-egy nehéz döntés előtt András néha szívesebben visszatérne inkább ahhoz a lepedőhöz...



## TÜKÖR HELYETT MAGAZIN



Szám Kati főszerkesztő a megbeszéléseken többször is előállt azzal, hogy mi lenne, ha címlapon egy tükörfólia lenne, és így az olvasó a Képmás-felirat alatt saját képmását láthatná. A szerkesztőség többi tagja általában nem harapott rá az ötletre, ezért Kati egy időre megelégedett azzal, hogy karácsonyi ajándékként otthon legyártotta kollégáinak a tükröt a Képmás-logóval. Pár éve azonban, amikor a hátsó címlapon elhelyezett hirdetéséről volt szó, elérkezettnek látta az időt,

hogy előrukkoljon a 2.0 verzióval. Mi lenne, ha a hátsó oldal is amolyan címlap lenne, de nem ismert arc vagy népszerű híresség lenne rajta, hanem egy hétköznapi ember, smink és műtermi világítás nélkül? Aki a címlapember életének fontos, reflektorfényen kívüli szereplője. Nagy István művészeti vezető meg is alkotta a hátsó címlap terveit, amelynek grafikai ötletei nemcsak kifejezik, hanem tovább is fejlesztik az eredeti ötletet: így született a „Sámpék”.

# A HÁTSÓ UDVAR CSENDJE

FÁBIÁN TIBOR

AZ EGYÜTTÉRZÉS  
ÉLHETŐBBÉ TESZI  
A VILÁGOT

KÖLNEI LÍVIA

A RÉSZVÉT  
ANATÓMIÁJA

HORVÁTH PÁL





SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA



# A HÁTSÓ UDVAR CSENDJE

Topolyán akad egy-két nyugalmazott tanár és tisztviselő, akik már évtizedek óta ott élnek. Mindegyikük más-más vidékről került oda, nyugdíjba vonulásuk után pedig nem volt hova és kihez költözniük, maradtak hát szolgálati helyükön. Sokat meséltek arról, hogy aktív korukban mennyit segítettek egy-egy kérvény megírásában, ügyintézésben és bármiben, amivel az egyszerű falusi ember nem birkózott meg. Aztán szép lassan megöregedtek, és magukra maradtak. Különös, magányos szigeteket alkot ez a pár ember, önkéntes elzártságban élve. Levonultak a porondról, és elrejtőztek a hátsó udvar csendjében.

◆ Eta néni családi tragédiák sora után ismerte meg az egyedüllétet. Később, hosszas megfigyelés után, kiválasztott magának valakit, egyik volt tanítványát amolyan bejárónői feladatra, aki egyúttal ablak számára a világra. Ő hozza, nemcsak a megrendelt vásárfiát, hanem a falu híreit is. Eta néni életébe általa tért vissza az egyensúly. Újra hasznosnak érzi magát, és neki is van, aki segítsen. Szomszédai alig látják a rövidke utcában, engem is épphogy kikísér, és csukja is az ajtót. Elfogadja helyzetét, nem lázad ellene, sőt, meglepően optimista és vidám. Új családja az életcélt is visszahozta mindennapjaiba. Megtanult itt élni, ahol elveszítette fiatalon a férjét, majd a lányát, és végül családja is lemondott róla. Ismeretségünk elején sokat beszélt a múlttól, de ma már inkább a jelennek él. Sőt, tervez. Vidáman, összekacsintva hallgatjuk egymást életrészletekről, irodalmi élményekről.

A falu alig vesz róla tudomást. Családi tragédiáit örös posztóként emlegetik, a közösségnek ajándékozott évtizedeire senki sem emlékezik. Tanítványai is alig. Valamiért az emberbe van kódolva a felejtés. Eta néni ezzel is megbirkózik. Biztos benne, hogy nyomot hagy maga után, hiszen tanítványok nemzedékeit oktatta, alakította, formálta. Csodálkozva figyelem, hogy ő, akiről azt mesélik, hogy lánya elvesztése után perelt az Istennel, és ateistának kiáltotta ki magát, most boldogan vesz részt új családja életében, és jóleső örömmel segíti őket. A kiegyensúlyozottság ott ragyog az arcán. Boldogan mutatja virágait, örömmel kölcsönzi nekem könyveit (végre valakinek kellene!), és ajándékozza napérlelt szőlőfürtjeit. Szívében újra gyökeret eresztett az élni akarás virága. ◆



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# A RÉSZVÉT ANATÓMIÁJA

Amikor a *Teremtés* könyvének elbeszélése szerint *Ábrahám* találkozott az *Úrral*, és megtudta tőle, hogy büntető és pusztító haragjával készül lesújtani Szodoma és Gomorra bűnös népére, együttérzés, részvét támadt benne az ott élő vétkesek és ártatlanok iránt, és alkudozni kezdett Istennel, hogy megmentse őket. Nem mérlegelte, hogy ki a bűnös, ki az ártatlan, mindannyiukért szót emelt. A vétkes városokat nem tudta megmenteni, de bizonyágát adta annak, hogy az emberben a lelke mélyén kiirthatatlanul ott él az együttérzés, a mások szenvedésében való osztozás és könyörületesség képessége.

◆ Ez az érzés az ember közösségi létezéséből fakad: társak vagyunk, kölcsönös felelősséggel viseltünk egymás iránt. Így legalább képzeletben, érzéseink szintjén osztozunk egymás sorsában, partnerek vagyunk a bajokban, azt sem mérlegelve, hogy a másik a maga hibájából vagy ártatlanul került-e bajba. Részvétünk nem más, mint a szolidáris szeretet cselekedete, amely megrendít és elgondolkodásra készít, arra vezet, hogy segítő kezét, de legalább vigaszt próbáljunk nyújtani azoknak, akik bajba kerültek. Így van ez természeti katasztrófák, erőszakos cselekmények, balesetek, betegségek, halálesetek idején, de akkor is, ha a másikat csak a létezés kisebb kudarcai, sikertelenségei látogatják.

Ez a nem elvárt, társas természetünkől mérlegelés nélkül fakadó, lelki reflexként működő részvét, a mások bajára való érzékenység – még ha titkoljuk, tagadjuk is –, mindannyiunkban ott él. Sőt, magunk is várjuk, elfogadjuk, vigasztalásunkra szolgál, ha másoktól megkapjuk ugyanazt, amikor a mi tragédiáink vannak soron. Az ember számára létkérdés, hogy örömeit és bajait másokkal is megoszthassa, hogy beleérező

megértéssel, empátiával találkozzon élete során. XVI. Benedek pápa nagyon is időszerű megfogalmazása szerint „a szegénység egyik legsúlyosabb fajtája, amelyet az ember megtapasztalhat, az egyedüllét, a magány.” Különösen így van ez ma, amikor a társas magány idejét éljük.

A részvét természetesen nem hárítja el, nem orvosolja, nem teszi meg nem törtéنتté a bajokat, de az elviselésben, feldolgozásban, az újrakezdésben erőt adhat. A részvét képességét a filozófusok zöme az ókor óta alapvető erénynek, az erkölcsös emberi magatartás részének tekintette, a teológusok pedig a felebaráti szeretetet és a könyörületesség cselekedetéként beszéltek róla, amely egymás elfogadásának, megsegítésének és személyes identitásunk megteremtésének fontos eszköze.

Bár a részvétre való képesség még a részvétlen, közönyös vagy gyűlölködő ember lelke mélyén is ott lapul, vannak fokozatai. Mivel e képesség alapvetően személyes, leginkább a közvetlen én-te kapcsolatban működik, ezért erősen meghatározza, hogy részvétünk alanyai közvetlen hozzátartozóink, barátaink, ismerőseink, vagy pedig az érintettek







Johann Georg Meyer von Bremen (1813–1886.): Ábrahám Hágárral és Sárával Szodoma pusztulásakor (olaj, lenvászon, 1838.)

és tragédiáik térben és időben, érzelmileg távol vannak tőlünk. Így a részvét és sajnálat, a segíteni akarás természetes érzése munkál bennünk, ha egy indiai vonatszerencsétlenségről, thaiföldi szökőárról, perui földrengésről értesülünk, távoli vidékeken nyomorgó, éhező emberekről, véres háborúk, merényletek áldozatairól hallunk. Együtt érzünk velük, talán még segíteni is próbálunk rajtuk, részvétünk igazi személyessége azonban hiányzik. De így vagyunk akkor is, ha a régmúlt korok tragédiáival, emberi szenvedéseivel szembesít minket az emlékezet. Ám más a helyzet, ha a baleset, a tragédia országunkat, városunkat sújtja, olyanokat érint, akikkel ha nem is a személyes ismeretség, de a közösségi identitás szorosabb köteléke köt össze, vagy az az érzés, hogy mindez velünk is történhetett volna. Az érzelmi távolság még ekkor is megmarad, a szeretetadományokat névtelenül csomagoljuk,

idegenek emlékére gyújtunk gyertyát, de nevüket, életkorukat, arcukat, személyes körülményeiket megtudva egyre közelebb kerülnek hozzánk. Együttérzésünk akkor válik igazán mélylé, teljessé, ha a mieinket éri baj: a szomszéd hal meg, barátunk veszíti el a munkáját, személyes ismerősünk van az áldozatok között. A közvetlen kapcsolat teszi számunkra teljesen átélhetővé a tragédiát. Segíteni is leginkább ilyenkor tudunk, hiszen érzelmi támogatást elsőként közvetlen környezetétől vár és remél a bajba jutott ember. Ám folyamatosan meg kell tanulnunk azt is, hogy a részvétnek, az együttérzésnek, az emberségnek nincsenek határai; ha egyre több, egyre távolabbi embertársunk bajában is tudunk legalább érzelmileg osztozni, talán közelebb kerülhetünk a részvét teljes emberségünket átható, határokat, korlátokat, mérlegelést nem ismerő értelméhez, ami Ábrahámban is kedves volt az Úrnak. ♦



SZÖVEG –  
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# AZ EGYÜTTÉRZÉS

# ÉLHETŐBBÉ TESZI A VILÁGOT

Az empátia, amit magyarul együttérzésnek, a beleélés képességének nevezünk, tulajdonképpen a másik élőlény helyzetével való értelmi-érzelmi azonosulni tudás. „*A másik ember szemével látás, a másik ember fülével hallás és a másik ember szívével érzés képessége*” – fogalmazta meg *Buda Béla* pszichológus nagyon szépen.

◆ Az empátiában a *pathein* görög szó van, amely erős érzékelést, szenvedést fejez ki. Sz szenvedni – ez nagyon taszító szó számunkra. Ha együtt szenvednénk mindenkivel, akivel együtt érzünk, belepusztulnánk. Minél közelebb áll hozzánk egy ember, egy állat vagy egy növény, annál erőteljesebb érzelem az együttérzésünk. Vannak, akik különösen kedvesek a szívünknek – az ő bajba jutásuk számunkra is szenvedés. A távolabbiak sorsába azonban – lelki önvédelemből – csak annyira éljük bele magunkat, ami még éppen sajnálatot kelt. Sok esetben már ez is elegendő, hogy feléledjen bennünk a kérdés, majd a tettvágy: *Hogyan tudnék segíteni neki?* A sajnálatot nem szabad lenézni, elvetni, mert gyakran a szeretet előszobája.

**Az empátia vagy együttérzés tehát egyfajta kapcsolatteremtés lelki síkon a másik élőlényvel.** Mivel nyitottságra és segítségnyújtásra ösztönöz, ez a képesség élhetőbbé teszi számunkra – és minden élőlény számára – a világot.

Az embereknek nyújtott segítséget nem érdemes kölcsönösségi alapon osztogatni, hogy „*most én segítek neked, de ezért jössz majd nekem eggyel*”. Egyrészt azért, mert ez a „*kéz kezet mos*” nem valami szép emberi indíték (nem mondom azt, hogy rossz, mert még mindig több, mint a semmi, jobb, mint a közömbösség).

Másrészt a rászorultságok rendszeréből egyáltalán nem következik, hogy éppen attól kell majd segítséget kapnod, akinek te adtál. Sokkal szabadabb az, aki úgy segít, hogy nem vár viszonzást.

**De mi van akkor, ha nem tudok segíteni a másik élőlénynek?** Ha nem tudok odamenni hozzá, nincs energiám, pénzem, képességem? Akkor is fontos az együttérzés, ha tehetetlenek vagyunk, mert ez az érzés összeadódik másokéval, és megteremti azt a társadalmi erőteret, amelyben valakik majd elég erősek lesznek ahhoz, hogy valódi segítséget nyújtsanak. A szavak, az együttérzés kinyilvánítása is sokat jelenthet. Ha pedig olyan mély a másik fél vesztesége, amihez semmiféle segítség nem mérhető, még mindig marad egy lehetőségünk: a részvételi jelenlét. Ilyen esetekre vonatkozik Pál apostol tanácsa: „*Örvendeztetek az örvendezőkkel, a sírókkal pedig sírjatok!*”

Milyen lenne egy közömbös, empátiát nélkülöző társadalom? Nem, nem olyan, mint Magyarország. Itthon még joggal reménykedhetsz, hogy ha rosszul leszel az utcán, valaki észreveszi és segít. A hideg futkoshat a hátunkon, ha elképzeljük a valódi és teljes közömbösséget. Nem arról szólna, hogy mindenki békén hagyná a másikat, és saját erejéből élne és





halna – hanem pengeélesen feszülnének egymásnak az önző, egyéni érdekek. Saját igazság a saját igazság ellen. Az együttérzés teljes hiánya totális háborút eredményezne. Aki viszont észreveszi és megérti a másik ember érzelmeit, gondolkodásmódját, sajátos karakterét, abban többnyire felébred a békéltetési szándék. Az empátia sugárzásának, erőterének kell kialakulni ahhoz, hogy a környezetünk valóban élhető, békés és biztonságos legyen.

**Vannak számosan, akik – látszólag vagy valóban – képtelenek az empátiára, egyáltalán nem érdekli őket mások sorsa, gondolkodása, érzése.** Nagy önzés vagy pusztán önvédelem lappang e mögött. A beleérző képesség részben öröklött adottság, részben fejleszhető, és el is veszíthető. Nekünk Európában nagy szerencsénk van, mert a kereszténység eszméi és elvárásai kétezer éve trenírozzák a generációk tagjait a másik ember szükségének észrevételére, az irgalmas odafordulásra.

Több-kevesebb sikerrel. De még a kevés is több, mint ami más kultúrákban elvárható viselkedés. A távolkeleti vallások általában az ember magába fordulását, érzelmeiktől-szenvedélyektől szabadulását tekintik az üdvösség avagy megigazulás útjának, nem a másik sorsában való cselekvő részvételt. Teréz anya a kalkuttai utcákon nem tudott megrendülés és segítségnyújtás nélkül átlépni azokon a haldoklókon, akiken a helybéli lakók simán átléptek. Életműve Indiában az empátia és 318az irgalmasság hullámain indította el.

**Hiba, ha csak a szomorú érzésekben osztozás jut eszünkbe az együttérzésről.** Ugyanilyen fontos együtt örülni, hogy beleéljük magunkat mások boldogságába, sikerébe, jólétébe. Gyönyörködünk egymás egészségében, energikusságában, eszében, jó meglátásaiban! Többször kellene észrevennünk, értékelnünk és ünnepelnünk a hétköznapiakat, vagyis egyszerűen csak azt, ami jó, ami jól megy. Ami van. ♦

# „NEM HOZTAM SEMMIT... DE TIED AZ EGYIK VESÉM”

**Dr. Gárdos Csaba** komoly vesebetegsége miatt szervátültetésre szorult, és tavaly év végén esélyt kapott az életre. Szerinte nem véletlen, hogy újjászületésének története az *Irgalmasság* évében zajlott le. Egy családi barát ajánlotta föl a veséjét.

♦ „1990-ben házasságot kötöttem Magyarország egyik legjobb nephrológusának, dr. Makó Jánosnak leányával. Nem „célzott beházasodás” volt, hisz veseproblémám csak öt év múlva derült ki egy rutin vérnyomás-ellenőrzéskor. A 150/90 körüli értékre Makó tanár úr vérvételt indítványozott, amelyből a veseelégtelenség első jelei látszottak. A betegséget volt kitől örökölnöm, Édesanyám halott donoros veseátültetés révén kapott új életet. Kisebb csoda volt, hogy Magyarország akkori legügyesebb „sebészkeze”, Perner Ferenc professzor éppen akkor egy napot Magyarországon töltött, és bár itthonlétét házassági évfordulójának megünneplésére szánta volna, helyette „szívesen” ment a műtőbe. Édesanyám ezzel a vesével az átlagot jócskán meghaladó plusz 19 évet élt.

Folyamatosan jártam én is kontrollra a Transzplantációs Klinikára dr. Wágner László doktor úrhoz, aki mindkettőnk kezelője volt. Nem mondom, hogy nem tudtam volna jobb programot elképzelni az anya–gyermek kapcsolat elmélyítésére, de mégis sokat jelentett, hogy együtt mentünk. A vesém 20 évig tisztességesen küzdött, de akkor feladta. 2015. október 30-án katétert implantáltak a hasamba, és a hasi dialízis kezelést másnap elkezdtek. A több mint kéthetes, Szent Margit Kórházban végzett kezelés után megtanultam a gépet használni és minimálisra szorítani a fertőzés veszélyét. Fantasztikus támogatást kaptam a szakápolóktól és orvosoktól!

A beültetés utáni napon egy kedves családi barátunk, Méhész Ottóné Éva meglátogatott a kórházban, és belépve az ajtón csak ennyit mondott: »Nem hoztam semmit enni és inni neked, de tied az egyik vesém.«

„Éva 63 éves, sok gyermek és unoka édesanyja és nagymamája, egy katolikus közösségbe járunk évek óta. Több vizsgálat után kerültünk az Etikai Bizottság elé. Éva azzal indokolta döntését: »Senki nem szeret jobban, mint az, aki életét adja barátaiért«. Meggyőző érv.

Kórházi elhelyezésünk remek volt, kétágyas szobába kerültünk, épp csak Dunára néző nem volt. Az élődonoros átültetés során az egy szobában fekvő betegek egymást támogatják, együtt élik át a nehéz és a csodás pillanatokat. Az átültetés reggelén Éva





nyugtatót kapott, és ettől gyakorlatilag elájult, mert soha életében nem szedett gyógyszereket. Vidáman érkeztem a fertőtlenítő fürdőből, de Évára nézve arra gondoltam, az átültetésem véget ért, mielőtt elkezdődött volna. A gyors orvosi beavatkozásnak köszönhetően Éva mégis hamarosan indulhatott a műtőbe. Ekkor volt még egy szemüvegpárásító esemény: Éva elkezdett énekelni. „Jézus életem, erőm, békém, Jézus társam, öröömöm! Benned bízom, mert te vagy az Úr, már nincs mit félnem, mert bennem élsz.” A nővérek is énekeltek vele.

Az átültetés utáni első hat nap krónikája:

A napi gyógyszermennyiség 24 tablettá, enni már nem is kell, hisz jóllakáshoz ez elegendő. Éva folyamatosan fájdalmat érez a kivett vese helyén, az ágyban egy-egy fordulás rémálom. A mellékhelyiség látogatása felér egy maratoni futással.

Orvosaink naponta többször látogatnak, akár este 8-kor, 10-kor is, de hétvégén is rendszeresen, empátikusak és profzionálisak. Éva, bár öt nap után hazamehetne, tizenegy napig marad, hogy támogasson. Senkit nem enged a szobába, nehogy megfertőzzenek, jobban izgul vesénk épségéért – amelyet 63 évig ő hordozott –, mint én magam. Neki az a jó, amit én szeretnék, képes a legbolondabb tévés vetélkedőket is megnézni a kedvemért. Biztatása sokat segít a gyógyulásban. Állandóan pozitív volt, miközben veséjének kivétele legalább akkora műtét, mint a beültetés.

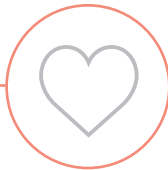
Számtalan üzenetet, támogatást, imát kapott Éva a barátaitól, és kaptam én is, és tudom, hogy Édesanyám, aki a műtét előtt négy héttel halt meg, odaátrol segített.

Később az is kiderült, hogy Évának abban a pillanatban jutott eszébe, hogy odaadja az egyik veséjét, amikor belépett a kórházi szobámba. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT



# A LÉLEK SZÉPSÉGSZALONJA

**Rózsa Magdolna** fodrász, kozmetikus, családsegítőként dolgozik, két gyermek édesanyja, és mesterképzésre jár az ELTE-n szociális munka szakirányon. A Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ által működtetett Tükörkép Műhelyben olyanokat fogad, akik nem engedhetik meg maguknak az általában több ezer forintos kozmetikai, fodrászati és egyéb szépségügyi kezeléseket. December közepe óta várja a vendégeket, de kérésre házhoz is megy. Kezdeményezése futótűzként terjedt el a médiában, a hírportálok, napilapok és magazinok szó szerint egymásnak adják a kilincset a takaros Erzsébet királyné úti kozmetikában.

- ◆ Amikor hetekkel ezelőtt találkoztam a Tükörkép Műhelyről tudósító hírrel, önkéntelenül is felkiáltottam. Az elmúlt években az ország számos területén készítettem riportokat hátrányos helyzetű családokról, közmunkaprogramok résztvevőiről, bántalmazott anyákról. A fényképek válogatása közben minden alkalommal „megüt”, hogy ezek az emberek milyen természetesen, megnyugvással adják arcukat a nyilvánosságnak olyan sztorikhoz, amik nem feltétlenül sikertörténetekről mesélnek. A mosolyok, az élet viszontagságairól mesélő, végtelenbe révedő tekintetek, az elkapott gesztusok azonban szinte kivétel nélkül csorbák: lenőtt haj, lepattant műkörömök, bolyhos pulóver, molyrágta bunda, szigszalaggal foltozott cipő. Ezek mind-mind fotografikus kellékei, inkább velejárói egy hátrányos helyzetet bemutató riportnak – azonban az önéletrajzhoz mellékelt igazolványképen vagy az állásinterjú teljeseen más kontextusba kerülhetnek.

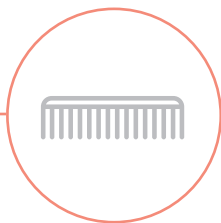




Elszégyelltem magam, amiért olyan gondolatokra jutottam, hogy ezek az emberek eleve esélytelenül indulnak a munkaerőpiacon, hiszen „hogyan néznek ki!” Miért ne lapozna tovább egy munkaadó, ha a jobb felső sarokban szembenéző képmás „csorba”? Van ideje mérlegelni a miérettet? Miért ne riadna vissza az állásinterjútól, akinek szilárd tüzelésű szaga van, bolyhos a kabátja, lenőtt a haja, letört a körme, ápolatlan az arca? Elvárható, hogy mérlegelje, hogy az álláskeresési hozzájárulás összegéből miért nem futotta egy kozmetikusra vagy fodrászra?

Magdolna legtöbb vendége olyan élethelyzetben van, amikor minden egyes forintot annyira be kell osztani, hogy a fodrász már megfizethetetlen luxussá válik. Sokan a fűtésszámlájukat is alig tudják kigazdálkodni, néha ételre sem jut pénz. A legtöbben azért kerülnek ilyen helyzetbe, mert elvesztették a munkájukat, de egy rossz válás is végzetes következményeket okozhat. A Tükörkép Műhely nekik segít.

„Állásinterjú előtt például sokan örülnek, ha egy szép frizurát kapnak, és így önbizalommal telten, csinosan mehetnek a megmérettetésre. Mindig beszélgetünk is egy jót, és ha kérnek,



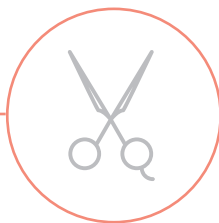
akkor igyekszem tanácsokat is adni. Örülök, mert a vendégek általában jókedvűen, mosolyogva mennek el, és jól érzik magukat a bőrükben, én pedig úgy érzem, hogy segíthettem” – mondja Magdolna. – „Annak örülök a legjobban, hogy az ügyfelek elkezdtek megkeresni a családsegítőket.”

A családsegítők pedig Magdolnát keresik, hús budapesti kerületből érkeznek, miközben ő még a vendég haját festi, és interjút is ad nekem. Aztán átmegy a másik helyiségbe, hogy meséljen a Tükörkép Műhelyről, miközben az egyik önként jelentkező családsegítő arcmasszázsot kap. Fontos Magdolna szerint, hogy a szakemberek a saját bőrükön tapasztalják meg, mit is jelent és milyen ez a törődés. A vendégek többsége egy kozmetikai kezelés során a fizikai közelség miatt jobban megnyílik, őszintébb, míg a családsegítő irodájában gyakran több alkalom is kell, hogy kiépüljön

egy ilyen szintű bizalmi kapcsolat. „Brüsszelben négy évet dolgoztam mint kozmetikus, rengeteg olyan esettel találkoztam, amikkel kezdetben nem tudtam mit kezdeni, csak sajnálkoztam. Ráadásul nem feltétlenül pénz kérdése, hogy valakinek segítségre van szüksége. Űlt olyan EU parlamenti képviselő a fodrászszékemben, aki arról panaszkodott, hogy kamasz gyereke nagyon rossz, és nem tudja, hová forduljon. De a zuglói családsegítőben is összefutottam olyan kozmetikussal, akinek Törökországban is van szalonja, politikusok, színészek járnak hozzá, saját márkája van, tehát egy befutott szakember, mégis a kerületi kismamás csoportfoglalkozásokat látogatja, mert annyira jó tippeket kap gyerekneveléssel kapcsolatban” – meséli Magdolna.

A jövőben szépségápolási szakembereket szeretne tanítani arra, hogyan kezeljék a vendégek lelki problémáit. „Ez nagyon fontos kérdés. Az amerikai





Illinois államban idén lépett hatályba egy olyan törvény, amely szerint a stílustanácsadók, fodrászok, kozmetikusok és manikűrösök egyórás, bántalmazást megelőző képzésben fognak részt venni a tevékenységük engedélyezéséhez szükséges folyamat részeként. Jelentésre nem kötelezik őket, a képzés lényege, hogy a szakembereket megismertetik azokkal a helyi szolgáltatókkal, amelyeket krízishelyzet esetén ajánlhatnak a vendégeknek.”

Magdolna is hasonló kezdeményezést szeretne elindítani Magyarországon, bár törvényi szintre nem emelné. Viszont a közeljövőben egy információs weboldalt fog készíteni kozmetikusoknak, akik segíteni szeretnének az ügyfeleiknek, de nem tudják, hová forduljanak.

Kíváncsi voltam, hogy az elmúlt hetek tükrében hogyan látja magát fél év múlva a mindig vidám,

rendkívül energikus kozmetikus. Szinte percre pontosan tudja, hogy egy nemzetközi beauty fórumon lesz, „előadást tartok 300 kozmetikusnak az alap szociális ellátásokról és szolgáltatásokról. Készíték egy információs füzetet, ami ahhoz ad támpontokat, hogy hajvágás közben ne csak meghallgassák a problémákat, hanem hatékonyan segíthessenek.”

Itthon már most is van elég dolga. A nála jelentkező kozmetikusokat az illetékes önkormányzatokhoz irányítja, a segítséget felajánlókat pedig Facebook-csoportban koordinálja, hogy pontosan kinek és hogyan segíthetnek. Hogy mikor foglalkozik mindezzel a két gyerek, a családsegítői állás, a diploma és a kozmetika mellett? „Hát éjjel, amikor a gyerekek már jó mélyen alszanak.” ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG KÉP

# MEGÁLLÍTANI AZ IDŐT

- ◆ Andrej Tarkovszkij (1932–1986) sokak szerint a valaha élt legnagyobb rendező, hét filmből álló munkássága emelte a művészet legünnepeltebb mesterei közé. Ingmar Bergman számára például azért a legnagyobb, „mert egy új nyelvet teremtett a filmművészetben, amely a maga sajátos módján lehetővé teszi neki, hogy az életet mint külső látszatot, mint álmot ragadja meg. ... Valóságos csodaként hatott, amikor fölfedeztem Tarkovszkij első filmjeit. Hirtelen egy olyan szoba ajtajában találtam magamat, amelyhez addig nem volt kulcsom, pedig mindenképp be akartam jutni oda, és ahol lám, ő milyen otthonosan érzi magát!”

Kevésbé ismert, hogy élete utolsó szakaszában az orosz rendező egy Polaroid kamerával fényképezett, 1979-től 1984-ig. Egy barátja, Tonino Guerra így emlékezett vissza: „Emlékszem, az esküvőmön egy ilyen kamerával jelent meg. Aznap vásárolta, és nagy élvezettel fedezte fel, folyamatosan fényképezett minket. Tarkovszkij szinte mániákusan sokat gondolkodott az idő múlásán, és minden vágya az volt, hogy megállíthassa. Még ha csak egy röpké pillanatot is az egy homályos Polaroidon.” A kamerát is mániákusan használta, soha nem felejtette otthon, bárhová is utazott. Fia szerint az összes fényképet magával hordozta mindenhová a rendező, és rendszeresen kis történeteket rakott össze belőlük.

Andrej Tarkovszkij élete utolsó szakaszában gyógyíthatatlan tüdőrákban szenvedett. A fényképeken szűk családi és baráti köre, a kuttyája és az orosz táj jelennek meg, valamint a „Nosztalgia” forgatásának olaszországi helyszínei. Tarkovszkij Polaroid-képeiből a Thames&Hudson kiadó albumot adott ki 2006-ban, a 257 fotóból álló kollekción a londoni Bonhams bocsátotta árverésre tavaly. ◆







# A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 3.

## Milyen szülő leszel?

Az együttjárás során a családi tervekről gyakran csak annyi derül ki, szeretne-e a másik gyermeket, esetleg, hogy kisebb vagy nagyobb családban gondolkodik-e. A rózsaszín ködös időszakban nem sűrűn esik szó leendő szülői szerepekről, a gyermekvállalás hatásairól, pedig ez kulcsfontosságú lehet egy házasságban.

### ◆ A NEVEKEN TÚL

Teljesen érthető, ha egy fiatal pár az együttjárásuk kezdetén nem a leendő kihívásokkal foglalkozik, hanem boldogan élvezik a másik fokozatos megismerését. Amikor azonban a kapcsolat komollyá válik, és olyan döntés kapujába kerülnek a pár tagjai, ahol a holtodiglan-holtomiglan gondolatát kell komolyan mérlegre tenni, érdemes higgadtan, valamelyest külső szemmel ránézni a párkapcsolatra, annak kockázatos területeire, fejlődési lehetőségeire. A tudatosabban készülő pároknál itt kerül elő – a gyermeknevek tervezésén túl – a saját szülői szerepre való felkészülés: a nevelési elvek tisztázása, a szülői szerep összeegyeztetése a házastársival és a karrierrel, sok esetben a közösségi szolgálattal. Gyakran gondolják a felek, hogy minden fontos információt megkapunk a párunkról, ha látjuk, hogyan bánik mások gyermekével. Valóban fontos az ilyen helyzetek megfigyelése, de mély, nyugodt beszélgetések is kellene hozzá, akár már családos párok segítségével.

Érdeemes közösen végigvenni: azonnal szeretnének-e babát vállalni, vagy először megerősítenék a házasságkötés után a kapcsolatot. Ha van választási lehetőség, az utóbbi szerencsésebb, mert nehezebb egy időben két új szerepet, a friss házastársit és a szülőit is tanulni. Ki az, aki otthon lenne

a gyermekkel, hogyan érintené ez a két karriert? Mi történik akkor, ha az egyik fél már nem vállalna több gyermeket, de a másik ragaszkodik hozzá? Az ilyen kérdésekre és helyzetekre jórészt fel lehet készülni még az esküvő előtt, de az is biztos, hogy lesznek váratlan helyzetek a házasságban.

### EGYMÁS MELLETT VAGY EGYÜTT?

Szintén fontos téma a feladatok megosztásának terve. Sok férfinél tapasztaljuk azt a hozzáállást, hogy a gyermekekkel járó teendők szinte kizárólag a nő, az anya dolga. Azon túl, hogy mi sem szakemberként, sem házaspárként nem tartjuk szerencsésnek és előremutatónak ezt a hozzáállást, mindenképpen ki kell derülnön még az elköteleződés előtt. Mit gondol a férfi a pelenkázásról, a síró gyermekről, katonás rendnek kell-e várnia otthon, amikor hazaér a munkahelyéről, avagy ő is tervezi, hogy a háztartásból, gyermekek ellátásából kiveszi a részét? A házasság ápolásáról nem is beszélve, ami elsődleges fontosságú kell legyen. Gyakran halljuk krízisbe került házaspároktól, hogy a gyermekek születésekor változott meg a kapcsolatuk: a nő egész nap a gyermekekkel volt, és fáradtan várta délután a férfit, hogy legalább egy kicsi terhet vegyen



le a válláról, amíg ő lezuhanyozik, vagy csak tíz percre leül – de a munkából hazaérő, szintén fáradt férj nem tudott segíteni, csak még feszültebb lett, mert nem volt rendben a lakás, és még nem gőzölgött a friss vacsora. Így lassan elkezdtek távolodni, egymás mellett élni és nem együtt. Szerencsére meg lehet előzni az ilyen helyzeteket, de csak tudatos odafigyeléssel, már a házasságkötés előtt.

### **HONNAN HOVÁ?**

Mindezek szoros összefüggenek a saját szüleinkhez való viszonyunkkal, hiszen ők az első számú referenciaszemélyek – akár pozitív, akár negatív értelemben: a saját gyermekünk nevelésével kapcsolatos dolgokat gyakran úgy osztjuk ketté, hogy mik azok, amiket úgy szeretnék csinálni, mint a szüleim – és mik azok, amiket nem. Az ilyen családi

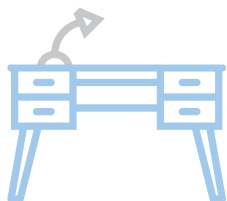
minták átbeszélése a párkapcsolatban nemcsak a leendő kihívásokat egyszerűsítik le, hanem a párunk jobb megismerését is elősegítik.

Kulcsfontosságú a későbbi gyermekek lelki nevelésének kérdése. Egy párkapcsolatban jóval könnyebb összeegyeztetni a különböző vallási nézeteket és gyakorlatokat a két fél között, de amikor megszületik a gyermek, az ütközés esélye jóval nagyobb, ha nem tisztázzák előre. Hasonló a fegyelmezés témaköre: a szülőknek muszáj összezárnuk a gyermekek előtt az ő fejlődésük érdekében, hiszen ez adja a fejlődéshez szükséges lelki biztonságot nekik. Ha eltérő is a véleményünk a párunkétól egy adott helyzetben, azt nem a gyermek füle hallatára kell visszajelezni, hanem négyszemközt. Ugyanígy nem hasznos, ha az egyik szülő folyamatosan jóval megengedőbb, mint a másik. ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
APASZEMMEL



# SZOBÁNK KÉPE

Olvastam az interneten (és ezzel a hitelesség persze eleve megkérdőjeleződik), hogy *Albert Schweitzer* halála után minden úgy maradt az afrikai kórházban lévő dolgozószobájában, amiképpen ő maga hagyta. Például pianója kottaállványán az a kotta látható, amiből utoljára játszott. A történet akár igaz is lehet, én is ismertem olyan özvegyet, aki a hűtő tetején őrizte elhunyt férje megbontott cigarettásdobozát, amiből már nem tudta az összes szálat elszívni.

- ◆ Az „Egy magyar nábob” című regény címszereplője egy egész épületszárnyat lefalaztat megboldogult hitvese emlékére, ahová majd tizenennyolc év elteltével léphet be fia, Kárpáthy Zoltán. Átlagembereknél ez a módszer nem nagyon alkalmazható, mert a többség nehezen nélkülözné a továbbiakban a lakás egy részét, s ezt bizonyára a holtak sem várnák el tőlünk. Ez egyébként – mint a gyász megannyi gesztusa – elsősorban úgyis a túlélőkről szól, nem pedig az eltávozotttól.

Azért mégis, talán senkinek sem mindegy, milyen kép marad meg róla az élők emlékezetében. Ebből a szempontból pedig igenis jelentősége van, hogyan hagyjuk hátra a dolgainkat. Mi lenne, ha azzal a tudattal ennénk, innánk, olvasnánk, öltözködnénk, hogy ezek az utolsó pillanatok, s az a kép merevedik meg rólunk. Feleségem azt szokta mondani, azért szeret éjszakára vagy az otthoni elinduláskor rendet hagyni (még ha ez nem is mindig sikerül), mert mi van, ha éjszaka meghal vagy nem tér haza, és úgy találják a mosatlan edényt, a piszkos szőnyeget vagy a bugyikat szerteszét. Csakugyan ijesztő erre gondolni, ezért törekednünk kell minden pillanatban a tökéletességre: nem olvasni igénytelen könyveket, nem nézni bugyuta tévéműsorokat, kétes tartalmú internetes honlapokat; nem hagyni disznóólat magunk után, kijavítatlan dolgozatokat és lerágott almacsutkát. Ki szeretné, ha a szobája úgy merevedne meg örökre, hogy a tévé képernyőjén a „Való Világ” szereplői, számítógépe monitorján a celebek magánélete, tényérjában a félig rágott mócsingok, vetetlen ágyában az öszegyűrt pizsama mellett rongyosra olvasott *Danielle Steel*-könyv?

Azt gondoljuk, mások nem látják, mit csinálunk magányunkban, s ezért bízunk benne, nem éppen az utolsó pillanat az, amikor beletapossuk a morzsát a szőnyegbe ahelyett, hogy felsöpörnénk. Hitünk szerint persze a Jóisten végtelen monitorjai egyikén folyamatosan nézi az életünkről szóló filmet, s ha ez nem is ösztönöz mindig kellő erővel arra, hogy azonnal elmosogassuk a tányérunkat vagy minden nélkülözőn rögtön segítsünk, mégis törekszünk rá, hogy ne okozzunk csalódást.

A transzcendenstől ódzkodók ezt nevezhetik lelkiismeretnek is, de a lényeg ugyanaz: úgy hagyni minden pillanatban a környezetünket (s nemcsak a tárgyakat, hanem az emberi kapcsolatokat is), hogy ne szégyenkezzünk miatta, ha így merevedünk bele az örökkévalóságba, mint Albert Schweitzer pianínóján a kotta. ◆

---

# MIRE JÓ A BABAKÖTVÉNY?

---



**Kedves Anyukák és Apukák! A gyermekvállalás egyszerre öröm és gond. Amikor a gyerekek kicsik, a szülők azt hiszik, nagyon messze van még a felnőttkor – pedig az évek úgy repülnek, hogy alig eszmélünk fel, és a nemrég még éppen járnai kezdő gyermekünk a nagybetűs, önálló Életben teszi meg első lépéseit. Ahogy a kezdeteknél, úgy a felnőttkor küszöbén is természetes, hogy segíteni szeretnénk neki. Támogató szülői kapcsolatunk mellett nagyon fontos az anyagi segítségünk is. Érdekes elkezdni az előtakarékoskodást erre a célra, amikor gyermekünk még kicsi.**

Kevesen tudják, hogy a 2005. december 31. után született gyermekek számára az állam 42.500 forint életkezdesi támogatást tart egy letéti számlán, a Magyar Államkincstárban. Ez az összeg csak az infláció mértékével megegyezően kamatozik, így például az elmúlt néhány évben nem gyarapodott. Ha viszont megnyitjuk a Kincstári Start-értékpapírszámlát, akkor ez az összeg és amit még mellé befizetünk, automatikusan a Babakötvény nevű állampapírba fektetődik, amelyre az állam az előző év átlagos inflációja felett 3 százalékos kamatprémiumot garantál, 19 éves futamidő mellett. Sőt, az éves befizetések mértéke alapján további állami támogatás (10%, de max. évi 6000 forint) is növeli. Az így gyarapodó összeghez a gyermek 18 éves korában juthat hozzá. Példa: ha minden évben átlagosan 3 százalékos inflációt feltételezünk, akkor havi 5000 forint befizetésével 18 éven keresztül kb. 2,3 millió forint takarítható meg, ami fedezhet pl. jó pár évnyi tandíjat.

## MIÉRT JÓ MÉG A BABAKÖTVÉNY?

Bármilyen kis összegért lehet venni; a befizetendő összegnek nincs alsó és felső korlátja; a kamatjövedelem adómentesen felvehető; elég egy állandó havi átutalási megbízás a befizetni szánt összegről, és más dolgunk a gyermek nagykorúvá válásáig nincs vele; sokféle célra felhasználható, például tanulmányokra, lakhatás biztosítására, gyermekvállalás feltételeinek megteremtésére.

**A Kincstári Start-értékpapírszámla megnyitása egyszerű:** a Magyar Államkincstár bármely állampapír-forgalmazó ügyfélszolgálatán, személyesen nyitható, díjmentes számlavezetéssel, akár előzetes online időpontfoglalással a Kincstár honlapján keresztül. Aki szeretné, ingyenes SMS-szolgáltatással vagy online is követheti a számla alakulását.

Ha idősebb gyermek számára akarunk takarékoskodni, tudnunk kell, hogy leghamarabb a számla megnyitása után három évvel vehető fel a megtakarítás.

(x)

**Tipp:** Ha a rokonok, ismerősök nem tárgyi ajándékokat szeretnének venni a gyermeknek, akkor igen hasznos ajándék lehet a Babakötvény. Az ajándékproblémák így hasznosan megoldhatók egy egyszerű átutalással.



# APAMINTA KERESTETIK!

Kik a történelem leghíresebb apái? Melyik a kedvenc irodalmi apáfigurám? Van olyan apapéldaképem, aki nem a családi, ismerősi kör tagja? Szerencsés, aki azonnal tud válaszolni ezekre a kérdésekre, a többségnek alighanem komolyabban el kell gondolkodnia. Kitől és hol tanulhatjuk az apaságot?

- ◆ Korábban, nem is olyan régen még több generáció lakott együtt, ahol így a gyermekek több szerepre is láthattak mintát: hogyan viselkedik egy szülő, nagyszülő nőként és férfiként, milyen viszonyban vannak egymással, hogyan kommunikálnak, hogyan fejezik ki érzelmeiket – hogyan élnek együtt. Ezek a minták rendkívül erős nyomot hagytak a gyermekekben egész életükben, lehettek jók vagy kevésbé jók, de viszonyítási pontot képeztek. A fiatalok könnyen meg tudták határozni, hogy szülőként mit csinálnának hasonlóan az ő szüleikhez, és mit csinálnának másképpen. Az persze más kérdés, hogy ezek a mély, transzgenerációs minták mennyire engedik, hogy másként viselkedjünk...

## ÖRDÖGI KÖRBEN

Ezzel szemben ma azt látjuk, hogy a családok egyre nagyobb mértékben választanak – vagy kényszerülnek választani – az évszázadostól eltérő együttélési formát. Elkötelezettség nélküli, a párkapcsolatból bármikor kilépő szülők, gyermeküket egyedül nevelők, fogyó gyermekszám, mozaikcsaládok vesznek körül minket. Ha muszáj választani, a legtöbb esetben az anyával maradnak a gyermekek. Egy 2012-es adat szerint az Egyesült Államokban a gyermekek kétharmada élt apa és férfi nélküli háztartásban! A lányok valamelyest kevésbé veszélyeztetettebbek, hiszen van előttük női minta. A fiúk viszont nem sok férfimintát látnak maguk körül, hiszen az óvodában, iskolában túlnyomó részben nőekkel vannak körbevéve, otthon pedig – mint látjuk, egyre gyakrabban – az édesanyjával élnek. Nem látunk jó apaképeket. Fogyóban vannak a jó kortárs közösségek is, kevés az építő jellegű sporttársi vagy legalább a buli- és ivócimborákon és PC-játékos társakon túlmutató férfiközösség. Nincsen sorkatonaság, amely a sok kényelmetlensége, haszontalansága és olykor ártalmas hatása ellenére is férfigenerációkat összekötő kapcsolatra bizonyul a mai napig.





### APA-FIA MŰHELY

Pedig igen fontos lenne a férfiminta mind a fiúknak, mind a lányoknak, hiszen elsősorban a férfiktól tanuljuk a bátorságot, kezdeményezőkézséget, stresszkezelést, a határok kitolását, a fejlődési igényt, az önállóságot, a felelősségvállalást. Ha ezeket nem tudjuk gyermekkorban megtanulni, lemásolni, később jóval nehezebben lehet pótolni. Mivel az említett társadalmi változások miatt gyorsan nő azok száma, akik gyermekkorukban kevés férfimintát láttak, így, ha ők is apák lesznek, szintén nem fogják tudni továbbadni ezeket, és a hiány egyre csak növekszik. Még azokban a szerencsés helyzetekben is, ahol a családban a szülők házaspárként élnek, és jelen vannak a gyermekek életében, a napi leterheltség mellett nehéz a minőségi idő megteremtése. Kutatások szerint gyakori, hogy egy aktívan dolgozó apa naponta csak néhány perc osztatlan figyelmet tud fordítani kizárólag a gyermekeire. De a „vasárnapi apukák” esetében, akik nem élnek

együtt a gyermekkel, csak meghatározott időben találkozhatnak, szintén könnyen csorbul az együtt töltött idő, mert nagyobb erőfeszítést igényel jó programot választani, szervezni és kifizetni, mint két filmre beülni egy plázában, vagy otthon megnézni egy focimeccset.

Úgy tűnik, egyre többen jutnak arra, hogy valamit tenni kell az apaság, a férfitét megerősítéséért. Lassan újra férfikörök alakulnak, és előadás-sorozatokat is tartanak a témában. A tavasszal induló Apa-Fiú Műhely abban újszerű, hogy hétvégei során az együtt érkező apáknak és fiaiknak egyszerre nyújt páros és csoportos élményprogramokat. A műhely alkalmain egyszerűbb önismereti játékok és képzések mellett a gyakorlatban, vagány programokon tapasztalhatják meg a közösen eltöltött apa-fiú minőségi időt, amit otthon is folytathatnak a hétvégeket követően, így erősítve a fiúkat férfias szerepeikben. ♦

Az Apa-Fiú Műhely weboldala: [www.apafiamuhely.hu](http://www.apafiamuhely.hu)



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



# KÉPERNYŐK ÉS KIJELZŐK TÜKRÉBEN

A kamaszok énképének alakulásáról februári számunkban már szó volt, érdemes azonban külön témát szentelni annak, vajon hogyan hat önismeretükre a közösségi média.

- ◆ A tizenévesek gyakran más közösségi oldalakat használnak, és másképp fogadják be az onnan érkező információkat, mint az idősebb korosztályok, például a szülei. **Horváth Anita** pszichológus szerint – aki a budapesti Búvösvölgy médiaértés-oktatója – életkori sajátosságaikból fakadóan a zárt online közösségekben zajló kommunikációt preferálják a nyilvánossággal szemben. Ez azt is jelenti, hogy leggyakrabban a szülő nem tagja a csoportnak, nem ismerőse a gyerekeknek az online platformon. „A mai kamaszok – a Z-generáció – számára természetes a szinte folyamatos online jelenlét. A digitális kompetenciák meglétéhez azonban nem feltétlenül társul felhasználói óvatosság, illetve tudatosság. Az online és az offline tér nem válik el élesen a kamaszok szemében, így nem egyértelmű számukra, hogy mely tartalmak számítanak személyesnek és melyek nyilvánosnak.”

„A VIRTUÁLIS VILÁGBAN AZ LEHETSZ, AKI AKARSZ. ÉVEKKEL EZELŐTT VOLT EGY PLAKÁT MAGYARORSZÁGON, AMELYET SAJNOS ELÉG RÖVID IDEIG LEHETETT LÁTNI: VANDA VAGYOK, 13 ÉVES, DE A FACEBOOKON LEHETEK 23.”

(DR. ZACHER GÁBOR A „PÉNYZ ÉS SZENVEDÉLYBETEGSÉG” C. KÉPMÁS-ESTEN)

„A FACEBOOK KIHASZNÁL MINKET,  
BELŐLÜNK ÉL, DE ÉN FÜGGŐ VAGYOK,  
MERT VAN BENNE IZGALOMFAKTOR.”

JORGI

### IDEALIZÁLT PROFILOK

Az ember általános törekvése, hogy pozitív képet fessen magáról, az online térben pedig, ahol a személyes tartalmak könnyen nyilvánosakká is válhatnak, ez a törekvés felerősödik. „Az online személyiség ebből fakadóan rendszerint nincs teljes fedésben a valós személyiséggel, mivel az előbbit túlnyomóan pozitív tartalmak generálják. Inkább az önismeret határozza meg azt, hogy ki hogyan alakítja a profilját, visszafelé ez – kiváltképpen a fiatalabbaknál – kevésbé működik” – véli a szakember.

Az online profilok azt tükrözik, hogy sokszor a realitástól elrugaszkodó (pl. testképpel kapcsolatos) elvárások válnak meghatározóvá egy virtuális közösségben. Ez a pszichológus szerint nem kis probléma. „A közösségi oldalak használatával elsősorban a kortárs csoport visszajelzéseivel szembesülnek a kamaszok, ami ebben az életkorban meghatározó igazodási pont. A sokszor önbizalomhiányos, bizonytalan identitású kamaszok énképét negatívan befolyásolhatja, ha társaik idealizált online profiljával szembesülnek, saját magukat jelentéktelennek, életüket, lehetőségeiket sivárnak érzik. Mindez frusztrációt vagy akár depressziót is okozhat. A tizenévesek körében az aktív közösségimédia-használat gyakran a népszerűségért folytatott versengés megnyilvánulási formája. A kamaszok úgy vélik, ha sok a lájkjuk, akkor népszerűek, »menők«, vagyis sokan szeretik őket. Ez pozitívan hathat az önértékelésre, ugyanakkor felszínes, »lájkvadász« attitűd felé terelheti őket a mélyebb önismeret helyett.”

### MIT SZÓLNA ANYÁD, HA LÁTNA?

Az, hogy a kamaszok életük bizonyos színtereiről kizárhassák a felnőtteket, a felnőtté válás természetes igénye. A szülő nem követheti gyereke minden lépését az online világban – ahogyan a való világban sem, mégis jelen kell lennie a háttérben! „Hasznos, ha az internetezéssel kapcsolatban a család közös szabályrendszert állít fel, a géphasználat időlimithez kötött, a számítógép jól látható helyen található a lakásban. Jó, ha nincs saját korlátlan szélessávú internet-előfizetése a gyerekeknek. Ideális esetben a szülők és a tizenévesek között bizalmas annyira a kapcsolat, hogy meg tudják beszélni az internetezéssel kapcsolatos problémás helyzeteket; ebbe az is beletartozik, hogy a szülő elfogadja, hogy a gyermekétől tanuljon, ha a gyerek naprakészebb valamiben.”

Online tevékenységeink következményeképpen rengeteg információt tárolnak el rólunk különféle adatbázisok. A tizenévesek nemcsak életkori sajátosságaikból következően feledkeznek el erről könnyebben, hanem azért is, mert a magukról szóló információk megosztása a legújabb alkalmazásokkal számukra izgalmas és napi gyakorlat. Bár adott esetben ennek részleteiről sokat tudnak, mégis érdemes figyelmeztetni őket virtuális lábnymuk kitörölhetetlenségére. Ahogy azt is tudják, hogy fontos a rendszeres alvás vagy kézmosás, mégis a mi feladatunk, hogy ez az ismeret rutin óvatossággá váljon az életükben. „Mivel utólag gyakorlatilag lehetetlen az adatok eltüntetése az online térből, fontos, hogy mérlegeljék, milyen információkat osztanak meg magunkról – figyelmeztet Horváth Anita. – A bizalmas tartalmakat továbbra is célszerű személyesen kommunikálni. A kamaszoknak nehéz előrelátóan cselekedni, mivel ilyenkor az óvatos magatartás szembekerül a kortárs csoport minél több információ megosztását szorgalmazó, »bevallalósságot« preferáló elvárásával. Hasznos, ha a gyerekeknek azt javasoljuk, csak olyan képet tegyenek fel magukról az internetre, amit a szülei előtt is bevállalnának (vagy például egy későbbi állásinterjún). Sok esetben a szülők sem elég elővigyázatosak, amikor gyermekükről már a születéstől kezdve büszkén osztanak meg képeket, videókat.”

## PEDAGÓGUSOK A HÁLÓN

Mivel a fiatalok elsősorban egymás között használják a virtuális kommunikációs csatornákat, az ezzel kapcsolatos veszélyekről a kortárs közösségekben, az iskolában is szót kell ejteni. A pedagógus már csak azért sem zárkozhat el a témától, mert online térben sokkal gyorsabban és szélesebb körben terjednek és válnak meghatározóvá vélemények, trendek, az, hogy éppen mi számít „menőnek” vagy „cikinek”.

## EGY KÉP TÖBBET MOND EZER SZÓNÁL?

„Évekkel ezelőtt Clinton elnök még merész túlzással és nemzeti büszkeséggel jelentette ki: »A kulturális identitás legyártása nem az iskolában, hanem Hollywoodban történik.« Most mondhatjuk, hogy az internet demokratizálódásával a közösségi hálókra kerülhet át ez a folyamat. Amit a kamaszok kevésbé gondolnak át, hogy a feltöltött vizuális anyagokat nemcsak az ő választott közösségük láthatja, hanem a közönség adott esetben az interneten barangoló, sok szempontból kiszámíthatatlan tömeg” – mondja **Havasi Tamás**, a Nyíregyházi Egyetem Vizuális Kultúra Intézetének oktatója. A művésztanár szerint a fiatalok nagyon igénylik, hogy az oktatásban valahogyan megjelenjenek az ilyen típusú feladatok. „Várják azokat az ötleteket, amelyekkel bővílné a repertoárjuk. A digitális technológia, a képszerkesztő eszközök, szoftverek új kísérletezési lehetőséget nyújtanak önmaguk bemutatására, amelynek a szabadságfoka nagyobb, mint amit a valóság nyújthat. Kísérlet arra is, hogy a közönség hogyan reagál az egyes változatokra. A képek gyakran jóval többet mondhatnak rólunk, mint amit szeretnénk, vagy amire a mi figyelmünk kiterjedhet. Ilyenek például a háttérben felfedezhető elemek, vagy egy videó hangja, ami ellentmond a látványnak. Ezzel együtt kevesebbet is mondhat rólunk, mint amit szeretnénk, hiszen a kommunikációs csatornák közül egyes esetekben csak a vizuális van jelen, nincs hang (hangszín, hanglejtés), illat, testtartás, gesztus és más nonverbális jelzések. A vizuális üzenetek értelmezése korábban megszerzett ismereteinktől, élményeinktől, szocializációnktól, életkorunktól függ. A technikai ismeretnek az értelmezésben

„BOLDOG LENNÉK, HA SOK EMBERHEZ EL  
TUDNÁM JUTTATNI A GONDOLATAIMAT.  
ERRE JÓK A KÖZÖSSÉGI OLDALAK.”

CSENGE

is van szerepe, hiszen egyes képekről nehéz megállapítani, hogy természetes beállítás vagy egy telefonalkalmazás segítségével készült. Egyes fotóeffektekkel »gombnyomásra« megváltoztathatók a fény- és színviszonyok, eltűnnek a ráncok, »becsapható« a néző. A csalás válthat ki csalódást is a valóságban.”

Havasi Tamás úgy látja, hogy bár egyre több konferenciát is rendeznek a szakmai közönség és a pedagógusok számára, a tanárok egy – remélhetőleg talán már kisebb – része nem kíván jelen lenni a közösségi oldalakon saját bizonytalansága vagy éppen határozott ellenvéleménye miatt. Így ők a reális veszélyét, jelentőségét sem tudják e jelenségnek felmérni. „Nem mellékes, hogy a pedagógus milyen korosztály, mennyire reflektív, mennyire érdeklő a tanítás alanya és mennyire zavarja az a frusztráció, hogy digitális »bevándorlóként« a »benntűltek« mindig egy lépéssel előtte járnak a technika használatában. Meggyőződésem, hogy ez a tanítvány–tanár speciális helyzet csak rövid átmeneti állapot, hiszen a felnövekvő tanárnemzedék már értő felhasználója lesz a technikai eszközöknek, bár ezt a technikai fejlődés sebessége is befolyásolja. Fontos lenne, hogy az 1990-es évektől megjelent Mozgóképkultúra és médiaismeret mint önálló tárgy ne tűnjön el újra, amit most a modulos rendszer bevezetésével tapasztalunk. Sok iskolában az említett tárgy ismereteit más tantárgyak anyagába építik be, így a jelentősége akkor is csökken, ha a pedagógus megfelelő szakmaisággal viszonyul a témához.”

„AKIK ÁLTALÁBAN MOSOLYGÓSAK,  
AZOK SZOKTAK FEKETE, SZOMORÚ  
KÉPET KIRAKNI MAGUKRÓL.”

JORGI



## SZEMTŐL SZEMBE

A közösségi oldalak profilja nem feltétlenül esik egybe az offline profillal, ez is problémát jelenthet a kamaszok énképének kialakításában. A két világ közti feszültség a kommunikációban is megjelenik. A virtuális térben könnyebb és gyorsabb kapcsolatba lépni valakivel, egyszerűbb bizonyos dolgokat kimondani. „Az online kommunikációs csatornák gyorsak, adott csoportra szűrhetőek és viszonylag költségkímélők. A kamaszokra – mint afféle digitális bennszülöttekre – egyébként is jellemző, hogy minden információhoz azonnal hozzá akarnak férni, semmiről nem akarnak lemaradni, nehezükre esik a késleltetés, kiváráss – véli Horváth Anita. – Az online kommunikáció ugyanakkor újabb igényeket is generál a még gyorsabb, még speciálisabb kommunikációs formákra. Emellett háttérbe szorúlnak a személyes kapcsolattartás formái, gyengülhetnek az ahhoz tartozó kompetenciák. Az online kommunikációban nem jelennek meg a személyes kommunikációban meglehetősen fontos szerepet játszó nonverbális jelzések (mimika, gesztusok, testtartás, szemkontaktus, hangszín, hangsúly stb.), ezért azok a tizenévesek, akik többnyire online formában kommunikálnak,

hosszútávon nehézségekbe ütközhetnek a valós kommunikációs helyzetetek értelmezésékor.”

Hogyan lehet ezen pedagógusként segíteni? A Bűvösölgy szakembere szerint, ha a pedagógusok olyan felnőtteknek számítanak a kamaszok számára, akikhez bizalommal lehet fordulni, illetve akiknek a véleményét mérvadónak tekintik, akkor az iskolai élet bőven kínál olyan helyzeteket, konfliktusokat, amelyeket osztályon belül érdemes megbeszélni, akár szituációs gyakorlatokkal.

Ehhez kiváló gyakorlatokat ajánl a buvosvolgy.hu, amelynek Kozák Zsuzsanna által jegyzett „A médiáról neked” című kiadványa különböző korcsoportokra lebontva tárgyalja a cikkünkben említett online személyiség-, egészséges testkép-, illetve biztonságos internethasználat-témákat is (<http://buvosvolgy.hu/cikk/118/Kiadvanyok>). Ezek az oldalak önmagukban is több osztályfőnöki órára való anyagot tartalmaznak, de a Bűvösölgy Médiaértés-oktatóközpont foglalkozásokat is tart médiahasználat témakörökben. ♦



Hallgassák meg március 10-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión 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](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

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

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

### Támogatók



# MÁRCIUSI JELÖLT



Haszon Zsófia



**Haszon Zsófia** 2010-től Pécssett dolgozott híradószerkesztőként, onnan került át az online és a nyomtatott sajtó területére. Tavaly januárban költözött fel Budapestre, azóta a 24.hu-nak ír.

## CIKLUS-SHOW – TÖBB MINT TEREPA SZTAL

„A méh egy luxus szálloda, és színes lufi benne minden spermium” – ezzel a címmel jelent meg **Haszon Zsófia** cikke a 24.hu felületén. A gyerekek felvilágosításának drámapedagógiai módszerét bemutató riport remekül rávilágít arra: tabutémákról is lehet könnyen, játékosan beszélni. Az írás lett a Családbarát Médiáért-díj márciusi jelöltje.

♦ A „Ciklus-show” szokatlan címe miatt keltette fel Zsófia érdeklődését, egyből kíváncsi lett rá, mit takar ez a program. „A család, egészség, gyereknevelés és nőiség témakör nagyon érdekel, mindegyik szívügyem, itt pedig ez a négy remekül összeér. Fontosnak tartom, hogy a gyerekeket kezdetektől úgy neveljük, hogy a korukhoz képest tisztában legyenek a nemiségükkel. Ugyanakkor azt látom, hogy kevés kivételtől eltekintve Magyarországon a felvilágosítás felületes és hiányos, kevés oktatási intézményben fordítanak erre kellő hangsúlyt. A témát a szülők többsége is kerüli” – mondja Zsófia. A menstruáció témája drámapedagógia módszerekkel feldolgozva első olvasatra hajmeresztő párosításnak tűnt, a szerző ezért is döntött úgy, hogy saját szemével győződik meg a program hatékonyságáról. A félnapos foglalkozást egy védőnő vezette, Zsófia pedig próbált észrevétlen maradni, meghúzódott az egyik sarokban, és csak figyelt.

„A drámapedagógia, a zene és a játékoság a felvilágosításnak is remek eszköze, megkönnyíti az ilyen témák bemutatását. A lányok így könnyebben megérthetik, mi az a menstruáció, aminek köszönhetően nem fognak majd idegenkedni a saját testüktől, amikor eljön a pillanat. A foglalkozás másik előnye, hogy a lányok megtanulják értékelni saját magukat. A védőnő folyamatosan azt hangsúlyozta, hogy mindegyikük különleges és egyedi, hiszen számos petesejt és hímivarsejt közül kerültek ki győztesen. Ez pozitív életrajzot is ad” – magyarázza a szerző. Hozzáteszi, hogy a félnapos foglalkozás zömén nincsenek jelen a szülők, az utolsó egy órában viszont részt vehetnek az anyukák és apukák, ami apropót adhat arra, hogy ilyen témák otthon is könnyebben előkerülhessenek. Ezáltal a szülők is egyszerűbben beszélhetnek gyerekeikkel a korábban kényesnek gondolt témákról. ♦



A Családbarát Médiáért-díj határon túli jelöltje januárban: Nőileg, **Asztalos Ágnes**: Jók vagyunk együtt.  
Februárban: Magyar Szó, **Jenei Klementina**: Hazatérők.



# A CSÁBÍTÁSSAL SZEMBEN

Élvezzük a má, vagy szorítsuk össze a fogunkat, és küzdünk egy jövődöbeli szebb, nagyobb és jobb cél érdekében? Esetleg haladjunk a jól bevált arany középúton? A legtöbbünkben ott motoszkál a kérdés. Nyomára bukkanunk a konditeremben izzadó fitt férfiak és nők egymást motiváló üzeneteiben, a vizsgaidőszak előtt álló diákok romkocsmái, világmegváltó elméleteiben, a pénzügyi fórumok véleményeiben, vagy amikor a kis óvodás magába tömi a mélyen utált párolt brokkolit, mert cukrot ígértek neki, ha megeszi. S ha a döntés terhe nem lenne elegendő, máris előttünk tornyosul a következő kérdés: vajon képesek leszünk ellenállni a csábításnak és kitartani az elhatározásunk mellett?

## ◆ CSÁBÍTÁS FELSFÖKON

Hasonló kérdésekkel szembesültek azok a négyévesek is, akik az 1960-as években a Stanford Egyetem alkalmazottainak gyermekeiként az egyetem óvodájába jártak. A „gumicukor-dilemma” néven elhíresült, Walter Mischel nevéhez fűződő kísérlet lényege a vágyak fegyelmezésének képessége, továbbá az önfegyelem hosszú távú hatásainak feltérképezése volt. A gyermekeknek arról kellett dönteniük, hogy várnak-e a kapott gumicukor elfogyasztásával 15–20 percet, amikor mellé még egy gumicukrot kapnak, vagy megeszik idő előtt az édességet, vállalva, hogy így csak egy cukrot ehetnek. A kísérlet nem állt meg ezen a ponton, hanem hosszú ideig nyomon követték a gyermekek pályafutását. A kutatók azt tapasztalták, hogy kamaszkorban igen nagy különbség volt a legtűrelmesebb és a legmohóbb gyermekek között. Azok, akik már gyermekként képesek voltak a vágyteljesítés késleltetésére, serdülőként a szociális kapcsolataikban ügyesebbek voltak, jobban kitartottak a céljaik mellett, felvállalták a kihívásokat, és megbízhatóbbak voltak – amíg azok, akik nem törődve az ígért cukorral, hamar elfogyasztották azt az egyet, amit kaptak, serdülőként a csalódások vagy a stresszes helyzetek bekövetkezésekor lebémultak, agresszívva váltak, vagy olyan viselkedésmintákat mutattak, ami náluk fiatalabb életkorú gyermekekre jellemző.

A fenti kísérletet azóta többször megismételték, a pillecukor csábításával küszködő gyerekekről készült videó a Youtube-on is megtekinthető (The Marshmallow Test). Érdekes élmény látni a picik heroikus küzdelmét, amint igyekeznek az ínycsiklandozó finomságnak ellenállni.





### AZ ÖNFEGYELEM TITKA

Mi különbözteti meg a csábításnak ellenálló gyermekeket azoktól, akik képtelenek késleltetni vágyaikat? David Walsh, egyike azon kutatóknak, akik megismételték a fenti kísérletet, tanulságként a szülők felelősségét emelte ki. Elmélete szerint ahhoz, hogy megküzdjünk a nehéz helyzettel, és a kihívásokban győzedelmeskedjünk, kénytelenek vagyunk némi frusztrációt elhordozni. Szerinte a szülő ezt úgy tudja megtanítani a gyermekének, ha olykor nemet mond neki, és tartja is magát az adott szavához, hiszen a gyerekek ezáltal sajátítják el a határok jelentését és gyakorolják az önfegyelmet.

Egy másik kutató, Celeste Kidd egészen más irányba indult el a Marshmallow-teszt továbbgondolásában. Véleménye szerint kulcstényező a bizalom. Azok a gyermekek, akik hisznek a felnőttek adott szavában, sokkal inkább képesek ellenállni a kísértésnek. Ezt az elképzelését igazolta is, mégpedig egy olyan kísérleti elrendezéssel, ahol a kísérletvezető szavahihetőségével játszott: vagyis volt egy olyan csoport, akiknek a pillécukor-teszt előtt már megígért olyan dolgokat a felnőtt, amiket nem teljesített, míg a másik csoport esetében teljesítette az ígéreteit. Tehát nemcsak a „Nem!”-et és a határokat érdemes következetesen



betartani, hanem fontos, hogy a pozitív ígéreteink mentén is megbízhatónak bizonyuljunk, hiszen a gyerekek így tanulnak meg bízni, és ez segíti őket ahhoz, hogy ne veszítsék el a reményüket. Ez az üzenet rímelt egy másik kísérlet konklúziójára, amelynek során arra kértek egyetemi hallgatókat, hogy ítéljék meg, mit tennének, ha a céljuk az, hogy összesített jegyként „jó” minősítést szerezzenek, de a vizsga első részben csupán 30 százalékot teljesítenének (ami elégtelennek felel meg). Az eredmény szerint a válaszadókat a remény megléte, illetve hiánya különböztette meg egymástól. Amíg a leginkább reménykedő diákok sok ötletet tudtak kitalálni a jegyük javítása érdekében, addig a reményvesztettek hamar feladták ezt a küzdelmet.

### HOGYAN TEHETNÉK SZERT NAGYOBB ÖNFEGYELEMRE?

- Legyünk tudatosak! Kelly McGonigal szerint a fegyelmezett, nagy akaraterővel bíró emberek leghatásosabb fegyvere az éntudatosság. A kudarcaink is a segítségünkre lehetnek, hiszen ha alaposan szemügyre vesszük, hogy pontosan mikor, hol és hogyan szoktunk elbukni, akkor a következő buktatónál már tudatosan odafigyelhetünk arra, hogy talpon maradjunk. Előre bekalkulálhatjuk azt is, hogy hibázás esetén miként fogunk felállni és tovább folytatni, amit elhatároztunk. Amikor tudatosan meghozunk egy döntést, érdemes megfigyelni, hogy a mindennapi, apró rutinjaink mennyire szolgálják a célunkat vagy mennyire ássák alá azok megvalósulását. Ez az apró technika ahhoz is hozzájárulhat, hogy a tudattalanul vagy szórakozottan meghozott apró döntéseinket, amelyek akár a nagy céljainkat is megrengethetik, felügyelet alatt tartsuk.
- Érdemes rangsorolni az állhatatosságban is. Úgy tűnik, az akaraterő kutatása többnyire ételekhez köthető, legalábbis Roy F. Baumeister retek-kísérletének fő alkotóelemei között is megtaláljuk az ízletes süteményeket és természetesen egy tál retket is. A kísérlet során éhes egyetemi hallgatókat süteménnyel vagy egy tál retkekkel kínáltak egy olyan szobában, ahol mindkettő étel megtalálható volt, és a sütemény illata belengte a szobát. A hallgatókat egyedül hagyták a szobában, így a „retkcsoport” tagjai még nagyobb csábításnak voltak kitéve, amit hősiesen le is gyűrték.



AMÍG A NÉGYÉVESNEK A PILLECUKOR JELENTI AZ IGAZI CSÁBÍTÁST, ADDIG FELNÖTTKÉNT SZÁMOS MÁS VONZÓ, AZONNALI KIELÉGÜLÉST ÍGÉRŐ HELYZETNEK, TÁRGYNAK KELL ELLENTMONDANUNK, HA SZERETNÉNK A CÉLJAINKKAL EGYBEHANGZÓAN CSELEKEDNI.



Természetesen volt egy kontrollcsoport is, akiket nem kínáltak semmilyen étellel. Ezután a hallgatókat egy másik szobába kísérték, ahol különböző (valójában megoldhatatlan) feladatokon kellett töprengniük, s amikről úgy vélték, a gondolkodásukat hivatottak felmérni. Valójában azonban a kutatók arra voltak kíváncsiak, mennyi ideig hajlandóak a problémán dolgozni a vizsgált személyek. Az eredmény egyértelmű volt: azok a diákok, akiket nem kínáltak étellel vagy süteménnyel kínáltak, egyaránt 20 percig dolgoztak a feladaton, míg a retekkel kínált diákok csupán 8 percig. A kutatók szerint mindez annak köszönhető, hogy a sütemény csábításával való viaskodás kimerítette az éhes diákok minden akaraterejét, így a feladatok végzésére már nem maradt elegendő energiájuk. A fenti jelenséget „ego-kimerülésnek” nevezték el, amelynek ténye arra int bennünket, hogy érdemes megfontolnunk, hogy mennyi döntéshelyzetet zsúfolunk bele egy napba, mert nemcsak a fizikai erőnk, hanem az akaratereőnk is végesnek bizonyul.

- Kerüljük el a kísértést! Michel R. Ent és munkatársai 2015-ben íródott tanulmánya szerint azok a személyek, akikre a vasakaraturuk miatt felnézünk, valójában nem is abban jeleskednek, hogy a csábításoknak ellenállnak, hanem úgy szervezik az életüket, hogy elkerüljék a kísértést.
- Használjunk különböző vizuális eszközöket a céljaink elérése érdekében! Segít, ha valódi képeket használunk, diéta esetén például kitesszük a hűtőre a vágyott alakról készült fotót. A gyakorlottabbaknak elegendő a kritikus helyzetben egy olyan képet felidézniük magukban, ami támogatja céljaikat.

- Foglaljuk el magunkat, vagy tereljük el a figyelmünket! Vegyünk példát a gumicukor csábítását legyűző gyerekekről! A kísértéssel küzdő gyerekek közt volt olyan, aki énekelt vagy beszélt magában, mások játszottak a kezükkel-lábukkal, de olyanok is akadtak, akik a várokozással töltött negyedórát alvással próbálták kitölteni.
- Térképezzük fel a rossz szokások mögötti valós szükségleteket! – javasolja Emma Ehrenfeld a Psychology Today oldalán. Tanácsa mögött az az egyszerű megfigyelés húzódik meg, hogy bizonyos dolgokat nem azért teszünk meg, mert valójában arra a dologra vágyunk, hanem azért, mert olyan járulékos haszna van számunkra, amiről nem akarunk lemondani. Lehetséges, hogy a délutánonként a barátaink társaságában elfogyasztott tortaszelet azért olyan fontos számunkra, mert a stresszes munkanap végén szükségünk van arra, hogy a számunkra fontos emberekkel megoszthassuk az aznapi nehézségeinket. Ha így van, a tortaszeletet könnyedén lecserélhetjük egészségesebb alternatívára, anélkül, hogy a feszültségoldó beszélgetésről lemondanánk.
- Alakítsunk ki jó szokásokat! – tanácsolja Denise Cummins. Mivel stressz esetén hajlamosak vagyunk a már berögzült szokásainkhoz gondolkodás nélkül visszanyúlni, érdemes olyan szokásokat kiépítenünk, amelyek hosszútávon is hasznunkra válnak.
- Találjunk olyan célokat, amelyek mellett elköteleződünk! Az elkötelezettség biztosítja a talajt az akaratereő számára, hiszen ha meg vagyunk győződve arról, hogy mi a célunk, merre haladunk, sokkal könnyebb a kijelölt úton maradnunk. ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# AMIKOR EGY SZÍNÉSZ MONDJA...

Valamikor a múlt században történt a dolog, azt hiszem. Amikor kiderült, hogy a hőst lehet szintetikusán gyártani, meghatározott szavatossági idővel és nagy haszonnal. A celebipar alapvetése, hogy a hősnak átmenetinek kell lennie. Amolyan divatjelenségnek. Olyasvalakinek, aki eltűnik, ha vége a „felvonásnak”.

- ◆ Ezért vált egyre fontosabbá a színészek szerepe a közízlés formálásában. Nem állítom azt, hogy minden celeb színész, vagy hogy minden színész celeb. Csupán arra célzok, hogy a színészet természete szerint fogékony a celebtermelés módszereire, a popzene és a futball személyiségei mellett.

Szegény Petőfi ifjan még csepűrágó volt, ma egy-egy színész sokszor a haza bölcsének számít. Amikor egy foglalkozás ilyen sikeres PR-en megy át, arra érdemes odafigyelni. Pláne az Egyesült Államokban, ahol volt már színész elnök és színész kormányzó, és nem volt még olyan választás, ahol a legnépszerűbb előadókról ne derült volna ki, kit támogatnak.

Amióta Amerikának egy, a politikai elemzők által felfoghatatlan elnöke van, kevés filmes esemény telik el anélkül, hogy valamely színész ne mondana gyújtó hangú ellenzéki beszédet. Persze, ha épp díjat kap, mondjuk egy úrlény szerep megformálásáért. A Grammy-díj, a Színész-szakszervezeti díj, az Oscar-díj átadása 2017. január 20. óta politikai megnyilvánulások színterévé vált. Mint az elnyomás idején, amikor egy fontos szünet, egy hangsúly volt a jel: van szabadság. Például a Tiborc-monológban, csak hogy hazabeszéljek.

Az azonban mégis más, ha egy színész a szerepét artikulálja politikusan, vagy politizál, szerep nélkül. Például a díjátadón fejt ki, köszönőbeszéd helyett, véleményét. Mert hogy van azoknak a tüntetőknek a bátorsága, akik egy-egy eseményre trükkkel és nem díszpáholyba szóló meghívóval jutnak be, és a büntetés kockázatát vállalva mondják el, amit gondolnak. És van az a másik helyzet, amikor azok a színészek, akiknek Facebook-, Twitter-, Instagram-profiljukat több tízmillióan követik, akiknél újságírók állnak sorba az interjúkért, akiknek a reggeli rántottájuk is eladja a médiaterméket – azok a serleget átvéve fájlalják a helyzetet.

Az a kérdés, hogy vajon meghívóval, a „mozi” repiajándékos megagáláin illik-e forradalmat csinálni? És hogy vajon a színész mitől vált korunk hőségévé? ◆



# KÉPMÁS ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR | 1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.

## CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

A Képmás-esteket egy-egy művészi élmény katarziséval szeretnénk bevezetni, ezzel is vonzóbbá téve a fontos témákat. Egy előadás vagy film után Szám Kati beszélget az alkotások által felvetett kérdésekről szakértő vendégekkel.



### ÉN CSALÁDOM, TE CSALÁDOD, MI CSALÁDUNK

Mikor jön el az ideje egy párkapcsolatban a másik családjával való megismerkedésnek? Milyen problémák adódhatnak abból, ha a két fél nagyon különböző környezetből, érték- és szokásrendszerből jön? Hogyan lehet viszonylag zökkenőmentesen egy fedél alatt élni a szülőkkel? Számíthatunk-e arra, hogy olyan lesz, mint az anyja és úgy viselkedik, mint az apja? Tipikus konfliktusok és élethelyzetek körbejárása improvizáló művészekkel és pszichológus szakemberrel.

A szituációkat a **MOMENTÁN Társulat** művészei Boldoghy Borbála és Kiskovács Attila adják elő.

Szakértő vendég

**Dr. Mihalec Gábor**  
pár- és családterapeuta

2017.

**03.16.**

CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA



### TÁRSAK A MAGÁNYBAN

Van-e különbség magány és egyedüllét között? Lehetünk-e magányosak párkapcsolatban, családban, közösségben? Hogyan köthető a magány a depresszióhoz? Létezik-e magányra teremtett lelki alkat vagy megtanulható a magánytól való szabadulás? Mikor jó egy közösség, egy kapcsolat?

### Hosszú az út lefelé

magyarul beszélő, angol romantikus film, 92 perc, 2014

Négy elveszett lelkű ember ugyanazon a napon akar véget vetni az életének. Megállapodnak abban, hogy hat héttel elhalasztják tervüket, és mint egy szokatlan, furcsa család, együtt keresik tovább az élet értelmét.

Rendező: Pascal Chaumeil. Főbb szereplők: Pierce Brosnan, Toni Collette, Aaron Paul

Szakértő vendég

**Kozma-Vízkeleti  
Dániel**

kiképző család-pszichoterapeuta,  
klinikai szakpszichológus

2017.

**04.06.**

CSÜTÖRTÖK

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.  
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414 • SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



» stílusos » bátor » elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AZ EMBER, AKIT OVÉNAK HÍVNAK

Vannak napok, amikor az ember semmit sem akar, csak aludni, nem gondolkodni, másik bőrbe bújni, 24 órára elérhetetlennek lenni teljes nyugalomban, idegesítő kütyük és felelősség nélkül... és akkor, mintegy varázsütésre, szembejön velünk egy furcsa figura a filmvásznon. Ez az ember bármelyikünk szomszédja, nagypja, főnöke, kritikusa lehetne, és nem csinál mást, mint határozottan, de lényegre törően felráz és rendreutasít bennünket, hogy elgondoljunk a dolgok mélyebb értelmén, illetve értékén, és visszaszerezhessük azt a nélkülözhetetlen hozzávalót az élethez, amit úgy hívnak, hogy spiritusz.

## ♦ A TÖRTÉNET

Filmünk főhőse eredetileg egy regényhős Fredrik Backman tollából, aki az azonos című (*Az ember, akit Ovénak hívnak*) könyv szerzője. Ove (ejtsd: Úve) zsémbes, morgolódo öregember, akinek mindenkihez van egy-két keresetlen szava, főleg ha szabálytalanságon, linkségen kapja az illetőt. Akkor aztán nem szívbajoskodik: szemrebbenés nélkül az arcukba mondja a véleményét, rendreutasítja a tévelygőket. Képtelen megérteni, hogyan képes valaki jogszi nélkül létezni 30 évig, miért nem tudnak a mai férfiak utánfutóval tolatni vagy rendeltetészerűen használni egy létrát. Fel nem foghatja, miért szegik meg az emberek úton-útfélen a szabályokat, miért kell egy lakóövezetbe behajtani, csikkeket eldobni, vagy éppen bokacirkáló méretű kutyákkal lófrálni, akik az ember lábtörlőjére piszkítanak.

Mindez azonban eltörpülni látszik valódi problémái mellett, amikor beüt a krach, és 43 év után elbocsátják a munkahelyéről. Ove éppen a legjobb kék öltönyében, gondosan megkötött nyakkendőben lép fel egy párnázott lábtartóra, hogy öngyilkos legyen, és kövesse elhunyt feleségét, amikor nagy dérrrel-dúrral megérkeznek új szomszédai. No persze, Ove szerint még ezt sem tudják rendesen csinálni.



A párhuzamos történetvezetés során megismerjük Ove fiatalkorát, életét, végigkövethetjük a nehézségeit, szerelmét, fájdalmas veszteségeit. Kezdjük megérteni ezt a karcos öregembert, aki az útmutatásokba és a szabályokba kapaszkodik, amelyek összetartják sérülékeny világát. Úgy éli meg, hogy lassan már tényleg semmi értelme az életének, társas kapcsolatai a nullára redukálódtak. Ám új szomszédai egy kis szint visznek az életébe. Ők fiatal koruk miatt sok dolgot sem tudnak, így jól jön nekik Ove útmutatása, szakértelme, még akkor is, ha nem a legkifinomultabb formában kapják. Hosszú idő után valakik végre észreveszik, hogy bármennyire igyekszik is titkolni, Ovének hatalmas szíve van. Az új szomszédasszony valamit megérez a mogorva álarc mögött, így lassan kibontakozik kettejük különös barátsága.

#### HOGY VÁLASZTUNK BARÁTOT?

Az, hogy kiket választunk barátoknak, hasonlóan a szerelemhez, a kézzelfogható tények mentén nehezen indokolható, bár számos szociálpszichológiai elmélet megpróbálkozott vele. Lepp Ignace „A barátság pszichológiája” című könyvében amellet foglalt állást, hogy ilyenkor a tudatalattink valamiképp felismeri a szellemi hasonlóságot, illetve hogy mit kaphatunk a kapcsolattól, valamint mit nyújthatunk a másíknak. A társas kapcsolatok neves kutatói is hasonló állításokat fogalmaznak meg, s arra keresik a választ, hogy a barátságok alakulásában mennyire játszik szerepet a gének azonossága, illetve mennyire önző a barátválasztásunk: olyanokat választunk-e, akiktől megerősítést, jutalmat, hasznot remélünk, vagy törekszünk-e rá, hogy a kapcsolat összességében





igazságos és méltányos legyen. Ez utóbbi egyébként főként a nők számára fontos, ők azok, akik hajlamosabbak büntudatot érezni, amíg a férfiak inkább örülnek, ha egy nyereséges kapcsolatot tudhatnak magukénak.

Vannak olyan elméletalkotók is, akik a barátságok alakulásában inkább a „kognitív konzisztencia” elméletet tartják igaznak, amely szerint a barátságok hátterében az az igény áll, hogy legyen valaki, akivel hasonlóan vélekedünk a fontos kérdésekről.

F. Lassú Zsuzsa „Barátok és barátnők – együtt és egymás ellen” című könyvében leírja, hogy a barátságok céljával kapcsolatban a kutatások három fő tényezőt találtak: a saját fizikai jóllétünkre való törekvést, a társas elfogadás megélését, valamint a szituációból fakadó feladatok és célok elérését. Amikor a kutatók azt kérték a vizsgálati személyektől, hogy fejezzék be azt a nyitott végű mondatot, hogy „A barát az olyan valaki, aki...”, olyan válaszokat kaptak, amik az intimitás, bizalom, függés, megosztás, elfogadás, gondoskodás, közelség és öröm kategóriákkal fedhetők le. Ebből egy olyan viszony képe rajzolódik ki, ahol szükség esetén számíthatunk a másikra, odafordulhatunk hozzá, segítséget kérhetünk tőle, s ugyanezt ő is megteheti velünk szemben. A fent felsorolt pozitív

értékek hátterében a kötődés, valamint az erre való képesség húzódik meg, amely összefüggést mutat a kora gyermekkori szülő–gyerek kapcsolat minőségével, az itt megtapasztalt élményekkel és az így kialakult kötődéssel.

A történet jól láttatja, hogy a krízisek minden életkorban utolérhetnek bennünket, a feldolgozatlan veszteségek hatása összeadódik, és ugyanúgy sújthat fiatal és öreget egyaránt. A társas támogatás, valamint a környezet odafordulása minden életkorban nélkülözhetetlen a problémás élethelyzetek egészséges átvészeléséhez. Ugyanakkor időskorban már számos veszteséggel szembe kell nézni, köztük sajnos a legfontosabb társas kapcsolatok elmúlásával is, amelyeket az esetek többségében nem váltanak fel újabbak. Minél öregebb valaki, annál kevésbé valószínű, hogy új barátságokat kössön, a fiatalabb generáció pedig inkább a saját korosztályát választja, hiszen a hasonló életfeladatok összekötik őket. Talán ezért is olyan megható Ove és a szomszédasszony között szövődő kapcsolat, mert nem szokványos, szinte semmi közös nincs a két figurában, talán csak annyi, hogy pont a másikban rejlő kincsekre, a másik által nyújtott társas támogatásra van szükségük.





# Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja  
**világunkat,**  
mi befolyásolhatjuk  
**a médiát.**

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

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

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

Adományait  
a 10700347-44872502-51100005  
számlaszámra várjuk.

## KIPILLANTVA A CSIGAHÁZBÓL

A film többi szereplője is magányos lélek, mindenkinek a többiek segítségére, a közösségben rejlő erőre van szüksége a talpon maradáshoz.

Cindy Hazan pszichológus a szeretet három fajtáját különíti el: az első a szülők gyermekeik iránti szeretetével modellezhető, amikor gondoskodunk azokról, akik függnek tőlünk; a második a gyermek szülei iránti szeretetére hasonlít, amikor elfogadást, biztonságot és támogatást kapunk; a harmadik pedig arra az idealizált, romantikus viszonyra, ami leginkább a szerelemben jelenik meg. Seligman szerint a házasság az egyetlen olyan kapcsolat, „védőernyő”, ahol a szeretet mindhárom fajtáját megélhetjük.

Az öreg szív nem vén szív: attól hogy valaki bölcs, és sokat látott az életben, még nem jelenti azt, hogy kevésbé van szüksége szeretetre, megértésre, társaságra. A megtapasztalt fájdalom mennyisége nem jelenti azt, hogy kevésbé érzik vagy megszokták, hanem talán csak ügyesebben elviselik – de attól még ugyanúgy jólesik egy idős embernek is az odafordulás, az empátia és a szeretet kifejezésre juttatása. S bár a kor előrehaladtával egyre bajosabb kibújni a csigaházunkból és szétnézni a változó világban, mégis érdemes megkísérelni, mert mindenkor, minden pillanatban várhat ránk egy új felfedezés vagy kaland, amitől többek leszünk és amiből tanulhatunk, nyolcvanon innen és túl. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
NŐI SZAKASZ



# RENDESEK ÉS RENDETLENEK

**Ha létezik kifejezés, amelyen a dolgok relativizmusa megmutatkozik, akkor az a rendetlenség fogalma. Hogy megtapasztaljuk, nem kell mást tennünk, csak együtt élnünk valakivel. Ha az illető ellenkező nemű vagy más generációhoz is tartozik, a humán alannyal végzett jelentéstani kísérlet körülményei ideálisak.**

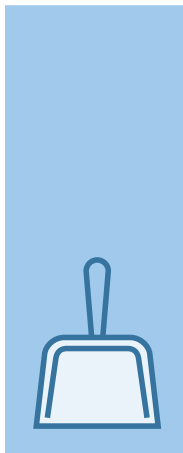
◆ A nőnek többnyire határozott víziója van az otthon kinézetéről. Ebbe elszomorítóan belerondítanak az olyasfajta, vizuális szempontból indokolatlan elemek, mint „szekrény és szennyes minősítés közötti” székre dobott ingek vagy „átmenetileg padlón állomásozó” zoknik. Ennek oka, hogy a nő viszonylag statikus esztétikai minőségként kezeli otthonát, ebbe a képbe pedig nem férnek bele a majd „reggel kiviszem kávésbögrék” (pláne, ha azok színben nem harmonizálnak a függönyvel), a „két nap múlva megyek benne edzésre” cipők (különösen, ha szagélmény is tartozik hozzájuk) és az „ezeket akarom elolvasni az idén” könyvek.

A férfi ezzel szemben hosszabb (gyakran végeláthatatlan) folyamatok és tervek távlatában értékeli a tárgyakat. Ezt nevezi ő praktikus gondolkodásnak. Ha az embernek ráadásul ezermester kamasz fia is van, ad absurdum azt is meg kell szoknia, hogy a szoba enteriőrjének része a kiszuperált tévé és a verhetetlen áron netről vásárolt motorháztető. (Mivel azonban ezek a tárgyak fiúgyermeké identifikációjának fontos kellékei, megértő anyaként feláldozza lakberendezési koncepcióját a serdülő harmonikus személyiségfejlődésének oltárán.)

Távolodva a gyermekkortól, amelynek során a legvonzóbb léttér a játékokkal terített szőnyeg, a fiatal kezdi a rendetlenség fogalmát negatív előjellel értelmezni, legalábbis szűkebb élőhelyén. Így telt meg a gardrób a nagy rendrakások során tankönyvekkel, hangfalakkal, kartonlapokkal, plüssállatokkal, görkorcsolyákkal, és lett a helyiség neve – a nyelvben oly gyakori jelentésmódosulással – sufni, ami ellen a mai napig küzdök, de be kell látnom, jobban fedi a valóságot. Így jelent meg a kád szélén a kagylógyűjtemény, amelyért egykor sírásig menő harcok folytak. Ezért vették birtokba a nappalit haldokló szobanövények és romantikus napokat látott szárított rózsák.

Zsenge felnőttkorban ugyanis a rendetlenség fogalma sajátos területi jelentéskorlátozással értelmezendő. Utódaink azonnal sérelmezik, ha egy kölcsönként telefontöltő vagy laptop nem az eredeti helyére került vissza, viszont nem igazán értik, miért ne lehetne a vacsoraedényt reggelig az asztalon hagyni. Szóvá teszik a szobájukban hagyott papucsot, de igen praktikus megoldásnak tartják, hogy a kimosott ruhákat szülei hálószobájában teregetessék ki. Az apa–fia kapcsolat sarkalatos pontja, vagyis hogy ki mit gondol a családi autóban uralkodó rendről, külön vizsgálat tárgya lehetne.

Ez azonban minket, nőket kevésbé foglalkoztat, mert a kocsi, amely a férfi számára esztétikai kategória, magasabb tervek és célok távlatában szemléljük. ◆



SZÖVEG –  
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –  
FÉRFI SZAKASZ



# VÉDŐBESZÉD

**Nehezen szoktam le a rendről. Jó pár évembe beletellett. Én is, mint minden függő, a leszokással járó klasszikus tünetegyüttest produkáltam. Az önuralom részleges elvesztése, szapora légzés, ingerültség. Mára állapotom stabilizálódott, évek óta tünetmentes vagyok.**

♦ Úgy lépek be lakásunk ajtaján, hogy fikarcnyit sem hoz ki a sodromból, ha egy-két iskolatászkán kell átbukdácsolnom. Kezem sem remeg, ha kamaszlányaim ruhadarabjainak melankolikus, gyúrt magányát látom nappalink közepén. Az sem térít le pályámról, ha a fiúk szobájában az ősrobbanás utáni pillanatok térstruktúrája rajzolódik ki az érdeklődésük perifériájára sodródott játékaikból. Színes legódarabkák milliárdjai szóródnak szét ebben a négy fallal határolt univerzumban, keveredve kisautókkal, számítástechnikai alkatrészekkel és olyan taneszközökkel, amiket a sebtében, hasalva megírt leckeírás után úrszemétként hagytak maguk után. Kezem már a kilincsen, zárnám ki magamat e fiúenergiáktól sugárzó térkubusból, ha az ajtószárny és a küszöb közé szorult legókockák fizikai akadályt nem képeznének.

A konyhába lépve absztinens magabiztosságom alábbhagy, térdem kissé megremeg. Reggeli rohanásban hátrahagyott müzlis tálak peremére száradt kukoricapehely-darabkák és a sebtében elkészített vacsora mosatlan lábosai térben és időben összezsúsznak. Megadom magam a kísértésnek, odalépek a mosogatómedencéhez, megnyitom a csapot, mosószerrel nyomok a szivacsra, és ahogy a kellemes meleg víz végigcsorog a kézfejemre, elmélázok. Képzetelem vetítővásznára egy bírósági tárgyalóterem képe vetül. Feleséggel kéz a kézben, középen állunk. Az esküdtek székében csupa köztisztelőben álló ember, ismerős, barát, akikre mindig irigykedve néztünk fel. Ők ott fent, a Rend piedesztálján, ahova lépcső nem vezet. Egyszerre állunk ott vádlottként, és látjuk el az (ön)védelmünket. Belefogok rövid védőbeszédembe.

– Mi a rend, kérem én? A rend szubjektív fogalom. Ahány ház, annyi rend. Van, kérem, nagystílusú rendetlenség, és van kisstílusú rend. Az előbbi művészet. Vonzó, mert az élet pulzál benne. Felszabadultan, fesztelenül, otthonosan mozgunk az ilyen közegben. Az utóbbi taszít, mert benne a kispolgár a fantáziátlanúság kalodájába zárja a létét. Mi, kérem, feleséggel az életet választottuk. Tudom, hogy ez néha kócosnak, vasalatlannak hat kívülről, de tessék csak közelebb lépni: látják ott azt a ruhakompozíciót a nappali közepén? Valóságos költészet! Vagy emitt, a fiúk szobája: mintha az úrtudomány előszobájában állnánk. Hogy a konyha? Ja, kérem, ez egyelőre kísérleti terep, laboratórium, házilagos elméleti tanszék.

Benne a rend és a rendetlenség ciklikus változásait követjük nyomon.

Hogy hova nyílik ez az ajtó? Ide, kérem, ne tessenek benyitni! Ez momentán átmeneti állapotokat tükröz. Hogy mióta? Mióta is, lássuk csak – reményvesztve nézek feleségem szemébe –, amióta beköltöztünk. (Hosszú szünet, torokköszörülés.) Kérem a tisztelt esküdtszék, hogy mérlegelve az itt látottakat és elhangzottakat, mentse fel az alpereseket a kínzó önvád alól! ♦



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnessinstruktor

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# GERINCBARÁT EDZÉSEK

Manapság sokat hallunk arról, hogy mennyire fontos az erős tartóizomzat, a törzsizmok erejének fejlesztése, a mélyhátizmok edzése. Miért? Napjaink nagy részében legtöbbször ülünk, görnyedten dolgozunk az asztal fölött. Ezzel olyan kényszertartásnak tesszük ki a nyaki, háti és deréktáji izmokat, amely hosszú távon megbosszulja magát. Jó esetben mindezt rendszeres sporttal ellensúlyozzuk, de a gerinc szempontjából az sem mindegy, milyen mozgásformákkal.

- ◆ Nehéz jól ülni. Még nehezebb jól állni. Nem is gondolnánk, de a testünket tartó izmok komplex és összehangolt munkájára van szükség mindkettőhöz. Csak akkor vesszük észre, amikor már fáj. Pedig tudatos fejlesztéssel, a testtudat növelésével ezek a problémák nemcsak megelőzhetők, hanem úgy kezelhetők, hogy a megerősített tartóizomzat többet bír, vagyis később fárad el, valóban ellátja tartó funkcióját, és fiziológiásan egészséges helyzetben tartja a medencét és a gerincet.

Amikor fáj, nem elég a masszázs vagy a pihentetés. Rövid távon jó lehet, de az okot nem orvosolja. Hosszú távon az oki terápia minden esetben az erősítés. Az erős törzsizomzat képes megelőzni az esetleges deréktáji és háti gerincfájdalmakat.

A CORE A TÖRZS TARTÓIZMAINAK ÖSSZEFOGLALÓ NEVE, SZÓ SZERINTI FORDÍTÁSBAN A 'MAG', AMI A TEST KÖZPONTJÁT JELENTI. IDE TARTOZNAK A MÉLYHÁTIZMOK, A HARÁNT HASIZOM, A KÜLSŐ ÉS BELSŐ FERDE HASIZMOK, AZ EGYENES HASIZOM ÉS A NÉGYSZÖGŰ ÁGVÉKI IZOM.

## ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOKHOZ IS FONTOS!

Kiegészítő edzésként az állóképességi sportokhoz – ilyen például a futás, úszás, kerékpározás – is elengedhetetlen a törzs tartóizmainak edzése. Megerősített tartó- és vázizmokkal nem csupán a sportban nyújtott teljesítményünket növelhetjük, hanem megelőzhetjük a sérüléseket is. Már heti két kiegészítő core-edzéssel számottevő eredményeket érhetünk el. Igyekezzünk úgy időzíteni a sportági edzést és az általános erősítő edzést, hogy legyen ideje regenerálódni az izmainknak! A regenerációs idő egyénenként nagyon eltérő lehet, és függ az edzetségi szinttől, életkortól, az edzés intenzitásától. Gyakran látom, hogy egy állóképességi sportoló – bármennyire is profi a saját sportjában – nehezen állít össze egy erősítő edzést, illetve nem biztos benne, hogyan hajtja végre szabályosan a gyakorlatsorokat. Merjünk segítséget kérni!



## A MOBILITÁS FEJLESZTÉSE

---

A mobilizáció az ízületi mozgékonyág fejlesztését, az ízületi mozgástartomány növelését jelenti. Nem elegendő izoláltan egy-egy izmot, izomcsoportot erősíteni, de még nyújtani sem. Láncokban, izomláncokban kell gondolkodni! Például a deréktáji izmok egészséges állapotához szükség van a csípőhorpasz mobilizálására, a combhajlító nyújtására, a hasizmok erejére, a mélyhátizmok egyensúlyba hozására, sőt, még a vádli ruganyosságára is. Egy gerinctréning ezért sem állhat meg néhány törzsfeszítő gyakorlatnál. Dinamikus nyújtásokkal előkészítem a teljes testet, erősítek a megfelelő gyakorlatok kombinálásával, és alapos statikus nyújtással zárom.

## EGYENSÚLYGYAKORLATOK, STABILITÁSKONTROLL

---

Az instabil felületeken (például bosu, dynair, instabil párna, fit ball) végzett gyakorlatok olyan hatással vannak a test izmainak összehangolódására és az izoméret kialakulására (propriocepció), hogy fejlesztik a core és ezáltal az egész test stabilizációját, a mélyizmok arányos fejlesztését. Ezekkel érhető el a leginkább, hogy ne alakuljon ki aszimmetria egyik vagy másik irányba, ne kerüljön egyik izom túlsúlyba a másikhoz képest. A stabilizációs gyakorlatok egyaránt fejlesztik a hátizmokat, az ágyéki izmokat, a hasizmokat, illetve azokat a felületes izmokat a végtagokon, amelyeket bevonunk a munkába. A lényeg tehát, hogy nem elegendő a mélyhátizom erősítése törzsfeszítéssel,





mert ezzel csak a nagyobb izmok erejét tudjuk fejleszteni, amik ugyan leveszik a terhet a kisebb proprioceptív izmokról, ám ezzel épp túlfeszítenek egyes területeket, túlkompenzálják azok gyengeségét, és tovább húzzák az amúgy is fájó területeket a gerinc mentén. A kisebb, mélyebben fekvő izmok és izomláncok aktivitásának növeléséhez szükséges a stabilizációs tréning. Stabilizált, kiegyensúlyozott izomzattal azt segítjük, hogy izmaink folyamatosan, a fáradás idejét kitolva képesek legyenek gyorsan reagálni, kontrollálni és alkalmazkodni a különböző testhelyzetekben.

### **A rugalmas, ellenálló izomzat alapja a nyújtás**

Nem elég, hogy egy izom erős, attól még lehet merev és rugalmatlan a szerkezete. Hiába erősítem, ha nem nyújtom, egy idő után már nem is lesz képes akkora erő kifejtésre, hiszen a szerkezete nem megfelelő. Az izomkontrakció során az izmot alkotó aktin- és miozinszálak (az izom szerkezeti egységei) húzódnak össze egymásba. Ha nyújtott, laza az izom szerkezete, akkor az izom nagyobb erő kifejtésre lesz képes, ugyanis a kontrakció kifejezettebbé válik. Ha merev az izom, ezek a szálak eleve sokkal közelebb helyezkednek el egymáshoz, ebből a kontraktált állapotról kellene összehúzódnuk, vagyis kisebb

lesz a kontrakció az aktív fázis során. Nem képesek kiengedni, marad a túlfeszített állapot, ami tovább rontja a helyzetet. Ezért kell, hogy szerves részét képezzék napjainknak a nyújtások, különben az eleve túlfeszült izmok állapotán tovább rontunk. Az erősítő edzések után szintén nem maradhat el az alapos nyújtás, a megdolgoztatott izomcsoportok nyújtásán túl a csípőhorpasz, a vádli, a combhajlítók, a belső combizmok, az ágyéki izmok, a vállöv, a lapockák, a hát- és a törzsizmok nyújtására is szükség van.

### **Pilates, jóga, dinamikus gerinctréning, TRX**

Ezek azok az edzésformák, amelyek kifejezetten hangsúlyt fektetnek a leírt szempontokra. A Pilates a nyújtó és erősítő gyakorlatokkal egyszerre mobilizál, ruganyossá teszi az izmokat, speciális gyakorlatanyagával megerősíti a tartóizmokat. A jóga teljes testet megmozgató nyújtásai komplexen, teljes izomláncokat nyújtanak meg, figyelve közben a mélylégzésre, amely elősegíti a kitartott nyújtó pozíciókban való elengedést, lazítást. A gerinctréning dinamikus irányzataiban rengeteg stabilizációs gyakorlatot találunk. A TRX a testünket ellenállásként használva bekapcsolja azokat a mélyizmokat, amelyek a gerinctartók és a core erősítéséhez, stabil, ugyanakkor flexibilis állapotához, egyensúlyához kellene. ♦



# SZUBJEKTUM

**KIÁLLÍTÁS** Kortárs magyar fotográfia  
Variációk portréra

2017

04.08. — 05.31.

Várkert Bazár,  
Déli paloták I. emelet

**NYITVATARTÁSI IDŐ:**  
kedd - vasárnap, 10:00 - 18:00

**BELÉPŐJEGY:**  
1 000 Ft



Budapest FotóFesztivál



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# LAGÚNÁK, ÉDENKERTEK, KASTÉLYOK

A menyasszonyi ruha évtizedek óta a tervezői kollektciók ikonikus, záró darabja. Koncentráltan képviseli mindazt a szépséget, inspirációt és technikai tudást, ami az alkotót jellemzi. Az utóbbi években ugyanakkor már nemcsak szezonális jelleggel, de egész évre szóló, nagyszámú menyasszonyi ruhakollekcióval jelentkezik több magyar tervező is. Látványos bemutatókat tart például minden évben *Benes Anita* márkája, a *Daalarna*, de a kevésbé közismert, feltörekvő tehetségek munkáinak ismerete nélkül sem érdemes dönteni. Válogatásunkban ezúttal a *DAALARNA*, a *NORA SARMAN* és a *BALINT SARA Bridal Wear* aktuális kínálatából nyújtunk ízelítőt.

◆ Mindhárom kollektció inspirációjaként a városból való elvágódás szolgált: a természetbe, különleges, egzotikus vagy éppen kifejezetten titokzatos tájakra. *Vikinek Daalarna*-, *Tündének Bálint Sára*-, *Krisztának pedig Sármán Nóra*-ruhát ajánlanék.

**Daalarna** – *Benes Anita Paradise* nevű kollektciójában a pamutcsipkék kellemes viselete hozza közel hozzánk az édeni, természetesen ártatlan, mégis érzékeny egzotikus hangulatot. A könnyed selymek, a libbenő tüllök olyanok, mint a tengerparti szellő lágy simogatása bőrünkön, a csipkék mintázata a dzsungel virágait és indáit juttatja eszünkbe. A kollektció meghatározó színei a felhőfehér, a vízkék és a tenger homokja. A kiegészítő árnyalatokban a trópusi levelek méregzöldje és az egzotikus virágok vibráló élénksége elevenedik meg.

**Sármán Nóra Lagoon** kollektciójának darabjai végtelenül nőiesek, és épp annyira sejtelmesek és romantikusak, amilyen egy igazi tündérmese. A klasszikus menyasszonyi ruhakészítésnek megfelelően hernyóselyem túllt, organzát, muszlint használ és

francia csipkét. Kollektcióiban a nőiességet, a női léteget fedezi fel újra és újra mítoszok, mesék, műalkotások hősnőin keresztül. Minden általa tervezett modellből csak pár darab készül, és a tervező minden egyes darab létrejöttében részt vesz. Ennek és a rengeteg kézimunkának köszönhető, hogy minden darab egyedi és megismételhetetlen. A *Pinewood Weddings* fotós-filmes párosa által készített kampányképekhez a sellők legendáinak titokzatos világa szolgált inspirációul.

**Bálint Sára GINGER&Vanilla** kollektciójának darabjai olyan vágyat és gondolatokat ébresztő nyenccségek, kapták a nevüket, amelyek az összes érzékszervünkre hatással vannak: trópusi gyümölcsök, fűszerek, egzotikus virágok, édességek, hűsítő. A felhasznált anyagokban is megjelenik a változatosság (pamut és más nemes anyagok), ahol ugyanakkor a főszerepet az újrahasznosított csipkék kapják. Virágmotívumaik, apró, sokszínű, geometrikus mintázatuk darabonként eltérő. A ruhák méretre és egyéni elképzelésekre szabva készülnek, így lehetőséget nyújtanak a családi csipkeemlékek megjelenítésére az esküvői ruhán, ezzel is összekapcsolva a jelent, a múltat és a jövőt. ◆









# VALAMI RÉGI, VALAMI ÚJ...

## A menyasszonyi ruhaválasztás kortalan szabályai

Tizenöt évvel ezelőtt, egyik délután, ahogy a munkából mentem haza, a buszon ellopták a pénztárcámat. Fizetés előtt voltam egy nappal, így a tárcában nyolc darab menyasszonyi ruhaszalonnévjegykártyáján kívül semmi egyéb nem volt. Sajnáltam is szegény zsebtolvajt. Mekkora csalódás lehetett neki, hogy a vastagnak tűnő köteggel nem pénzt, hanem számára értéktelen papírdarabokat rejtett!

- ◆ Ha most mennék férjhez, ma már nem névjegykártyákat gyűjtögetnék; első körben nyilván az interneten kutakodnék és inspirálnék, hogy a nagy napon mi lehet az a viselet, amiben úgy lehetek különleges, hogy közben mégis önmagam maradok.

Élménybeszámoló jellegű riportot terveztem, férjhez menni készülő ismerőseimet kerestem meg a lehetőséggel: Vikit, a temperamentumos marketingest; Tündét, a megfontolt néprajzkutatót és Krisztát, a pályaváltó biológust. Három nagyon különböző karakter, három eltérő világlátás, három nagy nap: egy tavaszi, egy nyári és egy őszi esküvő. Mindhárom örömmel vették felajánlásom, hogy magyar tervezőkhöz kísérjem el őket, de a nyilvánosságra egyikük sem vágyott.

A ruhapróba még mindig a menyasszony és a hozzá egészen közel álló egy-két barát vagy családtag intim pillanata. Saját, tizenöt évvel ezelőtti tapasztalatom, hogy óriási stílusbeli különbségeink ellenére a leghatározottabb támogatást az édesanyámtól kaptam. Ő volt az, aki saját ízlésének erőltetése helyett velem együtt ismerte fel azonnal, amikor az a bizonyos ruha úgy simult a személyiségemre, mintha mindig is az enyém lett volna.

A kislánykori ábrándozás a hercegnői öltözkékről mindannyiunk múltjában ott van, de ahogy telnek az évek, egyre jobban letisztul az, ami igazán számít: a saját lényünk és kisugárzásunk, amit nem a ruha ad, az csak erősítheti, ha kellő harmóniában találkozik egyéniségünkkel. ♦



# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

MINAR-BACSÓ BENJÁMIN  
a gyermekkar tagja

KOZLOVA POLINA  
a gyermekkar tagja

NÉMETH JUDIT  
operabéna

MOST PEDIG  
MEGMUTATOM,  
HOGY KELL FELÜLNI  
A LAPÁTRA!

## BÉRLET-ELŐVÁSÁRLÁS

Bérlettel rendelkező nézőink részére

**MÁRCIUS 16–20.**  
ERKEL SZÍNHÁZ

## BÉRLETVÁLTÁS

Új bérleteseink részére

**MÁRCIUS 21–24.**

ERKEL SZÍNHÁZ

**MÁRCIUS 27. – JÚNIUS 30.**

OPERAHÁZ

# Első Sorban

[www.opera.hu](http://www.opera.hu)  
[www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)

2017  
18



# NAGYÍTÓ ALATT A JOGOSÍTVÁNY

A jogosítvány megszerzése vagy hosszabbítása jobb esetben simán megy, az ehhez szükséges procedúrán viszont mindenkinek át kell esnie. Az eltitkolt látásprobléma vagy fel nem fedezett cukorbetegség azonban komoly veszélyeket rejt, és egyre jobban figyelnek az alvászavarokra is.

- ◆ Az autóvezetésre való alkalmasság kérdését nem szabad bagatellizálni, annak ugyanis súlyos következménye lehet, ha valaki egészségügyi problémája miatt elvileg nem ülhetne volán mögé, mégis megteszi. Szemproblémák, alvászavarok és idegrendszeri betegségek ugyanúgy komoly veszélyt jelenthetnek, ahogyan a kardiológiai gondok vagy éppen a cukorbetegség. Nem véletlen, hogy a vizsgálat egyre szigorúbbá válik. Jelenleg a hivatásos gépkocsivezetők alkalmasságát mindig üzemorvos vizsgálja, míg az egyszerű B-kategóriás jogosítványra a családorvos bólint rá.

„Ahhoz, hogy az úrvezetői jogosítványt ki lehessen adni, illetve meg lehessen hosszabbítani, több vizsgálatra is szükség van. Egyrészt kell hozzá vizelet- és vércukorvizsgálat, belgyógyászati és szemészeti kontroll – mondja **dr. Sztancsik Ilona** üzemorvos, kardiológus. Kiemeli, hogy első lépésként a cukorbetegséget mindenképpen ki kell zárni, illetve ismert és kezelt cukorbetegség esetén a kezelőorvos véleményét is ki kell kérni arról, hogy stabil-e a páciens vércukra, illetve azt megfelelően tudja-e kezelni. Az orvos nemcsak ezt nézi, hanem teljes családi anamnézist is felvesz, kifaggatja az érintettet a betegségeiről, az esetleges gyógyszerérzékenységről, rákérdez a gyógyszereszedési szokásokra, ha pedig vérnyomása 140/90 fölötti, intézkedik a kivizsgálásról, illetve gyógyszeres beállításáról. A kardiológiai problémák közül ki kell emelni a ritmuszavarokat, az átmeneti agyi vérellátási zavart (TIA) is, akinél ugyanis ilyesmi már előfordult, annál a stroke-kockázat jóval magasabb. Mivel ez az utakon másokra nézve is veszélyt jelenthet, ilyen esetben szintén szükség van kardiológusi állásfoglalásra ahhoz, hogy eldönthető legyen, az érintett vezethet-e.





### SZEMTŐL A CUKORIG

Ha épp a jogosítványhosszabbításnál derül ki, hogy valaki diabéteszes, akkor diabetológustól kell véleményt kérni, hogy az érintett vezethet-e, ugyanúgy, ahogy már ismert cukorbetegnél is meg kell ezt tenni. De ugyanez igaz mindenre, ami veszélyt jelenthet: ha felmerül bármilyen olyan betegség gyanúja, ami növeli a rizikót, akkor az adott terület szakorvosától kell állásfoglalást kérni.

A látást is vizsgálni kell, meg van határozva, hogy a házi orvosoknak ehhez milyen tesztekkel kell elvégeztetniük: nézniük kell egyebek mellett a látásélességet, a színlátást. Ha bármilyen szemészeti probléma felmerül a vizsgálatnál, szemész szakorvostól is véleményt kell kérniük. Mivel a jogosítványba bele kell írni, ha valaki csak szemüveggel vagy kontaktlencsével vezethet, célszerű akkor is beleírni

az engedélybe mindkettőt, ha valaki csak az egyiket használja. Így elkerülhető, hogy baj legyen abból, ha valaki például kontaktlencsére vált jogosítványának lejárta előtt. Ellenőrzéskor a rendőr nemcsak a szemüvegviselés betartását, hanem a lencseviselést is ellenőrizheti, annak szélé ugyanis látható a pupillán.

A mozgáskorlátozottság is figyelembe kell venni, de csak abból a szempontból, hogy az érintett hogyan vezethet autót. Előfordul például, hogy jogosítványt csak olyan kocsira kaphat, amely automata váltós. Az üzemorvos kiemeli, hogy az unióban jövőre szigorúbbak lehetnek a jogosítványszerzés és -hosszabbítás szabályai, ugyanis azt tervezik, hogy a beültetett protézisek, szívritmus-szabályozók kizáró okok lesznek.





## ALVÁS ÉS ALTATÁS

Az orvosoknak az alvászavarokra is rá kell kérdeznünk, az alvási apnoét ki kell zárniuk. Ha ennek gyanúja felmerül, az érintetteket szakorvoshoz kell küldeniük, akik az alvászvizsgálat után dönthetnek arról, hogy a vezetői engedély megtartható-e, és ha igen, milyen feltételekkel. A szabály alkalmazása viszonylag új, azt uniós irányelv tette kötelezővé, ám gyakorlati hasznát, illetve értelmét a problémára rálátó szakemberek máig vitatják. Ennek oka, hogy a vizsgálat a rendszer túlterheltsége miatt eleve nehézkes, másrészt mert a jogosítványt megtartani akaró betegek nem érdekeltek abban, hogy problémájuk kiderüljön. „Tudni kell, hogy az alvási apnoét kifejezetten provokálja az, ha valaki lefekvés előtt alkoholt fogyaszt. Márpedig ha ez otthon rendszeres, akkor az apnoé mindennapos is lehet, ellenben a kórházban nem jelentkezik, hiszen oda az érintett értelemszerűen nem viszi be a »szokásos esti söreit«. Így a tünetek nem jelentkeznek, függetlenül attól, hogy azok mindennaposak” – mondja **dr. Vizi János** pszichiáter, igazságügyi pszichiáter szakértő. Hozzáteszi, hogy a probléma kiderítése ettől függetlenül fontos, ahogyan az érintettek kezelése is. Viszont a betegség vezetési képességekre gyakorolt hatása eltöri azon problémák mellett, amelyekkel az átlagember nem is foglalkozik. Annak esélye ugyanis, hogy valaki vezetés közben alvási apnoé miatt aludjon el, gyakorlatilag nulla: az elalvások balesetek túlnyomó többségét nem betegség okozza, hanem az, hogy az érintettek túl sokat vezetnek kimerülten, pihenés nélkül.

A pszichiáter kiemeli, hogy ha csak a vezetői képességeket nézzük, akkor az alvászavaroknál sokkal nagyobb veszélyt jelent az alkohol, ami alatt jelen esetben nem a klasszikus értelemben vett ittas vezetést kell érteni. „Sokan nem tudják, hogy az alkohol csak nagyon lassan ürül ki a szervezetből. Az például az alvási apnoénál sokkal nagyobb rizikót jelent, ha valaki egy ittas

este utáni reggelen volán mögé ül” – emeli ki. Hozzáteszi, hogy emellett komoly kockázatot jelent az, hogy a Magyarországon leggyakrabban használt altató felezési ideje több mint 24 óra. Aki ilyet szed, az bevétele után több mint egy napig nem vezethetne, ennek ellenére tömegek ülnek kocsiba használatuk mellett.

## HIVATÁSOSAKNAK NEHEZEBB

A hivatásos sofőröknek a jogosítvány megszerzéséhez és meghosszabbításához már pályaalakmassági vizsgálaton is át kell esniük, ami komolyabb, mint az úrvezetői vizsgálat. Ennek része egy pszichológussal folytatott beszélgetés is, amely kiterjed a közlekedési előéletre, az életvezetési adatokra és az egészségi állapotra. Ennek célja tulajdonképpen az, hogy kiderüljön: az érintett rendelkezik-e azokkal a pszichológiai jellemzőkkel, amelyek szükségesek a járművezetéshez, a közlekedési helyzetekhez történő alkalmazkodáshoz, a munka során jelentkező terhelés elviseléséhez. A beszélgetést személyiségteszt és műszeres képességvizsgálatok is követik, azokból derül ki, hogy a sofőr bír-e a biztonságos vezetéshez szükséges észlelési, döntési és cselekvési képességekkel. Egyebek mellett a figyelmi funkciókat és a monotoniatűrést, a perifériás észlelést, a reakciókészséget, a sebesség- és távolságbecslést, a vizuális emlékezetet és az intelligenciát nézik. A személyiségjegyek közül többek közt vizsgálják az empátiát, az önkontrollt, a felelősségtudatot és az együttműködési készséget. Az alkalmasságról szóló döntést csak ezen ismeretek birtokában hozzák meg. Mivel az egyes gépjárművezetői tevékenységek más-más pszichés megterheléssel járnak, többféle PÁV-kategória is van: az I-IV-ig terjedő beosztás tulajdonképpen a képességek színvonalát, a személyiség érettségét és integráltságát mutatja meg. ♦





# VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDOSCSOMAGODAT AZ **ALMA** gyógyszertárak **-BAN!**



*ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!*



**Az első pillanattól...**

www.promobox.hu  
varandoscsoomag@promobox.hu



## 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/**KÉPMÁS**

# A SZÜLŐK RÉME: AZ AGYHÁRTYAGYULLADÁS

Az agyhártya gyulladása komoly betegséget okoz. Sokan teljesen meggyógyulnak, de előfordulnak súlyos maradványtünetek, tartós egészségkárosodás, sőt, halálos kimenet is.

- ◆ Hogy kialakul-e a betegség, és ha igen, akkor a gyógyulás vagy a súlyos következmények irányába halad-e a folyamat, több tényező befolyásolja. Először is a kiváltó ok leggyakrabban valamilyen baktérium vagy vírus. Előbbiek a gennyes, utóbbiak az ún. savós agyhártyagyulladás okozzák. Fontos tényező a „befogadó” szervezet állapota, „esendősége” – ezt befolyásolja az életkor, az immunrendszer állapota. A harmadik a kezelés hatékonysága – ebből a szempontból nagyon fontos, hogy időben felismerjük a betegséget, és minél előbb elkezdődhessen a terápia. A legjobb persze a megelőzés: több, agyhártyagyulladásért felelős kórokozó ellen van már védőoltás.

Többféleképpen juthatnak el a kórokozók az agyhártyákhoz: például légúti fertőzést okozó baktériumok a nyálkahártyán át a véráram segítségével vagy egy közeli fertőzött helyről (például középfülgyulladás esetén), de egy sérülés, például nyílt koponyatörés is szolgálhat kapuként. Fertőzött kullancsok csípése is vezethet agyhártyagyulladásához. Újszülöttek, illetve fiatal csecsemők esetében leginkább a szülőcsatornában vagy annak közvetlen környezetében található baktériumok okozzák.

## TÜNETEK

Az agyhártyagyulladás kezdeti tünetei hasonlóak lehetnek az influenza tüneteivel, nem mindig lehet azonnal felismerni. Legfontosabb a láz, a fejfájás, fáradtság, bágyadtság, aluszékonyság, hányás, fényérzékenység. További jel lehet a tarkó, a nyak merevsége – ennek vizsgálatát, értékelését bízunk orvosra! Súlyosabb esetekben komoly tudatzavar, kóma léphet fel. Nem mindig észlelhető az összes tünet, a legjobb, ha gyanú esetén azonnal orvoshoz fordulunk. A járványos agyhártyagyulladás okozó baktérium, a Meningococcus nagyon súlyos, rendkívül gyors lefolyású, az egész szervezetet érintő, gyakorlatilag órák alatt halálos kimenetelű fertőzést okozhat. Jellegzetes tünete, hogy a bőrön bevezetések láthatók, amelyeket élénk színű, nyomásra el nem halványuló, szederjes, lilás „kiütésként” észlelhetünk, miközben a gyermek állapota nagyon gyorsan romlik. Ilyenkor azonnal orvosi segítséget kell kérnünk, ne várjunk a rendelési időre!

Újszülötteknél, kisebb csecsemőknél (nagyjából három hónapos korig) kevésbé specifikusak, szembetűnőbbek a tünetek, ami megnehezítheti a betegség korai felismerését. Ezért a pici csecsemőket



akkor is azonnal gyermekorvoshoz kell vinni, ha nem tudjuk pontosan megfogalmazni, mi a gond, csak „nem tetszik a gyermek, valami nem stimmel vele”. Az első tünetek egyike lehet például, hogy nem akar enni, gyenge, sápadt. Lehet lázas, de az is előfordulhat, hogy a megszokottnál alacsonyabb a gyermek testhőmérséklete. Ingerlékenyebbé, érzékenyebbé válhat, megváltozhat a sírási hangja (általában „élesebb” lesz). Felléphet hányás, nehezített légzés vagy légzéskimaradás, epilepsziás görcsroham, feszülő, pulzáló kutacs, tudatzavar. A tarkómerevség gyakran hiányzik. Bőrelváltozások (pl. apró bevérzések), sárgaság, hasmenés szintén lehetnek tünetek ebben az életkorban. Ha fennáll a gyanú, az orvosi vizsgálathoz a vérvétel mellett hozzátartozik az agyvíz (likvor) vizsgálata is – az agyhártyagyulladás meglétét csak így lehet megerősíteni vagy kizárni, emellett a likvorvizsgálat segít annak eldöntésében, hogy milyen típusú agyhártyagyulladással állunk szemben, és sokszor kideríti, hogy melyik kórokozó okozta a betegséget. Az agyhártyagyulladás mindenképp kórházi kezelést igényel, szükség lehet intenzív osztályos ellátásra is.

## VÉDŐOLTÁSOK

Fontos említést tenni a védőoltásokról, amelyek – még ha nem is garantálnak százszázalékos védelmet – jelentősen csökkentik a betegség kialakulásának esélyét. Az agyhártyagyulladásért felelős kórokozók közül a Pneumococcus és a Haemophilus influenzae elleni oltások Magyarországon kötelezőek, benne vannak az oltási naptárban. A Meningococcus elleni oltások szabadon választhatók. Ez a baktérium legkönnyebben a csecsemőket, illetve a kisgyermeket támadja meg, a másik, fokozottan veszélyeztetett korcsoport pedig a kamaszkor. A baktériumnak öt altípusa (ún. szerocsoportja) okozhat súlyos betegséget (A, B, C, W és Y), ma már mind az öt szerocsoport ellen létezik oltás. Magyarországon a B és a C szerocsoportok előfordulása a leggyakoribb, de már felbukkant az Y is. Az oltóanyagok ártámogatása nagyon eltérő: a C típus elleni oltás ettől az évtől ingyenes a két évnél fiatalabb gyermekek számára, a nálunk 2014 óta forgalomban lévő, B szerocsoportú Meningococcus elleni oltás ára egyelőre nagyon magas. Tekintettel azonban arra, hogy egy nagyon súlyos betegségről van szó, ha tehetjük, oltassuk be gyermekeinket – életkortól függetlenül. Forduljunk bizalommal a házi gyermekorvoshoz, akivel nemcsak az oltás részleteit beszélhetjük meg, de talán ismer ártámogatási lehetőségeket is (például önkormányzat). ♦



# KÖTÖGETŐ FÉRFIAK

Tizenegy férfi letesz tizenegy széket egymás mellé a chilei főváros egyik közterén, ünnepi ruhában felsorakoznak, megigazítják nyakkendőiket, elsimítják fekete öltönyeik redőit, majd helyet foglalnak. Előveszik kötőtűiket, feltűnő színű gombolyagjaikat, és belekezdenek a kézimunkázásba. Az arra vetődő járókelők pedig csak ámulnak és bámulnak. Tizenegy nő is feltűnést keltene, hiszen a kötés inkább az otthoni szabadidős tevékenységek körébe tartozik – no de tizenegy férfi? A látvány, mondhatni, provokatív, de hát éppen az a célja, hogy kérdéseket generáljon az emberekben.

- ◆ Tavaly januárban alakult Chilében az *Hombres Tejedores* (Kötögető Férfiak) klub, amelynek tizenegy tagja köztereken szervez bemutatókat. A közösségi média segítségével mára mozgalommá avanszált formáció híre Dél-Amerika partjainál nem állt meg, ma már Haitin vagy Ukrajnában is akadnak szép számmal követőik. A kötetést és általában a kézimunkát társadalmunkban a nők kiváltságaként tartják számon, pedig a világ számos pontján találunk férfiakat is, akik örömmel adóznak eme alkotómunkának. A női–férfi szerepkörökről belénk rögzült sztereotípiák feloldásáról, e hobbi szociális üzenetéről is mesélt lapunknak Ricardo Higuera újságíró, a klub egyik alapító tagja.

## KÖTÉS ÉS EMPÁTIA

Talán nem véletlen, hogy e férfiklubot Dél-Amerikában hozták létre, hiszen a latinoknál még mindig erősen érezhető a „machista” felfogás, miszerint a férfiak elsőbbséget élveznek a nőkkel szemben, megkopott kifejezéssel élve: hímsovíniszták. „A csoportunk egyik legnagyobb kihívása éppen az, hogy azokat szólítsuk meg, akik egy ilyen társadalomban nőttek fel és szocializálódtak – meséli Ricardo. – Szívesen fogadunk bárkit, akit érdekel a kötés, ám különösképpen azokat, akik szeretnék, hogy ezek a berögzült szerepek lefejthetőek legyenek rólunk. A kötés a hobbink, ugyanakkor egyben egy metafora is számunkra, hiszen ahogy haladunk szemről szemre a kézimunka során, ugyanúgy, lépésről lépésre szeretnénk egy sokkal nyitottabb, elfogadóbb és barátságosabb társadalmat létrehozni, ahol a szociálisan és történelmileg elfogadott férfiasság (miszerint mi machisták, zárkóztak és intoleránsak vagyunk) új formákat ölthet, azaz a nőkhöz hasonlóan mi is ugyanúgy lehetünk érzékenyek és empátikusak is.”





## A HÁZIMUNKA ÉRTÉKE

A latin-amerikai kontinensen azonban nem csak Chilében gondolják úgy, hogy kötni egy férfinak is jogában áll. Peruban, a Titicaca-tó vidékén például létezik egy szigetecske, Taquile, ahol a mai napig a férfiak feladata a ruhák megkötése. A kecsua gyökerekkel bíró, ősi kis közösségekben a fiúk nyolcévesen sajátítják el a kötési technikákat. Kötőtű és gombolyag nélkül szinte sehová sem mennek, hiszen egész életükben kötnek, otthon és a köztereken egyaránt, a falu egyik legfőbb bevételi forrása ugyanis a kézműves termékek kereskedelméből származik. A nők feladata viszont – a családi teendők mellett – a fonalak elkészítése.

„A házimunkát leértékelik és folyamatosan diszkriminálják – vélekedik Ricardo –, ezt a nézetet is felülírhatjuk, és népszerűsíthetjük az otthon végzett tevékenységeket, emelhetjük azok értékét. A nők egyébként nagy támogatóink, nem kizárólag a kötés szerelmesei, hanem azok a hölgyek is, akik társadalmi szinten is megvalósítható változásokat látnak abban, hogy a férfiak is kipróbálhatják magukat ilyen típusú munkákban. Felismerik és értékelik azokat a férfiakat, akik a férfiasság tradicionális kánonjától eltávolodva nagyobb érzékenységet mutatnak, illetve nyitottak olyan, részletgazdagságot igénylő tevékenységek iránt is, mint például a kötés.”



### PULÓVERES PINGVINEK

Világhírnevet szerzett magának az az ausztrál, 109 éves férfi is, aki az idősök otthonában nem a televíziót nézve várta hosszúra nyúlt életének utolsó óráját, hanem alkotott, és még e matuzsálemi korban is hasznára akart válni társadalmának: pulóvereket kötött a Fülöp-szigeteken élő pingvinkolónia számára, amelynek fennmaradását az olajszenyvezés komolyan veszélyeztette, ám e ruhadaraboknak köszönhetően sikerült megóvni őket a pusztulástól. Alfred Date sajnos tavaly májusban elhunyt, de azóta is sokan követik példáját és környezetvédő hobbiját. Az amerikai Sam Barsky is kötött ruhadarabjaival szerzett elismerést magának a világhálón, ő is pulóvereket készített, ám ő saját maga számára, amelyeken utazásainak célpontjait és nevezetességeit elevenítette meg.

### KÖTÉSEK ÉS KAPCSOLATOK

A chilei klub tagjai és egyre bővülő szimpatizánsai számára a színek, a hobbik és a különböző tevékenységek nem sorolhatók be nemek szerint. – Autószerelő nőkből is lehetne csoportot létrehozni, ami a megszokott beidegződésekkel szintén szembe menne – véli Ricardo, aki a sztereotípiák felszámolásáért vívott küzdelem mellett a klub örömeiről is szívesen mesél. – Újságíróként számomra ez a projekt kommunikációs szempontból is nagyon magával ragadó. Nemcsak

a Chilében, illetve a világ más pontjain elért népszerűsége miatt, hanem azért is, mert sajátos üzenetet hordoz magában a társadalom számára. Magát a kötést nagyon szeretem, hiszen látom a munkám eredményét, a fejlődésemet, folyamatosan új technikákat sajátíthatok el, megnyugtat, és mindemellett boldoggá tesz az a tudat, hogy mennyire fog örülni a személy, akinek éppen kötök valamit.

Az Hombres Tejedores kezdeményezés a közösségi média által vált sikeressé. Mozgalmuknak immár nyolcvanezernél is több követője akad szerte a világon, egy online kampány segítségével elérték a kitűzött, 3000 dolláros támogatást, amelyet nemes célokra fordítanak: népszerűsítik a kézimunkát, ingyenes műhelyfoglalkozásokat tartanak érdeklődő férfiak számára, iskolákban szerveznek előadásokat a tevékenység szépségeiről és hasznosságáról, és folyamatosan hirdetik az előítéletekkel szemben a tolerancia fontosságát, nők és férfiak számára egyaránt. A 25 és 55 év közötti tizenegy férfiú, akiknek csoportjában táplálkozási tanácsadó, informatikus, színész, házaspár, egyedülálló, családostól és gyermektelen tag ugyanúgy megtalálható, a kötés örömeit élvezve, igazi, valós, offline közösségben újí nagyanyáink otthoni művészetét, ők azonban már kötetlenebb formában kötögetnek elődeiknél. ♦



# KRÓNIKUS FÁJDALOM GYEREKKORBAN



A fájdalom – ha hosszabb ideig jelen van a mindennapjainkban – nagyon meghatározó lehet. A gyerekek krónikus fájdalma pedig az egész családra hat. De hogyan reagálhatnak jól egy ilyen helyzetben a családtagok? És miért fontos, hogy tisztában legyünk ennek a folyamatnak a lelki hatásaival is? *Dr. Gyimesi-Szikszai Andrea* gyermekgyógyásszal és *Varga Zsófia Katalin* pszichológussal, a budapesti MRE Bethesda Gyermekkórház fájdalomterápiás ambulanciájának munkatársaival *Tóth Zsófia*, az „Életre-való” című műsor szerkesztője beszélgetett.

◆ A gyermekgyógyász és a pszichológus a rendeléseken közösen, együtt igyekeznek segíteni nemcsak a kis betegeknek, hanem az egész családnak. A kezelések úgy zajlanak, hogy az egész család jelen van.

Krónikus fájdalomról akkor beszélünk, ha legalább három hónapja tartósan fáj valami, vagy a fájdalom rendszeresen vissza-visszatér. Az időfaktor mellett meghatározó az életminőség: mennyire korlátozza a gyereket mindennapjaiban a fájdalom. Fontos jellemző még, hogy ha babusgatják, kényeztetik a gyermeket, nem kell iskolába mennie, az csak ront a helyzeten. A passzivitás, a betegség szerep tovább erősíti ezt a folyamatot. Attól függően, van-e szervi baj a fájdalom hátterében, nem feltétlenül a gyógyszeres kezelés jelenti a gyógymódot, hanem egy sokkal komplexebb kezelés, együtt a pszichológusokkal. Csapatmunkával lehet igazán segíteni a krónikus folyamatokon.

**A fájdalomküszöb egyénileg változó.**

**De vajon min múlik, hogy alacsony-e vagy magas?**

A reakció az érzékelésen alapul. Ez függ attól, hogy mennyire figyel valaki oda, milyen hangulatban van, milyen környezeti tényezők erősítik vagy gyengítik. Ha például egy anya órákig kérdegeti, hogy „de mi fáj, és mennyire?”, akkor azzal ráerősíthet a gyermek fájdalomtudatára. Sokkal jobb, ha odaülünk mellé, röviden kikérdezzük, megsimogatjuk, majd valamilyen kedvelt tevékenységével elvonjuk a figyelmét. A fájdalom teljesen szubjektív, nem lehet mérni, így az orvosok is csak abból tudunk kiindulni, amit a gyerek „hoz”. Gyakori tévhite orvosoknak és szülőknek is, hogy ők „jobban tudják”, mi és mennyire fájhat egy gyerekeknek, beképzeli-e csak magának, vagy valódi a fájdalma. A gyerekek úgy érzhetik ilyen esetben, hogy meghazudtolják őket.

Nagyrészt tanult folyamat az, hogy ki milyen külső jelekkel, gesztusokkal, viselkedéssel fejezi ki a fájdalmát. A szülőktől látják, de a kultúra is befolyásolhatja ezt. Akár mosolyogva is viselhet valaki nagy szenvedést. Minél krónikusabb egy fájdalom, annál gyakrabban előfordul, hogy kevesebb külső jelben mutatkozik meg. Megtanulja a gyermek elviselni, vele együtt élni, másképp kezelni. ◆

Összefoglaló a Magyar Katolikus Rádió 2017. február 3-án elhangzott Életre-való c. műsorának egy részletéről, amelynek szerkesztője Tóth Zsófia volt. A műsor visszahallgatható a rádió weboldalának archívumában.



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# SAJTTÖRTÉNET

A sajtról Magyarországon tízből kilenc embernek a trappista ugrik be elsőként. Ezt ma könnyedén, bármelyik boltban beszerezhetjük – de vajon hogy jutottak sajthoz régen? És milyenek is voltak azok a sajtok? Éltörténetünk ezen a téren is adhat ötletet a főzéshez...

„Igen kiváló és ajánlható a mezősegi sajt, mely pompás puha, édes és vajas; vagy a szépassági ostyepetka, mely kissé sós és száraz voltánál fogva, a csemege borok mellé kellemes összhangot képez. A külföldi sajtokat nem ajánlom, mert sehol a világon annyi kitűnő sajtot nem készítenek, mint nálunk a Felvidéken és Erdélyben, de a téves közhit miatt kénytelenek azt idegen hangzású nevekre keresztelve áruba bocsátani” – olvashatjuk Zilahy Ágnes 19. század végéről származó szakácskönyvében. Ha a külföldi sajtok gazdag kínálatát illetően téved is, Zilahynak abban igaza van, hogy a hazai sajtok több figyelmet érdemelnének. Mivel az utóbbi években ezen a téren is visszatértünk hagyományainkhoz, a piacokon szerencsére egyre többféle kézműves sajt közül választhatunk.

## MESTEREINK

Már az 1200-as években foglalkoztak vele német telepések: ezt őrzi a felvidéki Késmárk neve, amely a német Käsemarkt, vagyis sajtvásár szóból ered. Természetesen Mátyás király udvarából sem hiányozhatott ez az étel, Beatrix királyné itáliai sajt készítőket hozatott az országba. A történetíró, Bonfini így ír erről: „Olyanokat is hívott, akik a sajtot római, szicíliai, francia módon készítették”. Később az erdélyi fejedelemségben is itáliai mesterek mutattak újat ezen a téren. Báthory Zsigmond ugyanis „egyre másra fogadta fel a zöldség- és virágkertészeket, szakácsokat, édességkészítőket, hurkatöltőket, olasz módra ügyeskedő sajt mestereket; ezekhez járultak a színészek, bohócok, komédiások, udvari bolondok, táncosok, szabók, bajvívók, az öklöző labda püfölnői” – jegyezte le a fejedelem kortársa, Szamosközy István. De még

a 19. században is az olaszok, egész pontosan Velence környéki sajt készítői mutatták meg tudományukat a Dunántúlon és a Kiskunságban. A hegyvidékeken pedig a pásztorok dolga volt a sajt készítés.

## SAJTBÓL VAN A HOLD, DE MIBŐL VAN A SAJT?

„A sajtot, túrórt sem mesterséggel, sem erővel, noha szüleim is próbálták, én magam is Hollandiában, el nem nyelhettem semmiképpen” – olvashatjuk egy 17. századi főúr, Bethlen Miklós visszaemlékezéseiben. Bethlen alighanem válogatósnak minősült ezen a téren, mert a korabeli szakácskönyvekből nem hiányoztak a sajtok. Egy Bornemisza Anna részére készült gyűjteményben (1680-ból) megtalálhatjuk a rendkívül egyszerű, de mutatós alapreceptet. Ehhez egyenlő arányban vegyünk kecske-, juh- és tehéntejet. Hagyjuk félig megaludni, majd „tégy oltót belé, s megtúródzik. Ne hadd igen megkeményedni, hanem csak félig aludjék meg. Tégy több oltót belé. Tedd az tűzre, hogy ismét megtúródzzék. Töltsd egy deszkára, hogy az vize lefolyjon. Fedd bé egy tiszta ruhával, s hadd álljon egy éjjel, úgy megkeményedik. Tégy egy szőlőlevelet reá, burítsd egy tábla.” Ma is hasonlóan készül a sajt. A 38–40 °C-ra felmelegített tejhez adják hozzá az oltóanyagot (ez szakboltokban kapható, de hiányában ecetet és só is lehet használni), majd pihentetik. Ha szárazabb sajtot szeretnének, az összeállt alvadékokat ezután még egyszer felmelegíthetik (kemény sajtoknál ez 50–60 °C, félkemény sajtoknál 40–50 °C), ahogy a régi recept is javasolja. Ezután pedig már csak a préselés, ízesítés és az érlelés van hátra. Egy 1906-ban megjelent Dunántúli szakácskönyvben oltószerként egy evőkanál sót és egy kávéskanál rumot ajánlanak.







### SAJTVARIÁCIÓK

Persze régen is ettek külföldi fajtákat. Mikes Mária 1784-es szakácskönyvében például ott találjuk a ma is divatos parmezánt, amely a 19. századi szakácskönyveknek is visszatérő szereplője. Zilahy Ágnes például ezt ajánlja: „Az egész tojást (személyenként kettőt számolhatunk) üssük bele egy mély tálba, minden két tojáshoz vegyünk fél tojás nagyságú ementáli vagy páрмаi sajtot finomra megreszelve és diónyi írósvajjat, meg evőkanálnyi tejjelt. Mélyecske lábasban tegyünk tűzhöz diónyi vaját, mikor a vaj elolvadt, de még nem forró, öntsük bele a tojáshabarékot, azután a gyors tűzön folytonosan

kavarva, csak addig tartsuk, míg a tojás kezd összefutni, ekkor vegyük el a tűztől, nehogy igen megkeményedjék. Azon forrón gyorsan és forró tálban tálaljuk az asztalra; még a hozzávaló tányérok is forrók legyenek. Ez igen kitűnő s nem közönséges böjti eledel.” Ami a további recepteket illeti, Kürthy-szelet néven Zilahynál szerepel a rántott sajt is, valamint sajttal töltött fánk. Az 1920-as években megjelent Ragyogó szakácskönyvben reszelték krumplilevesbe, omlettre és természetesen a tésztára, ajánlása szerint az elegáns ebédeket is sajttállal szokás lezárni. ♦

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





SOROZAT –  
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –  
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

## Új ízek

# CSÍPŐS-SAVANYÚ LEVES A SHANGHAIBÓL

Ha szeretünk új ízekkel próbálkozni, a csípős-savanyú leves tökéletes választás. Ez az étel úgy mutat újat, hogy közben mégis ismerős. A hozzávalókat ma már könnyedén beszerezhetjük nagyobb szupermarketben vagy ázsiai boltban. Az elkészítése nem bonyolult, és ami még nagyon fontos, nem is időigényes. Egy trükkje van: az ízesítés. A legtöbb ázsiai ihletésű étel épp itt vérzik el, hiszen amilyen magabiztosan adagoljuk a pirospaprikát vagy a petrezselymet, olyan bizonytalanok vagyunk a keleti szósók világában. Most azonban ez sem jelenthet akadályt, mindennek megadjuk a pontos mértékét a Spiler Shanghai bisztró receptje alapján.

### ◆ Hozzávalók (4 személyre):

24 g fafülgomba  
3,2 cl szezámolaj  
6,4 cl ázsiai ecet  
6,4 cl világos szójaszós  
16 g só  
40 g tofu  
80 g bambuszrügy  
1 nagyobb sárgarépa  
16 cl édes chiliszós  
1 tojás  
újbagyma

### Elkészítés:

1. A szárított fafülgombát beáztatjuk egy-másfél órára, amíg megszívja magát.
2. A gombát, a sárgarépát és a bambuszrügyet kis kockákra vágjuk.
3. Olajon lepirítjuk a feldarabolt zöldségeket, hozzáadjuk az édes chilit, majd ezzel is pirítjuk.
4. Nagyjából egy liter vízzel felöntjük a zöldségeket, és fél órán keresztül főzzük: egyszer forrjon fel!
5. Beletesszük a kockára vágott tofut, ízesítjük a világos szójaszóssal és az ázsiai ecettel.
6. Végezetül egy darab tojást felferünk habverővel, majd belecsurgatjuk a levesbe, és megvárjuk, amíg egyszer felforr.
7. Tálaláskor újbagymakarikákkal díszítjük. ◆





## Klasszikusok könnyedén

# A TÚRÓS CSUSZA

„Szeretőmet és a franciákat és a túrós tésztát és a rónaságot fülem hallatára ne gyalázza senki” – figyelmeztetett *Petőfi Sándor* 1847-ben kelt levelében. *Petőfi* itt is a magyar nép nevében szól, hiszen a túrós tészta legalább olyan közel áll szívünkhöz, mint a gulyás vagy a rántott hús. A csábítás eszközeként tűnik fel a *Három tavasz* c. operettben: „Jöjjön ki Óbudára, egy jó túrós csuszára” – énekelte *Bilicsi Tivadar*. Kísérőként megtaláljuk a halászlé vagy a harcsapaprikás mellett. És természetesen, mint minden igazán magyar ételhez, ehhez is kapcsolódik egy nagy vita: szalonnapörcc vagy porcukor kerüljön a tetejére, esetleg mindkettő? Fontos ételünk tehát a túrós csusza, még ha mostanában nincs is reflektorfényben. Talán túlságosan egyszerűnek tűnik ehhez, pedig épp ebben van nagyszerűsége: ha jó alapanyagokból dolgozunk, nem tudjuk elrontani! A tészta tehát legyen tényleg csusza, a túró és a tejföl pedig kellően zsíros. (Utóbbiakat piacon a legegyszerűbb beszerezni.) A Pest-Buda étterem útmutatása szerint így készítjük el:

### Hozzávalók (4 személyre):

1 kg csuszatészta  
8 dkg füstölt zsír  
24 dkg túró  
16 dkg tejföl  
só, bors ízlés szerint  
16 dkg szalonnapörcc

### Elkészítés:

1. A tésztát sós vízben kifőzzük.
2. A kifőzött csuszatésztát a füstölt szalonna zsírján aranybarnára pirítjuk.
3. A tejfölt és a túrókat kevés borssal ízesítjük, illetve egy kis zsírt is teszünk a keverékhez.
4. A tészta lepirítása után hozzákeverjük a bekevert túrókat, illetve a füstölt szalonnapörccöt.
5. Tálaláskor a tetejére még egy kis tejfölt teszünk. ♦



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## ZÖLD SZEGEDI EGYETEM

Világviszonylatban is előkelő helyet ért el Magyarország legzöldebb egyeteme, a Szegedi Tudományegyetem 2016-ban. A Green Metric által felállított rangsor szerint a felmérésben részt vett 516 egyetem között az egész világon a 107., Európában a 45. helyet érte el. Külön kategóriaként vizsgálták a belvárosokban működő felsőfokú tanintézményeket: ezek közül a 14. legzöldebbnek bizonyult világviszonylatban.

A rangsor kialakításakor figyelembe vették az egyetemek éves villamosenergia-felhasználását, hulladék- és vízgazdálkodását, a szállítmányozásokból származó szén-dioxid-kibocsátásokat, a megújuló energiaforrások felhasználásának mértékét, valamint hogy mennyire környezettudatos az oktatási tevékenység.

A világranglista első helyezetteje a University of California lett. Közép-Európában csak Bécs és Prága egy-egy egyeteme került Szeged elé.

A Szegedi Tudományegyetem minden lehetséges módon energiafelhasználásának mérséklésére törekszik. Napelemparkot elsőként itt alakítottak ki a magyarországi felsőfokú intézmények közül, az épületek egy részét geotermikus energia fűti, és a fűtést és hűtést részben a szennyvíz hulladékhőjének felhasználásával végzik.

A rangsorban a felmérésben részt vevő hét hazai egyetem közül még viszonylag jó helyezést ért el az ELTE, amely a 204. lett.

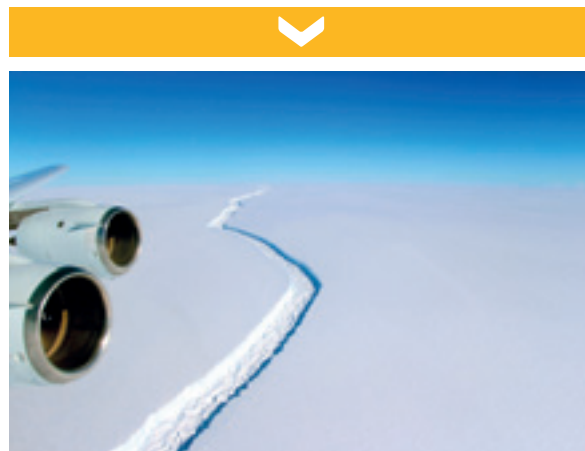


2

## TÖREDEZŐ ANTARKTISZI SELFJÉG

Az Antarktisz ún. Larsen C selfjének csaknem ötezer négyzetkilométernyi, nagyjából Békés megye területének megfelelő óriási darabja készül leválni. Ezt a jégtömeg törésvonalának pár hét alatti 18 kilométeres növekedése jelzi. A jégtömböt már csak egy 20 kilométeres szakasz kapcsolja a selfjéhez. Ez a selfjég mintegy 350 méter vastag, és megakadályozza, hogy a nekiütköző gleccserek közvetlenül a tengerbe szakadjanak. Az óriási jéghegy leválása akár pár hónapon belül bekövetkezhet. A kutatók szerint még ekkora jégtömbnek az elolvadása sem lenne hatással a tengerszint változására, azaz észrevehetően nem emelné meg azt. A teljes Larsen C selfjég esetleges elolvadása azonban hozzávetőleg 10 centiméterrel emelné meg a vízszintet. A mostani méretével az eddig feljegyzett tíz legnagyobb jéghegy közé tartozó jégtömb leválása viszont sebezhetővé teszi a selfjeget, ami akár teljesen szét is töredezhet.

A törésvonal növekedésében közrejátszott a klímaváltozás, de erre a szakemberek nem találtak kétségetvonhatatlan bizonyítékokat.



### 3

#### AGRÁRROBOTOK

Érdekes adatokat tett közzé a FAO a világ népesség alakulásának és a mezőgazdaságnak a kapcsolatáról. Eszerint a 2050-re várt 9,1 milliárdos össznépesség ellátása az élelmiszer-termelés 60 százalékos és a terméshozamok átlagosan 24 százalékos emelkedését követeli meg. Eközben a szántóterületnek csak a 4,3 százalékos növekedése várható addigra, azaz alapvetően a meglévő területekre kellene támaszkodni. Ellentétesen látszó tendenciaként viszont egyre csökken a mezőgazdaságban dolgozók aránya, ami az USA-ban például jelenleg már csak 1,6 százalék, de az EU átlagában is csak 5 százalék. Egyidejűleg csökken a munkaképes korú fiatalok száma, 2060-ig akár 50 millióval is lehet kevesebb. Zsákutcának látszó megoldás az egyes nyugat-európai vezetők által nyíltan vagy burkoltan támogatott migráció, aminek – mint tapasztaljuk – több a kára és a veszélye, mint a várható haszna. Mindebből következhet, hogy hathatós megoldást a várható krízishelyzetre a mezőgazdasági robotok elterjedése és számuk növekedése jelenthet.

.....

### 4

#### LAKÓTELEP ERDŐVEL

A milánói Bosco Verticale 111 méter magas épületen 900 fát helyeztek el. Ez adta az ötletet a Hajnal Építészeti Irodának egy Magyarországon megvalósítandó, „erdősített” lakótelepre, amelynek teraszain 3–6 méter magas fákat helyeznek el, 1 köbméteres betonkonténerekben. A függőlegesen egymás felett levő növények nem jelentenek gondot a lakások lakóinak, mivel automatikus öntözőrendszer oldja meg vízellátásukat. A fák gondozása sem járul a toronyházakban élőkre, mivel azt alpinisták végzik majd a tetőről függeszekvedve. Az összesen 650 lakást tartalmazó lakópark az újpesti Szent István tér és a Duna közötti területen létesül, az egykori bőrgyár területén. Építésüket már várhatóan idén március–áprilisban megkezdik, és várhatóan 2019-re készülnek el.

.....

### 5

#### NAPELEMES ALGAPAVILON

A globális felmelegedésben lényeges szerepe van a légköri szén-dioxid-tartalom növekedésének. Ezt a gázt a növényzet oxigénné alakítja vissza, csak hogy a világ erdőállományának csökkenésével ez a hatás egyre kisebb. Egy magyar feltaláló, Miklósi Ádám felfigyelt arra, hogy az algák segítségünkre lehetnek e téren. Az általa konstruált Chlorella algapavilon a 2016-os Inhabitat Biodesign verseny első díját nyerte el a „Gyógyító helyek” kategóriában. Alkotása kosárra emlékeztető, áthelyezhető pihenőhely, amelynek bükkfából készült vázát műanyagcsövek veszik körül, amelyekben öt köbméter algás víz kering. Külső részét napfény éri, miközben belső része árnyékban marad. Középső része szökőkútszerűen van kiképezve, ebből kerül az algák fotoszintézisével előállított friss oxigén a levegőbe. A szökőkutat tíz, sínen mozgatható szék veszi körül, amelyeken a felfrissülni vágyók elhelyezkedhetnek. A rendszert napelemek működtetik, amelyek a világítás mellett a fotoszintézishez is szolgáltatnak energiát. Az objektum belsejében elhelyezkedők nyugalmát félig áttetsző filmbevonat biztosítja, amivel a bükkfavázat bevonták. Ez a külső hangokat és a zavaró fényeket egyaránt csökkenti, így egyfajta regeneráló, testi és lelki feltöltődést eredményező tér jön létre. ♦





# NOBEL-DÍJ JÁTSZADOZÁSÉRT

Richard Feinman, a fékezhetetlen agyvelelő zseni

A huszadik században is éltek olyan irányíthatatlan, minden skatulyázást visszautasító zsenik, akiket leginkább a reneszánsz ember fogalmával lehetne leírni. Csodálják és gyűlölik őket, de az eredményeiket senki sem vitatja. Ilyen volt *Richard Feinman* is.

◆ 1943-ban egy huszonöt éves fiatalember állt munkába Los Alamosban, az Egyesült Államok szigorúan titkos új-mexikói hadikomplexumában. A feladata az volt, hogy részt vegyen az atombomba kifejlesztésében. A kor legnagyobb fizikusaival dolgozott együtt, például Niels Bohrral és Robert Oppenheimerrel. A fiatalembert Richard Feinmannak hívták, és nemsokára kiderült, hogy ő maga is a kor legnagyobb fizikusai közé tartozik. Nem véletlenül került ide: már tizenöt éves korában minden segítség nélkül megtanulta gyakorlatilag az egész egyetemi matematikát, beleértve a differenciál- és integrálszámítást és egy csomó olyan dolgot, amelyről egy hétköznapi földi halandónak valószínűleg egész életében fogalma sem lesz. A diplomamunkájával az akkoriban kissé ijesztő újdonságnak számító kvantumfizika legradikálisabb kijelentéseit gazdagította, és nagyon hamar kivívta a nála jóval idősebb szakemberek tiszteletét is.

## HANGYÁK, PÁNCÉLSZEKRÉNYEK, ATOMBOMBÁK

Saját bevallása szerint nagyrészt játékkal jutott időig. Önéletrajzában leírja, hogy már kisgyerekkorától kezdve hatalmas érdeklődéssel fordult a világ minden jelensége felé. Kisfiúként a környék összes házában ő javítgatta az elromlott rádiókészülékeket, amik akkor eleve tudományos újdonságnak számítottak, egyetemistaként pedig órákat töltött azzal, hogy cukros vízzel vizsgálta a hangyák tájékozódási képességét a fürdőkád szélén.

Szinte kényszeres játékoságát Los Alamosban, az atombomba nyomasztó közelségében sem volt hajlandó feladni. Sportot űzött például abból, hogy kitalálta a kollégái asztalfiókjának, páncélszekrényének zárkódját, aztán halála rémisztette őket, amikor könnyedén kinyitott bármit. Egy ízben abba a páncélszekrénybe jutott be, amelyikben magának a bombának a leírását tartották. Visszazárta az ajtót, de még hagyott benne egy tréfás üzenetet. Ez utólag meggondolatlanságnak bizonyult, mert sokan meg voltak győződve róla, hogy a Szovjetunióknak kémkedik. Alig tudta tisztázni magát, és a gyanú csak akkor terelődött el róla végleg, amikor évekkkel később a kollégáját, Klaus Fuchst letartóztatták.

## A FIATAL ÖZVEGY

Nagy lelkiezőről tanúskodott ez az életöröm, mert Feinmannak is megvolt a maga tragédiája. Amikor feleségül vette a gyerekkori szerelmét, *Arlene*-t, már tudta, hogy egy-két éven belül elveszíti. A lánynak olyan súlyos tuberkulózis volt, hogy még az esküvői szertartáson sem csókolhatták meg egymást. Nem is kötötték mások orrára a házasság időpontját, rajtuk kívül csak az anyakönyvvezető tartózkodott a helyiségben, valamint az a két tanú, akiket az utcán szólítottak le. Az orvosoknak igazuk lett: a huszonhét éves fiatalember ott ült a felesége ágya szélén, és fogta a kezét, amikor meghalt. Miután ilyen fiatalon megözvegyült, a munkájába temetkezett.



Kép - Profimedia - Red Dot



Kép - Wikimedia commons

Még jobban elmélyítette a tudását, és teljesen átadta magát a Manhattan Tervnek. Élete végéig azt állította magáról, hogy ő volt az egyetlen, aki szabad szemmel belebámult a világ első kísérleti atomrobbantásának felvillanásába.

Ettől kezdve meglehetősen vad, szélsőséges életet élt: Brazíliában játszott kongadobon, prostituáltak tucatait fizette, az egyiküket bentlakásos alkalmazottként, miközben – teljesen alaptalanul – veszélyes kommunistaszimpatizánsként tartották számon a hidegháborús Amerikában. Sokan gátlástalan sármórnek, agresszív, hirtelen haragú, fékezhetetlen szexistának, öntörvényű alaknak tartották. Mindez azonban nem akadályozta meg sem a kutatásban, sem a tanításban.

### TÚL ÁLMOS EGY NOBEL-DÍJHOZ

A kvantumfizika egyik legalaposabb tudója lett, és minden idők tíz legnagyobb fizikusa közt tartják számon a mai napig is. Fizikaelőadásai olyan híresek lettek, hogy a róluk készült filmfelvételek ma már ingyen hozzáférhetőek az interneten. Mindeközben folyamatosan játszott tovább: egy ízben azzal kísérletezett, hogy az ember szaglása is képes-e a vadászkutyákéhoz hasonló teljesítményre. Egy összejövetelel azzal szórakoztatta a barátait, hogy sikeresen kiszagolta, melyikük melyik könyvet vette a kezébe, amíg ő nem tartózkodott a helyiségben.

Tudományos eredményei olyan vitathatatlanok voltak, hogy 1965-ben „a kvantum-elektrodinamika és az elemi részecskék mozgásának mélyenszántó kutatásai” jutalmául Nobel-díjat kapott. Persze nem ő lett volna a nagy nonkomformista Richard Feinman, ha ez egyszerűen zajlik. Amikor hajnali négy órakor felhívták őt, hogy megnyerte a világ legkomolyabb tudományos díját, ingerülten közölte, hogy hagyják aludni, és lecsapta a kagylót. Másnap elkezdett azon mesterkedni, hogy megússza az egész hercehurcát, és inkább adják másnak a díjat. Csak akkor határozta el, hogy mégis elfogadja, amikor elmagyarázták neki, hogy az elutasítással sokkal nagyobb rivaldafénybe kerülne. A díjátadót követő fogadásra csak az egyik szomszédját és hét barátját hívta meg. Később nem győzte hangsúlyozni, hogy nem dolgozott komolyan a Nobel-díjért, mert az egész fizikát mindig is egy élvezetes játéknak fogta fel. A díjhoz vezet őt ötletet – ami az elektronok és a fotonok mozgására irányította a figyelmét – például egy bárban kapta, ahol az egyik vendég tányérokat pörgetett és dobált a levegőbe.

Richard Feinman 1988-ban, hetvenévesen halt meg. Azzal persze tisztában volt, hogy egy ilyen kaliberű embernek megfelelő utolsó szavakat kell produkálnia. Ezt meg is tette. Az élethez és a játékhoz való hozzáállását még egyszer megerősítette a halálos ágyán: „Nagyon nem szeretnék kétszer meghalni. Olyan unalmas!” ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
DUBA MÁTÉ

SOROZAT –  
PÉNZBŐL ÉRTÉK

# MINDENNAPI FÜGGŐSÉGEINKRŐL

Mikor lesz mindennapi függőségeinkből szenvedélybetegség? Hogyan előzhetjük vagy tarthatjuk normális mederben korunk új függőségeit? A gazdagság vagy szegénység milyen hatással van ezek kialakulására és gyógyítására? „Pénzből érték” című Képmás-est sorozatunk ezúttal a szenvedélybetegségekről szól.

## ◆ BELSŐ KONTROLL

*Dr. Zacher Gábor* toxikológus a már védjegyet jelentő szórakoztató stílusban indított előadásával. Arra biztatott, hogy ismerjük fel mindennapi függőségeinket, amelyek nem szükségszerűen negatív előjelű szenvedélyek. Szerinte az ember ízlésvilága, keretrendszere, értékrendje szabja meg, ki mit tart függőségnek. „Nekem is nagyon nehéz a saját függőségeimmel szembenézni. Nikotinfüggő vagyok, mert 14–15 éves koromban, amikor nagyfiúnak akartam látszani, rászoktam a cigire. És mivel otthon mindig volt pipa és jó dohány, és lassan elfogadták, hogy én is rágyújtok, természetes volt, hogy dohányzom, nem volt külső kontroll.” Az adatok szerint kb. 20 éves kor után már működik egyfajta belső kontrollmechanizmus, így kisebb eséllyel lesz függő, mint akinél az otthoni minta ezt tizenéves korától megerősíti.

A koffein-, nikotin, alkohol-, gyógyszer- vagy az orrcseppfüggőség mellett szó esett a telefonfüggőségről is. Zacher Gábor szerint akinek fölmege a pulzusa vagy a vérnyomása, amikor a telefonja töltöttségi szintje alacsony, érdemes elgondolkodnia. „Ha kétségbeesik, hogy nincs térerő, nem tud kapcsolatot teremteni, és mondjuk nem a sivatag közepén áll, 500 km-re a lakott területektől, már felmerül a túlzott függőség.”

Alapvetően pozitív hobbik is válhatnak kórossá, például valamilyen gyújtószenvedély, a sport, sőt, még az olvasásfüggőség is – bár ez a mai fiatalok túlnyomó többségét nem veszélyezteti. Ha nem foglalkozunk a családukkal, barátainkkal, elhanyagoljuk magunkat, az már ennek a jele.

A szegényebb rétegeket leginkább érintő szenvedély Zacher doktor szerint a szappanopera. A potenciális szegénység határán élők számára – mintegy 4 millió emberről van szó – ezek a sorozatok a túlélést jelentik: szép környezetben, szép emberek egy kis ármánnyal, egy kis szerelemmel élik az életüket, és a nézők között elfeledkezhet a saját pszichoszociális gettójáról. Egy átlag magyar napi 5 és fél órát tölt a tévé előtt.





### OFFLINE KAPCSOLAT

Az előadást követő beszélgetés harmadik szereplője **Orsolics Zénó**, a MRE F fiatalok Drogrehabilitációs Központjának szakmai vezetője, aki a kamaszszerviz.hu-n, illetve rendelésén kamaszokat nevelő szülőknek is ad tanácsot. Maga is gyógyult szenvedélybeteg: „A heroin, amit annak idején én használtam, már idejétmúlt, de ma is azért lesznek függők a fiatalok, amiért én az lettem. Mert nincs kapcsolat apa és fiú között, mert nincs is apa, nincs család. Rengeteg a családban felnövő árva, akinek a szülei állandóan dolgoznak vagy a tévé előtt ülnek.” Zacher Gábor szerint régen az értékek generációról generációra adódtak tovább, de ma olyan gyors változást élünk át, hogy szinte elképzelhetetlen a nagyszüleink életét és ezzel együtt értékrendjét élni. Orsolics Zénó szerint az emberek mégis alapvetően ugyanarra vágynak: egymásra. Ezért jönnek el egy ilyen előadásra is, vagy ezért mennek terápiára. A technika néha segít, de a mobiltelefon, a chatszoba vagy az online szakmai segítségadás nem pótolja a valós kommunikációt.

A toxikológus úgy fogalmaz, a kommunikáció arról szól, hogy megismerem a másikat, és a virtuális világban ez nem könnyű. Ott az lehetsz, aki akarsz.

Arra a kérdésre, hogy hogyan kellene jól kommunikálni gyerekeinkkel, mindkét vendég válasza az, hogy rajtunk múlik, merünk-e egyenrangú félként beszélgetni, nem számon kérni, nem megmondani a tutit, hanem meghallgatni és elmesélni, magunkból adni – elmondani, hogy én is kaptam egyest, voltam részeg, okoztam csalódást. Kérdés persze, hogy mondhatom-e azt a gyereknek, hogy miért nem tudsz várni, ha én sem tudok. Ha az asztalnál én is a híreket böngészem? Papolhatok-e, hogy ne szívj füves cigit, ha alig várom, hogy rágyújtsak.

### PÉNZ ÉS SZENVEDÉLYBETEGSÉG

Mennyire befolyásolja a pénz megléte vagy hiánya a függőségekhez való hozzáállást? Orsolics Zénó szerint alapvetően az értékrend a meghatározó, ennek persze, nyilván része az is, hogy mint gondolunk a pénzről.



A szélsőségek ugyanakkor mindig hozzájárulnak a szenvedélybetegség kialakulásához, a nagyon szegény sorsú és hányattatott életű család és a nagyon jómódú környezet is lehet kiváltó tényező. Aki mindent meg tud szerezni pénzért, elveszítheti a kapcsolatát a valódi értékekkel. Zacher Gábor megállapítja, hogy 50 000 Ft átlagjövedelem alatt a magyar populáció 27 százalékában van jelen a kábítószer-fogyasztás. Ez ma már szinte a legolcsóbb „oldószer”. „Amikor egy ilyen fiattól azt hallom a detoxikálón, hogy figyeljen, doki, végre jól éreztem magam, akkor mit mondhatnék neki?”

Az élet felgyorsult, a könnyű örömszerzés került előtérbe. Ha megtanítjuk a gyereket a nehezebben megszerezhető örömszerzési forrásokra, a sportra, a művészetre, ha megismerhetik a valódi emberi kapcsolatokat és élményeket, amelyek versenyezhetnek egy spanglival, van remény.

Milyen kapcsolatban van a pénz a gyógyulási eséllyel? Segíti vagy gátolja a megléte a függőségéből való kikerülést? Pál Feri korábbi Képmás-esten elhangzott példájának felelevenítésére – ebben egy apa akkor tudta drogfüggő fiát megállítani a lejtőn, amikor nem adott neki több pénzt – Orsolics Zénó elmondta, hogy a gyakorlatban sok szülő inkább fizeti a cigit, italt, drogot, nehogy a gyerek elkezdjen lopni, dílerkedni, rabolni. „Én pont fordítva gondolom, a motivációhoz az is hozzátartozik, hogy a függő elkezd gondolkodni azon, hogyan szerzi meg az adagjára a pénzt, ha pedig emiatt belekeveredik valamibe, viselnie kell a következményeit. Ez is észre téri. Mindenkinek más az a mélypont, ahonnan fölfelé vezet

az út.” Zacher Gábor szerint azért Pál Feri története nem mondható tipikusnak, az esetek 99 százalékában a gyerek ilyenkor nem megvilágosodik, hanem üvöltöni kezd, és ha mást nem talál, elviszi otthonról a tévét, hogy eladja.

És mi a helyzet a játékszenvedéllyel, ahol sokszor látszólag maga a motiváció a pénzszerzés reménye? Zacher Gábor ismét önkritikusan kezd: „Én magam is belesúsztam már abba, hogy másfél órát játszottam, mert berántott a rendszer.” Könnyű átélni ezt, de ha a belső kontroll működik, akkor maximum bosszankodunk, hogy elment vele az idő. Ha valaki évente párszor elmegy a kaszinóba, még nem szenvedélybeteg. De a fogadási oldalak – ahol persze minden módon arra ösztökélnék, hogy játsszak tovább, mert „csak itt és most” hihetetlen eséllyel szerezhetek pénzt – egyenes úton vezetnek a függőséghez. „Olyan ez, mit karácsony előtt a bevásárlási láz... aztán jönnek az első törlesztőrészletek. Becsléseink szerint 150 és 200 ezer játékfüggő van Magyarországon, de mivel legtöbbször ez testi tüneteket nem okoz, csak lelkieket, fel sem tudjuk mérni, hány embert érint. Csak akkor kapunk észbe, ha elfogy a pénz, és elkezd valaki kölcsönkérni. Feltéve, hogy pénzben játszik az illető.” Ugyanakkor valójában a játékfüggőség is a dopaminról szól – figyelmeztet Orsolics Zénó. „Egy negyvenéves ügyfelem online klánban van benne, amelynek tagjai naponta 4–5–6 órát töltenek el ezzel munka mellett. Azt mesélte, hogy ebben a klánban benne van a 16 éves tanuló és a 48 éves közgazdász is. Ők nincsenek benne a statisztikákban, ez egy teljesen rejtőzködő része a játékfüggőknek.” ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# IRODALOM, HELYEDRE!

◆ Hol az irodalom helye? Hát a szobában! Mars vissza, és gondolkodj el szépen azon, amit csináltál! Majd máskor mondj igazat, ágyazz be, moss fogat, mosogass el, teregeds ki a ruhát, tanulj meg a fizikát, és akkor beszélünk. Még hogy író! Utcasprő lesz belőled így, vagy az sem!

---

Hol az irodalom helye? Hát lábnál! Gyere ide! Hozd vissza! Nem dugjuk bele az orrunkat abba, amit más kutyák csináltak! Nem kergetjük a rigókat! Nem hempergünk macskapiszokban! Na, most szépen átveszed a díjat! Pitizik! Állsz! Ülsz! Feksz! Jól van, okos kutya...

---

Hol az irodalom helye? Hát egy szép ünnepségen! Színházban, iskolában, könyvhétén! Kipattan a színpadra egy daliás irodalmi legény vagy jó megjelenésű irodalmi leány, kihuzakodva megfelelően kényelmetlen irodalmi öltözetben, irodalmi vigyázzállásba vágja magát, letörli homlokáról az irodalmi verejtéket, hiszen irdatlanul tűz a nap, és irodalmasan szavalni kezd. Komoly barokk mondatokkal, amelyekben szerepel, hogy „fölibénk dalmahodott” meg hogy „hősvértől pirosult gyásztér” meg hogy „tenfiad hamvvedre” meg hogy „plántálád vad török sáncára” és hasonlók. Szent és érthetetlen sorok, amelyeket a közönség álmos képpel hallgat, egyfajta agyzsibbasztó tehetetlenséggel vetve magát alá a kötelező kínzatásnak. Pedig az irodalomnak igenis van hétköznapi arca, vannak hétköznapi arcai. Sőt, néha még értelme is van.

---

Ki tudja, miket mondanának klasszikusaink, ha ma betoppannának, és egy kicsit körbepislantanának világunkban? „Talpra magyar, hív az asszony, nehogy megint kiakasszon, Kocsma lesz vagy papás-mamás? Ez a választás, nem vitás!” Vagy: „És mi csak csatázunk vadul, én s a dínófejű nagyúr.” Vagy: „Bóbita, Bóbita tapló, villog a nyelven a pírszing, díszlik a popsín a tetkő, állati kül ez a filing.” Vagy: „Szörnyű vendégoldal leng araszos vállán, drága proteinport zabál a kis drágám.” Vagy: „Négy szócskát üzenek, vésd jól kebeledbe, s fiadnak hagyj örökül, ha kihúnysz: KULCS A LÁBTÖRLŐ ALATT.” Vagy: „Azaz rágyújtottam volna, ha már le nem szoktam volna.” Vagy: „Ki gépen száll fölébe, annak Gugli e táj.” Vagy: „A vadász ül hosszú, méla lesben, tilalom van, de fizeti cash-ben.” Vagy: „Éjmélyből fölzengő csinglingling naprendszer, Hagymásbab, kapszegyfrászt, csinglingling Bud Spencer.”

---

Láttak már orrpiszkáló Petőfi Sándor-szobrot? Ásító Arany Jánost? Vécéző Adyt? Hogy ez botrányos lenne? Meglehet. Én sem vagyok a mindenáron való polgárpukkasztás híve, de vajon nem evvel a túlságos, már-már embertelen, ájult tisztelettel riasztunk el a könyvektől és szerzőiktől sok mindenkét idejekorán, már az oskolában? *Nyáry Krisztián* példája mutatja, hogy ha életszerűen szólunk az irodalomról, botladó, szerelmes, esendő, olykor hazug vagy tisztességtelen figurákként mutatjuk be az írókat, rögtön tömegek lélegeznek fel, éreznek rokonszenvet, ugranak neki az olvasásnak. Nem, az író nem supermen, nem szentje semmilyen vallásnak. Egyetlen dologban áll felette az átlagnak: ha jó író, akkor jól tud írni. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## NYELVLECKE HALANDÓKNAK

◆ De tényleg, mint egy kezdő nyelvlecke... A busznak van kereke. Paulnak van két keze. A kéznek van öt ujj. Az ujjnak van három perce. Az órának van hatvan perce. A percnak hatvan másodperce. Érdekes, ahogyan két nyelv egymással felel ezen a minimalista szerkezeten keresztül. Angolul a „house”, vagyis a ház az alany, amely birtokolja a tavat. Magyarul viszont van egy ház, amely a tóhoz tartozik. Nálunk a birtokolt valóság kerekedik felül. Szerintük bírok egy házat. Szerintünk létezik egy ház, amely történetesen az enyém. Pusztán grammatika? Másféle gondolkodás a birtoklásról? Egy angolszásznak természetesebb, hogy uralkodik valamin? Minket inkább dominál, amit birtoklunk? Elgondolkodtató.

A nyelvlecke-stílus ideális, hogy szűkítsük-tágítsuk a kamera optikáját, ráközelítsünk a dolgokra vagy távolodjunk tőlük. Láncreakciók sorozata a világ, a kölcsönhatások körbeérik a földet. A birtokos viszony által rendezhetjük, elemeire bonthatjuk a bonyolult világot. A fa ágbogas, a fejsze egyszerű. A test kacifántos, a szike egyértelmű.

A kamera viszont, amely elvileg csak rögzíti a világot, valójában feldarabolja, értelmezi, jelentéssel tölti fel. Nézzük hát a vers kameramozgását! Válasszunk egy értelmezési ösvényt! A tóparti ház világtól elvonultságra, kiskirály-létre, igazi édeni állapotra utal. Nos, bontsuk elemeire ezt a (végtelen-parti) otthonosságot, miből is áll voltaképp... Tűzhely melegéből (nem fagyunk meg), kondér ételből (nem halunk éhen), edényfogantyúból (gyakorlatias tárgyak vesznek körül), fogantyú dekorcsíkjából (csipetnyi dísz egy funkcionális tárgyon). Aztán jön a lejtőszög, a számok (köznapokat segítő tudomány), absztrakttá válik minden, ami emberközeli. A költő azonban, mint bűvész, elővarázsolja a statisztika mögül az arcot, és más logikájú ugrásokkal halad visszafelé. Eddig részleteket láttunk, most beközelít az arc mögé, a gondolatig. Utána azt sugallja, a logikus gondolkodás csapda. Egy ajtón át menekülést kínál a csapdából, és miután majdnem elvesztünk, visszajutunk az otthonosságba. Van-e sztori a háttérben? Megkívántunk egy tóban úszkáló női testet, és majdnem elvesztettük otthonunkat? A könyv cselekményébe belehaltunk, majd feleszméltünk, és minden rendben? A múlt válaszútján találtuk magunkat, rájöttünk, most csavargók is lehetnénk, aztán visszazuttyanunk kényelmes fotelunkba? Akárhogy is, szédítő utazás!



# 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...

## Charles Bernstein MINDEN TÓNAK VAN EGY HÁZA

minden tónak van egy háza  
és a háznak kandallója  
és a tűznek van kondérja  
és a kondérnak fedője  
és a fedőn van fogantyú  
és a fogantyúnak talpa  
s minden talpnak van egy széle  
s minden szélnek van egy csíkja  
és perem jár minden csikhoz  
s minden peremnek van rése  
s minden réshöz lejtőszög jár  
és a lejtőszöghöz összeg  
s minden összegben egy szám van  
s minden számnak van egy arca  
s gondolat jár minden archoz  
s minden gondolathoz csapda  
s minden csapdához egy ajtó  
és azokhoz ajtófélfák  
s minden félfához tető jár  
s minden tetőnek van háza  
és egy tő jár minden házhoz

»» Szöcs Géza fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## CSIKICSUKI

Ez elment vadászni, ez meglőtte, ez hazavitte... Az ujjunkon számláljuk meg a világot, nem is gondolunk igazán bele a jelentésébe, csak élvezzük az ismétlést és a variációkat. Kerekecske-dombocska... Bor-sót főz-tem, jól meg-sóz-tam... Én is pisze, te is pisze... Nem az értelem fontos itt, hanem a játékba való belefeledkezés, a ritmus révülete, a hangzás hevülete. Ilyenkor az érzelem elfedi az értelmet – de vajon baj ez?

Az amerikai költő versében is valami hasonló történik első olvasásra. Először még értjük vagy érteni véljük a szöveget, a költőt, mint a gondos szülő, rajzol: Tó, tó, tavacska, készen van a házacska... Látjuk a képet, követjük a ceruzát, egyre kisebb részleteket látunk, tó, ház, kondér, fedő... de egyszerre elkezdünk szédülni és elveszni a képek és a szavak között, rés, csík, lejtőszög, a vers egyre elvontabb lesz, a rajz egyre absztraktabb, amíg el nem jut a pusztá számokig, mintha már nem szabadkézi rajz lenne, hanem számítógép dolgozna ezen: pont, pont, tizedes vesszőcske, hová tart ez a befelé pörgő örvény? A kép egyre különösebb, a hangzás viszont egyre ismerősebb, ringat és megtart, mintha az egyre jobban leváló értelmet akarná ellensúlyozni. Olyan, mint egy ráolvasás-szöveg, archaikusan repetitív, mint a mágikus számoló szövegek, amelyek valami betegségből akarnak kigyógyítani a sorozatos megfosztás által: „Tíz nem tíz, kilenc nem kilenc... egy nem egy”. Látszólag épül a vers, de az értelem visszagombolyodik, lebomlik.

Aztán egyszerre, amikor visszabontott minden teret és falat a pusztá kalkulációig, átfordul, visszafordul, és a mondóka logikájával, egyetlen ugrással ismét visszajut az arcig, de nem áll meg itt, a kép vibrálni kezd, a szemcsés látvány még nem zökkent vissza egészen felismerhető körvonalakká, az arcnak gondolata, a gondolatnak csapdája van – és ekkor megtalálja a kivezető utat: a csapdának ajtaja van, mindennek van kivezető útja és egyszerre ott találjuk magunkat a háznál ismét, az otthonosságban. Megnyugodtunk? Nem egészen. A csapdának ajtaja van, a versnek viszont csapdája, csiki-csuki, csikizi az elménket, nem lehet szabadulni tőle. Megint nyugtalanok lettünk, próbáljuk kirázni a dallamot a fülünkéből, hogy a világot a maga nyers és fogható valóságában visszakapjuk. Vajon mitől akar megszabadítani ez a gyermeken nyitott és mégis enigmatikusan zárt szövegegész? Csak nem a kényszeres gondolkodás csapdájának tárja szélesre az ajtaját? ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# KAPCSOLATOK

„Erdő szélén három ház:  
fegyház, kórház, hullaház.  
Mindben egy-egy kedvesem,  
csak velem nincs senkisem.”

- ◆ Weöres Sándor négysorosa aforizmaszerű tömörséggel írja le, mit művelnek az emberek egymással, különösen a hozzájuk legközelebb állókkal. A versbeli beszélő élete során nem akárhiket segített hozzá ahhoz, hogy fegyházban, kórházban, hullaházban végezzék, hanem, mint mondja, kedveseit: szeretteit, rokonait, családtagjait. És most még ő érzi sértve, kisémmizve magát, még ő nyafog, hogy miért is ilyen magányos ő. Nem véletlen, hogy a Biblia, miután kijelenti, hogy *nem jó az embernek egyedül lenni* (Teremtés könyve 2,18), nyomban a három legfontosabb kötelék megromlásával, a házastársi, a testvéri és a szülő-gyermek kapcsolat megromlásával folytatódik. Ádám Évára hárítja a felelősséget bűnéért („*az asszony adott, azért ettem*”), Káin megöli testvérét, Ábelt, Noé legkisebb fia pedig megalázó helyzetbe hozza édesapját. Amit a Prédikátor könyve a házastársi kapcsolatról ír, mindenfajta igazi emberi kötelékre érvényes: a társ segítség az elbukónak, meleg a fázónak, értelmet ad a munkának, mert aki egyedül van, nincs kiért dolgoznia, így munkája nem építi, hanem deformálja személyiségét. Végül, mondja a szerző, a családban, közösségben élő ember tűró- és állóképessége, teherbírása nagyobb, mint a magányosé (4,8-12). Az ismert pszichológus, Bagdy Emőke egy közelmúltban tartott előadásában kertelés nélkül kijelentette, hogy a lelki betegek számának rohamos növekedése, a depresszió, a szorongás, a függőségek, a lelki eredetű testi bajok egyre többeket érintő tünetei az egész társadalom betegségének jelei, amelyek mögött végső soron a szeretetkapcsolatok hiánya, leépülése, megromlása áll. Weöres Sándor verse a maga szélsőséges módján arról szól, hogy az emberek maguk hajszolják egymást és önmagukat bűnökbe, betegségekbe, halálba. Amikor aztán a levert, bizonytalan, reménytelen, jövőkép nélküli, magányos lélek feladja a küzdelmet, az immunrendszer összeomlik, ami betegségekhez vezet. Tömegével élnek körülöttünk ilyen emberek, akiken a pszichológus szerint úgy tudunk segíteni, ha reményt nyújtunk nekik. Valódi és csakugyan gyógyító reményről beszélni azonban aligha lehet, ha hiányzik az a végső szilárd alap, amelybe a remény horgonyt vethet. Ez az alap nem lehető fel sem belül, az emberben, sem a külvilágban, mert, Zelk Zoltánnal szólva:

„Szélfúttá levél a világ.  
De hol az ág? De ki az ág?”

Igen, ez a kérdés. ◆



Paul Klee (1879-1940): Adam and Little Eve (aquarell, nyomdai tinta, papír, 1921.)

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –  
KIMENŐ

# MÁRCIUSI KIMENŐ

## BŰVÖS ÓCEÁN – TITKOS TENGERI KÜLDETÉS

A Vajdahunyadvárban egy képzeletbeli, tengermélyi utazás várja a 4 év fölötti gyerekeket. A gyerkőcök és családjuk a játékalomások segítségével tengeri tájakat barangolhatnak be, miközben feladványok és fejtörők teszik próbára őket.

*Magyar Mezőgazdasági Múzeum, 2017. március 18.*



## FRIDA

A Duda Éva Társulat és a Budapesti Operettszínház közös produkciója a próza, a zene, a tánc és a videoanimáció egyedi hatásával idézi meg Frida Kahlo életét. Frida Mexikó legismertebb, és a világ egyik legnépszerűbb női festőművésze. Egyéni látásmódja még ma is inspirálóan hat más művészeti ágak képviselőire is. A bemutató márciusban lesz, a darabot áprilisban is műsorra tűzik.

*Átrium Film-Színház, 2017. március 3-tól*



Kép: Dömölky Dániel

## TESTRŐL ÉS LÉLEKRŐL – ENYEDI ILDIKÓ FILMJE

Mi lenne, ha egy nap találkoznál valakivel, aki éjjelente ugyanazt álmodja, amit te? Vagy pontosabban: kiderülne, hogy már régóta ugyanabban a világban találkoztok éjszaka-kánként. Örülnél neki? Vagy megijednél? Hogy lehet az, hogy éjjel, egymástól több kilométerre, magányos ágyatokban fekvve egymáséi lehettek, de nappal, hús-vér valótokban



egymással szemben állva még egy vacak első randevút sem tudtok normálisan lebonyolítani? A film egy sutaságában is magával ragadó szerelmi történetet mesél el.

*Tervezett országos bemutató: 2017. március 2.*



### KODÁLY SPICY JAZZ-KISLEMEZ

Cséry Zoltán, a Kodály Spicy Jazz kulcsfigurája újragondolt és 21. századi szempontok alapján hangszerelt át Kodály Zoltán által gyűjtött népdalokat. A zenekar első, online kislemezén három népdal feldolgozása szerepel: az Esti dal, a Felszállott a páva és a Felülről fúj az őszi szél. A kislemez már elérhető az ismert online, zenei felületeken.



### POP, SWING AND SOUL

Márciusban Tóth Vera, Szűcs Gabi és Váczi Eszter lép fel a MŰPÁBAN. Mindhármukra jellemző, hogy a poptól a soulon át egészen a jazzig sokféle műfajban érzik otthon magukat. A három énekesnő egy hétfagú zenekar kíséretében a számokra legkedvesebb dalokat éneklik duóban és trióban is. Amolyan gálakoncertet, örömmzenélést ígér ez a produkció.

*MŰPA, 2017. március 7.*

### TÜNDÉR MÍRA

A darab klasszikus mesejáték, királlyal, királynéval, udvari bolonddal, gonosz varázslóval, kígyóval és varanggyal. Arról (is) szól, hogy az ember hogyan fosztja ki anyagi haszonért a természetet. 5–11 éves gyerekeknek ajánlják, fő üzenete, hogy óvjuk, becsüljük meg a természeti értékeinket.

*Pesti Magyar Színház, 2017. március 21., 22., 26.*



## 7. FRANKOFÓN FILMNAPOK ÉS FESZTIVÁL

Az eseménysorozat idén is a francia nyelvű kultúrák gazdagságát ünnepli. Budapesten és vidéken összesen több mint 50 filmvetítés várja a nézőket, lesznek közönségtalálkozók, koncertek, kerekasztal-beszélgetések, színházi előadás és fotókiállítás is. Fellép többek között Csemer Boglárka a francia dalokból összeállított koncertjével és Mózes Tamara jazzes, sanzonos előadásával.

*Több helyszínen, 2017. március 1. – április 1.*

## FONÓ SZERDA TÁNCHÁZ

Márciusban vajdaszentiványi táncokat tanítanak a Fonóban Kocsis Enikő és Fitos Dezső vezetésével. Kezdőket és haladókat is várnak.

*Fonó Budai Zeneház, márciusban minden szerdán*

## TÁNCHÁZ A FONÓBAN

Március végén Székesfehérváron koncertezik a Szabó Balázs Bandája. A versfeldolgozásokkal és lírai szerzeményekkel népszerűvé vált zenekar 2015-ben Fonogram-díjat kapott, Élet elvitelre című lemezük lett „Az év alternatív albuma”. Ezúttal is jó hangulatra és remek dalokra számíthatunk.

*Székesfehérvár, 2017. március 31.*

## KÉPEK ASSISI SZENT FERENC ÉLETÉBŐL

A darabot Bozsik Yvette rendezésében februárban mutatta be a Nemzeti Színház, márciusban is műsorra tűzik. Ferencet állítólag egyetlen dologgal tudták megharagítani a testvérek: ha savanyú arccal tettek-vettek a világban. Az író egy lélek felemelkedésének történetét tárja elénk, amely történetben még a legvisszataszítóbb karakter is e lélek segítője.

*Nemzeti Színház, 2017. március 28.*



## SZENTENDREI TAVASZI FESZTIVÁL 2017

Az eseménysorozat a Szentendre Táncgyűttes Arany balladáiból készült táncjátékával nyílik meg. A közönséget öt héten át várják a színházi előadások, koncertek, kiállítások és gyerekprogramok. Tompos Kátya a Fugato Orchestrával lép fel, Adorjáni Bálint pedig Szabó Lőrincet idézi meg irodalmi estjén.

*Szentendre, 2017. március 3-tól*





SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
OLVASÓSAROK

# OKOZHAT-E ÖRÖMÖT „A BÁNAT KÖNYVE”?

- ◆ *Naregi Szent Gergely*, az örmények misztikus szentje 1003-ban megjelent ima-könyvében körképet rajzol a világ legfőbb bajáról, arról, hogy Istentől elszakadtak az emberek, és megpróbálja hozzá visszavezetni őket – így foglalja össze *Szám László*, a kötet szövegének fordítója e könyv lényegét. „Nincs új a nap alatt” – gondolhatjuk magunkban, hiszen ez azt jelenti, hogy a mai emberek sem rosszabbak a régieknél, csak nagyobb tömegben hatásosabban hódolnak az Istentől elszakadt törekvéseknek. Ennek a felismerésnek más következménye is van: ezek az ezeréves beszélgetések Istennel a ma emberéhez is szólhatnak! Hiszen az alapvető tapasztalat ugyanaz: az ember természete gyakran rosszra hajló, és életének peremére igyekszik tolni Istent, hogy ne zavarja őt egyéni szabadsága kiélésében. A bánat könyvében a szerző nem csupán bánkodik afelett, hogy sokal harmonikusabb lehetne a világ, ha olyan emberek alakítanák, akik az Istent követik. Ő szellemi fogódzót is akart nyújtani: tükröt tart az olvasónak, hogy felismerje gyarlóságait, ugyanakkor Istenhez szóló szavakat ad a szájába, hogy jóvá tegye azokat. Ötvenötödik könyörgésében meg is említi, hogy ő csak egy, a „legkisebb” azok közül, akik e könyvvel Istenhez könyörögnek. Szándéka megvalósult: imáit kötetbe rendezve csak úgy emlegették, hogy a „Nareg”, és az örmények legnépszerűbb imádságos könyvévé vált hosszú évszázadokra. Aki elmerül ezekben a csodálatos prózaversekben, az tapasztalja, hogy a szöveg, amely először inkább visszaretent, és nehezen adja meg magát, néhány perc olvasás után mégis visszhangra lel a lelkünk mélyén. Különösen a gondolatok ritmusa, sodrása és – a szárnyaló stílusa ellenére is – plasztikus, érzékletes megfogalmazásai teszik ma is érthetővé, élménnyé, örömmé, valódi imádsággá. ◆



A most megjelent szép és teljes fordítás – Weöres Sándor és mások kisebb próbálkozásai után – Szám László tehetségét és kitartását dicséri. Tartozunk ezzel önmagunknak a középkor óta máig ívelő örmény–magyar kulturális, gazdasági és családi kapcsolatok miatt is, hiszen örménykereskedő-, tudós- és orvosnemzetségek is írták a magyar történelmet.

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

SZENT  
**István**  
RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Ercs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# TAVASZI ÉBREDÉS

Elszoktunk már az olyan kemény telektől, mint amilyen az idei volt, de a dolgok rendje az, hogy minden tél véget érjen egyszer. Márciusban már félreérthetetlen jeleit láthatjuk annak, hogy itt a tavasz, még akkor is, ha a téltemető sárga virágai nemrég még a hó alól bontogatták szirmaikat.

- ◆ Azok az állatok, amelyeknek színét sem láttuk télen, most sorra előkerülnek. A verőköltő bodobácsok az elsők között reagálnak a melengető napsugárra, és vércseppeként gyülekeznek a hársfák tövében. Potrohukat összekapcsolva párosodni kezdenek, és ide-oda tolatnak, mint parányi vasúti szerelvények. Az árokparton vagy a kiskertben, elszürkült szalmaszálak közt hosszúkás potrohú farkaspókok futkosnak: hálót nem szőnek, úgy vetik rá magukat zsákmányukra, mint a nagy ragadozó, amelyről nevüket kapták. Felbukkan néhány áttelelt lepke, álmosan libbenve ide-oda, a házak falán bágyadt legyek napfürdőznek, a szorgos méhek viszont már munkához is látnak, hiszen az egymás után kinyíló kikericsek és kankalinok nektárját kár volna az anyészetnek meghagyni.

A CSIGÁK TÉLIRE MÉSZBŐL KÉSZÜLT KIS AJTÓVAL ZÁRJÁK LE A HÁZUKAT. EZEKET A JELLEGZETES, KEREKDED GSEPP ALAKÚ, FEHÉR LAPOCSKÁKAT AZTÁN ÉBREDÉS UTÁN OTT HAGVJÁK, ÉS KERTÉSZKEDÉS KÖZBEN KÖNNYEN RÁJUK BUKKANHATUNK.



### LEHET-E KÉK A BÉKA?

A vizek mentén beindul a nyüzsgés. Legkorábban kelő békánk, a mocsári béka olykor még a hóban indul el telelőhelyéről a tavaszi randevúra. Ez a felnőtt korában szárazföldi életmódot folytató béka az év nagy részében jelentéktelen, barnás színezetű, észrevenni is alig lehet, tavasszal azonban a hímek olyan látványos, valószínűtlenül égszínkék nászruhát öltenek, hogy aki fényképen látja, azt hiheti, talán utólag átszínezték a fotót. Ezt a békát választotta a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület Kétéltű- és Hüllővédelmi Szakosztálya 2017-ben az Év Kétéltűjének. Petéi vastos csomókban, áttetsző, kocsonyás szőlőfürtökként lebegnek a sekély vízben, amíg ki nem kelnek belőlük az ebihalak, és át nem adják helyüket a későn kelő varangyoknak, amelyek viszont hosszú, páros gyöngyosorokban rakják le az idei békautánpótlásnak valót.

AZ ÉNEKESMADARAK FÉSZKELÉSÉT MEGKÖNNYÍTHETJÜK MESTERSÉGES FÉSZEKODÚK TELEPÍTÉSÉVEL. FÉSZEKANYAGOT NE TEGYÜNK AZ ODÚBA, AZT MAJD A MADARAK BELEHORDJÁK!

BÁRMILYEN CSÁBÍTÓAK IS A TAVASZI VIRÁGOK, LESZEDNI ŐKET NEM SZABAD, ÉS NEM IS ÉRDEMES. LEGTÖBBJÜK VÉDETT, ÉS EL IS HERVADNA, MIRE A VÁZÁIG ELJUTNÁNK VELÜK.

AZ ERDŐN-MEZŐN TALÁLT ÁLLATOKHOZ JOBB NEM HOZZÁNYÚLNI. AZ ÓZGIDA, A VADMALAC NEM ÁRVA, CSAK AZ ANYJA ELREJTETTE, AMÍG Ő MAGA TÁPLÁLÉK UTÁN JÁR, DE HA MEGÉRZI RAJTA AZ EMBER SZAGÁT, ELŐFORDULHAT, HOGY VALÓBAN MAGÁRA HAGYJA.



### AKI MEGJÖTT ÉS AKI EL SE MENT

A vándormadarak szép sorjában érkeznek vissza a messzi tájakról, ahol a telet töltötték. Elsők közt érkezik a fehér gólya, pedig ő igazán messziről tér haza: a közép-európai állomány Dél-Afrikában telel. A gólyák tartós párkapcsolatban élnek, de a hímek és a tojók külön utaznak: az apák jönnek előbb, hogy mire az anyák ideérnek, rendbe szedjék a családi fészket. Az elsők már március elején itt vannak, és általában nagy ünneplés fogadja őket, hiszen a gólyát mindenütt szeretik az emberek. A hagyományos idilli kép, a kis parasztház kéményén trónoló gólyafészek ennek ellenére egyre ritkább: a legtöbb gólyapár átköltözött a villanyoszlopokra. Egyre gyakrabban lehet azonban gólyát látni a téli időszakban is: a felmelegedő éghajlat, valamint az ember közelségében télen is fellelhető táplálékforrások arra ösztönöznek egyes madarakat, hogy ne vállalják a vándorlással járó kockázatot, hanem teleljenek át itthon.

### DALFELDOLGOZÁS JOGDÍJ NÉLKÜL

A vetési varjak március első napjaiban köszönés nélkül elhagyják a várost: egy ideje már látni rajtuk, hogy nyugtalanok, nagy körökben örvénylenek, ha kedvező a szél, aztán egyszer csak arra ébredünk, hogy sehol nem látunk egyet sem. Szállingóznak viszont hazafelé a kis énekesek, újra csettintget a tető gerincén szapora farokrázogatással a házi rozsdafarkú, ám ha valaki a sárgarigó fuvolázását véli hallani márciusban, ne higgyen neki: csak a seregély tréfálkozik vele! Ezek a remek hangutánzók nem vonulnak messzire, csak ide a „szomszédba”, a Földközi-tenger mellé, így korán hazaérnek, s beleszövik énekükbe a sárgarigó dallamait is, aki azonban csak április-májusra érkezik haza.



### SZERELMES TÚPÁRNÁK

Mivel egyre több bogarat, csigát, gilisztát találni, előbújik téli kuckójából a sün is. Őszi testtömegének csaknem a felét elveszítette, lötyög rajta a túskebunda, így jó éhesen ébred, aztán rövidesen szerelmes hangulatra is gyullad, és szinte minden óvatosságát elveszíti: néha még fényes nappal is lehet hallani, amint a tavalyi avarban szöszmötöl a bokrok alatt. Ha biztosítjuk neki a szabad bejárást a kertünkbe a kerítés alatt, és gondoskodunk arról, hogy legyen egy háborítatlan sarok, ahol a cserjék földre hajló ága kellő takarást ad, és nem zakatol hetente a fűnyíró, netán esténként még egy kis konzerv macskaeledellel is megkínáljuk a tuskés vendéget, akkor nyár elejére az a szerencse is érhet, hogy láthatjuk, amint sün anyó öt-hat aprócska túpárnát vezetget esténként, lakbér fejében megtisztítva a kertet mindenféle kártevőtől.

### ELHAGYOTT KORONÁK

Az erdőt-mezőt járva a csengő madárdal mellé a harkályok mesze hangzó, pergő dobszólója ad aláfestést. Egymás után nyílnak a tavaszi virágok: az erdő alját a keltike lila-fehér virágszőnyege borítja, a réteken a kökörccsin bundás bimbói feslenek. A szarvasbikák februárra már elhullatták koronájukat, kis szerencséivel az aljnövényzetben, tisztásokon bele lehet botlani az ágas-bogas agancsokba. Ilyentájt jönnek világra a vaddisznók parányi, csíkos malackái, ezért kiránduláskor nem az óvatosság, kiváltképp, ha kutya is van a túracapatban: a malacait féltő anyakoca még a vadkannál is veszedelmesebb! ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# HÁROM CSEPP A LEGNAGYOBB POHÁRBAN

Különleges, mesebeli világot mutat be fotóival az indonéz természetfotós, **Tri Setyo Widodo**. Úgy is mondhatnánk inkább, hogy teremt a látványt, mert a képeken megjelenő hangyák, vízcseppek, kajmánokon napozó trópusi békák első ránézésre olyanok, mintha egy tündérekről szóló mese kifestőkönyvének rajzai között lapozgatnánk.

- ◆ Ez azért van, mert a képek színeit manipulálja azért, hogy az érzelmi hatást és a látványt erősítse. Időnként a kompozíciót sem csak a természetre bízta. „Nagyon stresszes voltam korábban, semmihez sem volt türelmem. Az orvosaim javasolták, hogy a legjobb lenne találnom valamit, amiben elmélyedhetek, így megnyugodnék. Hallgattam az egyszerűnek tűnő tanácsra, és elkezdtem figyelni, hogy miként táplálkoznak a hangyák.” A sajátos terápia segített, ahogy Tri Setyo fogalmaz, „Megtanultam észrevenni a láthatatlan világot. Felfedeztem, hogy a makrovilág parányi részletei legalább annyira változatosak, mint a könnyebben érzékelhető dolgok, mondjuk egy arc vagy a hegyek. Nem tudom, hogy ki és miért teremtette ezt a világot, de lenyűgöz a gondolat, hogy a szabad szemmel nem látható élet is legalább annyira részletgazdag, mint a közvetlen környezetünk”.

Az indonéz fiatalember kezdetben „csak úgy” heverészett a trópusi fűben, hónapokkal később vásárolt fényképezőgépet. Azóta folyamatosan fényképezi a rovarok, apró kétéltűek és hüllők világát, mert szeretné, ha sok ember megismerné a „láthatatlan világ” szépségeit.

Tri Setyo Widodo eddig nagyon sikeresen reklámozza a parányi állatokat, Instagram-profilját például több mint 30 ezren követik már. ◆





„Jó látni, hogy vidéken is  
hasznosulnak az uniós források.”

Dr. Nagy Attila és felesége Somodi Ferenc  
családi gyümölcsösének vendége volt.  
Nézze meg a látogatásról készült kisfilmet  
a [www.mitortenetunk.hu](http://www.mitortenetunk.hu) oldalon.

Nálunk minden nap új élmény Vár!



## TAVASZI HÉTKÖZNAPOK ÉS ÜNNEPEK SÜMEGEN

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

## Tavaszi feltöltődés és ünnepi kikapcsolódás?

Mindkettő még fantasztikus előfoglalási kedvezménnyel foglalható: hétköznapi kényeztetés... • csodálatos wellness fürdő... • középkori hangulat... • történelmi programok... • ...a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

2 vagy 3 éjszaka félpanzióval, lovagi torna bemutatóval  
már 11 900 Ft/fő/éj-től!

Márciusi Ifjak - Ünnepi ajánlat már 14 900 Ft/fő/éj-től!

*A kedvezmények visszavonásig érvényesek, bővebb csomaginfo: [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)*

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](mailto:sales@hotelkapitany.hu) • [foglalas@hotelkapitany.hu](mailto:foglalas@hotelkapitany.hu) • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)

# ZAMPED

stílusos, bátor, elkötelezett



VARRÓ DANI



„STEFI ÉS KRISZTINA MÁR KÉT FIUNKAT BŰVÖLTÉK ÁT MÁGIKUS ÜGYESSÉGGEL A KISOVIS KORSZAKON, SZERETNÉNK, HA JÖVŐRE A LEGKISEBBET IS ŐK VENNÉK A SZÁRNYAIK ALÁ CSALÁDI NAPKÖZIJÜKBEN.”