

KÉPMÁS

2017
09

stílusos, bátor, elkötelezett

”

KELLENEK POLITIKAMENTES
HELYEK ÉS IDŐK AZ ÉLETBEN

BALOG ZOLTÁN



550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



15 éves a
Képmás



OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 5100 Ft

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 8400 Ft

MEGRENDELHETŐ:

kepmas.hu

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS

(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
8640 Ft helyett 6100 Ft

MEGRENDELHETŐ:

digitalstand.hu/kepmas



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárosoknál,
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: kepmas.hu/elofizetes**



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Életünk tele van banális részletekkel, amelyeknek túl nagy jelentőséget tulajdonítunk. Sokszor mégis megmutatkozik bennük a lényeg.

E sorok írásakor a lányom esküvőjére készülünk, és én vállalhatatlanul sok időt töltök azzal, hogy ruhát keresek magamnak. Az alkalomhoz méltó legyen, hiszen vélhetően ennél ünnepélyesebb esemény nem lesz az életemben, de ne feszengjek benne, és ne is legyek beszéd tárgya. Fontos, de nem előtolakodó résztvevőként szeretnék jelen lenni. Nem enyém még a tiszteletreméltó koros hölgszerep, de a dögös örömanya-archetípushoz sem fűlik a fogam. Ahogy fogynak az esküvő előtti napok, egyre mérgeőbb vagyok magamra, hogy napjaimnak lassan állandó összetevője a ruha körüli felhajtás, amelyek között, bevallom, már ruhavisszavétel is szerepelt.

Talán nem is ruhát keresek? Csupán a formát, amelyben el lehet mondani, ki is voltam, vagyok és leszek a lányom életében? Azt hiszem, valamiért az a fixa ideám, hogy ennek egy ruhában is meg kell mutatkoznia. Talán valójában a szerepemet keresem egy új darabban, ahol nem én vagyok a rendező, a sugó, a kellékes, a néző (lányom kedvéért ideírom: a kritikus) egy személyben.

Állandóan ellenőriznünk kell a szereposztást, mert rendszerint, amikor úgy érezzük végre, mintha ránk öntötték volna a szerepet, akár egy jól eltalált ruhát, szétfeszlik, „kinőjük”, vagy alattomosan kimegy a divatból.

A szeptember, az iskolai és ovis évkezdés sokaknak tartogat új szerepeket, s a szabadság vége sokszor új elhatározásokra sarkall, új célokat rajzol ki. Ezek ízlelgetéséhez igyekszünk segítséget nyújtani több cikkünkkel is.

És közben azért keresem a ruhát is. ♦

BALOG ZOLTÁN A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: kepmas.hu

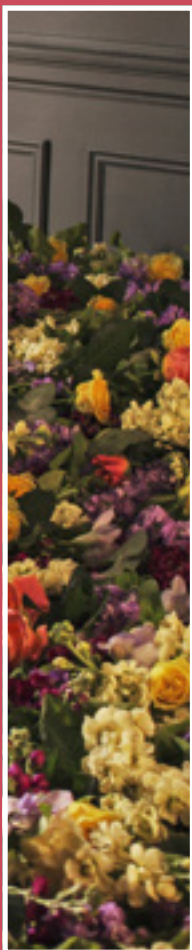
Képek: Páczai Tamás





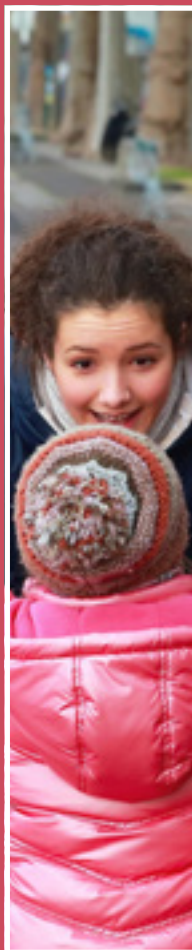
JELENLÉT

14



TANDEM

28



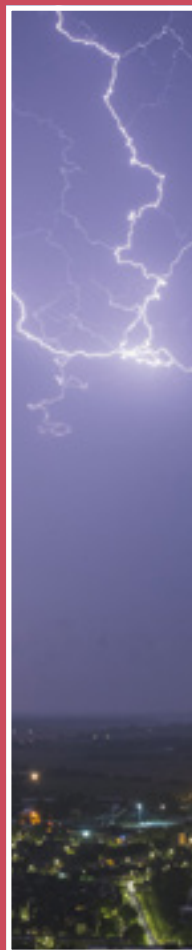
TÜKÖR

44



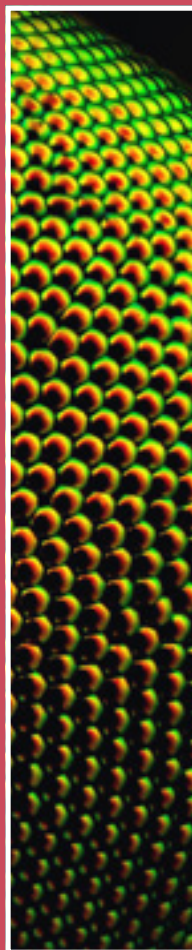
HÁZITREND

56



KIMENŐ

74



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábíán 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 Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kőlnéi 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

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
 Nyomda: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235
 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
 Következő számunk 2017. szeptember 30-án jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap
Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Horváth Tünde – horvath.tunde@iam.hu
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSOT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

„Kellenek politikamentes
helyek és idők az életben”
interjú Balog Zoltánnal 6

LÉTKÉRDÉS

Csókolom, álmodhatok? 15

Álmok, vágyak, remények 16

Égbekiáltó és mélybe húzó vágyak 18

VILÁG-KÉP

Genezis 20

Váróterem 22

RIPORT

Az álomszállító 24

CSALÁDI KÖRBE

Mecsek a gyepek körül 28

Sakk, matt! 29

Bölcsis, ovis kezdetek 30

A család kicsi kincse az iskolában 34

CSALÁDI KÖRBE

A vitának van helye 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT

43

NŐI SZAKASZ

Egy óvodaérett szülő észrevétele 44

FÉRFI SZAKASZ

Nem veszem be! 45

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Vattacukor és szívárvány 46

A SZALON

Hétköznapi luxusa,
a láb kényelme – NES cipők 50

A SZALON

A cipő élete 52

BEMELEGÍTÉS

Miért nem valósulnak meg
az elérhető vágyak? 54

KÖZVILÁGÍTÁS

Asztalhoz! 56

UTÁNAJÁRTUNK

Kinek jó a hitel és kinek a kártya? 58

GYEREKRENDELŐ

Van, aki győz, de mindenki nyer 62

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Főzzünk főzeléket! 64

A SÉF AJÁNLATA

66

ZÖLD MOZAIK

68

„A klímaváltozás még nem lépett
a visszafordíthatatlan szakaszba”
Interjú Mika Jánossal 70

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Egy feltaláló filmszitter 74

OLVASÓSAROK

Asszonyok a hátsószobában 76

ÜZENETE ÉRKEZETT!

Ikertükör Lackfi Jánossal és
Szabó T. Annával 78

BIBLIA ÉS IRODALOM

A hála 80

Arany János 200 82

Kadarkán innen és túl 84

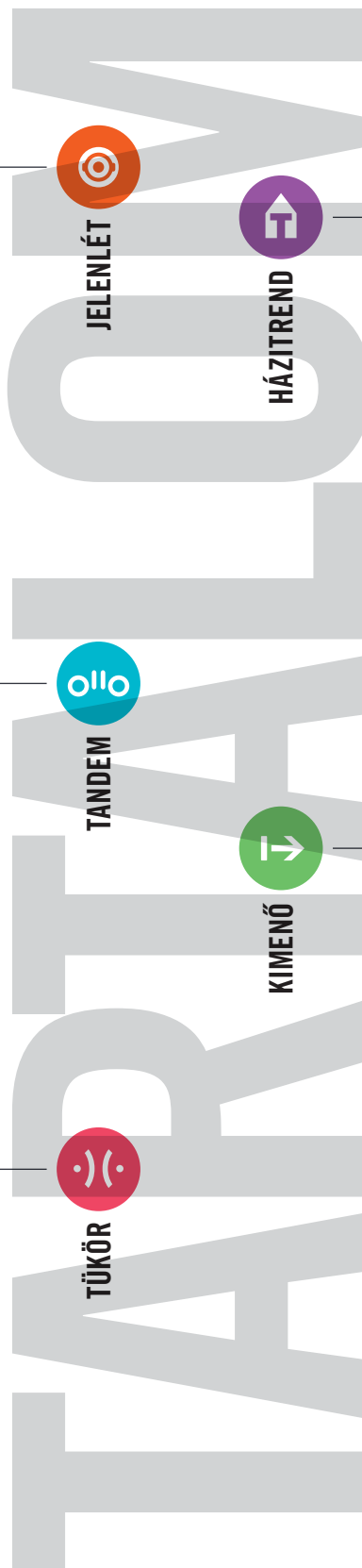
SZEPTEMBERI KIMENŐ 88

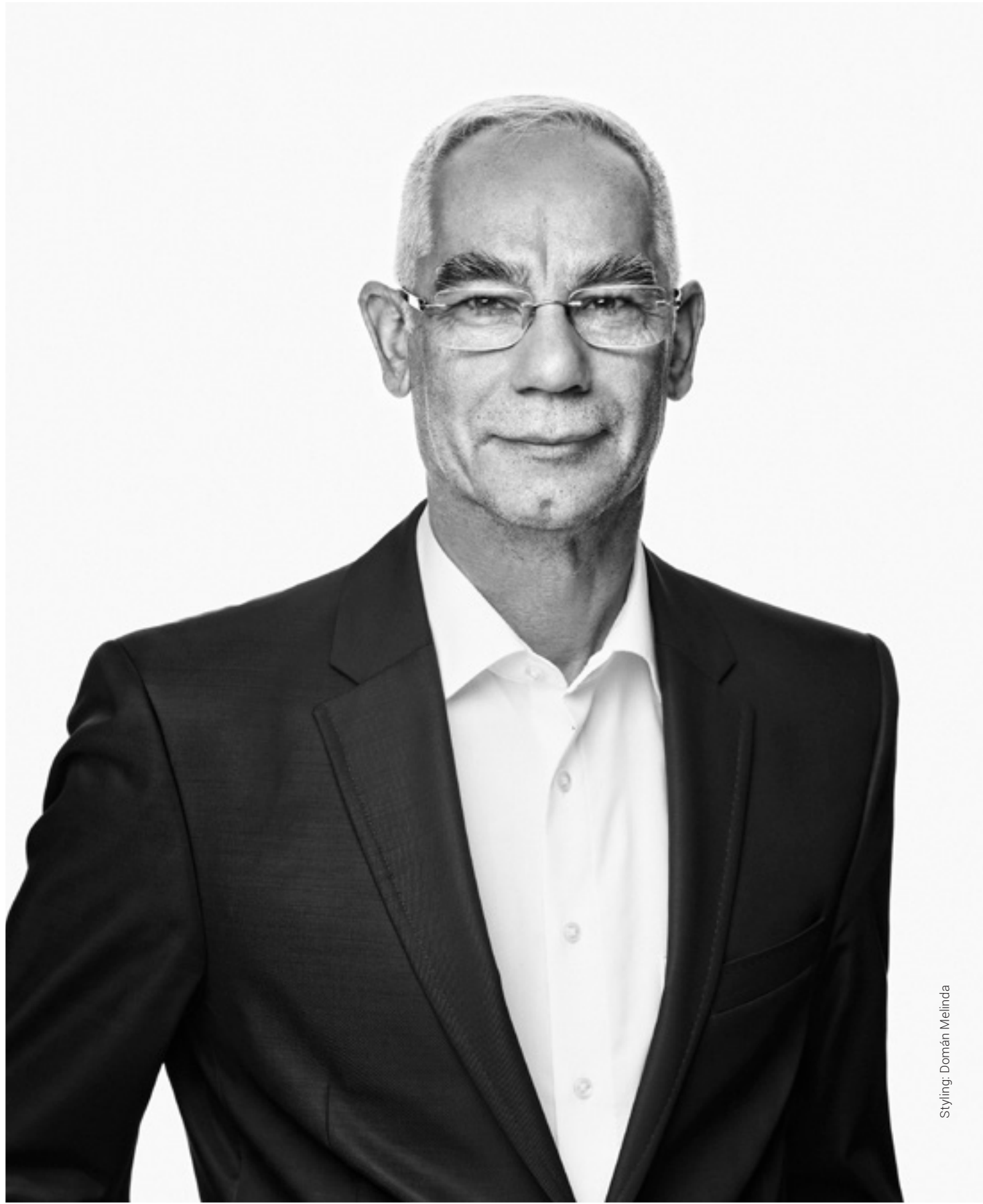
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

A világ rovarszemmel 92

TERMÉSZETKÖZELBEN

„Csillagtánc” 96





Styling: Domán Melinda



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

„KELLENÉK POLITIKAMENTES HELYEK ÉS IDŐK AZ ÉLETBEN”

Az interjú előtti napokban **Balog Zoltán**, az emberi erőforrások minisztere épp egy – láthatóan rendszeresen igénybe vett – futócipőt posztolt ki a közösségi oldalára. Amikor arról kérdezem, mi a kedvenc távja, azt feleli, szereti a kihívásokat, futott már 21 kilométert is, de a maratoni táv szerinte a teljesítőkéesség határainak megkérdőjelezhető feszegetése. A rövid és hosszú távú tervezés és a kettő közti fontossági sorrend felismerése, az erő helyes beosztása nem csak a sportban létfontosságú. Az ókori maratoni futó például nem élte túl... Mintha azt üzenné, a maraton nem emberléptékű.

◆ – **Azt mondta, futás közben szokta az igehirdetéseit átgondolni. Megvan már a jövő vasárnapi?**

– Igen, tegnap is futottam, és a Lukács evangéliuma egyik történetén gondolkoztam közben. Jézus lecsendesíti a háborgó tengert, és megkérdézi kétségbeesett tanítványaitól: „Hol a ti hitetek?”. A hittel kapcsolatos kétségeinkről fogok beszélni.

– **Lelkészként a miniszteri életéből is szokott politikai példákat hozni?**

– Nagyon ritkán, és akkor is távolról. Szerintem Magyarországon a lekipásztorok többsége a szószékről többet „politizál”, mint én. Nekem éppen elég jut belőle hétfőtől szombatig. Örülök, ha vasárnap nem muszáj. Kellenek politikamentes helyek és idők az ember életében.

– Mit ért politizálás alatt?

– Amikor konkrét politikai jelenségeket értelmezünk, minősítünk a prédikációban, szentbeszédben. Persze előfordul, hogy ez kikerülhetetlen. Például amikor élesben felmerült, hogy keresztényként mi a feladatunk a migrációval, a migránsokkal kapcsolatban. Miközben a hatóságoknak, az államnak az volt a feladata, hogy kerítést építsen és elérje, hogy menjenek be a menekültszállásokra, ahol regisztrálják és ellátják őket, keresztényként bátorítottam a gyülekezetet, hogy vigyenek ennivalót, takarót, gyógyszert a Keleti pályaudvarhoz; hogy ne csak a nőkn, gyerekeken, betegeken segítsenek, hanem minden krízishelyzetben lévő manipulált, becsapott emberen. Vagy legutóbb egy Helmut Kohl temetésén elhangzott mondatot illesztettem bele a prédikációba, amely ráadásul egy olyan ember szájából hangzott el, aki szerintem nagyon sokat ártott a világnak. Bill Clinton mondta, köszönjük Helmut Kohlnek, hogy olyan dolgok részesévé tett bennünket, amelyek túlmutatnak rajtunk. A következő vasárnapon arról volt szó, mit jelent az, hogy „kiválasztott”. Nem azt jelenti, hogy mi olyan jók vagyunk, hogy kitüntettek minket, hanem azt, hogy Istennek terve van velünk, amelyet meg kell valósítanunk. S ez a terv túlmutat rajtunk. Politikusként kerültem Helmut Kohl közelébe, a nevemet húsz éven át nem tudta megjegyezni, de mindig azt a papot kérte tolmácsnak a miniszterelnök mellé, ezért lehettem ott a temetésén is.

– Az élete során megélt szerepek, a lelkész és a miniszter, sőt, a szülő és a pedagógus tapasztalatai és szándékai nem ütköznek néha? Hogyan lehet ezeknek egyszerre megfelelni, például a Nemzeti alaptanterv előkészületeinél?

– Sehogy. A családban sem várhat mindig az ember addig a döntéssel, amíg nem találunk olyat, ami mindenkinek jó. Olykor sok fontos dolog is elmarad, de vállalni kell a döntést. Ez a helyzet a Nemzeti alaptantervvel is. A NAT azért elég távol van a konkrét iskoláktól ahhoz, hogy nagyon közvetlenül befolyásolja az oktatást. Minden ellenkező híreszteléssel szemben a tanároknak Magyarországon is nagy szabadságuk van abban, hogy mit és hogyan tanítsanak. Az egyéniségükön múlik, hogy sikerül-e izgalmas és hasznos órát tartani, erős osztályközösség kialakulását segíteni, jó iskolát működtetni. Mindez alapvetően azoknak a lehetősége és felelőssége, akik ott vannak

a gyerekekkel. Az állam, a mi feladatunk pedig, hogy ne kössük gúzsba őket, de minden lehetőséget megadjunk a minőségi munkájukhoz. Versenyképes tudást kell adni, és nem visszanyesni azoknak a tehetségét, akik többet is tudnának teljesíteni. A másik oldalon pedig nem szabad túl nagy terheket tenni a gyengébb képességűekre, a nehezebb helyzetben élőkre. Ne kelljen trükközni, úgy tenni, mintha teljesítették volna az elvárásokat, miközben ez számukra lehetetlen. A NAT meghatározza azt a minimumot, amit mindenkinek tudnia kell. Közben majd lehetőséget kell adni ettől felfelé +20 százalékkal eltérni. Ahol meg a 100-at is nehéz elérni, oda tanulást segítő pedagógiai erőforrás kell.

– Néha nem olyan könnyű elválasztani a jobb képességű és kevésbé szerencsés háttérű gyerekeket, mint egy budai elit gimnáziumban, ahol már a felvételin kiválogathatják őket a sok jelentkezőből. Mit jelent a differenciált oktatás a gyakorlatban olyan helyen, ahol nem lehet válogatni iskolák és gyerekek között? Osztályonkénti különválogatást, eltérő módszereket? Mi a garancia arra, hogy az erősebbek húzzák fölfelé a gyengéket, és nem fordítva?

– A tapasztalat szerint, ha a hátrányos helyzetűek aránya több mint 10–20 százalék, már nem feltétlenül a pozitív hatás érvényesül. Közben pedig nem mindenhol van 80 százaléknyi jó helyzetű, jó képességű gyerek, mert azok már vagy elmentek más iskolába, vagy meg sem születtek. Ilyenkor a pedagógiai támogatói háttérrel kell növelni, például iskolapszichológussal, gyógypedagógussal. Nem ugyanaz a jó megoldás Pilisborosjenőn vagy Vásárosnaményban. Törekedni kell a konkrét intézményre, sőt, gyerekre szabott megoldásokra. Az elmúlt három évben például 1000 roma nőt képeztünk ki – egyebek mellett – szociális asszisztensnek. Azokon a településeken, ahol kevés a pedagógus, a roma gyerekeket ezek a cigányasszonyok fogadják az iskolában, figyelnek a higiéniájukra, a problémáikra, megmutatják nekik, mi hol van, és haza is kísérik őket, ha szükséges. Ez kihát az iskola teljesítőképességére is.

– A legutóbbi hírek szerint a budapesti iskolákban is inkább elbocsátották a pszichológusokat. Most újra lesznek státuszok?

– Az már régen volt. 2013–2016 között országosan 1305 fővel nőtt a foglalkoztatott gyógypedagógusok





száma. Az idei és a következő években országosan 2500 új szakembert, például gyógypedagógust, iskolapszichológust és logopédust lehet majd fölvenni az iskolákba és a pedagógiai szakszolgálatokhoz. Tovább tartott, mint terveztük, de elindítottunk egy pozitív változást. Ennek motorja a kora gyermekkori intervenció programja. Több milliárd forintos fejlesztésnek köszönhetően végre a köznevelés, az egészségügy, a szociális ellátórendszer és a családügy, azaz a védőnő, az óvónő, a gyermekorvos és a szülő hatékonyan tud majd működni annak érdekében, hogy a nehézségekkel született gyermekek mindenhol a lehető legkorábban megkapják a szükséges fejlesztést. A személyre szabott fejlesztésnek az ország bármely szegletében élő családok számára elérhetőnek kell lennie. Többek között emiatt volt fontos az állami feladatok újjászervezése, így a költségvetési források biztosítása garantálja, hogy jusson erre pénz. A státuszok feltöltése több lépésben történik, például a 2017. évben 3,8 milliárd forint, a 2018. évben pedig további 1,9 milliárd forint többletet fordítunk erre. Más kérdés, hogy találnak-e megfelelő szakembert például a vidéki iskolákban.

– Pedagógusként milyen érzés volt a tanár- és diáktiltakozásokat látni?

– Talán furcsán hangzik, de én nem voltam elkeseredve, amikor a diáktiltakozások zajlottak az oktatással kapcsolatban, mert ez lehetőséget adott arra, hogy átgondoljuk, mi működőképes és mi nem. Két hónapon belül az összes tankerületben legalább államtitkár-helyettesi részvétellel fórumokat szerveztünk, és meghívtuk az összes iskolaigazgatót. Én magam is részt vettem ilyen találkozókön, és beszélgettem azokkal, akik nap mint nap látják a bajokat különböző területeken. Azóta is folyamatosan működik a köznevelési kerekasztal – akadémikusok, pedagógusok, diákok, fővárosi és vidéki iskolaigazgatók a résztvevői. A vád, hogy nem egyeztetünk, politikai termék: az ellenzéki szervezetek tudatosan nem vesznek részt a kerekasztalon, mert azt a Kormány hozta létre. Még így is lehet a rosszindulatú kritikából tanulni.

– Sok oktatással kapcsolatos rémhír söpört végig a médiában a nyári vakáció idején. Az iskolai lőtér, a gyerekeknek szóló ovis tanmese, amely a vád szerint migránsellenes filozófiát táplál a négyévesek fejébe...

Ez utóbbit nemcsak a józan szövegértés, hanem maga a szerző, Boldizsár Ildikó is cáfolta, de sokakhoz csak az eredeti rémhír jutott el. Honnan tájékozódhat a szülő, aki nyilván aggódik a gyereke oktatásáért?

– Az a mese jogokról és kötelességekről szól gyereknyelven, arról, hogy a személyes szabadságnak azért vannak korlátjai, mert a másik embernek is van szabadsága. Mellesleg a mese végén minden új mesehősnek otthont, gondoskodást és jogokat biztosítanak. Rosszindulat, ártó szándék van a félreértelmezés mögött. Bizony nagyon kiszolgáltatottak a manipulált tájékoztatásnak nemcsak a szülők, hanem a gyerekek is. Tudatosan és professzionálisan gyártják az álhíreket. A negatív szenzáció sokkal hatásosabb, mint a jó hír. Érthető, hogy nehéz magunkat kivonni ezek alól. Az iskolai nevelés egyik feladata, hogy megtanítsa kritikusan olvasni a híreket a médiában, az ellenzékieteket és a kormányoldaliakat is. A köznevelési kerekasztalban a Nagycsaládok Országos Egyesülete mint a legnagyobb családszervezet folyamatosan képviseli a szülőket, rajtuk keresztül is próbáljuk eljuttatni a hiteles információkat és érzékelni az ártó szándékú hangulateltést. Néhány hónapja például megjelent egy főcím, miszerint 24 óra után kidobják a kismamákat a kórházból, mert nincs orvos. Azután kiderült, hogy ez a szülőszervezetek kérése volt, hiszen magától

„AZ ISKOLAI NEVELÉS
EGYIK FELADATA, HOGY
MEGTANÍTSA KRITIKUSAN
OLVASNI A HÍREKET
A MÉDIÁBAN,
AZ ELLENZÉKIEKET ÉS
A KORMÁNYOLDALI AKAT IS.”

értetődő igény, hogy ha nincs komplikáció, az anyuka minél előbb hazamehessen a szülés után. Eddig ez nem volt érdeke a kórháznak, mert akkor nem kapta meg a szülésért járó teljes költséget. Nos, ettől kezdve megkaphatja. Vagyis ez egy jogos igényre való pozitív reagálás, plusz erőforrás ráfordításával. De ilyen félretájékoztató volt az is, amikor föl hívtuk a figyelmet arra, hogy 75 év fölött bizonyos rákellenes készítményeknek fokozott kockázata van. Erre megjelent az újságban, hogy 75 év felett a Kormány már nem akar rákgyógyszert adni.

– Átveztünk az egészségügy területére. Az EMMI hatalmas minisztérium, amelynek az oktatás és az egészségügy csak a két, nagyon sok gonddal és feladattal küzdő ága. És emellett még sok ilyen van. Az eddigi tapasztalatok szerint jó ötlet volt ezeket az államtitkárságokat mind egy minisztérium alá vonni?

– A nagy méretből adódnak problémák, de ugyanakkor olyan együttműködési lehetőségek is az ágazatok között, amelyek másképp nem működnének ilyen hatékonyan. Nálunk az egészségügy, az oktatás, a szociális ügyek a családi ügyekkel államtitkári és miniszteri szinten hetente, néha naponta találkoznak. A legfontosabb számomra, hogy a család- és ifjúságügy kiemelt figyelmet kapjon; ez azt jelenti, hogy nem intézményrendszert tartanak fenn, hanem folyamatosan azon gondolkoznak, hogyan lehetne könnyebb a várandós nők, a fiatal házaspárok, a gyereket nevelők helyzete az oktatásban, az egészségügyben, vagy akár a munkahelyeken. Például így születhetett meg a családi otthonteremtési kedvezmény, a diákhitel elengedésének ötlete vagy az ingyenes nyelvvizsga. De említhetném a mindennapos testnevelést is, amely érinti a családügyet, az egészségügyet, az oktatást, a sportot, a hátrányos helyzetűek felzárkózását.

– A mindennapos testnevelés arra is példa, hogy a jó ötlet bevezetése nem mindig jár együtt a feltételek meglétével. A pedagógus kreativitása vagy kapcsolatrendszere nem mindig elegendő egy felszerelt tornaterem vagy sportpálya pótlásához.

– Ha arra várunk, hogy minden iskola mellett legyen egy modern tornaterem, soha nem lesz mindennapos testnevelés. Amióta bevezettük, felgyorsultak a fejlesztések. Nagy előrelépés, hogy 2011 óta legalább 300 sportlétesítményt építettünk, és 300-at újítottunk

fel. A Nemzeti Köznevelés Infrastruktúra Fejlesztési Program keretében pedig a következő 2–3 évben 50 új tanuszodát adunk át. Ezzel nem lesz olyan magyar járás – 196 van belőlük –, ahol ne lenne uszoda, vagyis Magyarországon az első nyolc osztályban mindenki megtanulhat úszni.

– És az átmeneti időszakban hogyan lehet kreatív megoldásokra ösztönözni az iskolaigazgatókat és a pedagógusokat?

– Jó lenne, ha nem ellenőrzéssel kellene kikényszeríteni, hanem a diákok és a szülők is ösztönöznék az iskolát. Ugyanis az az igazság, hogy míg a diákok és szülők körében 80 százalékos az elégedettség a döntés kapcsán, a pedagógusoknak csak 40 százaléka üdvözölte a mindennapos testnevelést. Hiszen nekik kell adott esetben órákat átszervezni, külső lehetőségek után nézni. Az alacsony fizikai aktivitás is eredményezi az elhízást és a mozgásszervi problémákat, ezek visszaszorítása érdekében is fontos, hogy már kisiskolás korban ismerkedjenek meg a gyerekek a rendszeres mozgás örömeivel. Nagy ellentmondás van Magyarország sportsikerei és a magyarok sportolási aránya között. Ebben a helyzetben nagy előrelépés, hogy az elmúlt öt évben 5-ről 15 százalékra nőtt a heti ötször, szabadidejükben sportolók száma, ez az Európai Unió országaiban bekövetkezett legnagyobb változás. És félmillió igazolt sportolónk is van. Divatos bírálni a stadionépítéseket, de a sportlétesítmények egészségügyi, prevenciós beruházások is.

– Az oktatásban mi számít még belátható és teljesíthető „félmaratonnak” a célok közül?

– 2022 környékére lehet majd teljes világosságban látni, hogy működik-e az új rendszer. Az oktatás ugyanis a leghosszabb távú befektetés. A hároméves kortól kötelezővé tett óvoda, ahol a gyerekek 85 százaléka ingyen kap háromszor enni, Európában egyedülálló. De mikor lesznek ők akkorák, amikor már látszik, hogy ez mennyit segített a felzárkózásban? Ma még nem látszik, hogy az első három iskolai évben hangsúlyossá tett olvasni-írni-beszélni tanulás hogyan befolyásolja mondjuk a középiskolai jelentkezéseket. A PISA-mérés egy olyan korosztályt vizsgál, amely még a régi rendszerben tanult írni, olvasni. Ugyanakkor egyes, fiatalabb gyerekeket vizsgáló olvasáskészség-felméréseken, amelyek nem olyan híresek, mint a PISA, már látszik a pozitív változás. És olyan eredmények

is vannak, hogy három év alatt megduplázódott a roma egyetemisták száma. Ez nem alulról, az óvodából indított, hanem felülről inspirált változás. A keresztény roma szakkollégium ennek a kulcsa, amelyek fenntartásában Magyarországon a történelmi egyházak példaértékűen tudnak együttműködni. Ezekben a kollégiumokban több száz roma fiatal ingyen lakik, étkezik, tanul és kap segítséget saját kultúrája megismeréséhez vagy idegen nyelv tanulásához. És ami számomra az egyik legfontosabb eredmény, bár nem az oktatáshoz kapcsolódik: nem tudok még egy olyan országot, de Európában biztosan nincs is, ahol nyolc éven át, 2002 és 2010 között 23 százalékkal csökkent a házasságkötések száma, 2010 óta pedig – a családpolitikánk hatására is – 46 százalékkal nőtt.

– Talán ez nagyrészt az anyagi juttatások miatt történt, és sajnos a párkapcsolatok stabilitását nem feltétlenül befolyásolja.

– És az baj, ha vannak anyagi ösztönzők? A házasság jogi elköteleződésének lehetnek életvitelbeli, lelki okai és következményei is. Talán nem véletlen, hogy a gyermekvállalási kedv is növekedett. A termékenységi arányszám a 2011-es 1,23-ról 2016-ra 1,49-re emelkedett. Az embernek van szíve, és van pénztárcája – ne tagadjuk, hogy mindkettő befolyásolhat fontos döntéseket! Az elfogadhatatlan Magyarországon, hogy a gyermekvállalás szegénységi kockázatot jelentsen! 1774,5 milliárd forintot fordítottunk családtámogatásra az idei évben, 2018-ban a GDP csaknem 4,8 százalékát erre költjük. Ez a legmagasabb Európában. Nézze meg, hány gyereke van a nyugat-európai kormányok vezetőinek, és mennyi a magyar kormány tagjainak! Ez is tükröz egy életstratégiát.

– Szív és pénztárca. Az utóbbi hónapokban már óriásplakátokon is hirdeti magát a puncs.hu, amely nem titkoltan átlagon felüli külsővel rendelkező fiatal lányoknak, főként egyetemistáknak közvetít luxus életkörülményeket nyújtó idősebb urakat, ahogy fogalmaznak „diákhitel helyett”. Talán távolinak tűnik a téma, de politikusként tud reagálni az ilyen jelenségekre?

– A minisztérium azért annyira nem nagy, hogy a média is hozzátartozzon, de vannak helyzetek, amelyekre reagálni kell. Ezért dolgoztuk ki a Digitális Oktatási- és a Digitális Gyermekvédelmi Stratégiát. Gyermekkorban kell megtanítani, megtanulni nemet mondani az ilyen

„DIVATOS BÍRÁLNI A STADIONÉPÍTÉSEKET, DE A SPORTLÉTESÍTMÉNYEK EGÉSZSÉG-ÜGYI, PREVENCIÓS BERUHÁZÁSOK IS.”

piszkos üzleti ajánlatokra. Fontos eredmény, hogy az m2 gyerekműsorai között ma már nincs reklám. Mi nem tudjuk minden esetben megvédeni a fiataljainkat, az igazi lelki immunrendszer megiscsak a családban alakul ki. Ezért fejlesztjük a nagy gyermekotthonok helyett a nevelőszülői hálózatot is, hogy minél többen a családban kaphassák meg ezt a védőanyagot.

– Kezdődik a tanév. Kinek szól majd az évnnyitóbeszéd?

– Sok beszédet elmondtam életemben, már csak az eredeti szakmám miatt is. Annál, hogy mit akarok közölni, vagy a hallgatóság mit szeretne hallani, mindig sokkal lényegesebb volt, hogy érezzék a hallgatók, ők fontosak nekem, és nem azért beszélek hozzájuk, mert kötelező, mert így szokták meg, mert el akarok nekik valamit adni.

– Ez az üzenet biztosan át is megy egy gyülekezeten, sőt, talán még egy iskola szülőihez, gyerekeihez, tanáraihoz is eljut. De az országos tanévnyitón? A médián keresztül? Nem hat szentimentális?

– De. Nem feltétlenül kell az érzéseket szavakba önteni, inkább az együttérzést, az empátiát kell közvetíteni. A média személytelensége és torzítása persze ennek ellenére hat, de ha valami működik ember és ember között, az néha átjön a médián is. És akkor nem is feltétlenül az számít, hogy pontosan mit mond az ember. A minisztérium legsúlyosabb teherterele számomra nem a nagysága, hanem az, hogy az ember–ember közti kapcsolat károkat szenved. Pedig az a tapasztalatom, hogy a legdurvább helyzetből, a legelmérgesedetebb viszonyból is ki lehet hozni valami pozitívát, ha elkezdünk valakivel beszélgetni. Persze előfordul, hogy ez a pozitív következmény csak másfél óráig tart, de így is akad néhány ellenzéki politikus, akikkel gyakran beszélgetek. A médiának az lenne a feladata, hogy az igazi emberi kapcsolatot ne elfedje, ne lerombolja, hanem megmutassa. ♦

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

Erkel Ferenc

Bánk bán

Opera két részben, három felvonásban, magyar nyelven, magyar és angol felirattal

Szövegíró ▶ **Egressy Béni**

Díszlettervező ▶ **Olekszandr Bilozub**

Jelmeztervező ▶ **Nagy Viktória**

Karmester ▶ **Kocsár Balázs**

Rendező ▶ **Vidnyánszky Attila**

Koreográfus ▶ **Könczei Árpád**

Dramaturg ▶ **Orbán Eszter**

Bemutató ▶ 2017. szeptember 9., Erkel Színház | További előadások ▶ 2017. szeptember 10., 13., 14., 15., 17.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

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

„BE KELLETT LÁTNUM, CSAK KEVESEK OLYAN KITARTÓK,
HOGY CSALÁDI ELLENSZÉLBEN IS MEGVALÓSÍTSÁK ÁLMAIKAT.”

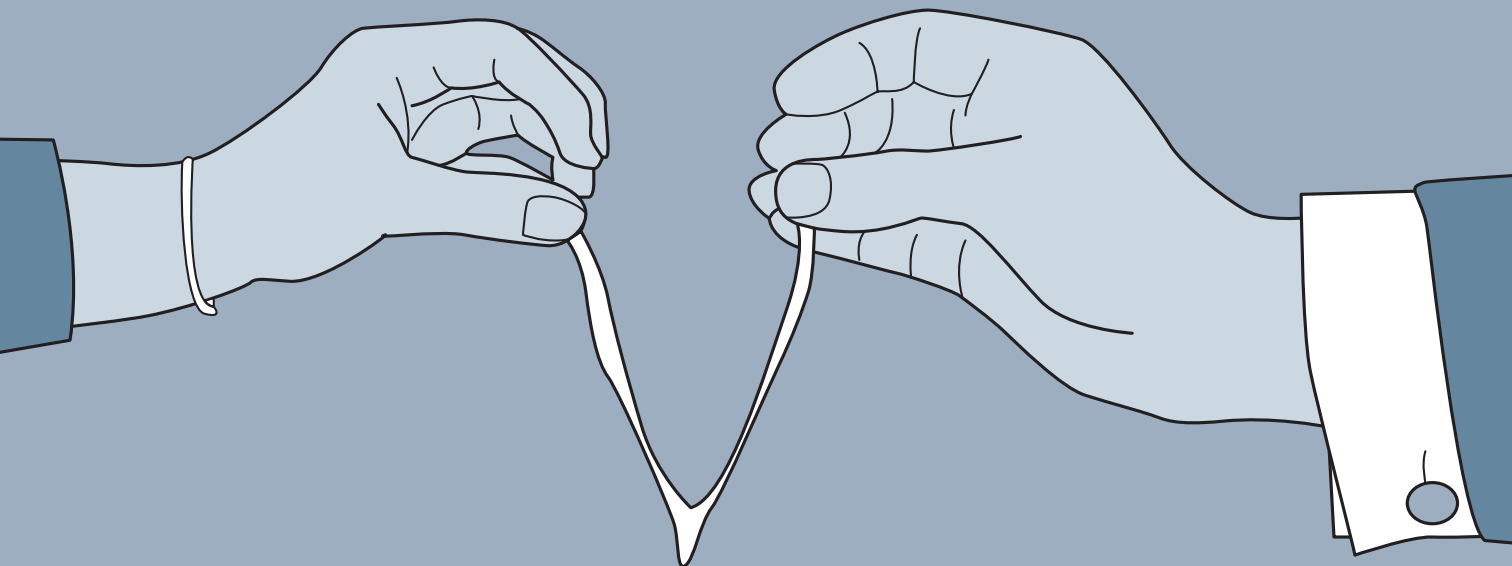
(Fábián Tibor: Csokolom, álmodhatok?)

„A KÉPZELET ÉS A FANTÁZIA
AZ, AMI SEGÍTI ABBAN, HOGY
MINDEN EMBER TÚLTEKINTSEN
PILLANATNYI LÉTVILÁGÁN.”

(Horváth Pál: Álmodok, vágyok, remények)

„MERJÜNK NAGYOK LENNI?
MERJÜNK KICSIK LENNI?
ALAPKÉRDÉS EZ, NÁLUNK,
MAGYAROKNÁL KÜLÖNÖSEN.”

(Kölnei Livia: Égbekiáltó és
mélybe húzó vágvak)





SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



CSÓKOLOM, ÁLMODHATOK?

Ismerek valakit, aki kisgyermekként táskát vett a kezébe, és azt mondta a felnőtteknek, ő most konferenciára megy. Teltek az évek, a szülők elváltak, a gyermeket tinédzserként már nem érdekelte a tanulás, csak arra vágyott, hogy figyeljenek rá. A félszívvel megszerzett érettségi után hazament. Az apja azt mondta: nem baj, jó segítség leszel itthon, a gazdaságban. Aztán a fiatal lányban mégis motoszkálni kezdett valami. Talán egy régi emlék arról, hogy konferenciára megy. Rájött, hogy annyi mindent szeretne még megtanulni. Szülei ellenkezése ellenére meg sem állt az egyetemig, sziporkázott, színjeles lett, és már mindenki számára egyértelmű volt, hogy doktorival folytatja. Az egykori kislány újra kezébe vette a táskát, és elindult konferenciára. A kicsi falu udvaráról Portóba és még sok helyre. Van egy olyan pont az életben, amikor dönteni kell. Ami vízválasztó.

♦ Egy kicsi faluban voltam lelkész, ahol az emberek többsége különösebb jövőkép nélkül élte mindennapjait. Ebbe a zárt, befelé forduló gondolkodásba próbáltam meg éket verni. A felnőttek már nehezen változnak, ezért a fiatalokkal próbálkoztam: eléjük tární, hogy van számtalan más út is, amin elindulhatnak, ne féljenek tervezni, álmokat szőni és tenni ezekért. Különféle foglalkozásokkal, kirándulásokkal, színházlátogatással, külhoni látogatásokkal próbáltam elültetni bennük a jövő iránti érdeklődést afelől, hogy oly sok minden vár rájuk a falucska dombjain túl. Volt, akinek azt is megígértem, hogy személyesen viszem el az észak-magyarországi rendészeti szakgimnáziumba.

Aztán látnom kellett, hogy a lényeg nem feltétlenül velem és általam, hanem odahaza, az otthoni terepen dől el. Vagy bukik. Mert ahol a gyermek szárnyalt és nyitott szemmel tekintett a jövőbe, tervezett, tanult, talán még nem is egy meghatározott cél mentén, csak valamilyen belső késztetés nyomán, ott a legtöbb esetben a támogató szülői háttér is körvonalazódott.

Hiába noszogattam biztatóan a heti egy-két találkozásunk alkalmával, ha odahaza Apa vagy Anya, vagy mindketten rendre visszahozták csemetéjüket a földre: ne akarjon ő több lenni, mint bárki más, nem odavaló ő, jöttek sorjában a lebeszélő indokok. Mígnem a gyermek elhitte, hogy ő valóban nem több, mint a környezete, amely adott esetben fogva tartja, és nem lehet többre képes, mint a szülei. Be kellett látnom, ez az út a legtöbb esetben csak szülői segítséggel járható végig, csak kevesek olyan kitarók, hogy családi ellenszélben is megvalósítsák álmaikat. Láttam persze olyan gyermekeket is, akik felnőtteket megszegyenítő módon, nagyon tudatosan építkeztek, jóval előrébb tartottak társaiknál, egészséges önértékeléssel, tudásvágygal felvértezve.

Igaznak tartom a mondást: amit megterveztél, azért naponta tégy egy lépést, minden nap végén mérd fel, mit tettél aznap célod eléréseért. Mert csak így lehet célba érni, ha nem időzöl az út szélén, hanem rálépsz az útra, és elindulsz a kívánt irányba. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

ÁLMOK, VÁGYAK, REMÉNYEK

Az embert sok egyéb mellett az teszi emberré, hogy vannak álmai, vágyai, kívánságai, hogy nem elégszik meg azzal, ami vagy amiye van, mindig többre vágyik. Az egyetlen jövő felé forduló lény itt a földön.

- ◆ Néha elérhető, gyakorlatias célokat tűz ki magának, máskor elragadja a hév, az ábrándozás, álomvilágba téved, és olyasmikre vet szemet, amelyekre nincs szüksége, amelyek elérhetetlenek vagy egyenesen károsak, rombolók maga és mások számára. A képzelet és a fantázia az, ami segíti abban, hogy minden ember túltekintsen pillanatnyi létvilágán. Képesek vagyunk célokat kitűzni, terveket dédelgetni, álmodunk és ábrándozunk, el tudjuk képzelni azt is, ami még nincs, vagy talán csak a képzeletünk szülötte. Az embernek nem csupán élményeket és tapasztalatokat hordozó múltja és pillanatnyi életét jelentő jelene, hanem jövője, a jövőről való tudása is van. Vágyaink arra való, hogy törekvésre, cselekvésekre serkentsenek, hogy képesek legyünk el is érni, amit tervezünk, vagy legalább megpróbálni elérni. Jó és rossz, hasznos és haszontalan, elérhető és elérhetetlen dolgok után is képesek vagyunk sóvárogni, ellentmondva a költőnek: „Ábrándozás az élet megromtója, mely, kancsalúl, festett egekbe néz”. Hiszen önmagában nem jó vagy rossz, ha arra vágyunk, hogy szebbek, okosabbak legyünk, hogy gazdagság, siker, hírnév legyen osztályrészünk.

Már a kisgyerek is álmodik: hősnek képzelet magát, tűzoltónak vagy katonának, több, szebb játékot kívánna, mesevilágot képzel maga köré. De némelyikük csak arról álmodik, hogy neki is volna, mint a többieknek, apukája; ha egyszer eljutna nyaralni; vagy azt szeretné, ha szeretnék. A gyermek álmai, vágyai mindig szépek, jóra törnek – hiszen melyik gyerek tervezi azt, hogy hajléktalan, munkanélküli, őrizetes, narkós, magányos, sikertelen, beteg lesz, ha nagy lesz? A gyermeki ábrándok ritkán földhöz ragadtak, nem ismerik az észszerűség korlátait, hanem még teljes önfeledtséggel élnek meg azt a szabadságot, amely nélkül az embernek nincsenek, nem lehetnek tervei, vágyai. Ám a gyermek – de sok felnőtt is – úgy éli meg a vágyait, mint jogos járandóságot: amiért tenni nem kell, csak élvezni, ha valóra válik; csalódnai, ha semmi sem lesz belőle, s levonni a pesszimista poétával együtt azt a következtetést, hogy mindez nem más, mint „Földiekkel játszó / Égi tünemény, / Istenségnek látszó / Csalfa, vak Remény”.





Nikolaj Dimitrijevič Kuznyecov: „Ünnepnap”. Olaj, lenvászon, 1879.

Ahogy elérkezik a felnőttkor az ember életében, úgy lesznek józanabbá, észszerűbbé a vágyai. Többségükben már nem valamilyen álmovilágba ragadnak, hanem a mindennapi létezés realitásához kapcsolódnak, egy valódi, szebb, jobb, boldogabb élet reményét tükrözik. És most ne azokra gondoljunk, akik egy életen át abban reménykednek, hogy megütik a főnyereményt, varázsütésre megszépülnek valami csoda folytán, hanem azokra, akik lakásról, hivatásról, szép családról, tisztas megélhetésről álmodnak, de készek arra is, hogy tegyenek ezekért. Az ilyen embert a vágyai hajtják, hogy több, jobb legyen, ha pedig reálisan méri fel a lehetőségeit és az erejét, az ábrándokból idővel valóság lehet. Nem így, ha vágyainkat a csodavárás tértelensége, a mértéktelen önzés, a mások majmolása, az ártó szándék vagy az irigység kíséri. Vágyai révén minden ember a saját személyiségét építi, az életét alakítja. Ha ezt feladva másoknak, divatnak, reklámnak engedi át, hogy mit szeretne, akkor az álmok valóra váltásának lendülete csalódássá, kielégületlenségé, boldogtalansággá változik. Előbb-utóbb a reménytelen remények világában találja magát, ahol a mának élés,

a pillanat bűvölete ejti rabul azt az embert, de akár egy egész közösséget, társadalmat, generációt is.

Minden emberben ott él az ösztön, hogy merjünk nagyot álmodni, hogy kisebb-nagyobb álmainkat annak a köznapi értelmünket meghaladó valaminek rendeljük alá, amit úgy hívunk, hogy remény. Ha vágyaink reménnyé nemesednek, abban már nemcsak álmaink, ábrándjaink, fantáziánk bizonytalansága, hanem a beteljesedés közelsége, céljaink elérhetőségének realitása is testet ölt. A keresztény hagyomány ezt a reményt a hit, az önmagunkban, másokban, a jövőben és a Teljes Valóságban való bizonyosság erejével kapcsolja össze. Ahogy az Újszövetség tanítja: „szilárd bizalommal abban, amit remélünk, meggyőződés arról, amit nem látunk.” Ha képesek vagyunk túllépni hétköznapi reménytelenségeink csapdáján, köznapi, apró sóvárgásainkon, ha komolyan vesszük azt a keserűségében is igaz népi bölcsességet, hogy a remény hal meg utoljára, valósítjuk meg azt, amire az ember, minden ember rendeltetett. Kósza álmainkból akkor törekvésre serkentő vágyak, azokból pedig a magunk és világunk jobbítását szolgáló remények, végül pedig hit fakad. ♦



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

ÉGBEKIÁLTÓ ÉS MÉLYBE HÚZÓ VÁGYAK

Fiatal, hajléktalan fiú ül a budapesti Thököly út egyik háza előtt, egy nagy dobozon. Mellette kerekesszatyor, közkeletű nevén banyatank. Csak ül, és nézelődik. Arra jár egy újságíró, meglátja a jóképű, de lepukkant külsejű srácot, és megőrül az utcán heverő témának. Végre interjút készíthet egy hajléktalannal, aki kimondottan jól fog kinézni a fotókon!

◆ Néhány mondatnyi udvarias hebegés után rátér a lényegre: „Miért laksz az utcán?” „Kitettek az öregeim a lakásból.” „Mivel indokolták?” „Franc se tudja már...” „Na de csak mondtak valamit!” „Persze. Nem mennek helyettem börtönbe, amiért még nem vagyok tizennyolc.” „Mik az álmaid?” – vált témát az újságíró. A fiú csak néz rá, értetlenül. „Mire vágyasz, mit szeretnél?” – próbálkozik más szavakkal. „Anyagot meg egy kényelmes ágyat, ahol belőhetném magam.” „Csak ennyit?” „Mi a f... kéne még?”

Az újságíró nagy vágyakra számított: luxuslakásra, jó autóra, sok pénzre, egy finom vacsorára... Ehelyett itt ez a helyes fiatalember, aki nem akar mást, csak kábítószert meg egy ágyat. Néhány lépésnyire elsomfordált már, amikor a fiú még utánaszól: „Ha már egy rohadt füves cigid sincs, legalább az okostelőd ideadhatnád!”

Az újságíró számára mégsem volt egészen haszontalan ez a találkozás, mert azonkívül, hogy belátta, a szociális témákra vannak nála sokkal alkalmasabb kollégák – elgondolkodhatott a vágyakon.

A VÁGYAKRA VALÓ KÉPESSÉG RÉSZBEN ÖRÖKLETES

Vannak olyan emberek, akik már akkor másra, többre és jobbra vágnak, amikor a tojáshéj még ott van a fenekükön. Mások viszont még akkor se mernek merészebb tervet megfogalmazni, amikor mindenki alájuk tolta az aranybilit. A nagyra törők energikusak, aktívak, már-már erőszakosak, és a felmenőik is ilyenek. Az ambíciók generációról generációra öröklődnek, és össze is adódnak. Akik viszont nem mernek vágyakozni – és tenni is érte –, többnyire lassabb mozgású és észjárású, visszafogott, kicsinyhitű emberek. A kivételek pedig erősítik a szabályt.

A VÁGYAKOZÁST A KÖRÜLMÉNYEK ELFOJTATHJÁK

Egyes szülők és tanárok mesterfokozatra jutnak a gyerekek vágyainak letérésében. Ideáljuk egy olyan emberiség, mint a franciaker: formára nyírt és szigorú rendszerbe kényszerített élőlények sora. Persze mindig vannak gyerekek, akiket csak átmenetileg lehet formába vagy ketrecbe kényszeríteni, felnőve kiszabadulnak a korlátok közül. Reziliensnek nevezik az olyan személyiséget, aki látszólag alkalmazkodik az elnyomóihoz, valójában azonban megőrzi lelki integritását, vágyait, törekvéseit. Ritka, nemes fajta.





ÖSZTÖNÖS ÉS TUDATOS VÁGYAK IS LÉTEZNEK

Egyeseknél az ösztönös én kicsi, mindent a tudatosság ural bennük, vágyaik és észvezéreltek, megfontoltak, célra tartók. Mások egy életen át küszködnek ösztönös vágyaikkal, amelyek ide-oda dobálják őket, és reményük sincs, hogy valahol kikötnek, megnyugszanak. Az öregség persze sok mindent elsimít, megold. Kiváltságos helyzetben van az az ember, akinek a lelkét az ösztönösség és a tudatosság viszonylagos egyensúlyban uralja.

ELFOJTOTT VÁGYAK

William Blake, az angolok nagy, misztikus költője azt írta, „aki el tudja nyomni a vágyait, annak gyengék a vágyai”. Materialista bölcsészek azt állítják, hogy „a nagy világvallások mást se tesznek, mint elnyomják az ösztönös vágyakat”. Ezek féligazságok. Maga a civilizáció, a közösségben élés tette és teszi szükségessé, hogy az értelem és a másokkal együttérző képesség – valamiféle felettes énként – egymáshoz idomítsa az ösztönös késztetéseket, és a közös érdekek megfelelően „becsatornázza”. A nagy világvallások is ennek a közösségi érdekek megfelelően kezelik az ösztönöket, Isten célja ugyanis egy élhető emberi világ. Akik persze nem ismerik (el) a közjó létezését, azokkal nehéz beláttatni, hogy ez hasznos és szükséges.

BEVONZZA-E A VÁGYAKOZÁS A MEGVALÓSULÁST?

Önbizalomnövelő tréningek alapeleme a vizualizáció: képzeld el, amire vágysz, rajzold le, tedd ki a képét a hűtőgépre, és meglásd, egyszer csak „kopogtat az ajtódon”! Pedig van olyan dolog, amit hiába rajzolsz le ezerszer, és hiába bámulod a képét napestig, soha nem fog kopogtatni az ajtódon, sőt, a bankszámládon sem jelenik meg. De a reális vágyakat bevonzhatod, amiknek a megvalósulásához csak az kell, hogy felszabadulj, hogy elmúljon a kicsinyhitűséged, hogy felszítssd magadban a cselekvés képességét.

MERJÜNK NAGYOK LENNI? MERJÜNK KICSIK LENNI?

Alapkérdés ez, nálunk, magyaroknál különösen. Mi ugyanis hajlamosak vagyunk egyik végtelből a másikba esni. Nem véletlen, hogy még a politika szintjén is megjelent a dilemma néhány évvel ezelőtt: „Merjünk nagyok lenni!” – szólított fel minket, egyszerű állampolgárokat a tévén keresztül egy fekete öltönyös úriember. Később felszólított minket egy szürke öltönyös úriember, szintén a tévéből: „Merjünk kicsik lenni!” A két elv egyszerre alkalmazása fals helyzeteket eredményezhet, ezért én inkább a „Merjünk nagyok lenni” mellett döntök. Még mindig jobb, ha rákoppintanak a fejemre, mint ha ki se dugom az orromat a gödörből. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

GENEZIS

◆ Salgado egy braziliai farmon született 1944-ben, nyolcgyermekes családba, egyedüli fiúként. Gyermekkorában évente egyszer látogattak a városba, amikor a marhákat vitték eladni. Örökségéről lemondott lánytestvérei javára, Sao Paulóban szerzett mesterdiplomát közgazdászként. Baloldali mozgalmakkal szimpatizált, de abban az időszakban véres katonai diktatúra vette kezdetét az országban, így későbbi feleségével Párizsba menekültek, ahol az ifjú közgazdász a Nemzetközi Kávészervezetnek kezdett dolgozni. 26 évesen, egy ruandai üzleti úton fényképezett először, ahol egy pillanat alatt eldönt, hogy ezzel szeretne foglalkozni egész életében, pedig a Világbanktól és az akkori brazil pénzügyminisztertől is állásajánlata érkezett, főnöke lehülyézte érthetetlen választása miatt.

Innentől Salgado apokaliptikus témákra exponált, fotóösszéire éveket és Föld körüli utazásokat szánt. Közgazdászként előre látta, hogy mi vár az emberiségre a következő évtizedekben. A 80-as években kezdte foglalkoztatni, hogy a fejlődő technika eltörli a kétkezi munkához kapcsolódó klasszikus életformákat, ebből született a *Workers* c. albuma (1993). Ezt követte a demográfiai változások, háborúk és természeti katasztrófák elől menekülő tömegek mindennapjainak

Sebastião Salgado jelenünk nagy látnoka. Közel ötvenéves munkásságát végigtekintve kevés azt mondani, hogy egy jó fotós. Olyan, mintha fényképein az emberiség lelkiismeretét jelenítené meg.

dokumentálása (*Exodus*, 2000). A munkába majdnem belehalt, bőrét fekélyek és gyulladások borították, megmagyarázhatatlan vérzésektől szenvedett. „Egy francia orvos barátomat kértem meg, hogy nézzen meg. Egy hosszú vizsgálatot követően azt mondta, hogy ugyan teljesen egészséges vagyok, mégis haldoklom. Annyi halált és szenvedést láttam, hogy feladtam az emberiségbe és az életbe vetett hitemet. Akkor úgy döntöttem, nem fotózom többet.” – emlékezett vissza a róla szóló, *Az Élet Sója* (2015) című dokumentumfilmben.

Akkoriban idős szülei ráhagyták a családi farmot. Visszatérve megdöbbenve látta, hogy a környező esőerdőket teljesen kiirtották, a gazdasági fejlődés bekebelezte gyermekora paradicsomát. Alapítványt hozott létre, 20 év alatt 2,5 millió facsemetét ültettek és helyreállították a helyi ökoszisztémát. A hatalmas és sikeres projekt visszaadta Salgado életenergiáját, élete talán utolsó nagy munkájaként a még érintetlen természeti világnak akart emléket állítani. Ebből született a *Genesis* (2013) c. albuma és az a kiállítás-sorozat, ami szeptember 6. és november 12. között a Műcsarnokban lesz látogatható. A nyolcéves expedíció után Salgado így összegezi: „Bolygónk mintegy 46 százaléka még mindig pontosan olyan, mint a teremtés idején. Meg kell övünk azt, ami fennmaradt.” ◆





Teureum, a mentawai törzs sámánja (sikerei) és főnöke. Ez a sámán a szágó számára készít szűrőt a szágópálma leveleiből. Siberut-sziget, Nyugat-Szumátra, Indonézia, 2008.

VÁRÓTEREM

Ülök a gyerekrendelő várójában, folyik rólam a víz, és elnézem azokat, akiknek már nem jutott hely. A helyiség kicsi, a nyolc szék meg kevés: a romák családotul járnak a rendelésre. Ha beteg az egyik gyerek, jön a másik három is az anyával, apával, sógorasszonnyal és nagymamával.

- ◆ Másfél éves kislányom egyelőre türelmesen játszik a mackójával az ölemben. Mellettem egy fiatal lány ül, előttem érkezett, és tippelni sem tudok, melyik gyerek tartozik hozzá. A lányomat nézi, majd felé biccent.

– Milyen szép gyerek – mondja kedvesen.

Bájos mosolya van, de ami igazán tetszik benne, az a kissé mandulavágású, barna szeme. Hosszú, sötét szempillái fekete keretbe foglalják a szemét, nincs szüksége sminkre. Persze, azért a vérvörös rúzs nem hiányozhat, mint ahogy a nagy aranyfülbevaló sem.

– Köszönöm – felelem zavartan. A romák errefelé nem szoktak szóba elegyedni a magyarokkal. Kizárólag egymással beszélnek, főleg cigányul, és mindig hangosan.

– Mindig ilyen szép gyerekekre vágytam – mondja a lány, hihetetlen sóvárgással a hangjában. Mintha már legalább negyvenéves lenne, és életének utóbbi harminc évét ennek a gondolatnak szentelte volna, pedig nem lehet több huszonegy-két évesnél. – Az unokája? – érdeklődik, az én mosolyom pedig az arcomra fagy az izzasztó hőség ellenére. Az ember szeretné azt hinni, hogy másfél év gyes nem öregíti meg annyira, hogy a saját anyjának nézzék.

– Nem – mondom. – Ő a lányom.

– Hányadik gyerek?

– Első – felelem. Nem várom meg, hogy rákérdezen, mondom magamtól a koromat. – Harmincegy vagyok. Huszonkilenc voltam, amikor férjhez mentem – teszem hozzá magyarázatképp.

Nehezen értelmzem a tekintetét: a döbbenet, a hitetlenkedés, az értetlenség és az ámulat zavaró egyvelegét látom az arcán.

– És mi' csinált addig?

– Tanultam. Egyetemre jártam.

Szinte szégyellem kimondani. Nem akarom, hogy felvágósnak nézzen.

– Az jó lehet – bólint. – Jó lehet tanulni, és nem egyből férjhez menni.

Látom rajta, hogy elgondolkodik.

– Te is megteheted – mondom, de mindketten tudjuk, hogy ez nem igaz. Ő is látja, én is látom a sok kis Dzszenárót és Dzszenifert, akik a váró kövére leesett nápolyidarabokat majszolják koszos, gyűrött ruhában, sáros kézzel. Látjuk a jövőjét, és neki nem kell az én álmom. Legyint, és kinevet engem.

– Ugyan, én már most is vénlánynak számítok. Gyorsan férjhez kell mennem, különben így maradok.

– Hány éves vagy? – kérdem, újra elfeledve, hogy ő magáz engem, és eszébe sem jut majd visszategezni.

– Tizennyolc leszek – von vállat. – Nemsokára férjhez megyek én is, és gyerekeket szülök – mondja magától értetődően. Nem lelkesen, de nem is bánatosan. Talán várakozóan. Mert gyereket tényleg szeretne, látom rajta, ahogy az enyémet nézi. – Ilyet szeretnék, mint amilyen a lánya, egy ilyen szőke hajú, kék szemű babát.

Erre nehéz mit mondani. A lány igazi roma szépség: a bőre sötét, a haja szinte fekete, a szeme akár egy őzikéé. És nyilván így néz ki minden rokona. Meg az is, akihez hozzá fog menni. Ebből nehezen lesz kék szem és szőke haj, gondolom.

– Azt mondják, amikor terhes vagy, rá kell csodálkozni nagyon egy kék szemű gyerekekre, és akkor a te gyereked is kék szemű lesz – súgja bizalmasan, belőlem pedig kibukik a nevetés. Mondjam, ne mondjam? Végül is, gondolom, hol tartunk felvilágosítást az örökléstanról, ha nem épp egy rendelőintézet várótermében?

– Tudod, kék szemű gyerek csak ott születik, ahol mindkét oldalról öröklheti a gyerek a kék szemet.

Rám néz az óriási, barna szemével. Úgy mér végig, mint valami csodabogarat, de azért hisz nekem, mert én egyetemet végeztem.

– Tényleg? – kérdezi végül.

– Tényleg – bólintok. – Látod, nekem nem kék a szemem. A férjemnek sem. De az én egyik nagymamám kék szemű volt, és a férjem egyik nagyapja is. Ez nem jelenti azt, hogy a következő gyerekem is kék szemű lesz, de van rá esély.

– Akko' ahol nincs kék szem a családban, ott nem lesz később sem – állapítja meg. Én meg arra gondolok, hogy tanulhatna, tanulnia kellene.

– Így van – felelem, és az arcát fürkészem, de nem látok rajta csalódottságot. Sőt, a szája mosolyra húzódik.

– Ez jó – mondja elégedetten. – Nekem van kék szemű rokonom. Akko' csak olyan férjet kell keresnem, akinek van a családjában kék szem. Úgy nekem is lehet kék szemű gyerekem – mondja magabiztosan.

– Igen, úgy tűnik. Persze ez sosem biztos – figyelmeztetem.

– De lehet – vágja rá, én pedig annyiban hagyom. Csengetnek, felkapom a fejem, mi következőnk. Mármint nem a rendelőben, hanem az ajtó elé állásban. Aki épp következik, az a vizsgáló ajtaja elé áll, nehogy bemenjen előtte valaki más.

– Nemsokára én is sorra kerülök – mondja nekem a lány. Ekkor jövök rá, hogy ő senkihez sem tartozik itt a váróban: ő maga jött a gyerekrendelésre. A következő csengetésnél bemegyek a vizsgálóba, és otthagytam őt a váróban. Széles mosollyal néz utánunk. Tudja, hogy nem lesz olyan élete, mint az enyém. De boldog, mert most már biztosan tudja, hogy neki is lehet valamije, ami nekem van: kék szemű gyereke. Csak ki kell várnia. ♦



AZ ÁLOMSZÁLLÍTÓ

„Minden élményt, amit mi, ép emberek átélünk, meg lehet adni sérült társainknak is” – vallja **Brandt Viktor**, aki a Jószolgálat-díj 2017 különdíjasa lett. Az Álomszállító ötletgazdája, alapítója látszólag utakat, programokat szervez mozgásukban korlátozott embereknek, de valóban nem csak ezt teszi: főállása mellett, ahogyan ő fogalmaz, hobbiként álmokat valósít meg.

- ♦ – Épp útra készülök, amelyen a terepet mérem föl. Ezt mindig megteszem, mert tudni kell, mennyire akadálymentes az adott terület, van-e a helyszínen megfelelő illemhely, kerekesszéssel mi mennyire bejárható. Matrac azért van nálam, mert ha munka után indulok terepfelmérésre, előfordul, hogy a helyszínen, az autóban kell aludnom. Most például Lillafüredre megyek, ott nézek körül – kezdi beszélgetésünket Brandt Viktor, miután kisbuszát leteszi a parkolóban. Viktor tíz éve dolgozik azon, hogy mozgássérült emberek álmait megvalósítsa, olyan programokat szervezzen nekik, amiben még az átlagembereknek sem feltétlenül van részük. Az álomszállítással munkája mellett foglalkozik, hétköznapijai egészen máshogy telnek: 1993 óta dolgozik trolibuszsofőrként Budapesten, teljes állásban. Közben pedig fejében formálódnak az újabb ötletek.



NINCSENEK AKADÁLYOK

– Lillafüred azért jó, mert ott bármerre lehet kirándulni, nagyon szép a helyszín, közel van Miskolctapolca is. Van kisvasút is, amiről tudom, hogy teljesen akadálymentes, kerekesszékkal is lehet használni – sorolja a lehetőségeket. Havonta két-három kirándulást indít, útjai mindig egynaposak: nyolc ember elszállásolását nem tudja megoldani, kerete csak utaztatásra futja. Alapítványa azért már készülődésben van, hamarosan indul az is. Kirándulásain egyszerre kilenc fő vehet részt, annyian férnek be akadálymentes kisbuszába. Egy-két ember autóval is csatlakozni szokott a csapathoz, résztvevőket általában ők is tudnak szállítani. Ha az utakra többen jelentkeznek, akkor Viktor újra útnak indul.

– Annyiszor indulok el, amennyiszer csak tudok. Nincs olyan, hogy a kisbusz csak nyolc fős, emiatt csak nyolcan jöhetnek. Ha kell, akkor többször is elmegyünk ugyanoda. Nagyon örülök, hogy egyre több az akadálymentes hely. Persze gondok azért még vannak: ugyan épülnek megfelelő mosdók és liftek, de arra sokan nem gondolnak, hogy az embereknek azokhoz el is kellene jutniuk. Például nincsenek rámpák, ahol aluljárók vannak, csak lépcső. Akadálymentes illemhelyből is többre lenne szükség, ilyesmi inkább csak a plázákban van. Az emberek hozzáállásával is vannak még problémák, sokan nem látják meg mások gondjait, nehézségeit, nem tudják, miként tudnának segíteni.



ELÉRHETŐ ÉLMÉNYEK

Viktor a mozgásukban korlátozott emberek problémáira nagymamája miatt lett érzékenyebb, aki szklerózis multiplexes beteg volt. – Neki gyerekként nem tudtam úgy segíteni, ahogy kellett volna. Nem tudtam velem elmenni kirándulni, sétálni, vagy éppen a vidámparkba, soha nem tudott kimozdulni. Mindig arra gondolok, hogy ha most élne, mindene meg lenne: lenne szuper elektromos kocsija, rámpája, már több helyen tudna megfelelő lifteket használni. Most ezek segítségével másoknak tudok élményeket adni, ami nekem is nagyon jó érzés – mondja.

Útitársai közül van, aki kerekesszékekkel mozog, van, akinek járókeretre van szüksége. Viszont megfelelően szervezett kirándulásokon, akár extrém utakon, például repülőzésen, versenyautózáson, ralizáson ők is részt tudnak venni. Voltak már gokartozni, amit azok is megtehettek, akik a lábukat egyáltalán nem tudták használni. Ők úgy ültek be ezekbe a járművekbe, hogy annak fék- és gázpedálját a fölöttük lévő vaskeretéről egy segítő kezelte. Így tulajdonképpen ketten gokartoztak. A Liszt Ferenc repülőtéren is voltak kerekesszékesekkel olyan túrán, ahol egy alacsony padlós BKV busz vitte végig őket a kifutópályán. Fölkapcsolták a fényeket

is, a repülőtér minden engedélyt intézett, segített a szervezésben is. Szilvásváradon télen lovas szánoztak, a kerekesszékes embereket járműveikből arra is föl tudták emelni.

KINÝÍLNAK A SZEMEK

– Mindenhol pozitívan fogadnak minket, az embereknek tetszik a kezdeményezés. A kirándulásokhoz használt autóra az *Antal Zsuzsa Alapítvány* segítségével gyűjtöttük össze a pénzt: ebbe 2015 végén kezdtünk bele, és egy év alatt meg is lett az autó ára, mellé pedig annyi pénz, amennyiből a benzint idén és jövőre is meg tudjuk venni. Ha a keret kimerül, támogató cégeket pedig nem találunk, akkor az a terv, hogy olyan embereket keressünk meg, akik pár ezer forinttal segítik ezt a munkát. Például, ha összejön 2000 ember, akkor 2 millió forintból 2 évig ingyen dolgozom, és akik segítenek, azok is önzetlenül teszik ezt – mondja Viktor. Kiemeli, hogy magát nem nevezi betegszállítóknak, hiszen ő nem „betegeket” szállít, hanem olyan embereket, akik baleset vagy valamilyen betegség miatt nem tudnak járni. Viszont az élmény nekik is jár, az ő álmaikat is meg kell





valósítani, még ha ez sokszor nehezebb is. Bízunk abban, hogy programjaihoz támogatókat is talál, hiszen az ilyen ügyeknek reklámértéke van. Most például épp egy luxusautókkal foglalkozó céget szeretne megkeresni amiatt, hogy kerekesszékesek ilyen kocsikba is be tudjanak ülni. Tapasztalata egyébként az, hogy az ilyen ügyek mellé a kevésbé tehetősek könnyebben odaállnak. – Ennek magyarázata talán az, hogy az emberek attól félnek, hogy ha teljesítik valakinek a kérését, akkor mindenki kérni fog tőlük. Legalábbis szerintem ez lehet ennek a magyarázata – mondja. Kezdeményezését a barátok és a kollégák is segítik, ötleteivel munkáltatóját, a BKK-t is próbálja megkeresni.

KELL AZ ÉRZÉKENYÍTÉS

– Például azt tapasztalom, hogy mopedekkel nem igazán lehet utazni a tömegközlekedési járműveken, emiatt a sofőröket érzékenyíteni kellene. Mondjuk tartani olyan oktatásokat, amelyre elviszünk három kerekesszékes embert: egy mopedest, egy mechanikus kerekesszékest és egy elektromos kerekesszékest. Sokan ugyanis sincsenek tisztában azzal, hogy a mozgáskorlátozottaknál a moped is ugyanolyan

eszköz, mint a kerekesszék, csak azzal tudnak közlekedni, szállításukat pedig semmi nem tiltja. Minden csak azon múlik, hogy a sofőrnek milyen a hozzáállása – emeli ki Viktor –, ha ezek az eszközök az erre kijelölt helyekre beférnek, akkor a vezető nem hivatkozhat semmilyen tiltásra.

Hogy ezen a hozzáálláson változtasson, Viktor már egy operatőrrel is felvette a kapcsolatot. Az a terve, hogy készítenek egy olyan kisfilmet, amely kerekesszékesek budapesti kirándulását, közlekedését mutatja be. Meglepő, de például a HÉV erre eleve alkalmatlan, mert nem alacsony padlós. Emiatt van az, hogy kerekesszékekkel nehéz eljutni mondjuk Szentendrére – a mechanikust még föl lehet rá rakni, de az elektromost már nem. Azon túl, hogy a sofőrök sincsenek tisztában azzal, hogy egy mopeddel utazó mozgáskorlátozottat hogyan szállíthatnak, a kerekesszékeseknek is szükségük lenne segítségre ahhoz, hogy könnyebben tudják használni a járműveket is, ne érezzék úgy, hogy terhére vannak utastársaiknak. Csak így lehetne elérni azt, hogy ők is bátrabbak legyenek, közülük is egyre többen ki merjenek mozdulni otthonról, bízzanak abban, hogy a megkapják a szükséges segítséget.” ♦



MECCSEK A GYEP KÖRÜL

A mi utcánk egy kicsi utca
egy kicsi angol falu szélén.

♦ Apa szerint nem is utca ez, csak egy nagy füves udvar, amit körbeállnak a házak meg az autók. És nem is a miénk, hanem az iskoláé, ahol Apa dolgozik. Egy udvart mindenki használhat, aki ott lakik, és az se baj, ha rámész a fűre, vagy biciklizel a járdán. De én úgy látom, hogy a szomszédok ezt egész máshogy gondolják. Itt az embereknek nagyon fontos a gyep meg az autó.

Sokat gondozzák mindkettőt. Nyáron vigyáznak, hogy ki ne nyíljanak rajta a százszorszépek, mert azok nagyon elcsúnyítják a szép zöld fűvet. És rámenni se szoktak, csak ha nyírják. Kivéve minket, de hát mi külföldiek vagyunk. Az autónkat se mossuk hetente. Nem úgy, mint az egyik szomszéd, aki minden vasárnap kiáll a garázból, és alaposan leszappanozza kívülről, és kiporszívózza belülről. Közben pedig hallgatja a focimeccset. Ő például egy műanyag báránnyal akarta szebbé tenni a háza előtti fűvet, és elzavarta Danit, amikor rá akart ülni. Apa elmesélte, hogy régebben ez a bácsi is az iskolában dolgozott, de nyilván túl sok rossz gyerekekkel találkozott, akik, gondolom, mind külföldiek voltak.

Sajnos Ágó ezt még mind nem tudta akkor, amikor elbiciklizett a bácsi autója mellett, és az ráüvöltött. Ágó megállt, felhúzta a szemöldökét, és azt mondta: „Excuse me”, aztán emlékeztette, hogy kié is az a fű és járda ott a háza előtt. Mire a bácsinak kikerekedett a szeme, és megkérte, hogy hívja ki az apukáját – a fűre.

Aztán van egy néni, aki már nem nyírja a gyepet, mert nehezen megy, és botja van, de mindig tudja, hogy mi történik rajta. Például, ha ott felejtünk egy labdát. Anya csak Magnumnak hívja. Sajnos nem a jégkrém miatt, hanem mert amikor nem bittal, akkor egy tűzpiros sportkocsival jár, ami a gyep mellett parkol. Azt figyeli az ablakból, mint egy nyomozó. És ha valaki túl közel megy a Celicához, arra fenyegetően ráfogja a botját. Szerintem nem félne használni se.

Vannak azért kedvesebb szomszédok is. Egy majdnem százéves néni például, aki a felnőtt fiával lakott a szomszédban. Eleinte még barátságtalanok voltak, de Dani addig kérdezgette őket a kerítésen keresztül, hogy a végén ő lett a „napsugaruk”, és még ajándékokat is kaptunk tőlük. Kár, hogy elköltöztek, mert azóta Dani sokszor unatkozik.

A múlt vasárnap is kiment a fűre. Az autómosó bácsi szorgalmasan dolgozott.

– Nem akarsz velem játszani? – kérdezte tőle Dani.

A bácsi rendes volt, és nem zavarta el mindjárt.

– Most sok a dolgom – mondta –, majd máskor.

Biztos azt hitte, hogy békén hagyják, de Dani nem olyan.

– Pedig játszhatnánk egy meccset. Te lennél Anglia, én meg Magyarország... ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

SAKK, MATT!

Bár a földvári strandon a szeles, hűvös idő miatt rajtunk kívül a kutya sem járt, körbesétáltuk a kihalt területet, megnéztük a hullámozó Balatont, s már indultunk volna haza, amikor megpillantottuk a sakkot. Betonkockákra festett, hatalmas sakkmező, s mellette a jókora fekete és fehér bábuk, amelyek alig látszottak kisebbnek Zsombinál. Egy partit mindenképpen le kellett játszsanunk! Bár a lépéseket mindketten ismerjük, nem számítunk gyakorlott mestereknek. Abban azért határozottan bíztam, hogy a nyolcéves fiamat meg tudom verni, vagy legalábbis ura leszek annyira az eseményeknek, hogy az én irányításomnak köszönhetően győzzön.

◆ Szépen felállítottuk a figurákat, kezdődhetett a parti. Nem is annyira a rafinált megnyitás, a trükkös vezércselek vagy az alaposan kifundált stratégia számított (ez egyikünknek sem erőssége), hanem maga az élmény, amint hónunk alá csapva cipelhetjük a huszárt vagy a gyalogot, s pláne, ha egy-egy ütés alkalmával diadallal leemelhetjük ellenfelünk bábuját, és kirakhatjuk a pálya szélére.

Gyűltek is szépen az elesett harcosok, megannyi gyalog- és tisztáldozata a kemény küzdelemnek, amikor egy férfi bukkant elő a felhős időben szinte szürkületnek ható fényviszonyok közepette. Kis kocsit húzott, azt leparkolta a fűben, és érdeklődve figyelt. Már csak egy kibic hiányzott, aki pillanatok alatt megalázza a dilettáns apukát! Ideges is lettem, próbáltam nagyvonalúan kommentálni egy-egy lépésemet, s úgy tenni, mint aki tudna persze jobbat is, de hát a gyerek ellen mégse... Az idegen sokáig néma maradt, később megszólalt, de mindig csak Zsombinak adott tanácsokat. Udvariasan, halkan, szerényen, meglátva az állásban rejlő legelképesztőbb lehetőségeket is. Én szívem szerint befejeztem volna régen, de görcsösen igyekeztem mutatni ennek a sakktudornak, hogy nem vagyok annyira

szerencsétlen amatőr, aki csak a jópofa műanyag figurák miatt torpant meg pár pillanatra, hanem igazi játszma bonyolódottunk a fiammal.

Már vagy fél órája játszottunk, a bábuk fogytak, egyre sötétebb lett, a bácsi nem tágitott, feleségem talált magának egy padot, azon üldögélve unatkozott. Nem mertem döntetlent ajánlani, mert mit gondolna a kibicünk, nyúzzuk csak kifulladásig, vagy amíg be nem zárják a kaput.

Végre aztán vége lett, alig néhány gyalog maradt a királyok mellett, mégiscsak kiegyeztünk döntetlenben.

– Állítsuk vissza helyükre a bábukat – jött oda a feleségem is. A bácsi azonban hevesen tiltakozott: nem, nem!

Nocsak, gondoltam, még lejátszaná? Egy ilyen igazi sakkőrültnek remek csemege ez a végjáték. De nem. Felkapta egymás után a bábukat, s pakolni kezdte őket a kocsiba. Kiderült, hogy ő a strand alkalmazásában éjszakára összegyűjti, és zárt helyre viszi a tizenhat harcost, mert a könnyű kis műanyagfiguráknak egyébként lába kél. Gyorsan nekünk is lábunk kélhet egy kis szabadkozás után, de a férfi csak kedvesen mosolygott, és pakolta a sakk-készletet. ◆



BÖLCSIS, OVIS KEZDETEK

Amikor először szembesülünk azzal, hogy addig otthon tartott, féltve őrzött gyermekünket valamilyen nevelési intézménybe kell adnunk, a választást nemcsak alapos információszerzés, rengeteg hivatalos utánajárás és dilemma előzi meg, hanem komoly érzelmi krízissel is jár, hiszen el kell szakadnunk az együtt töltött mindennapoktól, s helyette valami teljesen újat kell megismernünk, megszoknunk, megszeretnünk. Sokat segíthet, ha előre felkészülünk.

◆ OVIS ÜGYEK

Az óvodai elhelyezés a bölcsődével szemben kötelező, hároméves kortól, vagyis attól az évtől, amelyik év augusztus 31-e előtt gyermekünk betöltötte harmadik életévét. Az önkormányzati óvodába való jelentkezés és beiratkozás rendje az illetékes önkormányzat honlapján jelenik meg, és az óvodák is meghirdetik. Beiratkozásokra általában áprilisban és májusban van lehetőség. A jelentkezéshez jelentkezési lapot kell kitölteni. A lakóhely szerint kijelölt „körzetes” óvodából csak akkor utasíthatják el gyermekünket, ha férőhelyhiány van, ebben az esetben átírányítanak a legközelebbi szabad férőhellyel rendelkező óvodába. Jelentkezhetünk körzetünkön kívüli óvodába is, de csak a körzetes gyerekek után kerülhet sor a felvételünkre, amennyiben marad hely. A magán-, alapítványi és egyházi óvodák általában egész évben lehetőséget biztosítanak a jelentkezésre a szabad kapacitás függvényében. Választás előtt érdemes utánajárni, hogy akkreditált, megfelelő engedélyekkel ellátott intézményről van-e szó, ugyanis a gyermeknek 5 éves korától kötelező akkreditált intézménybe járnia. Az óvodai elhelyezés alól lehet felmentést kérni, ám a beiratkozás ebben az esetben is kötelező. A beiratkozást követően az óvodavezető és a védőnő

együttes véleményével együtt lehet a felmentési kérelmet benyújtani a lakhely szerinti jegyzőhöz.

A beiratkozáshoz szükséges a gyermek születési anyakönyvi kivonata, lakcímkártyája (fontos, hogy a gyermeknek legalább három hónappal a beiratkozás előtt már a körzethez tartozó címen kell laknia), tájkártyája, oltási kiskönyve, a szülő személyi igazolványa. Évkezdéskor általában be kell adni egy másolatot a gyermek legutóbbi orvosi, illetve védőnői státuszvizsgálatáról is.

◆ BÖLCSIS ÜGYEK

A bölcsődei ellátás, mivel – szemben az óvodával – nem kötelező, térítési díjhoz van kötve. A térítési díj megállapításához a szülőknek jövedelemnyilatkozatot kell benyújtaniuk. A bölcsőde fenntartója minden évben április 1-ig meghatározza a bölcsődei térítési díj és étkeztetés költségét. Nagycsaládosoknak, gyermekvédelmi kedvezményben részesülőknek, tartósan beteg vagy fogyatékos gyermeket nevelőknek, illetve a jövedelemigazolás alapján rászorulóknak nem kell térítési díjat fizetniük. Bölcsődei ellátás már gyed mellett igénybe vehető, ha mindkét szülő munkába áll, vagy az addig otthon lévő szülő a munkába állás várható időpontjáról és szándékáról munkáltatói igazolást hoz.



Bölcsődébe egyéves kortól hároméves korig járhatnak a gyerekek, kivéve, ha a gyermek hároméves kora ellenére még nem óvodaérett. A bölcsődei felvétel egész évben lehetséges a szabad helyek függvényében. A jelentkezéshez jelentkezési lapot kell kitölteni, ami az adott önkormányzat, illetve a fenntartó honlapjáról letölthető. Szükséges még bemutatni a gyermeket igazoló okmányokat (anyakönyvi kivonat, lakcímkártya, tájkaártya), a szülő személyi igazolványát, lakcímkártyáját, munkáltatói igazolást (jövedelemigazolással) mindkét szülőtől, illetve a fent említett szándéknyilatkozatot a munkába állásról, gyed- vagy gyes-igazolást és védőnői javaslatot, illetve az orvosi alkalmassági dokumentumokat.

BESZOKTATÁS

A beszoktatást a legtöbb helyen két hétre szokták tervezni. Ebből az első egy-két nap az intézménnyel való ismerkedést jelenti, amikor a szülő jelenlétében a gyermek részt vehet az óvodai, bölcsődei életben, megismerkedik a hellyel, barátkozik a gondozókkal, pedagógusokkal, a többi gyermek jelenlétével. Amikor elfárad, hazamehetnek. Az első egy-két nap után a szülő folyamatos jelenléte mellett a gyermek hozzászokik a napirendhez, forgatókönyvhöz, a reggeli kezdéshez, és ahhoz, hogy legalább ebéd végéig marad. (Az ottalvást általában rugalmasan kezelik, a gyermek beilleszkedési készségét és persze a szülő elfoglaltságát is figyelembe véve ez kitolódhat a hivatalos beszoktatásnál későbbre.)

Harmadik fázisban a szülő jelenlétének fokozatos csökkentésére kerül sor. Általában a gyerekek alkalmazkodási, beilleszkedési nehézségeit figyelembe veszik, ennek függvényében a beszoktatás tempóját rugalmasan kezelik. Sem az intézménynek, sem a szülőnek nem érdeke, hogy sokkot okozzon a gyermeknek.

A KÖRÜLTEKINTŐ VÁLASZTÁS MAGABIZTOSSÁGOT EREDMÉNYEZ

A legtöbb, amit szülőként tehetünk, hogy előre információt gyűjtünk a számunkra elérhető lehetőségekről, intézményekről, az ott dolgozókról, elmegyünk nyílt napokra, beszélgetünk a vezetőkkal, találkozzunk a gondozókkal, pedagógusokkal. Ha meg tudunk győződni arról, hogy csemeténk jó kezekbe kerül, sokkal könnyebb szívvel engedjük el, és ezzel az ő helyzetét is megkönnyítjük. A magabiztos szülő a gyermeke számára is erőt és megnyugvást sugároz, így a kisgyermek is könnyebben fogadja el az új helyzetet. Bizonytalanságunkat, szorongásunkat (még ha teljesen nem is tudjuk kizárni) érdemes minél inkább elengedni, mert átragaszthatjuk csemeténk. Legyünk megértők saját és kisgyermekünk érzéseivel szemben, szánjunk időt és alkalmat a megnyugvásra és megnyugtatóra. Otthon, elindulás előtt ne kapkodjunk, szóban is készítsük fel őt a napra, ne engedjük üres gyomorral elindulni, kedvenc cumiját, kabaláját vigye magával. Ha kell, hosszan ölelgessük, dajkáljuk. Ugyanakkor az oviban, bölcsiben való búcsúzkodást ne nyújtsuk hosszúra, ne engedjük elburjánzani a kétségbeesést, mert azzal mindkettőnk helyzetét megnehezítjük.

A legtöbb szülő tapasztalata adjon erőt nekünk: bár az első hetek, hónapok az egész család számára nehezek, később rengeteg előnyét láthatjuk majd annak, hogy gyermekünk közösségbe jár, új élményeket szerez, új helyzetekben találja fel magát. ♦

Szöveg: Szőnyi Lídia,
óvoda- és iskola-szakpszichológus

10 +1 TIPP A BESZOKTATÁSHOZ

1.

Szánjunk időt arra, hogy megismerkedjünk az óvodával, találkozzunk a leendő óvó nénikkel, tájékozódjunk a szokásokról, napirendről. Meséljük el a gyermekünknek is, hogy miként zajlanak a dolgok az óvodában, készítsük fel az új élményekre!

2.

Hangoljuk össze az otthoni és az óvodai napirendet illetve szabályrendszert, hogy ezzel is megkönnyítsük a gyermekünk óvodai élethez való alkalmazkodását. Szoktassuk önállóságra, adjunk neki felelősséget, hiszen az oviban is egyedül kell enni, pohárból inni vagy saját maga után elpakolni.

3.

Ha megtudtuk, hogy mi lesz a gyermekünk jele az óvodában, kezdetét veheti a kaland! A kisgyermek nagyon ragaszkodik a saját kis dolgaikhoz, ezért az óvodai jellel való játék sokat segíthet a beszoktatásban is. Készíthetünk nyakláncot vagy karkötőt a jellel, megkereshetjük a természetben (ha ez lehetséges), megformázhatjuk gyurmából vagy színes papírból. Vásárolhatunk az óvodai jelet ábrázoló matricákat vagy nyomdákat, melyeket használhatunk jutalomként például az új napirendhez való szoktatásban.

4.

Beszélgessünk, olvassunk sokat a gyermekünkkel! Gyakori nehézség, hogy a néhány szóból álló szókincsrel és mutogatással kommunikáló gyermeket a szülei otthon jól megértik, de az óvodában nem tudja

hirdetés

SZENT István RÁDIÓ
TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU
WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
EGERSZÓLÓ 95.4 MHz
GYÖNGYÖS 102.2 MHz
HÁTYÁN 94.0 MHz
BÁTORALJAUJHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA
HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL - SZENTMISÉK
ELŐADÁSOK - STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EGERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL
WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT István TELEVÍZIÓ

az igényeit, szükségleteit kifejezni, és a nyelvi nehézségek miatt nehezebben tud a társaival is kapcsolatot kialakítani. Szuper, ha az érzésekről való kommunikáció is helyet kap a beszélgetéseinkben, ez rendkívül lényeges a gyermekünk társas kapcsolatainak alakulásában.

5.

Érdemes határt szabni a televízió- és kutyahasználatnak, ugyanis a gyakori és intenzív szenzoros túlingerlés negatívan hat a figyelmi folyamatok szerveződésére, a gyermek könnyen túlingereltté válhat, és az olyan hétköznapi ingerek, mint az óvodai mondókázás vagy meseolvasás már nem fogják a figyelmét lekötöni, ami igencsak megnehezítheti az óvodai léthez való alkalmazkodást.

6.

A szorongásokat tovább enyhítheti, ha olyan meséket olvassunk, amelyek ezt a témakört járják körül. Jó választás lehet: Janikovszky Éva: Már óvodás vagyok; Finy Petra: Az ovi-ügy; Gerlinde Ortner: Gyógyító mesék (Gyurka meg a maci); Bartos Erika: Bogyó és Babóca az óvodában; Vadadi Adrienn: Ákos óvodába megy. Az elválással kapcsolatos szorongással való megbirkózásban Patrice Karst: Láthatatlan fonal című mesekönyve is segítséget nyújthat. Vannak gyerekek, akik jobban szeretik a saját történeteket, és szívesen meghallgatják anyja és apa ovis emlékeit. A saját emlékek mesélésekor érdemes a pozitív élményekre fókuszálni. Ha nehézségek adódnak a beszoktatás során, akkor a saját történetek erre is kitérhetnek, arra helyezve a hangsúlyt, hogy miként oldódott meg az átmeneti nehézség.

7.

Gyakoroljuk az elválást! A gyermeknek nem elég, ha csak mondjuk, meg is kell tapasztalnia, hogy a szülő visszatér hozzá. Ha az ovi előtt nem voltak erről tapasztalatai, érdemes elkezdeni a gyakorlást, és fokozatosan hozzászoktatni, hogy rövidebb időszakokat képes legyen anyja nélkül eltölteni, és lehetőséget adni neki, hogy átélje, a rövid távollét után anyja mindig visszatér.

8.

Gyűjtsük a pozitív emlékeket! A nap végén beszéljük meg, hogy kivel milyen jó dolgok történtek aznap. Mi is osszuk meg a gyermekünkkel, hogy miért vagyunk aznap hálásak, és néhány szóval azt is megemlíthetjük, hogy milyen jó dolgok történtek velünk a munkahelyünkön, ő pedig megoszthatja velünk óvodai élményeit.

9.

Nehézséget okozhat, ha az anyja a kistesóval otthon van és a gyermek azt éli meg, hogy őt kizárják ebből a meghitt együttlétből. Ezt az élményt enyhítheti, ha a szülők odafigyelnek arra, hogy a nagyobb gyermekkel is töltsenek minőségi időt, esetleg rendszeresen szerveznek olyan programokat, amikor csak vele vannak, ő van a középpontban.

10.

Amennyiben úgy érezzük, hogy túlzottan szorongunk az óvodakezdéstől, érdemes lehet kicsit jobban a mélyére ásni, hogy mi is állhat a háttérben. Vannak szülők, akiket a saját rossz emlékeik akadályozzák meg abban, hogy nyugodt szívvel elengedjék a gyermeküket, mások úgy élik meg, hogy a gyermek óvodai beszkokása és léte egyfajta bizonyítvány a szülői kompetenciájukról, de sok más oka lehet még a túlzott aggodalomnak.

+1

Teljesen normális dolog, ha az első néhány hónapban felmerülnek nehézségek, de ha ezek hosszabb időn keresztül fennmaradnak, akkor érdemes lehet az óvodapszichológushoz fordulni, aki abban tud segíteni, hogy a szülővel és a pedagógusokkal közösen olyan egyéni meg enyhítik a problémát.

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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

The advertisement features a family of four (father, mother, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo for 'MAGYAR KATOLIKUS RÁDIO' with the MKR acronym. To the right is a map of Hungary with various regions labeled with numbers. The overall design is clean and uses a green and white color scheme.



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A CSALÁD KICSI KINCSE AZ ISKOLÁBAN

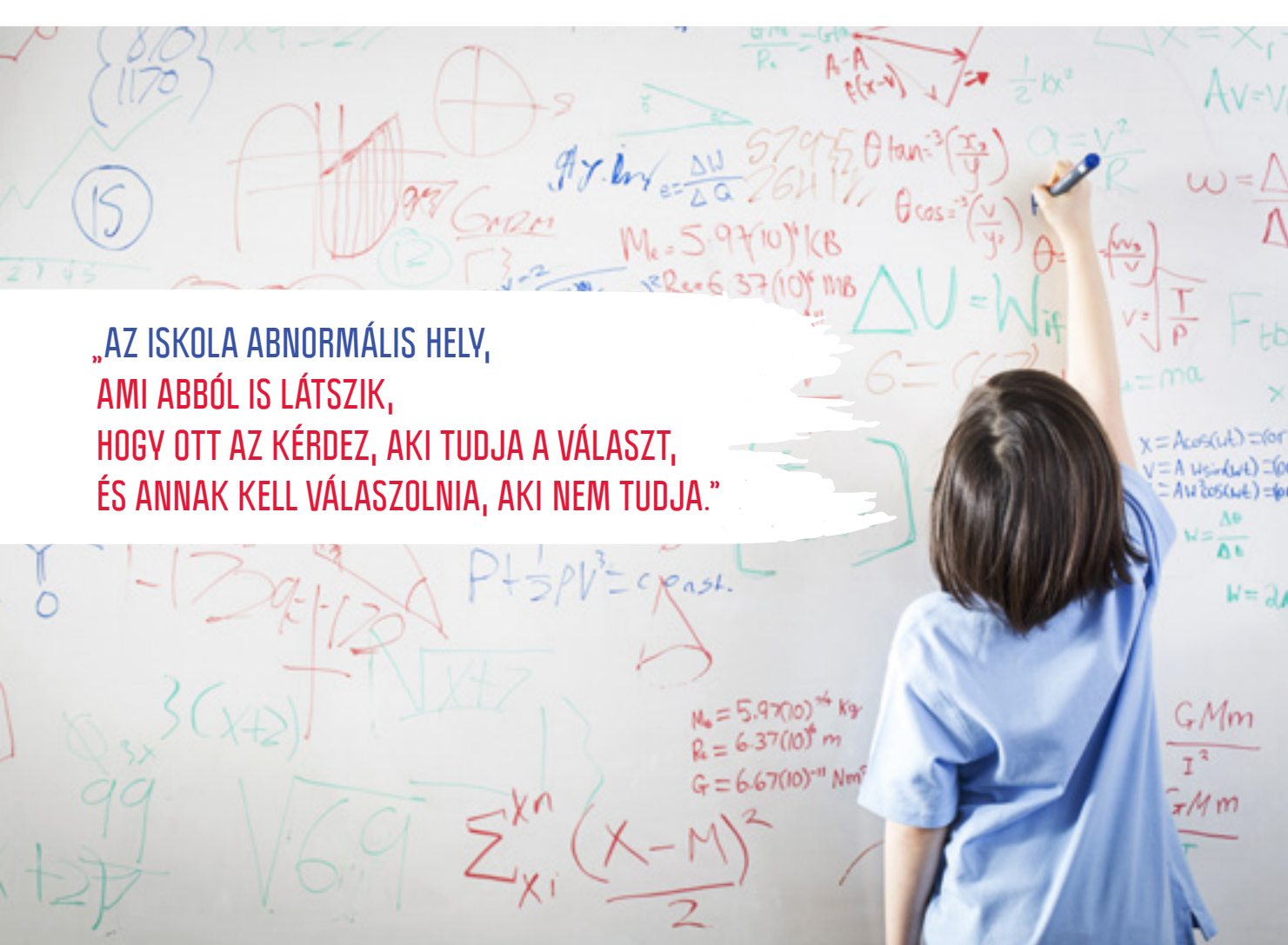
„A gyermek fejlődése szempontjából döntő fontosságú, hogy érezze, nemcsak szeretik, hanem olyannak szeretik, amilyen.” (Hermann Alice)

A gömbölyű-gügyögő kisbabánk totyogóból egyszer csak óvodás, óvodásból kisiskolás lesz, akitől már elvárjuk, hogy csendben üljön 45 percig, összeadjon és kivonjon, osszon-sorozzon, folyékonyan olvasson, teljesítményét pedig értékeljük. Szemünk fényét az iskolapadban sikerek és kudarcok egyaránt érhetik. Miként segíthetnénk legjobban őt ezen az úton?

◆ ÉRDEKES AZ ISKOLA?

Gyakran hibáztatjuk a tanítás módszertanát, a gyermek teljesítményének értékelését, esetleg a pedagógus személyét, amikor azt tapasztaljuk, hogy az addig kíváncsi gyermekünknek megcsappan az érdeklődése, s jóval kedvetlenebbül teljesíti az iskolai feladatait, mint ahogy azt még szeptemberben reméltük. Ugyanakkor érdemes tudatosítani, hogy ez bizonyos mértékig természetes folyamat, ugyanis az eddigi spontán, szabad játékon alapuló, a gyakorlati életben azonnal és jól hasznosítható ismeretszerzéssel ellentétben, az iskolában jóval szárazabb tananyagot kell elsajátítani, ami nem is mindig kapcsolódik érdeklődéséhez, a hasznosságára pedig csak hosszútávon derül fény (gondoljunk csak az írás-olvasás elsajátítására), ráadásul a gyermek teljesítményét folyamatosan értékelik is.

Vajda Zsuzsanna és Kósa Éva, a „Neveléslélektan” című könyv szerzői szerint ennek áthidalásában segíthet, ha a tanár igyekszik a tananyagot a gyermek érdeklődéséhez kapcsolódó ismeretekkel összekötni, valamint az is, ha a gyermek azt tapasztalja, hogy a számára kedves embereket is érdekli, amit neki el kell sajátítania. Fontos, hogy az iskolai szubkultúra a tudásra mint értékre tekintsen, figyelembe vegye a gyermekek életkori sajátosságait és szükségleteit. Karácsony Sándor, akinek a 20. század első felében írt pedagógiai írásai ma is értékesek, „Nevelés és demokrácia” című írásában az egyetlen lehetséges útnak tartja, hogy valamiképp érdekessé



**„AZ ISKOLA ABNORMÁLIS HELY,
AMI ABBÓL IS LÁTSZIK,
HOGY OTT AZ KÉRDEZ, AKI TUDJA A VÁLASZT,
ÉS ANNAK KELL VÁLASZOLNIA, AKI NEM TUDJA.”**

kell tenni az iskolát. Különböző életkorokban eltérő módszerekre van szükség. Karácsony szerint „játékba feledkezett gyermeket nem kell külön fegyelmezni. Ez igaz, mondhatná valaki, de az iskola nem játék. Vagy jobbik esetben is: nem csak játék. Ez igaz, mondom erre most már én is, de elég baj az. Az iskola, igenis, legyen játék. Azaz mégsem egészen így van. Legyen játék a gyerekkorban, munka a növekvő gyerekkorban, cserkészéletféle a serdülőkorban és a közlegő élet szertartástana az adolescence korában.(...) Nos, vegyük tudomásul, a különböző korú gyerekeknek és ifjaknak nem ugyanaz az érdekes, de valami mindig az.” A fenti elképzelések szerint a célunk, hogy valamiképp mozgósítsuk a gyermek belső motivációját, és iskolai pályafutása során ne a minél magasabb érdemjegy megszerzése, hanem a tudásért való tanulás és az ebből fakadó öröm kerüljön fókuszba.

KELL OSZTÁLYOZNI?

Bár fontos lenne elérni, hogy a gyermekek tudásvágya belső motivációból táplálkozzon, a pedagógia gyakran alkalmazza a minősítést, hogy tanulásra készítse a diákokat. Ennek létjogosultsága indokolt, ahogy azt a „Neveléslélektan” című könyv szerzői is megfogalmazzák, hiszen külső megerősítés hiányában a legerősebb belső motiváció is könnyen elvérzik, a helyesen alkalmazott ösztönzés pedig megerősíti a belső igényt. Ha a pozitív cselekedeteinket nem követi visszajelzés, egy idő után a lelkesedésünk csökkenni fog, és kiégünk, hiába tudjuk, hogy hasznos, jó dolgot tettünk. Ugyanakkor nem mindegy, hogy milyen típusú értékelést használunk. Különösen kisiskolás korban, az énkép formálódásának érzékeny szakaszában ajánlatos az osztályozás, a kategóriákba

„HATALMAS ÖNGÓL, HA CSAK AKKOR FIGYELÜNK FEL A GYERMEK TELJESÍTMÉNYÉRE, HA AZ NEM EGVEZIK AZ ELVÁRÁSAINKKAL.”

sorolás kerülése, hiszen ilyenkor a gyermek a sikereket és a kudarcokat még nem tudja éretten kezelni, egy az egyben tükörként használja, amely hosszútávon igen káros és torz kép formálódását okozhatja. Az érdemjegyekkel való minősítés nem segít hozzá ahhoz sem, hogy a gyermek meglássa a változás vagy továbblépés útját. Hasznosabb a szöveges értékelés, amely árnyaltabb, és amelynek alkalmazásával több tényező is kifejezhető. Tartalmazhat egy összegzést a megszerzett ismeretekről, kijelölheti a fejlesztés irányát, és ebben segítséget adhat diáknak és szülőknek egyaránt.

A későbbi években az osztályozásnak is lehet helye, és minősítő visszajelzésként támogathatja a gyermekek belső kíváncsiságát, tudásvágyát. Egészen addig működhet jól, amíg nem válik kontrolláló fegyverré a pedagógus kezében, aki ezzel szeretné sakkban tartani a diákjait, ugyanis ebben a felállásban a diákok egy része inkább kihátrál a helyzetből, míg a másik része elkezd a jutalomra (minél jobb érdemjegyre) hajtani, s ebben a csalás, a puskázás, a sűgás is megengedett eszköznek számít. A tanár-diák közti hatalmi harc tehát nem a tudásért, hanem az osztályzatért való tanulást támogatja, ahol a diák a jobb jegyért küzd, a tanár pedig igyekszik tetten érni, rajtakapni a nebulót. Ehelyett célravezetőbb kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatot megteremteni, ahogy Karácsony Sándor keresztfia, Heltai Miklós, aki maga is pedagógus, egy vele készült interjúban megfogalmazta: „A lényeg az ember és ember közötti kapcsolat, ma úgy mondják, interakció, Karácsony Sándor úgy mondja: reláció. De mindegy, mert ha a tanár és diák is ember és ember, akkor kapcsolat közöttük a szokásos emberi formák szerint lehetséges. Tehát nem lehet abnormális a kapcsolat, lásd a Karácsony-idézetet („Az iskola abnormális hely, ami abból is látszik, hogy ott az kérdez, aki tudja a választ, és annak kell válaszolnia, aki nem tudja.”), márpedig, ha az iskolában mindig az kérdez, aki tud, és annak kéne válaszolnia, aki nem tud, akkor a kapcsolat nem normális. Normális kapcsolat az, hogy ott van két autonóm lény, akik tisztelik egymás autonómiáját.” Ennek a kölcsönös interakciónak részét képezheti a fejlesztő értékelés és a helyesen alkalmazott osztályzatokkal való motiválás, amely jól kiegyezheti a tudás iránti vágyat.

A SZÜLŐ IS ÉRTÉKEL

Az érdemjegyek osztogatása szülői igény is, hiszen könnyebben értelmezhető, mint a szöveges értékelés, amelyet a megszokások miatt igyekszünk egy az egyben érdemjegyre fordítani. Rossz eredmény esetén otthon gyakran megszidják és megbüntetik a gyermeket, hogy ezáltal jobb belátásra bírják. A módszer sikere igencsak megkérdőjelezhető, talán a szülő lepődne meg leginkább, ha csupán ennek eredményeképpen a gyermek magába szállna, és eldöntené, hogy ezután tanulni fog. Előfordulhat persze, hogy a büntetéstől való félelem valamicskét lendít a gyermek iskolai karrierjén, de hosszútávon nem fog belső igénnyé válni a tanulásért való tudás. Hasznosabb, ha átbeszéljük a gyermekkel a kudarc okait, meghallgatjuk az indokait, az esetleges panaszait, együttérzünk vele, nem kérdőjelezzük meg az ezekhez kapcsolódó érzelmeit és indulatait, végül arra helyezzük a hangsúlyt, hogy ő maga mivel tudná a teljesítményét javítani.

Hatalmas öngól, ha csak akkor figyelünk fel a gyermek teljesítményére, ha az nem egyezik az elvárásainkkal. Hasznosabb, ha már akkor kifejezzük az elismerésünket, amikor nincs gond az iskolában, ez azonban nem pusztán dicséretet jelent. Érdemesebb észrevenni, visszajelezni és számba venni a jól végzett munkát, kiemelni bizonyos jól sikerül részleteket, és értékelni a kitartást, amelyet a gyermek a véghezvitelbe fektetett. Hasznos lehet arról is beszélgetni, hogy mi állhat a pozitív eredmények hátterében, kiemelve a gyermek erőfeszítéseit is, hiszen ez fogja hozzásegíteni ahhoz, hogy lássa, hozzáállása és igyekezete szerepet játszott a sikerben. Máskor elegendő, ha őszinte figyelemmel, érdeklődéssel és kérdésekkel fordulunk a gyermekünk tevékenysége felé, ha felajánljuk, hogy amennyiben igényli, mi magunk is szívesen részt veszünk benne. Motiválhatja, ha megmutatjuk számára tevékenysége gyakorlati hasznát. Olykor pedig csak egy mosolyra, simogatásra vagy ölelésre van szükség, amellyel a figyelmünket és a szeretetünket közvetítjük.

Az iskolarendszer csupán az intelligencia néhány részterületét értékeli és kéri számon, s nem biztos, hogy



éppen azokat, amelyekben a mi gyermekünk tehetséges. Támogassuk őt abban, hogy megtalálja azokat a területeket, amelyeket szívesen és jól csinál, s az itt elért eredmények hozzájárulnak majd egy egészségesebb, pozitívabb énkép formálódásához, az alkotó felnőtté váláshoz! Ugyanakkor a „nemszeretem” területeken is érdemes motiválni, hiszen csak így tanulhatja meg, hogy a frusztráció ne rettentse vissza a nehézségektől.

Visszatérő probléma, hogy a gyermek eredményeire a szülő még gyenge teljesítmény esetén is dicsérrettel reagál, hiszen biztatni és bátorítani szeretné csemetéjét. Ezzel az a gond, hogy maga a gyermek is érzi, ha teljesítménye nem ütötte meg a mércét – olyan ez, mintha leértékelnék képességeit. A sztárolás helyett előrébbvivő, ha elismerjük a sikereket és kudarcokat, de nem ezeket helyezzük fókuszba, hanem az ezekhez vezető utat értékeljük a gyermekkel közösen. Ezzel a szemléletmóddal a gyermek elsajátíthatja, hogy miként tűzhet ki elérhető célokat, miként tehet erőfeszítéseket, amikor kihívásokkal találkozik, és hogyan gyűrheti le az előtte tornyosuló akadályokat. Nem kell feltétlenül tökéletesen teljesíteni, hiszen a hibázás is egy újabb lehetőség a fejlődésre, főként, ha a felnőtt környezet sem csupán minősíti, hanem a fejlődés lépcsőfokaként értékeli ezeket. ♦

Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

GYŰJTŐ

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

Hallgassa további érdekességekért a kultúra és befektetés világából

TREND **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



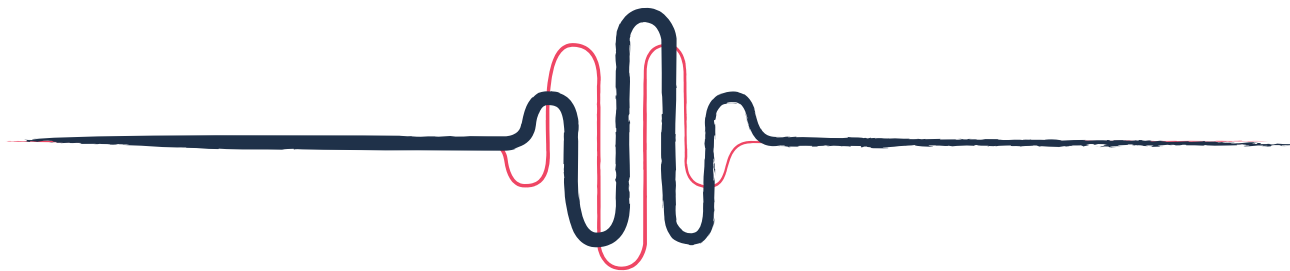
A VITÁNAK VAN HELYE

„Ha vitáról van szó, az nálunk otthon mindig kettő egész percet vesz igénybe és kész is az egymás szavába vágós, üvöltöző családi veszekedés, amely drámai elviharzással, ajtócsapkodással zárul – meséli Lili, a Válasz-Utak c. kamaszműsor egyik résztvevője –, a barátaimmal ellenben szeretek vitázni. Nem tartják magukat többnek nálam, ezért meghallgatjuk egymás véleményét és szinte sosem emeljük fel a hangunkat. A velük folytatott viták után úgy érzem, hogy több lettem és szélesedett a látóköröm.” Tehetünk valamit azért, hogy a gyerekeink ne csak negatív példaként emlegessenek minket, ha vitáról van szó?

- ◆ Ahogy szinte az összes emberi kapcsolatokhoz fűződő készséget, a konfliktuskezelést is jóréisz szüleinktől lessük el. Sokszor megfogalmazzák a kamaszok, szüleiken megütkezve, hogy „na, ilyen nem leszek”, de szorult helyzetben – amilyen egy érzelmekkel nehezített fontos vita is lehet – a mélyen berögződött minták aktiválódnak, nehéz tudatosan felülrni ezeket. Fontos, hogy a gyerekek lássák vitázni a szüleiket, de még jobb, ha látják őket jól vitázni. De milyen a jó vita?

NÉHA MÁR NEM IS AKAROK VITÁZNI. TÚL SOKSZOR VOLT, HOGY LEÜLTEM A SZÜLETIMMEL ÉS ŐK VESZEKEDNI KEZDTEK VELEM. MÁR NEM IS ERŐLKÖDÖM, EGYSZERŰEN CSAK BELEUGRUNK A KÖZEPÉBE.

(FLÓRA)



„Termékeny, értelmes, előremutató – mondja **Gyombolai Zsolt** pszichológus, tréner –, de mindenekelőtt kulturált, meghatározott keretek között marad, például a tisztelet és a szeretet egy pillanatra sem hiányzik belőle. És ezeket ne patetikus, megfoghatatlan, üres fogalomként értsük, hanem nagyon is konkrétan: megtiszteljük egymást azzal, hogy nem vágunk egymás szavába, minden résztvevő hozzászólhat és figyelmet kap, tartózkodunk a vitapartner kényelmesnek tűnő címkezésétől, bírálatától – így kerülve el a vita veszekedésévé válását.

MIRŐL ÉS MIKOR VITATKOZZUNK?

A vitatkozás már az egész kicsi gyerek viselkedésének fontos része, de vajon mikor és milyen témában érdemes vitába szállni? **Gyombolai-Kocsis Fruzsina**, a pszichológus-házaspár másik tagja szerint is nehéz kérdés a vitába való bevonás alsó korhatára. „A kulcskérdés az előzetes megegyezés: mikor jön el az az idő, amikor hallhat egy adott témájú vitát a gyerek, mikor mondhatja el benne a véleményét, és mikor vehet részt egyenrangú félként a párbeszédben. Természetesen mindezt erősen meghatározza, mennyire tartozik a gyermekre, mennyire érinti, de legfőképpen: használna-e neki, épülését, fejlődését szolgálja-e. Ez igazán komoly, felelős, megbeszélést igénylő döntés a szülők részéről. A kezdetektől figyelni kell arra, hogy amennyiben látja a gyermek a szüleit vitatkozni, a megoldást is lássa. Ha csak azt tapasztalja, hogy gond, nézeteltérés van a szülei között, az erős bizonytalanságot jelent számára, hiszen a biztonságot jelentő két személy meginog, ebben a helyzetben egy gyerek nagyon tud szorongani. Semmiképp nem jó a gyermekre ráterhelni gondjaink súlyát, de gyakran előnyös, ha tudja, miről tanakodnak a szülei. Még a kiskamasz korban is kerülendő témák az egzisztenciális és pénzügyi problémák – ezek felnőttes szempontjai nem tudnak egy gyermek javára válni, csak indokolatlan, megoldási lehetőség nélküli aggodást okoznak. Sokszor az ezekkel kapcsolatos félelmeit magának értelmezgeti, amely leggyakrabban irracionálissá válik.”

NEM HARC, CSAK VITA

A mintán túl mit tehetünk gyermekeink vitakultúrájának fejlesztéséért? A szakemberek szerint a közös szerepjátékok, más személyek szerepébe helyezkedés hatékony eszköz. Például, ha egy tanár nem szeretne javítási lehetőséget adni, hogyan próbálnád meggyőzni – érdekes lehet a szerepcserével a másik oldal kipróbálása is. Ezekben a játékos helyzetekben se bíráljuk a másik felet, inkább a saját szándékainkról és érzéseinkről beszéljünk, keressük közösen a megoldást. „Mindig szem előtt kell tartani, hogy egy vitában nem a másik legyőzése a cél, hanem a közös, mindenkinek elfogadható megoldás. Ezek a szempontok és készségek akkor is jól jönnek, amikor kamaszkorban rendszerint megcsúszik kissé az észérvek rendszere és az önállósághoz, saját akarathoz kapcsolódó érzelmek kerülnek túlsúlyba.”

ÉRDEMES BELEMENNI?

Felnőttként sem egyszerű eldönteni, mikor érdemes egyáltalán belevágni egy vitába, mikor egyszerűbb csak ráhagyni a másokra a dolgot. „Számptalan olyan élethelyzet, pillanat lehet, amikor nincsen esély érdemi, hasznos, előremutató vita lefolytatására. Például erősebben megszoríthatjuk gyermekünk kezét, amikor két emelt hangú figyelmeztetés után a harmadik gyalogátkelőre is lelépett körbenézés nélkül, a helyszínen nem akarunk vitázni – de később, nyugodt körülmények között visszatérünk rá. Ha például azt látjuk, hogy gyerekünk fáradt, éhes, érzelmileg felzaklatott, legtöbbször nem alkalmas a helyzet az érdemi érvek átadására, ne ilyenkor neveljük! – javasolja Gyombolai-Kocsis Fruzsina. – Fontos a visszacsatolás is a vita végén, vagy kicsit később, amikor mindenkiben leülepedtek az elhangzottak. Ki mit gondol most, elfogadhatónak tartja-e a döntést – ez azonban nem a vita folytatását vagy újraindítását jelenti, hanem az érzelmi lezárást és a következő vitahelyzet sikerének előkészítését.”

Kamaszkorban a fiatalok sokkal kritikusabban szemlélik szüleiket és „fejlett igazságérzetük” miatt valójában nem mindig igazságosak.

Ez az életszakasz az önállósodás, az érzelmi leválás, az erőpróbálgatás, az értékek megkérdőjelezésének és megerősítésének időszaka, amelynek célja, hogy erős felnőttek, értékrendjük szerinti „jó emberek” legyenek, akár jobbak nálunk is. Ez pedig igazán tiszteletreméltó igyekezet, érdemes ezt a viták során is szem előtt tartani.

A TANÁRNAK MINDIG IGAZA VAN?

1. A főnöknek mindig igazja van. 2. Ha még sincs, automatikusan az 1. pont lép életbe. A vicc, amely sokak számára (különösen, ha a szocializmusban nőttek föl) nem is volt vicc, véleményünk magunkban tartására ösztönöz, kétségbe vonva a vita értelmét. A felnőtté válás során önmagukat újradefiniáló kamaszok azonban mindig is feszegették határaikat, próbára téve a pedagógusokat. Ma már a tanárnak is nagyobb szabadsága van, hogy a helyes vitakultúrát meghonosíthassa az iskolában. **Dr. Aczél Petra** nyelvész és kommunikációkutató szerint a vita és az érvelés ma az oktatás egyik legnagyobb kihívása.

A JÓ VITA BOLDOGGÁ ÉS SIKERESSÉ TESZ

„Kutatások bizonyítják, hogy közvetlen, pozitív összefüggés van a bizalom, az elégedettségérzés, a közösségi részvételi kedv, a vezetői képességek, a konfliktuskezelés és a kommunikációs készségek között. Ezért közvetett kapcsolatot találhatunk a vitakultúra gazdagsága, fejlettsége és a hazai versenyképességi vagy elégedettségi adatok között.

Nyilvánvaló, hogy a posztoszocialista országokban a vitakészség fejlesztését 1990 után kellett újragondolni, olyan oktatókkal, akik maguk soha nem tanulták, és olyan tananyagokkal, amelyek csak részben voltak összhangban az akkori legkorszerűbb ismeretekkel. 27 év alatt még egy gyerekből sem lesz egészen felnőtt, ez a fiatalok vitakultúrájával is így van, bár a fiatalok 1993 óta disputaversenyeken, 2011 óta hazai és nemzetközi vitaversenyeken indulhatnak. Valami azért biztosan változott: a vitával érinthető témák köre, területi érvényessége és bizonyos értelemben a viták súlya, eredménye.”

Aczél Petra a Budapesti Corvinus Egyetem egyetemi tanáraként a vita és az érvelés elméleti és gyakorlati oldalával is sokat foglalkozik, s nemcsak kutatóként vagy pedagógusként, hanem szülőként is úgy látja, leginkább arra van szükség, hogy az ember előbb partner legyen és csak utána vitapartner. „Tisztelje a más véleményen lévőket legalább annyira, mint magát, a téma legyen fontos és valóban döntésre váró, a vitázó bírja a kockázatot és a változást, fogadja el, hogy a vita nem monológok párhuzamosságát, hanem gondolatok keresztezését jelenti, amelyből valami új bontakozhat ki. A vita tanulható és tanulandó készletcsomag, ez kulturált együttélésünk egyik legkifinomultabb magatartása, a felelősségvállalás fontos mérőfoka. Nem szabad a vitától félni és féltetni, mert ez tudásunk és értékrendünk fejlődni képes immunrendszerét adja. Aki csak homogén véleménykörben hajlandó saját, hasonló véleményét hangoztatni, sérülékenyebb, mint aki más véleményeket a magáéval összevetve vitára kész tud maradni, egész életében.”

UTÁLOM, AMIKOR VALAKI ÖSSZEMOSSA A VITA ÉS A VESZEKEDÉS FOGALMÁT.
A VITA JÁTÉK, TUDATOS ÉS RACIONÁLIS ÉRVEKET KÍVÁN, A VESZEKEDÉS PEDIG
AZ INDULATOK ELSZABADULÁSA, TEHÁT ÖSZTÖNÖS.

(CSENGE)

ÚJRA DIVAT A BÖLCSESSÉG

Arra a kérdésre, hogy miben kellene változnia a felső tagozatos, illetve középiskolai oktatásnak, hogy termékeny környezetet teremtsen az érdemi vitához, Aczél Petra azt válaszolja, elsősorban a tudáshoz való viszonyt kell újragondolni. „Egy olyan korban, ahol a most iskolapadban ülőknek munkába állásuk olya kell majd tudniuk, amit soha nem tanultak, és olyan képességekkel kell bírniuk, amire semmi nem képesítette őket, már nem információra, hanem bölcsességre van szükség, ez a szó újra divatba jött a szakirodalomban is. Márpedig a bölcsességhez a gondolkodás kohója kell – jó kérdések, belső és másokkal folytatott viták, felfedezések, felelős reflexiók. És ez nem csak a humán tantárgyakra igaz. Eric Mazur fizikaprofesszor például az első éves egyetemi bevezető fizikátárgy sikertelenségéből okulva alapozta meg a dialóguson és vitán alapuló interaktív oktatási módszert. A változáshoz elengedhetetlen a pedagógus megújulásra való lendülete, kíváncsisága, vitázásra való kedve. Ezt a családban, magunkon kell elkezdni, azután az óvodában folytatni, ahol a mese, az ének, a beszélgetések is tartalmazhatnak érvelési feladatokat.

Az iskolai vitázás kezdete mindig az, hogy a szabályokat előzetesen lefektetjük. Ezek a megegyezéssel kialakított irányító elvek mindenkit érdekeltté tesznek abban, hogy termékenyen és ne rombolóan folyjon a vita. Fontosak az időkeretek is, és az, hogy már a vita előtt leszögezzük, a vita eredménye hogyan fog hasznosulni. Ne berobbanjunk a vitaszituációba, először figyelni (koncentrálni), majd gondolkodni tanuljunk: egy vitatárgyból (pl. nyári szünidő) előbb témát (pl. hosszabb lesz a nyári szünidő) aztán állítást (pl. nem jó, hogy hosszabb lesz a szünidő), majd ellenőrző kérdéseket (az állításom javaslat vagy tényállítás, ha az előbbi, van-e ezzel versenyző javaslat, ha az utóbbi, igaz-e stb.), aztán indokokat tudjunk sorolni. Sokszor mi magunk is csak úgy belezuhanunk kijelentésekbe, amelyek a főáramú vélemény elemei, anélkül, hogy végiggondolnánk. A saját tapasztalataim szerint a figyelem és a logiko-etikus gondolkodás oktatása a legnehezebb feladatok egyike.

Babits szavai iránymutatóak, miszerint a diákokat az általános és középiskolában gondolkodni és beszélni tanítjuk, nem tudományokra.”

TANULJUK ÉS TANÍTSUK!

Nagyon nagy szükség van a pedagógusképzésben is a vita-ösztönző készségek elsajátítására. Attól, hogy valaki tanár, még nem profi vitázó, és a vitahelyzet az órán szerepsérüléssel is járhat, olyan helyzetekkel, amelyeket a tanár tekintély vagy autonómia-vesztésként él meg. „Az érvelést Magyarországon nem tanítjuk elég gyakorlatiasan, szerkezeteket tanítunk, magatartás helyett – figyelmeztet a szakember –, pedig az érvelés bizony a kíváncsiság, a vállalkozó kedv, a bátorság és a másik iránti nyitottság különleges elegye, ajándéka. Kevés az érvelés oktatására a gyakorlatorientált hazai szakirodalom, és nagyon kevés a könnyen hozzáférhető nem politikai vagy bulvárpélda, amelyen meg lehetne mutatni egy-egy érvelési hibát vagy sikert. Ez pedig sok pedagógus számára komoly visszatartó erőt jelent.” Aczél Petra gyakorlásnak ajánlja a disputaversenyeket, akár ezek iskolai megrendezését is, a Szóműhely tréningjeit (www.szomuhely.hu), illetve az alábbi könyvekből és online felületekről való tájékozódást:

- Aczél Petra: *Neked van igazad? Érvelés és meggyőzés a gyakorlatban.* Budapest: Tinta, 2017;
- Adamikné Jászó Anna: *Klasszikus magyar retorika.* Budapest: Holnap, 2013.
- Szálkáné Gyapay Márta: *Gyakorlati retorika.* Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó, 1999.
- Zentai István: *Meggyőzéstechika és a kritikai gondolkodás a mindennapi gyakorlatban.* Budapest: Medicina, 2006.
- Kutrovátz Gábor: *Bevezetés a logikába és az érveléelméletbe,* 2013.
- <http://hps.elte.hu/~kutrovatz/logjegyz.pdf>,
- http://schrodingersdawg.blog.hu/2011/11/07/ervelesi_hibak, <http://a.te.ervelesi.hibad.hu/> ♦



Hallgassák meg szeptember 8-án 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 címen vagy a 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 Családért Alapítvány osztja ki.

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

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

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
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 címre várjuk.

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

Támogatók





SZEPTEMBERI JELÖLT >

Szigeti Hajni

Szigeti Hajni több mint tíz éve a Nők Lapja újságírója, még gyakornokként került a laphoz. A Magyar Rádióban kezdett gyerekiporterként tízévesen, majd húszas éveit elejéig a Petőfi Rádió több műsorában is dolgozott szerkesztőként, műsorvezetőként. Munkája mellett három gyerek édesanyja.

CSODARITA

Azt mondták rá, elvetendő magzat, aztán hogy minimális túlélési eséllyel világra jött baba, aki csak vegetálni lesz képes. Szülei viszont hittek bele, és jól is tették: kislányuk most készül iskolába, vidám, cserfes és már olvasni is tud. *Joó Rita* történetét Csodarita címmel írta meg Szigeti Hajni, akinek *Nők Lapjában* megjelent cikke a Családbarát Médiáért-díj szeptemberi jelöltje lett.

◆ Ritánál magzat korábban diagnosztizáltak Dandy Walker-szindrómát, az orvosok nem sok jóval kecsegtették a szülőket. Szinte mindenki azt javasolta, hogy a babát ne tartsák meg, mert életkilátásai nem túl jók. A szülők mégis kitarottak, Ritát pedig ma is örömmel nevelik. – Történetükről egy munkatársamon keresztül értesültem, az ő ajánlására kerestem meg őket. A találkozás előtt átolvastam az édesanya blogját, megnéztem a videóikat is – mondja Hajni. Hozzáteszi, hogy bejegyzés pár éve már csak Rita születésnapján készül, mert elsősorban nem a betegség határozza meg a mindennapjaikat, szinte ugyanúgy élnek, mint bármely más család.

– Az otthonukban fogadtak, ahol egy nagyon helyes, négygyerekes családot ismerhettem meg. Az anyuka, Enikő zenepedagógus, ezért sok-sok hangszer van a házban, és egy óriási kert tele játékokkal. Minden nagyon természetesen alakult, leültünk, beszélgettünk. Nyoma sem volt annak, mennyire nagy teher nehezedett rájuk. Szóba került az is,

hogy Rita története kapcsán az édesanyját hasonló helyzetben lévő várandós kismamák is megkeresték, szeretek volna olyan valakivel beszélgetni, akinek ugyanazokkal a komoly kérdésekkel kellett szembenéznie a várandósság során, mint nekik – meséli Hajni. Kiemeli, hogy Enikő ilyenkor saját történetét és döntésének okát mondhatta csak el, arra természetesen nem tudott garanciát adni, hogy más családoknál is hasonló csoda történik. Főleg mert a Dandy Walker-szindróma általában súlyos következményekkel jár.

– A szülők Rita iránti aggodalma az évek során csillapodott, már bátran hagyják balettozni, teniszezni, a trambulinban ugrálni, bár sajnos egy éve kiderült, hogy epilepsziás, alvás közben jönnek a rohamai, úgyhogy most megint koncentráltabban figyelnek rá. Főleg az apuka, Attila ugrik éjszaka minden kis zajra – mondja a szerző. Hajni a család története kapcsán elgondolkodott azon is, mennyire bonyolult téma az abortusz, milyen sokféle élethelyzetben, milyen sokféle kérdést és választ hozhat. ◆



A Családbarát Médiáért-díj határon túli jelöltje szeptemberben
Hajnal Csilla: A Facebook árnyoldalai, avagy jöttem, láttam, posztoltam.
Az írás a liget.ro portálon jelent meg.



EGY ÓVODAÉRETT SZÜLŐ ÉSZREVÉTELE

Mostanság, hogy már az ovis és iskolás szülői lét is emlékké szelídült, hogy magam mögött hagytam a rózsaszín ábrándokat és a sötét aggodalmakat, egyre élesebben körvonalazódik bennem, mi is az óvoda lényege.

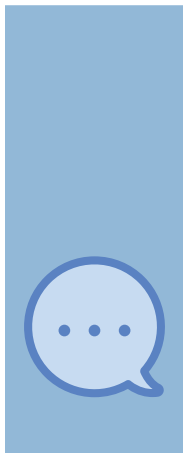
◆ Az ovisok sokfélék. Barátkozók, akik ismeretlenül melléd ülnek, és elmesélik mindazt, amit sem a gyerekedtől, sem az óvó néniktől nem fogsz hallani, majd kihasználva a köztetek létrejött bizalmi viszonyt neked szegeznek a kérdést: „mikor alhatok nálatok?”. Kis duzzogók, akik egész nap magukkal hurcolt könnyéztattva alvós állapotokkal demonstrálják, hogy őket bizony csúful cserbenhagyták, bár néha kiesnek szerepükből, és kis híján elmosolyodnak. Akad, aki véletlenül látszó finom vagy cseppet sem véletlenül látszó, kevésbé finom rugdosással próbál kapcsolatba lépni, és olyan is, aki odanyújtja neked a megrágcsált műanyag nyuszit egy harira, közeledése jeléül. És többnyire van egy mindig csillogó szemű és orrú kisfiú, aki az ösztönösen menekülő gyerekedet puszilgatja.

Van, akit – ha nem is hat lóval, de – két szülővel vontatva is nehéz betuszkolni az ajtón, és olyan is, akik inkább kítuszkolni nehéz. Az egyik alig várja a délutáni alvást, a másik épp emiatt utálja az egészséget. Az egyiket megbabonázza a foghíjas zsírkretakészlet is, a másik már ötévesen a kézműves tudományok ifjú mestere, és egykedvűen személi a kreatív óvónő próbálkozásait. Az egyik fejből tudja az összes saurusz latin nevét és a lazacok vonulásának titkait, a másik meg van győződve róla, hogy a süni almával a hátán közlekedik, a ló pedig szárnyatlan, szárvat vesztett unikornis, amelyik kifakult a mosásban.

Az ovis korszakban mi is elengedjük tévképzeteinket, hogy a mi gyerekünknél nem eszik édességet (sőt, nem is

szerepi), hogy örömmel használja a szalvétát és a fogkefét (másképp nem is érezné jól magát), hogy nem is érti a csúnya beszédet (lehet, hogy nem érti, de használja, és ha meglepetésünkben óvatlanul megkérdezzük, tudja-e egyáltalán, mit jelent, vissza fog kérdezni, hogy „mit?”). Hozzászokunk, hogy a „mi volt ma az oviban” kérdésre adott válaszból (leves meg második) nem tudunk meg semmit aznapi táplálékáról és még kevesebbet a tevékenységéről (kint voltunk, játszottunk), annál többet számunkra ismeretlen személyekről és tárgyokról (Karcsi bácsi megszerelte a dodó kormányát, Beni elvette Emma papucsállatkáját – utóbb kiderül, ez nem biológiai fogalom, hanem mamuszfajta).

Mire iskolások lesznek, csemetéink is betagozódnak az oktatási fősodorba: egyöntetűen utálják a spenótot és a tökfőzeléket, cikinek tartják az éneklést, a „mi történt” kérdésre a „semmi”-vel, a van-e házira „nincs”-csele, a „milyen volt a napod”-ra „uncsi”-val felelnek (feltéve, hogy addigra újra leszoktak a csúnya beszédéről). Aztán, amikor már lemondta a válaszokról, fagyasztóban hagyta a spenótot, és megtervezte az esti programodat, a hideg vacsoránál kiderül, hogy igazából még szereti a spenótot, ha te főzöd. A lefekvésnél arra is fény derül, hogy mégis volt lecke, villanyoltás előtt, amikor már leragad a szemed, és még nem teregettél ki, le sem szedted az asztalt, a tervezett pedikűrözésről nem is beszélve, bebizonyosodik, hogy rengeteg mesélőnivalója van a napról. ◆



SZÖVEG –
NAGY ISTVÁN

SOROZAT –
FÉRFI SZAKASZ



NEM VESZEM BE!

Negyvenöt éve újra és újra, megfejthetetlen algoritmusokban csíp galléron és repít magával egy gondolatnál is gyorsabban közlekedő dzsinn, aki múltam tájainak archaikus tájai felett suhan, és mindig pont ugyanoda, az óvoda óriási kertjének közepére pottyant le. Mindig nyár van, a betonmedence térdig töltve vízzel, a villaépület tornácos oszlopsora éles kontúrral árnyékot vet a napsárga falra, a platánok kesernyős illata betölti a levegőt. Elég csak egy pillanatra elméláznom – munka közben, vagy a buszon bambulva –, és megint elől csíkos fecskében vagy műszálas, pántos rövidnadrágban állok öt év körüli társaim között. Orromban illatok bizarr mixtúrája: párolgó kakaóban ázott kifli, vakolat, a kvarclámpa ózonia, műanyag játékok napsütötte kipárolgása, mászóka fémes szaga és parfüm. Elsüllyedt Atlantiszom, egyszer felkutatlak.

◆ Bizonytalanul téblábolok a főutcán. Többször elsétálok a kerítés előtt, és még egy darabon, hogy megvizsgáljam a szomszédos telkeken álló villaépületeket is, hátha tévedek, hátha odébb kell keresnem. Lendületét veszített ingaként térek vissza és állapodom meg, bámulok befelé a kerten át. A fejemben őrzött kép áttetsző hártypapírját ráillesztem a látványra, keresve az egyezőséget. Olyan ismerősnek hat minden, méreteit tekintve mégis olyan jelentéktelenül csekély. Elhatározom, hogy a párhuzamos mellékutcából is szemügyre veszem. Látni akarom a hátsó kertet és az épület frontját, árkaodos oszlopsorát. Körbejárom a tömböt, de nincsen hátsó utca. Helyette panelházak. Ez képtelenség! Utcának lennie kell! Újra elbizonytalanodom. Visszamegyek a főutca és betérek a szomszédos bérház udvarára, ahonnan szűk résen át oldalba kapom az épületet és a kertet. Ténfergek, toporgok, amíg elő nem jön egy lakó, idős hölgy, kezében seprű.
– Kit keres? Segíthetek?

Mondom, hogy a régi óvodámat jöttem meglátogatni. Rámnéz, piciny mosoly kerekedik a szája szélén.
– Régóta lakik itt? – kérdezem.
– Jó ötven éve.
– Ugye, ez az óvoda negyven éve is óvoda volt?
– Igen, az.
– És az utcát, ott hátul, mikor számolták fel? Mennyi területet választottak le a lakótelep javára a hátsó kertből?
– Ott sosem volt utca, nem vettek el területet. Ennyiben maradtunk. Leforrázva, csalódottan távozom. Igazságérzetem nem hagy nyugodni. Erős dac lobban bennem. A főutca végén megfordulok, és hosszan farkaszemet nézek a kicsinyes, tudalékos realitással. Egy jöttányit sem engedek! Amit látok, amit el akarnak hitetni, egyszerűen nem hiszem el! Mindez illúzió, káprázat. Minden emlékkép, amit magamban őrzök, valódi. Én csak tudom, hiszen megfejthetetlen algoritmusokban, újra és újra, negyvenöt éve... ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

VATTACUKOR ÉS SZIVÁRVÁNY

Pszichológus szemmel a „Trollok” című filmről

A boldogságot sokan és sokféleképpen próbálták meghatározni, megfejteni, felkutatni, vagy éppen recepteket ajánlani ahhoz, hogyan lehetne elérni és fenntartani e vágyott állapotot. Talán az egyik legkeresettebb és a legtöbb fejtörést okozó érzelmi állapot, s a földön élő hétmilliárd ember igen jelentős részének egyfajta útmutató, elérni kívánt létforma. Sokak számára pedig olyan, mint az unikornis: vagy azt gondolják róla, hogy nem létezik, vagy még sosem láttak egyet sem. Na de akkor hogyan is jönnek a képbe filmünk főhősei, a trollok?

◆ A TÖRTÉNET

Ha azt halljuk, troll, akkor biztosan valami ormóttan, nagy, szurtos, durva bőrű, meglehetősen bűdös, tohonya és buta lény jut először az eszünkbe, riasztó tekintettel, ami elől a kisebb gyerekek az ágy alá menekülnek. Esetleg a „Harry Potter” bamba hegyi trollja, aki romhalmazt csinált egy lányvéceből. Nos, ezúttal mégsem erről lesz szó, mert a „Trollok” című animációs film apró méretű hőseire egyáltalán nem illik a fenti jellemrajz. Valahol ebben a képzeletbeli világban él ugyanis egy csapat aprócska, színes lény, akik leginkább kis manókra hasonlítanak, és a szivárvány minden színében pompáznak. Emellett legfőbb tulajdonságuk, hogy állandóan jókedvük van, könnyen és magabiztosan fejezik ki a pozitív érzelmeiket – talán ennek köszönhető, hogy minden órában ölelőperceket tartanak, amikor egymást ölelgetik –, és bármikor kaphatók egy kis spontán énekelgetésre, ugrabugrálás bulizásra.

Legfőbb ellenségeik, a Bergeniek inkább hasonlítanak arra a képre, ami eredetileg él bennünk a trollokról. Koszosak, bűdösek, csúnyák, rendetlenek, de legfőképpen szörnyen boldogtalanok. Egész nap csak morgolódnak, zsörtölődnek, és minden szürke és unalmas körülöttük. Legfőbb hitvallásuk, hogy csakis akkor érhetik el a boldogság állapotát és érezhetik jobban magukat, ha megesznek egy trollt.



Emiatt sokáig túszként tartották fogva királyi udvarukban a kis trollokat, hogy évente megrendezett trollala elnevezésű ünnepségükön díszes lakoma keretében fogyasztthassák el „jól megérdemelt” trolladagjukat. Egészen addig így ment ez, míg végül a trolloknak sikerül megszökniük, és a Bergeniek elől elbújva felépíteniük saját, védett kis birodalmukat. Ám ez a biztonság nem tart sokáig, mert a gonosz Bergeni főszakácsnő rájuk talál, és a trollok közül jó néhányat elhurcol a Bergeniek udvarába. Két kicsi trollra, Pipacsra és Ágasra hárul a feladat, hogy megmentsék a társaikat – van azonban egy kis bökkenő.

Ágas és Pipacs, akár a tűz és a víz, nem is különbözhetnek jobban egymástól. Mindketten furán méregetik, de legfőképpen nem értik a másik mentalitását, és hogy miért viselkedik úgy, ahogy. Az eseményeket folyton teljesen eltérő szemszögből közelítik meg, és más helyeznek a fókuszba egy-egy probléma kapcsán, ami kezdetben igencsak megnehezíti köztük az együttműködést. Ágas majdnem olyan morgós és mufurc, mint a Bergeniek, és Pipacs el nem tudja képzelni, miért ilyen nyomott a hangulata minden egyes nap. Ágas pedig egyáltalán nem érti, hogy lehet holmi ölelgetéseket meg dalolászást előtérbe helyezni, amikor egy troll fő feladata az, hogy mindig résen legyen, és felkészüljön a közelgő veszélyekre.

A TROLLOK HAJSZÁJA, AVAGY A BOLDOGSÁG NYOMÁBAN

E két kis apró lény nem csupán a gyerekek kedvencévé válhat, hanem nekünk, felnőtteknek is fontos leckét ad az életből. Először is azt, hogy különbözőségeink ellenére mindannyiunkban vannak olyan értékek, pozitív tulajdonságok, ugyanakkor rejtett sérülések, eltitkolt bánatok is, amelyeknek életünk során egy adott ponton fontos szerep jut majd. Minden élőlény taníthat valamit a másiktól, és egyben tanul is a másiktól. A kihívások és a furcsa helyzetek nem csupán azért jönnek, mert az univerzum vagy a Mindenható bosszantani akar bennünket, hanem egy edzésprogram részei, amit máskor személyiségfejlődés néven emlegetünk. Másodszor pedig a boldogság egyetemes, univerzális érzés, ugyanakkor mindenki számára mást jelent. Nem kell trollokat vagy más egyéb dolgokat elfogyasztani hozzá. Nem szükségeltetik a tárgyi javak és a státuszszimbólumok felhalmozása, hiszen ezek boldogságfaktora tiszavirág-életű, és nem tart soká a hatásuk. A boldogságra való képesség azonban mindenkiben benne lakozik, a legfontosabb pedig az, hogy megismerjük önmagunkat annyira, hogy sikeresen beazonosíthassuk, mi az, amitől igazán boldogok lehetünk, annyira, hogy szinte kedvünk támad énekelgetni egyet.



Ez persze nem könnyű vállalkozás, mert néha az orrunk előtt a megoldás, csak éppen nem vesszük észre, mert annyira elmerülünk a boldogság kutatásában, mint a trollkirályfi a trollok hajszolásában.

A „TUDOMÁNYOS BOLDOSÁG”

A boldogságot nehéz megfogni, nemcsak az ezt hajszoló embereknek, hanem maguknak a tudósoknak is. A kutatók sokáig gondolták úgy, hogy a boldogság leginkább az étellel való elégedettséggel mérhető, de ez zsákutcának bizonyult, ugyanis az ilyen kérdőívek esetében az aktuális hangulat rendkívül nagy mértékben, mintegy 70 százalékban befolyásolja a kapott eredményeket. Sőt, az introvertált emberek kevésbé mutatják ki a vidámságukat, mint az extrovertáltak, így a kutatások alapján úgy tűnhet, mintha ők kevésbé lennének boldogok, mint a kifelé forduló társaik. A Seligman nevéhez köthető „jól-lét elmélet” felhagy azzal, hogy trollmérccével, azaz örömmel, tánccal, kacagással és ölelő percekkel mérje a boldogságot, ehelyett a pozitív érzelmek mellett hangsúlyt fektet négy másik tényezőre is.

1.

Az első ezek közül az **elmélyülés**, amikor annyira elmerülünk egy feladatban, hogy úgy érezzük megállt az idő. Ilyenkor többnyire nem igazán érzünk semmit, de később, visszatekintve általában megfogalmazzuk, hogy milyen csodálatos élmény volt.

2.

A második tényező az **értelem**, amikor olyan cél szolgálatában cselekszünk, ami valamiképp túlmutat rajtunk.

3.

A harmadik a **teljesítmény**, amely az eredményes életet foglalja magába.

4.

A negyedik elem a **pozitív kapcsolatok**, vagyis az a tény, hogy igen kevés boldog pillanatunkról mondható el, hogy magányosan éltük volna át, ezek a történetek általában a számunkra fontos másokhoz köthetők.

„LÁTOM, DUZZOGSZ, MENJ, ÉS SEGÍTS VALAKINEK!”

Történetünkben végül a Bergeniek is megtapasztalják, hogy a boldogságra való képesség belülről fakad, ugyanakkor fontosak a társak, akik az életben körbevesznek bennünket, akikkel együtt átélhetjük az érzelmek széles skáláját. A másik ember nemcsak azért fontos, hogy legyen kivel táncolni, duettet énekelni, vagy az ölelőperc idején legyen kit átkarolni, hanem azért is, hogy a szomorúság, aggodalom, csalódottság, kétségbeesés perceiben legyen kivel megosztani a bánatunkat. Sőt, a kutatások szerint gyakran éppen az a megoldás, hogy ezekben a nehéz helyzetekben mi magunk kezdünk el segíteni másokon.

Jól tudta ezt a bölcs Mrs. Post is, akitől a fenti, fiának intézett tanács származik („Látom, duzzogsz, menj, és segíts valakinek!”), és akinek a történetét Seligman az *Élj boldogan!* című könyvében vetette papírra.

S ugyanezt tapasztalja meg a filmben Ágas is, aki egy szörnyű traumát követően hamuszürkévé és kissé szarkasztikussá változik, de a segítség nyomán rálel a gyógyulás útjára.

CSUPA SÜTI ÉS SZIVÁRVÁNY?

„Az életben nem minden süti és szivárvány, hanem vannak rossz dolgok is, és te nem tehetsz ellenük semmit” – hangzik el a filmben a kissé pesszimista mondat, amely nyomán kirajzolódik a derűlátók és a borúlátók között feszülő örök ellentét. A kutatók között régi vitatéma, hogy a határtalan optimizmus mennyiben járul hozzá az egészségesebb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb élethez. Vannak, akik amellet érvelnek, hogy az optimista emberek gyorsabban gyógyulnak, jobb megküzdési stratégiákkal bírnak, találékonyabbak, és nem utolsósorban kedveltebbek, így több támogató társas kapcsolatuk van, mint pesszimista társaiknak. Mások olyan kutatási eredményekről számolnak be, amelyek szerint az optimizmus szerepet játszik az elővigyázatosság csökkenésében, így a határtalan optimisták sokkal több veszélynek teszik ki magukat, mint kellene, sőt, olykor még a legalapvetőbb biztonsági lépésekről is elfeledkeznek abbéli meggyőződésünk miatt, hogy ők a szerencse kegyeltjei, akiket nem érhet baj. Trolljaink, Ágas kivételével, ez utóbbi kategóriába esnek, rózsaszín, csillámporos világukban nem történhet semmi rossz, így igencsak veszélyes helyzetbe sodorják magukat.

Ez persze nem jelenti azt, hogy az optimizmus minden esetben rossz választás lenne. Sőt, a derűlátó emberek a már kialakult nehéz helyzetekben könnyebben megtalálják a megoldásokat, jobban alkalmazkodnak a megváltozott szituációkhoz, és mivel hisznek a pozitív végeredményben, képesek harcolni is érte, és végül győzedelmeskednek. Nem baj tehát, ha nem látjuk úgy, hogy körülöttünk minden süti és szivárvány, de képesnek kell lennünk arra, hogy erőfeszítéseket tegyünk a siker érdekében. Ha pedig ez lehetetlen, akkor arra, hogy elfogadjuk az új helyzetet, meglássuk a pozitív hozadékait, esetleg némi humorral enyhítsük azt. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

HÉTKÖZNAPOK LUXUSA, A LÁB KÉNYELME – NES CIPŐK

A NES márka kézimunkával és környezetbarát módon készült cipői igazi, finom, francia stílusjegyeket hordoznak magukon. A tervező, *Szilágyi Andrea* legszívesebben minden egyes darabot a viselő lábára szabna. Mert bár fontos a stílus, a személyiség hangsúlyozása, véleménye szerint a cipőnek biztosítania kell az otthonos kényelmet is. Így kínál lábat és szívet melengető luxust az oly sok szerepben helytálló nőknek.

- ◆ Legutóbbi kollekcója a SLOWNESS, lassúság nevet kapta, amely utal a türelemre, a figyelemre, a részletek aprólékos kidolgozására, a munka tiszteletére, a jelenlétre. Háromhavonta készít egy-egy kapszulakollekciót. A fő téma mindig a stílus, a finomság – a fenntarthatóság lehetőségeinek keresése egy munkamódot, amely meghatározza a hogyanot.

Az így készült őszi-téli darabok között megtaláljuk a lábat körbeölelő, meleg csizmákat, a márka kényelmes, gumitalpú zárt cipőinek újratervezett változatait. A tavaly nyáron indított vegán vonalat beemelve magassarkúk is készültek, ezeket növényi cserzésű vagy újrahasznosított bőrből is meg lehet rendelni. Földszínek, finom vonalak és precíz formák jellemzik a kollekción, amelynek darabjai igazán teljessé tehetnek egy-egy őszi-téli ruhatárat.

Környezetbarát nyersgumit, növényi cserzésű bőrt, újrahasznosított bőrt és szőrt, bársonyt, illetve műanyag és fa sarkakat is használ a kivitelezéshez. Andrea Nyíregyházán gyártat, egy olyan kis üzemből, ahol az áramszükséglet egy részét nap panelekkel biztosítják, illetve meggyaggal fűtenek. ◆





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

A CIPŐ ÉLETE

„Szerintem minden embernek a saját lábára készített cipőt kellene viselnie, amiben a saját útját járja” – mondja *Szilágyi Andrea*, akinél ez a mondat nem csupán üzleti fogás. Igazán eredeti, filozofikus gondolatokat fogalmaz meg az életükről, miközben a cipőkészítésről beszél.

◆ A NES cipőmárkát Andrea 2004-ben alapította. A párizsi Studio Berçot-tanítvány sokéves nemzetközi tapasztalattal a háta mögött vágott bele a saját, kis szériás gyártásba. A lánya születése miatt beiktatott kis szünet után 2015-ben adott új lendületet a márkának, de már 2008-tól tudatosan figyel a környezetkímélő cipőkészítésre. A Párizsból hozott kifinomult stílusjegyek mind a mai napig felismerhetők munkáin.

– Mesélj a kezdetekről! Miért éppen a cipők? Hol tanultál?

– Még hetedikes koromban jártunk egyszer Párizsban. Anyám mondta, hogy választhatok egy divatlapot, amit megvesz nekem, és én a *Depeche Mode* nevű lapot kértem. Igen, az ismert együttes is innen vette a nevét. A magazinból három tervező munkái fogtak meg, és mindhárman a Berçot-ban végeztek. Bár akkor megjegyeztem ezt a nevet, de azért hosszú út vezetett idáig.

– Romániában is tanultál, ha jól tudom.

– A barátnőm Franciaországba jelentkezett, én nem akartam olyan nagyot lépni, így csak Bukarestig mentem. Megtanultam románul, divatszakra jártam. Közben aztán megismerkedtem a későbbi férjemmel, és mégis Párizsban kötöttem ki.

– És akkor jött a Berçot?

– Még mindig nem. A Sorbonne-ra felvételiztem, de itt az általános művészetoktatás annyira nem

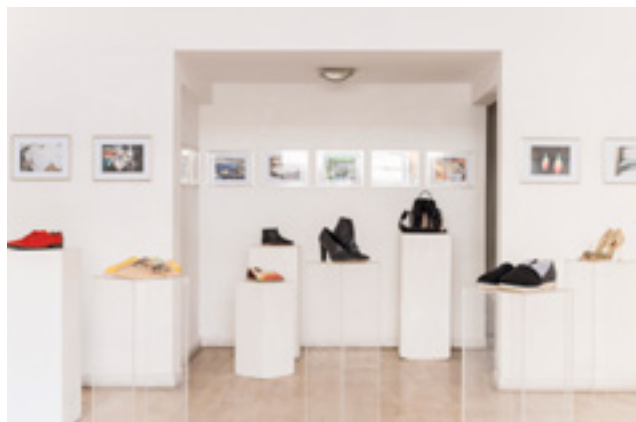
fogott meg. Untam, és ekkor jutott eszembe a Berçot. Találkoztam az igazgatónővel, Marie Ruckivel, beszélgettünk egyet, és felvett a második évre. Utólag sajnálom, hogy kimaradt az első év, mert abban az időszakban találsz igazán magadra. Ott volt több olyan tárgy és munka, ami segít a tanítványoknak a saját útjuk megtalálásában, meg ott Marie is többet tanított.

– Ott már cipőtervezést tanultál?

– Általános képzést kaptunk, cipőtervezést csak érintőlegesen tanultunk. Voltak alkalmi projektek, amiket élveztem, de akkor még nem gondoltam rá, hogy cipőket akarok tervezni. Aztán előbb *Christian Lacroix*-nál töltöttem gyakorlati időt, majd *Venera Arapuhoz* kerültem, ahol a cipők és kiegészítők már nagy szerepet kaptak. Másfél évig dolgoztam neki, együtt készítettük elő a kollekciókat, együtt terveztünk, és együtt felügyeltük a Bukarestben készülő prototípusok gyártását.

– Mesélj a saját márkáról! Honnan jött a név?

– 2004-ben alapítottam a NES-t. A Szilágyi nem éppen szerencsés más nyelvterületeken... Végül becsuktam a szemem, felütöttem az angol szótárt, és egy ceruzával böktém. Így találtam rá az n.e.s. betűsorra, amely egy tipikus angol, szótári rövidítés. *Le sem fordították.* Jelentése: not elsewhere specified, azaz *máshol nincs pontosítva*. Azt mondtam: ez jó lesz, akkor majd én pontosítom.



- Mikor kezdett érdekelni a fenntartható fejlődés szemlélete?

- Mindig is kis szériás, kézműves dolgokat akartam készíteni, nagyon fontos volt számomra az integritás, vagyis az, hogy ne csak a tárgyak legyenek szépek, hanem a keletkezésük is. Rettegtem attól, hogy elmenjek egy csapatba dolgozni, ahol olyasmit kell csinálnom, amit nem akarok. Olvastam például egyszer, hogy elégetik a Dior-ruhát, hogy magasan tartsák az árát. Az első újrahasznosított kollekcióm 2008-ban tudott elkészülni. Hat széria után ott voltak a megmaradt bőrök, amiket fel akartam használni. Ezekből bevásárlószatyrokat készítettünk.

- Mi foglalkoztat mostanában?

- Keresem, hogy mi az a pont, amitől személyesnek érezzük a tárgyat. Amikor kiválasztod a színt? Amikor valami élmény kapcsolódik hozzá? Erre utal például a rajzzal díszített két, kiállított pár cipő. Onnantól jobban vigyázunk rá? Érdekes-e az emberek számára, hogy a tőlem vett cipőket én életük végéig javítom? Legyenek-e a javításnak látható nyomai? Ahogyan az életünkben szembesülünk problémákkal, megoldjuk, majd később az egy újabb formában, egy másik szinten visszatér, így képezi le a cipő használdása, javítása az élet morfológiáját is. Ahogy haladunk előre az utunkon. ♦



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnessz instruktor

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

MIÉRT NEM

VALÓSULNAK MEG

AZ ELÉRHETŐ

VÁGYAK?

A célok elengedhetetlenek a fejlődéshez. Kijelölik utunkat, segítenek elfogadni önmagunkat. Ha elfogadom magam, akkor miért akarnék bármin változtatni? Az elfogadás nemcsak azt jelenti, hogy elfogadom, aki vagyok, ahol tartok, hanem azt is, hogy felismerem és tiszteltem a vágyaimat, eszközöt és célt választok az elérésükhöz. Vagyis elfogadom a kiindulási pontot, és azt is, hogy belőlem indul a változás, általam valósulhat meg, és vállalom az ezzel járó erőfeszítést is. Elfogadom, hogy eddig valahogy csináltam, de a célom elérése érdekében lehet, s tudom másképp. Igen ám, de van, ami visszatart.

◆ Az önakadályozás egy olyan stratégia, amelyet arra használunk, hogy elkerüljük a felelősséget: megússzuk a valódi erőfeszítést, ugyanakkor a kudarcot ne kelljen sajátunknak tekinteni, így megvédhetjük sérülékeny önbecsülésünket. Ha erőfeszítést teszünk, és nem sikerül, akkor a kudarc sértheti önértékelésünket, de ha találunk egy jól elfogadható kifogást, külső körülményeket okolhatunk vagy úgy tüntethetjük fel, hogy esélyünk sem volt a teljesítésre. Valójában arról van szó, hogy félünk, vagyis nem bízunk abban, hogy ha van egy célunk, és erőfeszítést teszünk az elérése érdekében, akkor képesek is vagyunk elérni. Ha mindenféle vélt vagy valósan generált akadály ellenére mégis sikerül, akkor duplán veregethetjük meg a vállunkat, hogy „mi még így is meg tudtuk csinálni”.

Egy példa, hogy védhetjük énképünket azzal, hogy akadályt állítunk saját magunk útjába: a tipikus „nincs időm rendszeresen edzeni” ilyen stratégia. Ha rogyásig vagyok munkával, és nem csinálom időt magamnak az aktív kikapcsolódásra és sportolásra, akkor nem kell erőt vennem magamon és elmennem az edzésre, nem kell kitartanom és fessegetnem a határait. Így valójában nem veszíthetek! Ez egy win-win helyzet: ha nem sikerül elérnem a célt, a körülmények a felelősek, ha sikerül, még jobbnak érezhetem magam. Nem kell szembesülnünk azzal, hogy valamit nem jól csináltam, csökkenthetem a szorongásomat, bár tanulni sem fogok belőle. „Majd később elkezdem, akkor majd behúzóok.” „Majd, ha minden rendeződik az életemben, rendszeresen fogok sportolni, de most más az első.” De akár a közhelyes „ilyen az élet” típusú mondatokat is ide vehetnénk.

MIT TEHETÜNK?

Először is elfogadjuk, hogy kezünkbe vehetjük az életünket, és választhatunk máshogy, mint eddig. Mindig tudjuk a körülményeket okolni, de lehet, hogy nem a világ esküdött össze ellenünk, csak félünk, hogy nem úgy sikerülnek a dolgaink, ahogy arra vágyunk. És így nem is fognak úgy sikerülni. Persze, ha valaki odavágja nekünk, hogy ez csak egy kifogás, megsértődhetünk, hogy nem ért meg minket, nem elég toleráns, nem látja, hogy mi áldozatai vagyunk a gépezetnek. Ezeket a kifogásokat azért keressük, hogy megőrizhessük az önmagunkról alkotott pozitív képet. A cél arra sarkall, hogy változtassunk a korábbi berögződéseken, megtegyünk olyan lépéseket, amit enélkül nagy ívben elkerülnénk. Itt kapcsolódik be a motiváció. Ha kellőképpen motiváltak vagyunk a cél elérésére, akkor ez erőt ad, növeli a teherbírást. Ez már sikerélmény, és önbizalmat ad ahhoz, hogy kitartsunk.

Ha kitűzők valamilyen életmóddal kapcsolatos célt, például azt, hogy:

- egy év alatt leadok x kiló súlyfelesleget
- heti x alkalommal elmegyek edzeni
- lefutom/átúszom/körbetekerem
- egészségesen főzök
- odafigyelek, hogy megfelelő időt szánjak az étkezéseimre
- rendszeresen végzem azt a tevékenységet, ami kikapcsol és feltölt,

akkor meg kell tanulnom eszerint élni. Vagyis meghúzni a határt a munkában, megmondani a főnökömnek, hogy x napokon korábban el kell mennem, tudatosan kell terveznem és szerveznem a napjaimat, összeállítanom az egészséges alapanyagok listáját, beszereznem őket, meghagynom és tisztelnem a saját időt. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ASZTALHOZ!

Valami történt.

Ezt akkor éreztem meg kétséget kizáróan, amikor másodszorra szembesültem ugyanazzal a válasszal: *„Azt nem lehet”*.
De ugorjunk vissza az elejére.

- ◆ Egy évvel ezelőtt egy tudományos műhely tagjaként invitáltak a felkapott budapesti étterembe. Már a nevében is máshol volt a felkiáltójel, mint logikus lett volna, így tudtam, hogy különleges helyről van szó. Az egyik gasztronómiailag avatott kolléga biztosított minket, hogy megkapó ízelvényekben lesz részünk. Engem azonban már az íz előtt megkapott valami. Amikor ugyanis rendelésre került a sor, az összesen 7 tételes étlapról az egyikünk kért egy főételt, jelezve, hogy a leírt köret helyett mást szeretne, ki is választotta a lapról, hogy mit. A pincér fapofával válaszolt: *„Azt nem lehet”*. Visszakérdeztünk: *„Mit nem lehet?”*. *„Nem lehet más körettel kérni. Akkor hagyja ott.”* Szó megszakadt, hang bennakadt, lehellet megszegett. *„Miért?”* – hangzott el bémult ajkaimról az első kérdés. *„Mert nem változtathatunk a tányérok összetételén”*. A pincér elment, a társaságunk maradt, meg is ettük nagyrészt, amit rendeltünk – mert hát ugyebár milyen udvariatlanság lett volna felkelni, és becsapni magunk mögött az ajtót. Maradt a konformitás és – végül – a komoly cech. Megértettem, hogy az étterem nevében a felkiáltójel vasszigort jelent.

Azt hittem, egyedi különbségről van szó, mígnem a közelmúltban ismét egy agyondicsért fine dining egységbe voltam meghívva, ahol az adagok az árral fordítottan arányosak, és az ízekhez mindig kell szóbeli magyarázat. Itt is asztaltársaságunk rangidős tagja rendelt először, kérvén, hogy a kacsaszeletéhez ne barackot, hanem káposztát kaphasson. Erre a pincér így: *„Sajnos azt nem lehet. A tányérről levehetem a köretet, de nem cserélhetem”*. Itt már kifakadtam: *„De miért, hiszen ez nem márványszobor, amelynek nem lehet cserélni a karját? (Megjegyzem, még annak is lehet.)*



Nem vendéglő ez?” A felelet arról szólt, hogy náluk egy tányér művészi kompozíció, amit nem bontanak meg a vendég kedvéért. Megint maradtunk... A vacsora után hazajöttem, ettem egy jót, elgondolkodva egyen s másón. Például, hogy demokratikus korban élünk. Választhatunk kormányt és képzést, darabokból karkötőt, saját tévéműsort, hűtőt rózsaszín ajtóval, arcot új orral. A „fine” vendéglátásban viszont nem lehetséges semmi burzsoá lazaság. Itt, kérem, nevelik a jó ízlést. Számomra az étterem olyan hely volt, ahol az is asztalra kerülhet, ami otthon nem. Ma azonban a legdrágább helyek arra büszkéek, hogy csak idényélelmiszert használnak, idénytelen árakkal. A boltban van eper, az étteremben nincs, mert már nincs idénye (aztán két héttel később már újra van, mert elfogyott a málna).

Szándékos az irónia. A megújuló hazai gasztrorradalomban érdemes volna az új árképzésen és stílusjegyeken túl a vendéglátás régi, bőségen, nagylelkűsége és a vendég akaratán alapuló elveit is megalkotni. Mert lehet finom a lecsós fagyalt, de én bizony nem csípősen szeretem. ♦



PANNON
FILHARMONIKUSOK

2017. SZEPTEMBER 29.
PÉNTEK 19.30 MŰPA

Szláv kaleidoszkóp

Kabalevszkij: Colas Breugnon-nyitány
Csajkovszkij: Hegedűverseny
Dvořák: f-moll románc
Csajkovszkij: Francesca da Rimini
Benjamin Schmid – hegedű
Vezényel: **Bogányi Tibor**

2017. NOVEMBER 17.
PÉNTEK 19.30 MŰPA

Élet és halál táncai

Bartók: Táncszvit
Liszt: Haláltánc
R. Strauss: Hétfátyoltánc
Debussy: A tenger
Bogányi Gergely – zongora
Vezényel: **Cristian Mandeal**

2018. FEBRUÁR 23.
PÉNTEK 19.30 MŰPA

Kontinenseken át

Adams: Short Ride in a Fast Machine
Barber: Hegedűverseny
Prokofjev: Rómeó és Júlia
– részletek az I. és II. szvitből
Baráti Kristóf – hegedű
Vezényel: **Gilbert Varga**

2018. MÁRCIUS 23.
PÉNTEK 19.30 MŰPA

Ereje teljében

Elgar: Győzelmi induló a Caractacus című kantátából, op.35
Walton: Gordonkaverseny
Rimszkij-Korszakov: Seherezade
Várdai István – gordonka
Vezényel: **Bogányi Tibor**

2018. MÁJUS 4.
PÉNTEK 19.30 MŰPA

4G: Grieg, G-dúr, g-moll

Grieg: Holberg-szvit
Ravel: G-dúr zongoraverseny
Grieg-Vass: g-moll vonósnygyes
– szimfonikus zenekari változat
Dejan Lazić – zongora
Vezényel: **Vass Andás**

Koncertsorozat a Műpában pénteki napokon. Bérletek kaphatók a Műpa jegypénztáraiban és a Jegymester webáruházban.

ENERGIAÁRAMLÁS 2017-18



KINEK JÓ A HITEL ÉS KINEK A KÁRTYA?

Újfajta áruhitel konstrukciók kezdenek megjelenni az áruházakban, csábítóan hangzanak. Aztán pár héttel vagy hónappal később jön a ráeszmélés: nem is nulla százalék az a bizonyos nulla százalék, a formálisnak gondolt hitelkártya pedig a valóságban is létezik.

- ◆ Az áruhitel arra jó, hogy egy-egy terméket megvásároljunk vele, másra nem. Jellemzően kis hitelösszegekről van szó, ha pedig tényleg nullaszázalékos a THM, akkor egy 100 ezer forintos termékért tízszer 10 ezer forintot kell fizetni. Ilyenkor a hitel mögött álló banknak a kereskedő fizeti a hitel díját. De azért a pénzügyi szolgáltatók is próbálkoznak. „Több áruhitelvezető pénzintézetnek is az a gyakorlata, hogy az ügyféllel hitelkártyát is igényeltet az áruhiteltek egy részénél. Nem feltétlen az áruhitel kihelyezésekor, hanem később: várnak párhavi törlesztést, megnézik, rendesen törleszt-e az ügyfél. Ha igen, akkor kikiúldenek egy hitelkártyát” – mondja Gergely Péter, a BankRáció hitelszakértője. Hozzáteszi: „ez semmit nem jelent, azt ugyanis az ügyfélnek aktiváltatnia is kell, az éves díja csak akkor kezd el ketyegni. Ekkor az ügyfelet telefonon fel is hívják, győzködik. Ha ezt követően aktiválja a kártyát, már indul is az éves díj, akkor is, ha a kártyát nem használja. Ha használja is, akkor az arról leemelt összeget jellemzően 30-45 napon belül kell visszafizetni, különben vége a kamatmentességnek, indul a nagyon magas kamat. A hitelkártya emiatt csak azoknak a nagyon tudatos embereknek jó választás, akik tisztában vannak a konstrukció lényegével, tudják, hogy az egyes hónapokban hol költenek és milyen isméltóddéssel, a kártyák közül pedig ennek megfelelően választanak. Ilyenkor a tankolásból, repülőjegyekből, egyes élelmiszerboltokból, barkácsboltokból, egyebekből járó visszatérítések miatt megérheti a hitelkártya. Most már az interneten több hitelkártya-összehasonlító is található, nem kell egyesével megvizsgálni a bankok tucatnyi hitelkártyáját.”



HITELKÁRTYÁRA ÁRUHITEL

Olyan gyakorlat is van, amelynél valaki hitelkártyát igényel, és áruhitelt is kap mellé. Ha ezt követően az ügyfél olyan helyen vásárol, ahol az adott bank kínál áruhiteleket is, tévét pedig áruhitelre akar venni, akkor nem állnak neki áruhitelt intézni, jövedelmet lekérni, végigszenvedni annak procedúráját, hanem ha van hitelkártyája az áruházal kapcsolatban lévő pénzügyi szolgáltatónál, akkor annak a keretéből fizetheti az áruhitelt. „Ha a felhasználható keretbe belefér a tévé ára, akkor egyszerűen ráterhelik a hitelkártyára. Viszont ezt nem kell egy hónapon belül visszafizetni úgy, mint a hitelkártyánál általában, hanem áruhitellé alakul át, de a hitelkeret terhére.

Tehát ugyanúgy havonta vonják a törlesztőket, mintha áruhitelről lenne szó, csak az egész folyamat egyszerűbb és a kamat fix” – magyarázza a szakértő. Mint mondja, ez viszonylag új jelenség, egyes bankok által kínált hitelkártyákhoz kapcsolva idén nyáron kezdett megjelenni az áruházakban. Kevésbé fejlett változata, amikor az ügyfél utólag betelefonálva is kérhetett ilyet a bankjától, már több mint 10 éve a piacon van. A megoldás összességében jó, ha valakinek ugyanannál a banknál van hitelkártyája, mint amelyiknél az áruhitelt föl szeretné venni.





KÉRETLEN HITELKÁRTYA

Az imént bemutatott két megoldásból gyúrták össze azt, amikor az ügyfélnek eleve nem áruhitelt adnak, aztán pár hónap múlva keresik egy hitelkártyás ajánlattal, hanem eleve hitelkártyát kap, majd arra terhelik az áruhitelt is. Vannak olyan áruházak, ahol egyből 10 százalékos kedvezményt adnak bizonyos termékek árából akkor, ha egyből hitelkártyát is igényelnek, majd azzal fizetik ki a vételárat. A hitelkártya díját havonta vonják, így hiába nullaszázalékos az áruhitel, az ügyletnek van pluszköltsége. Azt, hogy a hiteligénylésbe belekerült ez a csavar, sok ügyfél nem veszi egyből észre, mert ez a konstrukció új és kicsit bonyolult. A bankok csak idén kezdik szélesebb körben a bevezetését.

Gergely Péter kiemeli, hogy a nulla százalékos kamattal hirdetett áruhitellel egyébként vigyázni kell, mert hiába nulla százalékos a kamat, ha amelletts egyéb borsos díjak vannak. A lényeg mindig a THM, annak kell nullaszázalékosnak lennie.

A 0%-OS THM SEM FELTÉTLENÜL VARÁZSSZÓ

A áruhitelnek nullaszázalékos THM-je azért van benne a köztudatban, mert azt reklámozzák mindenhol, az vésődik be a fejekbe, előfordulásuk igen ritka. De ha ilyen konstrukcióval is vásárol valaki, akkor sem jár feltétlenül jól. Például megesik, hogy a nullaszázalékos áruhitelért kínált terméket annyival drágábban árulja az adott áruház, hogy azt jobban megérné máshol megvenni. Számít az is, hogy Magyarországon csak kevés áruhitelcég van: az OTP, a Cofidis, a Cetelem és a Budapest Bank foglalkozik csak ilyesmivel. Igazi verseny nincs köztük, mert kevesen vannak, egy-egy áruház pedig jellemzően csak egyikükkel van kapcsolatban. Emiatt az ügyfél elveszti annak lehetőségét is, hogy a legkedvezőbb ajánlatot válassza. Azaz lehet, hogy tényleg nullaszázalékos az áruhitel, de összességében rosszabbul jön ki a vevő az ügyletből annál, mintha máshol olcsóbban vásárolna személyi kölcsönrel. Utóbbiakkal már sok bank foglalkozik, többen egy számjegyű kamattal is kínálnak ilyesmit. Ezt ugyanúgy folyósíthatják pár nap alatt, mint az áruhitelt, bármire és bárhol el lehet költeni. ♦





ŐSZI HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN!

A sümegi ősz a kellemes időjárás mellett fantasztikus programokkal, akciós csomagajánlatokkal várja azokat, akik feltöltődésre, kikapcsolódásra, vagy csak egy kis közös családi kirándulásra vágnak!

Őszi wellness akció félpanzióval, lovagi torna bemutatóval, wellness pihenéssel

- ráadásként most még előfoglalási kedvezményel

már **11 900 Ft / fő / 2 éj-től!**

Nálunk minden nap új élmény Vár!



Hotel Kapitány ★★★★★ superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu

VAN, AKI GYŐZ, DE MINDENKI NYER

Ahogy kisbabánk gyermekké cseperedik, ügyesedik és mozgékonyvá válik, egyre nagyobb feladat, hogy a „felesleges energiákat” lekössük. Hamar fölmerül, hogy valamilyen különóra, edzésre küldjük, így vezetve le a mozgásigényét, és magunknak is lophassunk egy kis időt. De vajon mikor milyen edzést szabad engedni gyermekünknek, milyen helyet foglaljon el életében a sport?

◆ NEM MINDEGY, HOGY MIKOR

Azok a képességek – például izomerő, gyorsaság, hajlékonyság, koordináció –, amelyeket a sportolás során használunk, a gyermekkor egyes szakaszaiban eltérő mértékben fejleszthetők.

Kisgyermekkorban – az óvodáskor végéig – az agy még csak tanulja a mozgások helyes kivitelezését. Jól látszik, hogy milyen minőségi különbség van egy bölcsődés, egy kisóvodás és egy elsős között a futó vagy dobó mozgásban. Ilyenkor a legfontosabb, hogy az alapvető mozgásformákkal minél jobban megismerkedjenek, erre tökéletesen alkalmasak a különböző játékok.

Kisiskolás korban a pubertás kezdetéig jól fejleszthető a mozgáskoordináció, a hajlékonyság és az állóképesség. Ilyenkor adódik jó lehetőség a sportmozgások megismerésére, az egyes mozdulatok finomítására, de ilyenkor alapozzuk meg a keringési rendszer terhelhetőségét is.

A serdülés alatt változik a helyzet: a testméretek ugrásszerű változása miatt a mozgáskoordinációt újra kell tanulni. Ekkortól fejlődik dinamikusabban az izomzat, látványosan növekszik az erő és a gyorsaság. A szív oxigénellátása ebben a korban fejleszthető a legjobban.

A serdülés lezajlása után tovább fejleszthető az állóképesség, az erő és a gyorsaság is. Ekkor van a legjobb esély a sportteljesítményben elérni a maximumot. Körülbelül 25–30 éves kor után a fejlődőképesség fokozatosan csökkenni kezd, de egészen életünk végéig megmarad.

A LEGFONTOSABB,
HOGY OLYAN SPORTOT
VÁLASSZUNK,
AMIT GYERMEKÜNK IS
SZERET, ÉS ÉRETTSÉGÉNEK,
FIZIKUMÁNAK IS MEGFELELŐ.



VESZÉLYES TÚLZÁSOK

Fontos hangsúlyozni, hogy a sportolás egészségvédő hatása egyértelműen felülmúlja az összes kockázatot. A legfontosabb, hogy olyan sportot válasszunk, amit gyermekünk is szeret, és érettségének, fizikumának is megfelelő. Az úszás, futás (atlétika), esztétikai sportok már az óvodáskorban elkezdhetők. Az ügyességi, technikai elemeket tartalmazó sportok 8–9 éves kortól ajánlottak. Az erő és az izomzat célzott fejlesztését igénylő sportágakkal pedig érdemes a serdülés végéig várni, a korábban végzett erőedzés akár egészségkárosító is lehet.

Minden sportban nagyobb sérülésveszéllyel kell számolni, de ez egyes esetekben különösen igaz: azok a sportok, ahol a balesetveszély nagy (autó-motor, lovaglás, hegymászás), csak kellő szellemi érettség esetén és csak felügyelet mellett végezhetők.

Az erőfejlesztő sportoknál egyre több különböző – egyébként doppingszernek minősülő – készítményt fogyasztanak a fiatalok a gyorsabb siker érdekében. Ezek a termékek az internetről is könnyen beszerezhetők, de jó esély van arra, hogy akár az öltözőben találkozozzanak vele a már önállóan edző sportolók.

Minden korban figyelni kell arra, hogy az edzői motiváció, a győzelem utáni vágy, a látványos fejlődés és a csapatszellem ne sodorja magával a sportolót a túledzés, túlterhelés irányába, mert ez már egyértelműen káros az egészségre. A krónikus izom- és ízületi fájdalmak, az alvászavarok, a fogyás, az ingerlékenység, a menstruációs zavarok olyan jelek, amelyek a túlterhelt szervezet vészreakcióját jelzik.

HOSSZÚ TÁVÚ BEFEKTETÉS

A sportolásnak számos-számtalan előnyét ismerjük, és ezek egy része gyermekkorban fokozottan érvényesül. Ekkor halmozzuk föl azokat a tartalékokat, amelyek életünk későbbi szakaszaiban meghatározzák életminőségünket.

Körülbelül a pubertáskortól a fiatal felnőttkorig fejleszhető a szív hajszálérhálózata sportolással. Később is nagyon előnyös a sport a szív szempontjából, de pontosan ez az időszak az, amikor befolyásolni tudjuk, hogy egy infarktus minél később következzen be, és minél kisebb területet érintsen. Ez pedig a szívroham túlélését és az utána következő élet jobb minőségét jelentheti.

A jó állóképességű, rugalmas izomzat kifejlesztése és fenntartása a középkorúaknál egyre gyakrabban jelentkező, az időseknél pedig széles körben elterjedt mozgásszervi panaszokat küszöbölheti ki.

A közösséghez tartozás, a szervezett és rendszeres edzés, a hosszú távú célok kitűzése és megvalósítása számos olyan képességet tanít, amit az élet minden területén hasznosíthatunk: dolgozni, együttműködni, segíteni, engedelmeskedni, győzni, veszteni és újrakezdeni tudás – mindez az iskolában, a munkahelyen és az emberi kapcsolatokban is jó befektetés lesz. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

FŐZZÜNK FŐZELÉKET!

Konyhánk sokat szenvedett műfaja a főzelék. Előbb a menzakorszak rontotta hírét, majd a népszerűbb, külföldi ételek tették mellőzötté. Ám az utóbbi években elkezdtek értékelni a hazait, elkezdtek megismerni hagyományainkat, ezért éppen itt az ideje, hogy a főzeléket is visszategyük asztalunkra. Régi receptjeink segíteni fognak ebben.

◆ Ha főzelékről van szó, megkerülhetetlen kérdés a sűrítés mikéntje. Természetesen ezen a téren sincs új a nap alatt, már a régiek is szerettek polemizálni ezen. Magyar Elek, a harmincas évek népszerű Ínyesmestere nem győzte elégszer leírni a máig ismételt tudnivalót: ne vigyük túlzásba a rántást! Sőt, akinek nagyon nincs ínyére, el is hagyhatja. Igotus szerint ehhez főzzük jó sűrűre az ételt – de ma már a botmixer is segítségünkre lehet, saját magával is sűríthetjük a főzeléket. Szintén Igotus írta – Emma asszony álnéven, A Hét című lap receptrovatában –, hogy a tejfölös habarást aludttejjel válthatjuk ki, illetve használhatunk tojásos tejet (két tojás egy pohár tejben jól kikeverve). De nemcsak a 20. század elejének szokásaiból tanulhatunk, a 17. századi Szakács mesterségnek könyvecskéje szintén ajánlja a tojássárgáját, de a tejszínt, illetve a szitán áttört zöldséget is sűrítésként. A rántás tehát már nem tarthat vissza a főzéstől. Hogy állunk a további előítéletekkel?

KLASSZIKUSOK

A finom-, a tök- és a spenótfőzelék sokakban kellemetlen élményeket idéz, de érdemes adni nekik még egy esélyt. Ha jó minőségű, friss (és ha lehet, zsenge) alapanyagból készítjük, a régiek bevált receptjei alapján, egészen új oldalról ismerhetjük meg ezeket az ételeket. Magyar Elek például a finomfőzelékhez répát, karalábét, újkrumplit és zöldborsót párolt meg vajon (ez máris egy komoly minőségbeli különbség a megszokotthoz képest), majd megszórta egy kevés liszttel, ízlés szerint cukorral, és felöntötte alaplével.

Azt írja, ennek hiányában használhatunk vizet is, amihez tegyünk egy kis tejet. Csupán tíz percig főzte, így a zöldségek íze és állaga tud érvényesülni. Szintén az Ínyesmestertől származik az a praktika, amivel a tökfőzeléket tehetjük jobbá: kovászos uborka levével vagy aludttejjel eresszük fel a zöldséget! Friss és izgalmas a végeredmény.

Ami pedig a spenótot illeti, itt Igotustól érdemes tanulni: ő előbb vajas rántást készített, majd erre dobta rá a spenótot és kevés fokhagymát, megpárolta, és csak utána öntötte fel húslével. Egy kis szerecsendióval tökéletesíthetjük a régi ízeket. (Czifray István is ezt a fűszert ajánlja, meg a szegfűborsot, ám ő még tejföllel sűrítette a spenótot.) Nemzeti klasszikusunk a zöldbabfőzelék is, amelyről Magyar azt írta, „nem malter, de nem is híg lélötty, becsületes, komoly dolog, kitűnően ízlik a felsálszelettel.” Vékony, hagyma nélküli rántással ajánlja, jó tejfölből készült habarással készítve, pár csepp borecettel enyhén savanyítva. Külön megjegyzi, hogy baracklevárt ne tegyünk hozzá – későbbi receptkönyvek már ajánlják ezt is.

MODERNEK

Ha pedig renhdagyóbb ízekre vágyunk, ecet helyett meggyet használjunk! Igotus azt írja, a zöldbabbal együtt főzzük, „míg a meggy megpuhul, s bőséges tejjel tálaljuk. A gyenge rántás közt jó néhány kockacukrot pörkölni.” A lencsefőzeléket fehérborral tehetjük érdekessé. Magyar Elek nyomán előbb „erős tűzön, gyorsan” főzzük meg a lencsét. Ezalatt zsíron pirítsunk lisztet, öntsük





fel fehérborral és húslével, majd amikor megfőtt a lencse, szűrjük le, és adjuk hozzá a fűszeres léhez. Sózzuk, borsozzuk, egyet forraljunk rajta és már kész is! Hússal, hallal, főtt vagy tükörtojással remek étel. A babot régen pürésítve készítették el főzeléknek (megfőzték, majd áttörték), petrezselyemmel fűszerezve, tejjel habarva, kolbással vagy sült hússal körítve. A kelkáposztát pedig nem krumplival, hanem gesztenyével párosították. S ezzel meg is érkeztünk régi szakácskönyveink legjobb tulajdonságához: rengeteg új ízt ismerhetünk meg általuk. Itt van például a rebarbara, amit előfőztek, majd ledaráltak (itt ma jöhet a turmix), ezután zsírban párolták, meghintették liszttel, feleresztették egy

kevés vízzel, végül sóval, borssal ízesítve, tejjel készre főzték. Dobos C. József szakácskönyvében emellett szerepel a retkelevél és a komlóhajtás is főzelék alapanyagaként – mindkettővel úgy járhatunk el, mint a spenóttal. Szintén Dobosnál olvasható az az étel, amelyhez aszalt szilvát kell kevés vízben megfőzni, majd leszűrni a levét, és tejszínes habarással felönteni a gyümölcsöt. A tetejére vajot teszünk aztán, megszórjuk egy kis zsemlemorzsával – lehet darált keksz is –, és sütőben a tetejét megpirítjuk. Vaníliával, rummal tehetjük tökéletessé. Czifraynál a sárgarépa fűszere lehet érdekes: ő csombort és szerecsendióvirágot használt a vajon párolt, majd húslével felöntött, liszttel sűrített főzelékhez, amelybe húst is főzött. ♦

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

TÖKÖS LECSÓ, ROPOGÓS HARCSÁVAL

A megszokottból is könnyen újat varázsolhatunk, és még nagy változtatásokra sincs szükség ehhez. Vegyünk elő mellőzött alapanyagokat! Például halat, abból úgyis kevés fogy. Ha filét választunk – mondjuk harcsából –, nem kell bajlódni a szálkával. Panírozhatjuk, hiszen így szoktuk meg, de zsemlemorzsa helyett ezúttal használjunk pankomorzsát. Ez durvább, szálkás, száraz pelyhekből áll, amely kevésbé szívja magába a zsiradékot, így ropogósabb lesz a hal, ha kisütjük. (Nagyobb boltokban kapható, de házilag is készíthető: a száraz kenyérhéjat ledaráljuk, majd alacsony hőfokon – kb. 60 fok –, sütőben kiszárítjuk, végül tálcán szétterítve hagyjuk szikkadni.) A hal mellé adhatunk lecsót – persze ezt is egy kis csavarral, gazdag lével, tökkel –, s máris egy könnyű, nyárbúcsúztató fogást kapunk. A hagyományos ízeket napjainkhoz igazító 21 Magyar Vendéglő szakácsa így készítené el:

◆ Hozzávalók (4 főre):

50g füstölt szalonna, 200 g hagyma, 200 g paprika, 200 g paradicsom, 5 g fokhagyma, 200 g vajtök, só, bors, fűszerpaprika, kapor, ízlés szerint cukor, 60 g harcsafilé, 20 g liszt, 3 db tojás, 100 g pankomorzsza

Elkészítés:

1. Kezdjük a lecsóval! Füstölt szalonna zsírjában vöröshagymát pirítunk, hozzáadjuk a paprikát, majd kicsit később a paradicsomot. Fűszerezünk sóval, borssal, kevés cukorral. Amikor fűszerpaprikával szórjuk meg, levesszük a tűzről. Mikor a lecsó kész, leturmixeljük.
2. Csíkokra vágunk vajtököt, leforrázott paprikát és paradicsommal együtt hozzáadjuk a már kész, leturmixelt lecsóhoz. Vágott kaporral ízesítjük.
3. A harcsaszeletet egy fóliába téve henger alakúra feltekerjük, pár percre hűtőbe tesszük, hogy formázhatóbb legyen, majd vastag szeletekre vágjuk.
4. A szeleteket sózzuk, bepanírozzuk – ehhez lisztet, tojást és pankomorzsát használunk. A bepanírozott halat zsírban lassan készre sütjük.
5. Tálalásnál a kisült harcsagolyókat a lecsóra tesszük. ◆



Klasszikusok könnyedén

ARANYGALUSKA

Ha van magyar édesség, amelynek íze és kinézete mellett már a neve is csodálatos, akkor az az aranygaluska. Már nagy klasszikusunk, Jókai Mór *Nemzeti ételeink* című listáján is ott találjuk.

A Pest-Buda Vendéglőben így készül:



◆ Hozzávalók (tíz főre):

1 kg búzafinomliszt, 6 dl tej, 40 g élesztő, 400 g vaj, 150 g cukor, 50 g vaníliás cukor, 4 g só, 1 db citrom héja, 2 db tojássárgája

A borsodóhoz:

1 dl tej, 5 dl tejszín, 9 db tojássárgája, 1 dl borredukció, 30 g cukor, 30 g vaníliás cukor, 3 db lapzselatin

Elkészítés:

1. Az élesztőt felfuttatjuk kevés langyos tejben.
2. A száraz anyagokat egy nagyobb edényben összekeverjük, majd hozzáadjuk a tejet, az enyhén olvasztott vajat és a tojássárgáját. Belekeverjük a felfuttatott élesztőt.
3. A tésztát keverhetjük géppel, de a kézi dagasztással sokkal levegősebb és könnyebb lesz. Miután eldolgoztuk, 30 percig kelesztjük.
4. A pihentetés után kiszaggatjuk a tésztát, egyenként vajba mártjuk a darabkákat és egy kivajazott tepsibe rakjuk. 15 percig letakarva pihentetjük és rászórjuk a darált cukros diót.
5. Pihentetés után a sütőbe tesszük és 175 °C-on sütjük 25 percig.
6. Ezalatt elkészítjük a borsodót: a lapzselatinon kívül minden alapanyagot egy edénybe teszünk, majd vízgőz felett folyamatosan keverjük. A zselatint vízbe áztatjuk, majd lecsepegtetjük, és amikor elkezdi sűrűsödni a sodó, akkor hozzáadjuk ezt is és tovább keverjük. ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

▼ ZÖLD MOZAIK

1 EGYRE TÖBB SZÉLENERGIA

Az Európai Unióban előretört a szélenergia: 2016-ban az áramtermelésnek immár megközelítőleg a 10 százalékát adta. Az egyes országokat tekintve azonban jelentős eltérések mutatkoznak: az éllovas – a tengerre telepített számos szélkeréknek köszönhetően – Dánia, ahol már a teljes áramfogyasztásnak a 43 százalékát fedezi ez az energiaforrás. Az élboly további országaiban ez az érték 27 és 14 százalék közötti, csökkenő sorrendben Litvánia, Írország, Portugália, Spanyolország, Németország és Nagy-Britannia tartoznak ide. Magyarország a sereghajtókhoz áll közel a maga 2 százalékával. A leginkább „szélenergia-mentes” országok Málta, Szlovénia, Szlovákia, ahol a szélenergia aránya az 1 százalékot sem éri el, őket Csehország követi.



Kép: Profimedia – Red Dot

2 TÖRPE VÍZERŐMŰ

Sajátos szerkezetű törpe vízerőművet adtak át nemrégiben Szentgotthárdnál. Ez egy ősrégi, már az ókori Egyiptomban is ismert vízkiemelő eszköz, az „archimédeszi csavar” elvén működik. A 310 kW kapacitású kis erőmű 100–150 háztartás energiaigényét képes fedezni, és 380 millió forintba került, amelynek felét az EU finanszírozta.

Magyarországon a földrajzi adottságok folytán főként a kis vízerőműveknek lehet létjogosultsága. Ezek megépítése rombolja legkevésbé a környezetet és a tájat, és alacsony vízállásnál is megbízhatóan működnek. Jelenleg a Bodrogon és a Rábán vannak ilyen mini erőművek, de a jövőben számítani lehet nagyobb elterjedésükre. A most átadott erőmű különlegessége folytán idegenforgalmi látványosság is lehet, ezért szomszédságában a Rábán egy fahidat is terveznek a gyalogosok és a kerékpárosok számára. Hogy a vízitúrázók útját se akassza meg, csónakcsúszda is készült mellé.

3 „CSILLAGOSÉGBOLT PARK” A BÜKKBEN

Magyarországon csak kevés olyan hely van, ahol csillagok sokasága látható az égbolton. Ilyen a Hortobágy és a Somogy megyei Zselic, amelyeket „Csillagoségbolt Parkká” is nyilvánítottak. Harmadikként most a Bükk Nemzeti Park kapta meg ezt a minősítést a Nemzetközi Sötétegbolt Szövetség (International Dark-Sky Association) júniusi döntésével, miután megfelelt a szigorú követelményeknek. Ezek közül a leglényegesebb, hogy minimális legyen a lakott területekről érkező fényszennyezés, ennél fogva minél több égitestet lehessen látni. Kikötés még, hogy a látogatók számára nyitott terület állami tulajdonban legyen, és valamilyen természetvédelmi oltalmat már élvezzen.

A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ e·mobi

A park területén nem létesülhetnek a fényszennyezés növekedésével járó objektumok, sőt, a meglévő lámpatesteket is fokozatosan fényszennyezést nem okozókra kell cserélni. A park területéről hold nélküli éjszakákon szabad szemmel is több ezer csillagot láthatunk, és halványan feltűnik a Tejút is, amit pedig ma máshol már nem láthatunk. A pályázat sikere a BNP Igazgatósága, valamint civil szervezetek, vagyis erdőgazdaságok, önkormányzatok, kutatóintézetek, egyetemek összefogásának volt köszönhető.

Sion márkanévű gépkocsijukból kétféle típust készülnék 2019-ben piacra dobni: a kisebbik változatot 14,4 kilowattórás akkumulátorral szerelték fel, és 12 ezer euróba kerül, és lesz egy 16 ezer eurós is, 30 kilowattórás akkumulátorú típus is. Az elsőnek a hatótávolsága 120 kilométer lesz, az utóbbié pedig 250 kilométer. A járművekhez az akkumulátorokat nem lesz kötelező megvásárolni, bérelhetők is. Az áramot termelő napelemeket a tetőn, az ajtókon és a motorháztetőn helyezik el, összfelületük 7,5 négyzetméter.

Kép: Profimedia-Red Dot



A hortobágyi Csillagos park. Képünk illusztráció.

4

NAPELEMEKKEL BORÍTOTT AUTÓ

Három lelkes fiatal amatőr, a 23 éves *Jona Christians* és *Laurin Hahn* és a 28 éves *Navina Pernsteiner* négy éve céget alapított, hogy megvalósítsa álmát: a karosszériájára felszerelt napelemekkel ellátott, elektromos meghajtású autót. Először maguk barkácsoltak az ötlet megvalósításához, jóllehet eleinte sem hegeszteni, sem ragasztani nem tudtak – ezeket és még sok más a YouTube segítségével tanulták meg. Cégük, a *Sono Motors* ma már 15 munkatárssal működik.

Kép: Sono Motors



5

ATOMENERGIA–NAPENERGIA SZÁMHÁBORÚ

Van olyan, magát környezetvédőnek nevező szervezet, amely szerint a napelemek 300-szor annyi mérgező hulladékot termelnek, mint az atomerőművek. Az Environmental Progress (EP) azt állítja, hogy ha 25 éven keresztül ugyanannyi elektromos energiát termelnénk atomerőművekkel és napelemekkel, akkor egy futballpályányi területen előbbiek hulladéka 52 méter magas lenne, míg az utóbbiaké 16 ezer méter (!). A kimutatás szépséghibája, hogy az EP alapítója, *Michael Schellenberger* aktivista közismerten atomerőmű-párti, ezenkívül szervezete ezzel a „becsléssel” vélhetően igencsak elvetette a sulykot. A Solar Energy Industries Association szerint az EP-tanulmány azért is messze nem a valóságot tükrözi, mivel a napelemek legnagyobb része könnyen újrahasznosítható. Európában a gyártókat már kötelezik a lejárt élettartamú napelemek összegyűjtésére és biztonságos feldolgozására. ♦

„A KLÍMAVÁLTOZÁS MÉG NEM LÉPETT A VISSZAFORDÍTHATATLAN SZAKASZBA”

A klímaváltozás napjaink egyik meghatározó problémája. *Mika János* éghajlatkutató, az MTA doktora szerint van még esély arra, hogy lelassítsuk, majd megállítsuk a felmelegedést.

♦ – A 2015-ös párizsi klímacsúcs végre eredményeket hozott, úgy tűnt, a világ vezetői helyesen döntöttek. Az elmúlt időszakban azonban Donald Trump azzal borzolta a kedélyeket, hogy az Amerikai Egyesült Államok felmondja a Párizsban vállaltakat, miközben az üvegházhatású gázok kibocsátásának tizenöt százalékáért az USA felel.

– Egyelőre úgy tűnik, hogy Trump döntése nem vonja maga után más európai vagy tengerentúli állam kilépését. Sőt, az Amerikai Egyesült Államokban több tagállam és nagyvállalat is bejelentette, hogy az elnöki döntés ellenére ők az eddigi úton haladnak tovább. Ez azt jelenti, hogy gazdasági érdek fűzi őket a környezetbarát energia felhasználásához és a minél hatékonyabb energiatakarékosági technikák kidolgozásához. Megnyugtató adat, hogy a világ fejlett országainak jelentős része sokat tett a kibocsátás csökkentése érdekében, és erre pozitív eredményekkel tudunk szolgálni. A világ üvegházhatású gázainak kibocsátása körülbelül három éve nem emelkedik. Ebben az időszakban a legnagyobb kibocsátó országban, Kínában is stagnálás volt tapasztalható. Az Egyesült Államokban hat éve, az Európai Unióban pedig több mint tíz éve egyértelműen csökken a kibocsátás.

Ha az USA elnöke rendeletekkel erőltetné a fosszilis energia még nagyobb felhasználását, az összességében rosszat tenne az amerikai gazdaságnak. A kevés energiabefektetést igénylő termékek ugyanis ma jobban eladhatók, amint ezt a párizsi megállapodást megelőzően már tapasztalható kibocsátásstagnálás is bizonyítja. Valószínűleg az várható, hogy Trump ígérete szerint megnyit szénbányákat, azonban a zöldenergia fejlődése és a termékek anyag- és energiaigényének csökkenése olyan mértékű lesz, hogy az mindezt ellensúlyozza. Abban valamelyest igaz van Trumpnak, hogy az USA a többi országhoz képest nagyobb mértékű kibocsátáscsökkentést vállalt, ugyanakkor a kiemelkedően magas kibocsátásért is felel. Egy amerikai polgárra kétszer annyi üvegházhatású gáz kibocsátása jut, mint egy kínai vagy európai uniós lakosra.





– Az említett stagnálást hogyan kell értelmeznünk?

– A manapság fosszilis anyagok elégetésével légkörbe juttatott üvegházhatású gázok mennyisége hatvan-nyolcvan százalékkal nagyobb, mint amennyit a természet képes feldolgozni. A korlátozás még gyerekcipőben jár, a Párizsban vállaltak a 2030-ig szükséges vállalások egyharmadát teszik ki. Addig tehát két-három hasonló, mérföldkő jelentőségű megállapodásnak kellene létrejönnie. A világgazdaság alakulása nagy segítségünkre lehet a kibocsátáscsökkentésben. Párizsban ugyan arra tettek az országok vállalást, hogy megpróbálják két Celsius-fok alatt tartani a melegedést, de ebből egy fokot már megtettünk. Ha két foknál megáll a melegedés, akkor még nincs visszafordíthatatlanul komoly baj, három fok fölé azonban nem szabad engedni a hőmérséklet emelkedését! E küszöb fölött olyan, visszafordíthatatlan változások történhetnek, mint a nyugat-antarktisi jégtömb megolvadása, amelynek öt méteres tengerszint-emelkedés a következménye; vagy az óceáni szállítószalag leállása, ami teljesen átrendezné az éghajlat térbeli eloszlását, 10–15 fokkal hidegebb észak-atlanti térséggel, de a mainál melegebb kontinensekkel, azaz soha nem látott intenzitású ciklonokkal, és sorolhatnám tovább.

– Az elmúlt egy évben történtek olyan események a Földön, amelyek a klímaváltozásra engednek következtetni?

– Az adatok azt mutatják, hogy a levegő hőmérséklete 2002 és 2013 között stagnált, az óceán több széndioxidot nyelt el. 2015 és 2016 ismét a rekordok éve volt, mintha a levegő hőmérséklete igyekezett volna visszatérni az eredeti melegedés üteméhez. Egyéb, említésre méltó újdonságról nem tudok.

– Több klímaskeptikus vissza-visszatérően azzal hozakodik elő, hogy az ember megjelenése előtt is voltak forró időszakok a Földön.

– Noha előfordultak a mostaninál és az előre prognosztizálnál is magasabb hőmérsékletek, de ezek a változások sokkal lassabban mentek végbe. Tudjuk, hogy a poláris térségek az átlagnál jóval gyorsabban melegszenek, minden onnan származó közvetett hőmérséklet-változást hárommal osztva tudunk csak a földi átlaghőmérsékletre vonatkoztatni. A modellek számítása szerint egyértelmű: külső hatások nélkül, „magától” nem jött volna létre a mostanihoz hasonló gyorsaságú változás. Azt azért megjegyezném, hogy az adatok és a modellek tanúsága szerint nagyon ritkán előfordulhat azért erős klímaváltozást kiváltó, belső „rendetlenség”.

– Tömörkény István író írja 1903-ban: „Két éve karácsony napján, délután nyitott ablak mellett voltunk fűtetlen szobában, akkor csakugyan nem kellett a gyerekek azt kérdeznie, hogy ugyan nem fázik meg a Jézuska, mikor egy szál ingben repül a téli éjszakán.” És akkor még nem beszéltünk az ötvenes évek forró nyarairól. Ezek is a belső rendtelenséggel magyarázhatók?

– Egy-egy évszak bármilyen lehet, egy kis anomália bőven befér. Az ötvenes évek forró nyarai még nem lehettek az ember okozta klímaváltozás következményei, annál is inkább nem, mert a negyvenes évek közepétől kicsit visszaesett az északi félteke hőmérséklete. Az azt megelőző, 1910-es és 1940-es évek közötti globális melegedésért valószínűleg a naptevékenység is felelőssé tehető.

– Az elmúlt fél évben a média arról adott hírt, hogy az Északi-sark jégvesztése soha nem tapasztalt, kritikus pontot ért el.

– Igen, tavaly ősszel a térség nem nagyon akart visszafagyni, és csak novemberre érte utol magát. A melegedés egyértelmű következményének vagyunk szemtanúi. Annyi a szerencsénk, hogy a tengeri jég olvadása nem okoz tengersizint-emelkedést.

– Ha még nem is jutott el a klímaváltozás a tetőfokára, egyes, lassacskán élehetlenné váló helyekről már most özönlenek az emberek Európa felé.

– Az ENSZ menekültügyi főbiztosa 2007-ben olyan számokat tett közzé, hogy ha 2050-ig semmilyen, az üvegházhatást kiváltó gázok kibocsátását csökkentő intézkedés nem történik, akkor legalább 250 millió klímamenekülttel kell számolnia a világnak. A kibocsátás az elmúlt években vélhetően lassult, így remélhetőleg nem a legrosszabb számok valósulnak meg, hiszen ennyi menekültnek a töredékével sem tudna az emberiség mit kezdeni. Különbön ez a prognózis még csak a tengersizint-emelkedéssel számolt, azzal nem, hogy a nehezen élhető félsivatagi területeken is romolhat a klíma. Ugyanakkor nem minden modell állítja azt, hogy azokban az országokban, ahonnan most a nagy tömeg áramlik felénk, a következő évtizedekben még szárazabbá válik a klíma.

– Ha nem lenne sikeres a kibocsátáscsökkentés, Magyarországon mire kell számítanunk?

– Elsősorban a hőmérséklet emelkedésével. A modellszámítások szerint a mérsékelt övi

kontinensek nagy részén ez a földi átlagnál harminc százalékkal gyorsabb lesz. A modellek előrejelzése alapján a téli időszakban kicsit még nőne is a csapadék mennyisége, a nyári időszakban viszont néhányszor tíz százalékkal csökkenne. A rövid idő alatt lehulló csapadék mennyisége megnőne, de az aszályos időszakok hossza emelkedne, vagyis a szélsőségek lennének jellemzők.

– Egy család hogyan figyelhet oda a környezetvédelemre?

– A legfontosabb, hogy a család minél kevesebb energiát vegyen igénybe. Használjon egy autót, az égőket cserélje energiatakarékos égőkre, gyűjtse szelektíven a szemetet, és kerülje az agyoncsomagolt portékát. Feleslegesen semmilyen készüléket ne hagyjon bekapcsolva, spóroljon a vízzel, mert annak tisztítása és kitermelése szintén növeli a kibocsátást. Amikor a helyi termékek előnyben részesítését hangsúlyozzuk, nemcsak a honfitársainkat segítjük piachoz, hanem a bolygót is védjük.

– Három éve mondta Ferenc pápa, hogy Isten megbocsát, a természet soha, ezért az egyház kiemelten foglalkozik a teremtésvédelemmel. Szakemberként hogy látja, mennyire toleráns a természet?

– Sokáig tartotta magát az az elképzelés, hogy a természet képes a rá kényszerített változások ellensúlyozására, a korábbi állapotának megőrzésére. Honnan tanulja meg a természet a lépéstartást egy ennyire gyors és radikális változással? Ha megtanulta volna, nem beszélhetnénk az eddigi egyfokos hőmérséklet-emelkedésről. A megoldást nem bízhatjuk egyedül a természetre. A károk közül nem az éghajlatváltozás a legproblematisabb. Egy 2014-ben megjelent tanulmány arra mutatott rá, hogy a biodiverzitás csökkenése (egyes fajok eltűnése) és a talajok nitrátosodása már nem fordítható vissza. A klímaváltozás még nem lépett a visszafordíthatatlan szakaszba, jelenleg félluton jár, és van még remény arra, hogy a legsúlyosabb éghajlati katasztrófák elkerülhetők lesznek. Ennek érdekében is fontos a klímatudatos környezethasználat. A vallásos ember bírhat olyan felelősséggel, hogy a saját érdekei helyett a bolygó érdeke, tehát mindannyiunk érdeke szerint vezeti a háztartását, szervezi a közlekedését, az életét. ♦



A JÖVŐBE VEZETÜNK!

Elektromobilitás-roadshow indult a Balaton körül júliusban, hogy felhívja a figyelmet a környezettudatosságra, az elektromos autózás előnyeire és a társadalmi felelősségvállalásra.



- ◆ A Nemzetgazdasági Minisztérium kezdeményezésére alapított e-Mobi Elektromobilitás Nonprofit Kft. kiemelt feladata a hazai elektromos gépjárműtöltő infrastruktúrahálózat országos kiépítése, illetve a gépjármű-vásárlásokat támogató pályázatok lebonyolítása. A társaság fontos küldetése ezek mellett a figyelemfelhívás a környezettudatos gondolkodásra és a társadalom elektromobilitással kapcsolatos tájékoztatása.

Az e-Mobi olyan rendezvényeken keresztül kívánja megszólítani a lakosságot, amelyeken a gyakorlatban is szemléltethető az elektromos autó és a könnyű elektromos járművek (LEV) kínálata. Emellett az érdeklődők megismerkedhetnek a töltőberendezések használatával, tájékozódhatnak a Nemzetgazdasági Minisztérium által meghirdetett, elektromos gépjármű-vásárlásokhoz igényelhető 1,5 millió forintos pályázati támogatás részleteivel. A programsorozat együttműködő partnere a VW volt, amely zászlóshajóját, a 300 km hatótávolságú e-Golfot is bemutatta a roadshow állomásain.

További részletekért látogasson el a www.e-mobi.hu-ra, vagy kövesse a híreket itt:

[Facebook.com/elektromobilitas](https://www.facebook.com/elektromobilitas)

(x)



EGY FELTALÁLÓ FILMCSILLAG

Ünnepelt hollywoodi színésznő és feltaláló egy személyben? Ki gondolná, hogy a világ legszebb nőjének kikialtott sztárnak is köszönhetjük a mai wifit? **Hedy Lamarr** élete azonban szépsége és esze ellenére sem volt igazán boldog.

◆ Hedwig Eva Maria Kiesler 1914-ben született Bécsben, egy felső középosztálybeli zsidó családban. Apja leMBERGI származású bankigazgató volt, anyja pedig budapesti zongoraművész. A kislányt feltűnő szépsége miatt már kamaszkorában színésznék képezték Berlinben. Az első komolyabb megbízása mindjárt botrányt kavart. Még tizenkilenc éves sem volt, amikor 1933-ban eljátszotta az „Eksztázis” című film főszerepét. Ebben egy elhanyagolt fiatal feleséget alakított, és néhány pillanatra meztelenül mutatták, sőt, orgazmust is eljátszott premier plánban. Még ebben az évben férjhez ment egy nála tizenöt évvel idősebb fegyverkereskedőhöz, Friedrich Mandlhoz. A férfi nagyban szállított lőszert Mussolini fasiszta hadseregének, és bár apai ágról ő maga is zsidó származású volt, szívélyes és gyümölcsöző kapcsolatot ápolt Adolf Hitlerrel is. A fiatal feleséget tárgyként, dekoratív babaként kezelte, semmiben nem engedett neki önállóságot. Minden lépését figyelte, kontrollálta, a filmezést egyszerűen megtiltotta. A szó szoros értelmében várfogságban tartotta őt saját erődtítményében, a Schwarzenau-kastélyban, ahol egyébként Hitler és Mussolini is részt vett a luxuspartikon.

SZÖKÉS A VÁRKASTÉLYBÓL

Akármiilyen fiatal és tapasztalatlan volt Hedwig, ezt a bánásmódot nem sokáig tűrte. 1937-ben kalandos körülmények között, cselédlánynak öltözve szökött meg a férje várkastélyából.

Párizsba ment, ahol egy európai tehetségekre vadászó amerikai producer, Louis B. Mayer nagyon hamar rátalált, és kiutaztatta őt Hollywoodba. Itt aztán viharos sebességgel filmsztárt csináltak belőle. Az akkoriban közismert „Extázisos nő” elnevezés helyett ettől kezdve ő lett Hedy Lamarr, „a világ legszebb nője”, és egymás után kapta a filmszerepeket. Igaz ugyan, hogy soha nem volt képes kilépni a gyönyörű, egzotikus csábító szerepből, de akkoriban a hozzá hasonló helyzetben lévő színésznőknek nem is sokszor adódott lehetőségük ilyesmire.

NEMCSAK SZÉP, OKOS IS

Márpedig ő több akart lenni, mint egy szép test. Hamar kiderült, hogy komoly műszaki érdeklődés és jelentős kreativitás szorult belé. Műszaki képzésben soha nem részesült, kizárólag autodidakta módon tanult, illetve az első férje hadiipari tudásából is csipegetett. Számos találmányt dolgozott ki, és jegyeztetett be Amerikában, mint például egy közlekedési lámpát és a világ egyik



első üdítőital-tablettáját. A dúsgazdag Howard Hughes repülőgépmánás is belépett számos hódolója sorába, és rendelkezésére bocsátotta teljes technikai fejlesztőcsapatát a repülőgépek szárnyprofiljának továbbfejlesztése érdekében.

Nemsokára kitört a második világháború, és Hedy szembekerült a lelkiismeretével. Bár az édesanyját sikerült kimentenie Európából, a saját csillogó karrierje éles ellentétben állt a világ szenvedéseivel. Úgy érezte, hogy mindenképpen hozzá kell járulnia valahogyan a tengelyhatalmak legyőzéséhez.

GÉPZONGORA MINT FEGYVER

A lehetőség nemsokára elérkezett. Egy George Antheil nevű avantgard zeneszerzővel közösen egy lyukszalag-vezérlésű gépzongorát alakított át hadi célokra. A megoldandó probléma az volt, hogy a haditengerészet rádiótávírányítású torpedóit a németek és a japánok könnyedén el tudták téríteni a rádiójelek zavarásával. Hedy Lamarr olyan megoldást képzelt el, amely nagy sebességgel változtatja a felhasznált frekvenciát, így az ellenség egyszerűen képtelen beleavatkozni a távírányításba. Mivel a felhasznált gépzongora nyolcvannyalc billentyűt vezérelt lyukszalag segítségével, Hedy szerkezete is éppen ennyi frekvencia között ugrált teljesen véletlenszerűen.

A haditengerészet ugyan megvásárolta a licencet, de egészen a hatvanas évek elejéig, a kubai rakétaválság

idejéig nem tudta alkalmazni. Ettől kezdve aztán beindult a gépezet: az alapelv széles körben elterjedt, és olyan katonai megoldások kiindulópontját képezte, amelyeket a nyolcvanas évek közepéig el is zártak a nagyközönségtől. Amikor végül közkinccsé tették, erre alapozódott a későbbi wifi- és bluetooth-technológia is.

ÖT FÉRJ, HÁROM GYEREK ÉS NEHEZEN VISELT ÖREGKOR

Hedy Lamarr tizennyolc filmben játszott, aztán az ötvenes évektől kezdve fokozatosan visszaszorult az élvonalból. Kevesebb szerepajánlatot kapott, és ő maga is válogatós lett. További öt férjet fogyasztott el, két gyereket szült, egyet örökre fogadott. Az öregedést is egyre nehezebben viselte. Kétszer kapták bolti lopáson, állandóan pereskedett, és a saját nevelt fiával is annyira összeveszett, hogy évtizedekig nem szóltak egymáshoz. Idős korára rákapott a plasztikai műtétekre: arcplasztikák, ajakfeltöltések, mellnagyobbítások rabja lett, eltorzítva a legendás szépséget, amely még sokáig látható maradt volna.

Hedy Lamarr a nyolcvanas-kilencvenes években szinte teljesen visszavonult a világtól, és megkeseredett emberként, életének nyolcvanhatodik évében halt meg. Találmányai révén azonban 2014-ben felkerült a legmeghatározóbb amerikai felfedezők listájára. Mi pedig, akik egyfolytában mobilozunk, internetezünk és bluetooth-on küldünk egymásnak adatokat, jobb, ha tudjuk, hogy mindezt többek közt egy hollywoodi színésznő tette lehetővé. ♦



SZÖVEG –
KŐLNEI LÍVIA

SOROZAT –
OLVASÓSAROK

ASSZONYOK A HÁTORSZÁGBAN

Sodró lendületű, szinte letehetetlen könyv a „Villámlik messziről” című naplóregény. Írója egy nemesasszony, *Niamessnyé Manasz Margit*, aki az első világháború rettenetes következményeit próbálta orvosolni, miközben akaratlanul is a háttország hőségévé vált. A napló minden sora vádirat az életellenes társadalmi folyamatok elindítóival és ébren tartóival szemben.

◆ Manasz Margit a Temesváron élő, kiváltságos helyzetet élvező úri osztály tagja, *Niamessny Mihály* országgyűlési képviselő felesége volt, akinek életét a világháború a boldog békeidőkből egy megpróbáltatásokkal teli asszonyorsba kényszerítette. A sebesült katonák szenvedéseinek enyhítése érdekében *Labestationt*, vagyis „üdítő állomást” hozott létre asszonyok egy csoportja segítségével a temesvári pályaudvar mellett. A háború négy éve alatt szakadatlanul, erejükön felül végezték betegápoló munkájukat. *„Eszembe jut, hogy más években ilyenkor zsúrra mentem. És érdekelt, hogy milyen blúz lesz az Etuskán, aki most a kórházban kötöz, és kívül fog flörtölni a szép Balázné, aki most a műtőben undok sebeket mos. (...) Próbálunk enyhíteni kint pár szóval, meleg tejjel, cigarettával – és utána érezzük, égő, fojtó keserűséggel, hogy egy napnak a fárasztó munkája elvész, mint egy csepp a tengerben.”* A történetírók többnyire csak az életüket adó férfiak hősteteiről emlékeznek meg, és elfelejtkeznek arról, hogy a háború legalább akkora pusztítást végez az anyák szívében – és a pszichés szenvedésekről sem beszél senki. Margit joggal vélte úgy, hogy *„ez a háború az anyai szívek véres, rémes harca, minden golyó őket találja el.”*



Rokonságát, baráti és ismerősi körét a háború valósággal megfelezte; a háború utáni szerb, majd román megszállás és megtorlás pedig őt és szűkebb családját is közvetlenül veszélyeztette. Tizenhét éves fiát sikerült a börtönből kiszabadítania, Temesvárról azonban Budapestre kellett menekülniük.

A napló első bejegyzése 1914. június 29-én, a *Ferenc Ferdinánd* elleni szarajevói merénylet

napján íródott, az utolsó pedig 1920 júliusában, a Budapestre menekülés megpróbáltatásait foglalja össze. Tragikus emberi sorsok, a pusztítással szembeni hősiességű erőkészítések peregnek le a könyv lapjain – a hatás, a stílus mégse lehangoló, hanem felemelő és példamutató, biztató. Manasz Margit a történelem és a hétköznapok erős asszonyainak egyike, aki nem hagyta magát pusztán sodortatni az eseményekkel, hanem igyekezett kezébe venni sorsát a körülötte élők javára. ◆

Niamessnyé Manasz Margit: *Villámlik messziről...*
Kossuth Kiadó, 2017.

„HA TÁNCOLSZ, ÉLSZ, HA ÉLSZ, AKKOR TÁNCOLSZ”



A néphagyomány azt tartja, hogy a népművészet szülőről, nagyszülőről gyermeke, unokára öröklődik, de ma már nem ritkán arra is akad példa, hogy a gyermekek jelentik a mintát a szülők, nagyszülők számára.

◆ Százhalombatta, a hazai ipar fellegvárává duzzasztott település ma már arról is híres, hogy a Mezőföld világhírű művészeti bölcsője lett, ahol működik a Forrás Néptáncegyüttes, a SummerFest folklórfesztivál és a gyermekek Cseppforrás csoportja is. Ma már a Formás hagyományörző néptáncegyüttes is ennek a kultúrának a része, amelynek különlegessége, hogy a néptáncos gyerekek szüleiből verbuválódott

Körömi Katalin és Lajos másfél évtizede tagja a csoportnak. „Az indító rugó a nagylányunk volt, aki táncolt a Forrás Néptáncegyüttesben – mesélik – Akkor már létezett a Formás, és mi örömmel csatlakoztunk ehhez a nagy családhoz. Katalin Pestről költözött ide, népdalt énekelt már, de a táncsal nem foglalkozott. „Szeretjük a zenét, a táncot, büszkén viseljük a mezőföldi viseletet, hisz a Mezőföld csücskén élünk.”

Dobos Ágnes alapító tag szintén két fia révén került a néptánc sodrásába, akik a Formás néptáncegyüttesben táncoltak „1996-ban, az első találkozáson több mint ötvenen jöttünk össze a barátaink közül, csak néhányan táncoltak korábban, vegyes volt a korosztály és különböző a tánc tudásunk. Szerettünk volna közösségbe tartozni, megismerni a hagyományinkat és táncolni. Ma már igazi közösség vagyunk, odafigyelünk a másokra, együtt tanulunk, fejlődünk, örülünk, ünneplünk. A jókedv és az összetartozás sokszor átsegít a nehézségen, azon, hogy felnőtteként kell elsajátítanunk a tánc alapjait. Nem szégyen elkezdeni, és sok sikert átélünk már együtt.

A 20 évvel ezelőtt alakult vegyes korosztályú és tudású szülőkből és nagyszülőkből álló kezdő csoport a táncoktatónak és koreográfusoknak is kihívást jelentett. „Az ország

különböző pontjain alakultak hasonló régi táncosokból, de ez a helyzet egészen új volt – emlékszik vissza Kakukk Pál néptáncpedagógus, az együttes egykori művészeti vezetője –, a közösségalkotás volt az első mozzanat, hogy úgy összekovacsolódjanak, hogy el tudják fogadni egymás sutaságát akár az éneklésben, akár a táncban, ez majdnem egy évbe is beletellett. Kis tánc tudás és a nagy szeretet jellemezte a csoportot, és ehhez volt egyfajta színpadi természetességük. Emlékszem, kalocsaival kezdtük, aztán Szany község rábaközi táncát tanultuk meg. Ezt ma is nagyon szeretik.”

Jelenleg Heiger József és Jencsel Noémi tánctanárok a Formás vezetői, akik egy párt alkotnak az életben is. A kérdésre, hogy miben jelent újszerű feladatot a csapat oktatása, József azt mondja, elsősorban abban, hogy külön bemelegítés kell nekik, mert idősebbek. Emellett kicsit lassabban, de folyamatosan építik a repertoárt a fellépésekre.

Szalai Gáborné Márti szintén alapító tag, régebben maga is táncolt az együttesben, ma leginkább a csoport szervezésének sokféle munkáját végzi. „63-an indultunk, épp túl a gyereknevelés munkásabb fázisán, de a szüleinkkel még nem kellett sokat foglalkozni, 42–48 évesek voltunk. Az utóbbi öt évben sokat erősödött a közösség, olyan új emberek jöttek hozzánk, akik többnyire sokgyerekes szülők.” – meséli.

Zsuzsanna fiatal anyuka, aki a Forrásban kezdte gyerekként, abba kellett hagynia, de felnőtteként visszajött a Formásba. Féléves gyerekének már elkészült a paraszting és a bő gatya. Fialat anyukaként is jól érzi magát a csoportban, úgy látja, némelyik 70 éves táncársuk temperamentumát bármelyik huszonéves megirigyelhetné. ◆

A cikk a Magyar Katolikus Rádió Életre-való c. műsorának július 31-én elhangzott adásából készült. Szerkesztő: Szentirmai Ágnes



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ALIG VAGY VÉRIG?

◆ A vers kevés költői eszközt használ, mondhatni alig-líra, hiszen nem rímel, nem trükközik ritmusokkal, nem dob be látványos metaforákat, meg nem is roncsolja szét a nyelvet felismerhetetlenné, rejtjeles üzenetté. Se a klasszikus, se a modernista arzenál fegyvereit nem villogtatja. Egyedül a nagybetűk és írásjelek hiánya, no meg a tördelés különbözteti meg holmi egyszerű naplórészlettől, kertészeti feljegyzéstől. A szöveg lejtése prózai. Vajon miért nem faltól falig, margótól margóig tördelve tette közzé szerzője? Alighanem helyet akart hagyni a gondolatainknak, hogy kiegészíthessük mindazt, ami írva áll, mindazzal, ami a mi fejünkben tapad majd hozzá. És ilyenformán látványra a versszöveg is egyfajta írtás, betűkkel kirakott út a papír fehér dzsungelének kellős közepén. A tiszta felületbe értelmünk belefutad, csak a szavakba kapaszkodva tud előrehaladni. Egyszóval az írtásról szóló költemény maga is írtás, az elharapózó csendbe hasított átjáró a hús forrás felé.

Másrészt kevés húsbavágóbb, költőibb témát választhatott volna a köznapi pillanatok mestereként ismert francia, mint éppen ezt az évente ismétlődő, küzdelmes rituálét. Elláthatnánk az írtást mindenféle jelentőségteljes és romantikus címmel, úgy mint A TERMÉSZET LEIGÁZÁSA, AZ ŐSERDŐ VISSZAHÓDÍTÁSA, AZ EMBER KÜZDELME A VADONNAL, és így tovább. Szerencsére Cornière tűnődő, finom, sebészi módszereinek palettáján ilyen dagályos megoldások nem szerepelnek. Beéri a leírással, az érzelmek, gondolati reakciók számbavételével, a fizikai érzékelések örömeivel. Lám-lám, hiszen jobban belegondolva Rousseau Társadalmi szerződésének első embere bárki, amikor leveri az első cöveket, és kiírja rá: ENYÉM. Robinson minden víkendező, minden turista, mihelyt a járatlan útról kicsit letéved. Rögtön szemben találja magát a féktelen burjánzással, amely ellen szinte esélye sincs felvenni a harcot. És amikor izzadtan, leégve, sajnó tagokkal, horzsolásokkal ékesen mégis elültet egy fát, felszedi a krumplit, kihúzza a kerítésdrótot, kiássa a budihoz való gödröt, mégis ünnepel, mint a teremtést birtokba vevő első ember.

Végre átérezzük, hogy élünk, hogy küzdünk, nem csupán a papír éle vághatja el ujjunkat, nem csak a fönök gátlástalansága kergeti fejünkbe a vért, nem csak az ülőmunkától sajnó a derekunk. Ráadásul a természet egyszerre tesz próbára és jutalmaz. Húsba hasít és forrással hűsít, kiszívja erőnket és gyümölcscsel kínál, kilátástalan csatára hív és pazar kilátást csap a képünkbe. Megszenvedjük és megcsodáljuk. Legyőzzük és megtapasztaljuk legyőzhetetlenségét. Ahogy a szederinda felsebzi a bőrt, úgy ez az alig-vers is vérig hántja emberségünket. ◆



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...

François de Cornière IRTÁS

megtisztogatni a rekettye
és szederindák benőtte utat
mint minden évben
egész a patakig
melynek zúgását hallani
irtani mindent ami
burjánzik vadul
sövénynyíróval bozótvágóval
vigyázni kell a vipérák miatt
a kőomladék közelében
főleg a gyerekeknek
úgy dolgozni
mintha verset írnánk
(ott is utat kell törni magunk előtt)
s közben arra gondolni röhejes
minden visszánő majd
teljesen hiábavaló
mégis irtani teljes erővel
a szúrós bozótot
várva az ujjongást
mikor előbukkan a jéghideg víz
meztelen elmerülni benne
kiáztatni minden horzsolást

»»» Lackfi János

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



UTAT VÁGNI A SZÖVEVÉNYBEN

A szövegek bozótjában néha váratlanul édes gyümölcsökkel oltja szomját a megfáradt fordító: megesik, hogy egy-egy ajándék szójátékot talál, amellyel megkínálhatja és felüdítheti az olvasót is. Az írtás-írás szópárjának furcsa hasonlóságát meglepő, de logikus gondolatátársítások követik, miheyst a versben is felbukkan az írás motívuma, hiszen írni olyan, mintha a nyelv vad rengetegéből kellene megtalálni a kivezető utat – aminthogy valóban: a szótár összes szavának dzsungeléből kell járhatóvá tisztítanunk az egyedül ránk váró szóösvényt. Ahogy Nemes Nagy Ágnes emlékezetesen megfogalmazza: „A fél életemet azzal töltöm, hogy értelmezek, tömörítek, lefaragok. Amikor először megpillantom a leendő verset ... még olyan széles, mint a fél galaktika. Akkor elhagyom a fölösleget. Nyolcvan hasonlatból egyet választok. Százhusz emlékképből kettőt. Szüntelenül eldobálom az anyag elemeit, hogy fájnak belé az izmaim.”

Az író munkáját általában statikusnak képzeljük – a filmekben sincs más módja a bemutatásuknak, mint azt láttatni, hogy megszállottan körmölnék vagy örülten püfölik a klaviatúrát, holott az írás folyamata kívülről valóban kevésbé látványos tevékenység: a legritkábban boldog belefeledkezés - inkább kínlódás, bambulás, ceruzarágás, ideges sétálgatás elegye. Igen ám, de mi történik közben a belső tájakon? Vad tusakodás az anyaggal, ami legalább olyan belső izommunkát követel, mint a tonnákat mozgató szobrász látványos erőfeszítése. Fegyelem és harag, széles gesztusok és önkontroll, rontás és javítás.

Ez a vers nem szobrot akar faragni (mint a magával mindig kíméletlen Nemes Nagy), hanem organikus közelíti meg anyagát, és az elvadult tenyészet testi közelségét, veszélyeit és szépségét egyaránt nagy gyönyörűséggel írja le. A magyar nyelv élénken őrzi ennek a hortikulturális hasonlatnak az örökségét: hasonlataink burjánzanak, a hibákat kigyomlájuk, az anyanyelvet, akár az anyaföldet, műveljük, szavaink pedig ízesek. Az író mint kertész – ez egy jól ismert, de így, érzékeltesen kibontva mégis gyönyörűségeen újszerű hasonlat. Örömmel olvassuk, hiszen ebben a szövegészlelésben a munka teljes hiábavalóságának tudatát – azt, hogy, amint József Attila írja, a faragott paloták helyét elfoglalja „az őserdő egy hűvös éjjelen” – mégis megédesíti a hús vízzel oltott szomj beteljesülésének és a fürdésnek az öröme. Ahogy a zsoltár mondja: „mint a szép híves patakra”, úgy kívánkozik a jól végzett munka után a boldog elernyedésre a bozótirtó író: „meztelen elmerülni” végre a szótlanság gyönyörében. Egy jó szöveget befejezni: beteljesülés és megérkezés. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A HÁLA

Vas István: A TEREMTŐHÖZ

Köszönöm, hogy megteremtettél,
ó, Szeretet, és idetettél,
hogy csillagok, ködök, hegyek
között ember legyek.

Köszönöm, amit látok,
a teremtett világot,
hogy még a rossz sem céltalan,
mindennek jelentése van.

És én is neked kincset-érő
egy vagyok, soha-visszatérő,
s akár a férges, vagy a szentek,
valamit jelentek.

Meghalok, semmit nem veszítek,
művedet meg nem semmisíted,
s a mennyben vagy pokolban
az leszek, ami voltam.

◆ *Mid van, amit nem kaptál?* – kérdezi Pál apostol felfuvalkodott, önmagukat mindenki másnál többre tartó korintusi kortársaitól (Első korintusi levél 4,7). Amíg az ember nem tudja, hogy minden, amije van, és minden, ami ő maga – ajándék, addig képtelen helyesen értékelni a dolgokat, mert önmagát állítja a középpontba, mintha ez a minden tőle származna, rajta múlna. Igencsak kicsinyes mértékkel mér, aki önmagával méri önmagát. Csak fogyaszt és éget, szemetel és pusztít. Építeni csak az képes, aki tudja, hogy ő nem tulajdonosa, hanem sáfára kincseinek, dolgainak, értékeinek, képességeinek. Semmije nincs önmagától, mindenét kapta, mégpedig letéteményként, arra kapta, hogy jól gazdálkodjék vele, a maga és mások valódi javára. Életétől, házastársától, gyerekeitől kezdve anyagi javaiig, tehetségeiig, jó tulajdonságaiig, erejéig mindene adomány. Csak az az enyém, amiről tudom ezt – mindaz, amit kaptam Istentől, közvetlenül vagy emberek közvetítésével. Ha ezt nem látom be, hiába veszek luxusautót, palotát, Rolex órát, mindebből semmi sem lesz igazán az enyém, nem is lehet.

Milyen bölcs a nyelv! Nemhiába jelenti a latin *gratia*, *grácia* szó egyszerre az ajándékot is meg az érte való hálát is. Elfogadás nélkül nincs adás, ajándékozás, az igazi elfogadás pedig a hála. Aki nem ad hálát szóban, szívből, mindazért, amit kapott, meg sem kapta azt. A korszellem sok más értéken kívül a háláról is leszoktat: követelőzésre nevel. Arra ösztönöz, hogy az ember legjobb esetben is természetesnek, magától értetődőnek tartsa javait. A reklámok kulcsszavai – márpedig, amint Ákostól tudjuk, „a reklám a főnök / meg a sorozathősök” – a szerezd meg, csapj le rá, mert megérdemled, mert jár neked szemléletére nevelnek.

Hogy mi lesz javaink sorsa az élet végén, arról Jézus is csak a példázat tompító szűrőjén keresztül beszélt. A példázat emberének élete végén a gazda-Isten elé kell állnia, aki egyetlen dolgot mond neki: „Adj számat sáfárságról!” (Lk 16,2). Mire költötted talentumaidat? Önmagadra vagy másokra? Elfecsérelted vagy kamatoztattad kincseidet? Ez a kérdés. ◆



Marc Chagall (1887–1985): Noé és a szivárvány. Olaj, lenvászon, 1966.



Lackfi János MAI VILÁG

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

*A világ egy lopott telő,
PIN-kódja nincs, amúgy se jó,
A képernyője betörött:
Az orgazda körberöhög.*

*A világ egy tépett farmer,
Szaggatva szakértelemmel,
Vége a divatnak, hogyha
A nagymamád bestoppolja.*

*A világ egy tőzsdecápa
Jó vaskos a pénztárcája,
De ha lemegy az árfolyam,
Mint egy hajléktalan, olyan.*

*A világ egy kamu DJ,
A kóla nem válik vízzé,
Minden hangját csak úgy lopta,
Gombot nyomkod nyikorogva.*

*A világ egy gyorsétterem,
Hol égett zsír, húspép terem,
Ízletesebb volna ennél,
Hogyha döglött macskát ennél.*

*Betépett srác ez a világ:
Semmi felett hintázza ág
A bézbólsapija csálé,
Amit flessel, csiricsáré.*



JÁTÉK!

Melyik Arany-mű ihlette az alábbi verset és képet? Játsszon velünk! Küldje el a helyes választ a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail címre! Ha pedig van hozzá kedve és ihlete, hozza létre az eredeti vershez kapcsolódó képi alkotását, és töltsse fel az #aranykepmas megjelöléssel az Instagramra!



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



KADARKÁN INNEN ÉS TÚL

„Hanem ami most következik, az külön fejezetet érdemel a tudományos vizsgálódás anyagában: küllemre egyszerű kardaraga...karkaradara...radarkaka! Piros a színe, csucsos a zize és testes bor. ... Nóta van bene...”

◆ Így emlékezett meg Kazal László Tudományos borkóstolás c. kabaréjelenetében a kadarkáról. A kadarkát ugyanis évszázadokig jelentős területeken természetették a magyar borvidékeken, a szocializmusban azonban mellőzték, mert nem felelt meg a tömegtermelés által támasztott igényeknek. Érzékeny a betegségekre, fagyra, csak a jó évjáratokban bontja ki könnyed, gyümölcsös ízeit, magas alkoholtartalmú bort nem ad. Hajlamos a mutálódásra, azaz a tulajdonságait nem őrzi szigorúan. Ezért állandó kérdés, vajon milyen is az igazi kadarka? A választ Szekszárdon fogalmazzák.

TÉNYLEG TUDOMÁNYOSAN

A Heimann Családi Birtok a pécsi kutatóintézetrel közös projektben éveken át figyelte a 80–100 éves kadarkatókék termését, ennek eredményeként hét különböző kadarkát telepítettek, majd ezek klónjait megosztották kollégáikkal is. Ma ott tart az évtizedes munka, hogy Heimann Zoltán fiával a világ legjobb kadarkájának elkészítését tűzték ki célul. Kilencedik generációs svábként erősen kötődik a vidékhez, igaz, fiatalabb korában a fővárosban dolgozott felsővezető beosztásban. Hagyományörzéseként kezdte építgetni a családi borászatot 1990-ben, majd szép lassan akkorára hízott a birtok, hogy már nem lehetett játékból csinálni. A terület fél hektárról 25-re nőtt, a 10 méteres pincéből 100 méteres lett, az első év 2000 palackjától eljutottak a 150-200 ezres termelésig. Heimann úr azonban

világosan látta, hogy örökös nélkül megreked a birtok fejlődése, eladni pedig felesleges, mert gyakorlatilag nincs értéke. „Zoltán fiamat próbáltuk ebbe az irányba terelni, de nem akartuk, hogy a döntést a szülői kényszer miatt hozza meg. A legnagyobb lökést egy 2005-ös borkóstolás adta Szepsy Istvánnál, ahol az egri Gál Tiborral is találkozott.” Az ő személyes varázsuks hatására ifj. Heimann Zoltán hat éven át a világ legjobb iskoláiban (Geisenheim, Montpellier, Bordeaux) tanulta a szakmát és a legmodernebb tudással és nemzetközi kapcsolatrendszerrel tért haza. Ma az édesanya, Ágnes feladata a számvitel, a pályázatok figyelése, Zoltáné a szőlészet, a beruházások, a vásárlások felügyelete és a stratégiaépítés, a borászatban pedig egyre inkább az ifjabb Zoli szava érvényesül, ő egyben a marketingkommunikáció és a brandépítés felelőse is. Valószínűleg a profi munkamegosztásnak is köszönhető, hogy a Heimann Családi Birtok az év borászata lett a Gault&Millau 2016-os kiadásában.

Persze Szekszárd nem csak a kadarkáról szól, az elmúlt 10 évben szép sikerpályát írt le: példátlan összefogással közös irányba indultak a kadarkakékfrankos-bikavér trióval, meg kell említeni a kiemelkedő rozékat, a nagy pincészetek mellett erősödnek a családi és a bioszemlélettel gazdálkodó borászatok. A Posta testvérek (Pósta Borház) a kétezres évek elején kezdték. Péter egy szerencsés véletlennek köszönhetően tudott vásárolni egy 38 hektáros



Dűlők Szekszárd felett



Heimann Zoltán

egybefüggő területet, amelyen 15 hektár szőlő van, erdővel körbevéve. Mint mondja, „akkoriban jól prosperáltak a dolgaink és divatos is volt szőlőt venni”. Mindent az elejéről kezdték, Gergő elvégezte a kertészeti egyetemen a borászatot, eközben tíz év alatt megteremtették a háttérrel. A borkészítésben a legmodernebb technológiákat használják, a szőlőt viszont a természetre bízzák, műtrágyát, adalékanyagokat nem használnak. „Annyi az őzünk és a szarvasunk, hogy gyakorlatilag bent élnek a szőlőben. Elég komolyan segítenek a hajtásválogatásban és a fürtszelekcióban



Kékül a szőlő a Takler-birtokon

is...” - mondja nevetve Gergő. Postáék fő filozófiája, hogy a lehető legkevesebb mesterséges hatást gyakorolják boraikra, ennek természetes velejárói a változatos minőségű és mennyiségű évjáratok. Az évi mintegy 40 ezer palackos termés jó részét a gasztronómia szippantja fel, hazai éttermek mellett skandináv, belga, angol és kanadai Michelin-csillagos éttermek évek óta visszatérő vásárlói. Péter szerint kizárólag a helyi fajtákat viszik. Ez is mutatja, hogy Szekszárd jól határozta meg a maga karakterét, a következő évjáratok hírnévben is egyre ígéretesebb jövővel kecsegtetnek. ➤



A Heimann-birtok homlokzata



A Sió torkolata Gemencnél

PROGRAMOK A BOROZGATÁS MELLÉ

Heimannék és Postáék borászata egy-egy szelet a szekszárdi borvidék színes életéből. Hozzájuk hasonlóan a legtöbb helyi borász kitűnő fogadtatással és vendégszeretettel várja a látogatókat! A kadarka.net szekszárdi információs portálon tájékozódhatunk a pincészetekről, rendezvényekről és árakról is. Általában borkóstolásra csak előzetes bejelentkezés és időpontfoglalás után van lehetőség.

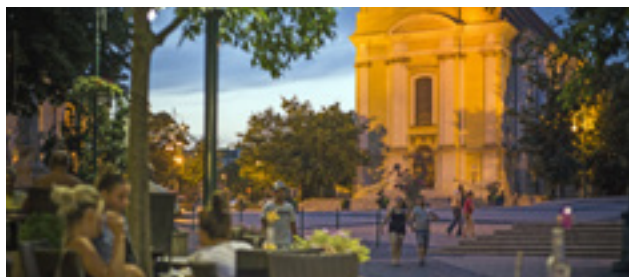
Rendszeresek a szervezett bortúrák: a reggeltől estig tartó programon több száz vendég sétál pincéről pincére, ahol kóstolóval, hidegtálakkal vagy meleg étellel, koncertekkel készülnek a borászok. Ilyen például a Bikavér Borongoló, az Iván-völgyi kadarka túra, a Búcsúi Borjárás.

A Szekszárdi Szüreti Napok (szept. 14–17.) igazi fesztivállá nőtte ki magát: Halász Judit, Tóth Vera, Intim Torna Illegál, The Biebers lesz a borkorcsolya estéknént, hogy csak a legnagyobb fellépőket említsük. A Bátaszéki Bornapokon (szept. 8–11.) a bor mellett főleg a nosztalgia kap szerepet népráncegyüttesekkel, koronázási ceremóniával, Deák Bill Gyulával, Kordáékkal a színpadon.

Szállásfoglaláshoz a visitszekszard.hu vagy a kadarka.net jó kiindulópont. Ha tehetjük, válasszunk a borhotelek (pl. Takler-kúria, Merops Hotel Mészáros, Fritz panzió) közül, vagy keressünk családbarát panziókat (Fogadó a Patkolókovácshoz, Panzió a Fehér Tehénhez). Titkos tipp az Ég és Föld vendégház, amely a város feletti dombtetőn található. Modern, két fő plusz két gyermek részére ideális, saját borospincével és bioszőlővel a kertben!



Vendégváró Posta Borház látványpincéjénél



Szekszárd, Béla király tér

Gasztronómiában Szekszárd még keresi útját, de egyre több az előremutató kezdeményezés. A Kávé Háza az elmúlt években kultikus helyé vált és sikeresen olvadt be a mai minőségi gasztronómiába, a Takler-kúria étterme is minőséggel vár, csakúgy, mint a medinai, díjnyertes Apponyi Kiskastély konyhája. Érdeemes a Duna túlsópartjára, Érsekcsanádra ellátogatni egy ebédre: a Rév Csárdában főzik az ország legjobb halászléjét, mindig friss halból, bográcsban, szabad tűzön, frissen vágott fűszerekkel ízesítve. ♦

NEMCSAK BORTÚRA

Szekszárd Babits Mihály szülővárosa, keressük fel a szülői házban kialakított múzeumot

(Babits u. 13.) és a költő szobrát a Sétakertben.

Szeptember a szarvasbögés fő időszaka, Közép-Európa legnagyobb ártéri erdője ilyenkor mutatja legszebb arcát. Hétfégenként a Gemenc Zrt. erdei vasutazással egybekötött szarvasbögés hallgató túrákat indít, a részletekről a www.gemenczrt.hu oldalon tájékozódjunk. Saját szervezésben kerékpárral (ez csendes) érdemes körbejárni a töltéseken, de 500 forintért gépkocsira is válthatunk napijegyet a Sió torkolatánál, a keselyüsi zsilip irodájában. A Keselyüs és Pörböly közötti töltés mellett van a Lankóczi vízügyi kiállítóhely. A gépház és benne a hatalmas szivattyúk szabadon látogathatók, a kapu nyitva, kulcs a lakatban.

**CASTLE GARDEN
GUARDS' PALACE**

THE COLLECTED WORKS OF
**BORSOS
MIKLÓS**

SZOBRÁSZMŰVÉS / SCULPTOR
GYŰJTEMÉNYES KIÁLLÍTÁSA

www.kogart.hu

**VÁRKERT BAZÁR
TESTŐRPALOTA**

2017.07.14.-09.24.



RÖMER FLÓRIS
Művészeti és Történelmi
Múzeum, Győr
nyitott színes eleven



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

SZEPTEMBERI KIMENŐ

A JÉGTORONY TITKA

A kincskereső játékot érdemes kipróbálni ősszel a gyerekekkel. A látogatók a feladványok megoldása közben megismerhetik a lenyűgöző sarkvidéki tájat, és ha sikerül eljutniuk a kincshez, akkor a jutalom sem marad el.

Vajdahunyadvár, 2017. szeptember 23-tól



SZEMREVALÓ FILMFESZTIVÁL

A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület filmkultúrájából ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal vagy tolmácsolással. A közel 20 filmből álló program elsősorban társadalmi, lélektani és XX. századi történelmi kérdésekkel foglalkozik. Többek között látható lesz Josef Hader Mérgezett egér című alkotása, valamint az első interaktív mozifilm, a Late Shift, amelyben a cselekmény alakulásáról a nézők szavazatai döntenek.

Művész mozi, 2017. szeptember 21–30.



ARS SACRA FESZTIVÁL

A programsorozat célja, hogy a művészet eszközeivel segítse Európát visszatalálni a gyökereihez, a zsidó-keresztény értékekhez. A fesztiválhoz évről évre önkéntesen csatlakoznak Magyarország legnagyobb múzeumai, kulturális központjai, számos galéria és művész. A programokat – képző- és iparművészeti kiállításokat, különböző műfajú koncerteket, színházi és irodalmi előadásokat, tárlatvezetéseket, gyerekprogramokat – ingyenesen látogathatja a közönség. Fellép többek között Bogányi Gergely zongoraművész, Sass Sylvia operaénekesnő, a Pro Musica Leánykar és meghallgathatunk egy zenés összeállítást az Erdélyi Helikon költőinek istenes verseiből is.

Országszerte, 2017. szeptember 16–24.



SZÍNHÁZAK ÉJSZAKÁJA 2017

Idén 35 színház várja a nézőket rengeteg programmal. A Székény Színházba egyebek mellett a „Keress! Találj! Székényézz!” című játékra várják a látogatókat. Aki szívesen bolyongana egy igazi színházi útvesztőben, az most nekivághat a BME labirintusának egy térképpel a kezében: felkutathatja a Műegyetem titokzatos épületének és vadregényes kertjének rejtett zugait. Lehet, hogy útközben I. Erzsébetbe botlik, lehet, hogy Raskolnyikovba, Don Quijotéba vagy egy... csirkébe :) Aki megoldja a feladványokat, kincseket kap jutalmul.

Több helyszínen, 2017. szeptember 16.



Kép: Nagy Szabolcs

PLACID ATYA, AKI MEGJÁRTA A GULÁGOT

Hogyan lehet túlélni a Gulágot és derűsnek maradni? Erről szól a portréfilm, amelyben a száz évet megélt bencés szerzetes megosztja a nézőkkel azt a négy fő elvet, amelynek segítségével sikerült átvészelnie életének megnehezebb évtizedét, és amely elvek később is sokat segítettek neki a derű megőrzésében. A rendező Széll Péter több alkalommal beszélgetett kamera előtt az atyával, ez lett a film alapanyaga.

Uránia Nemzeti Filmszínház, 2017. szeptember 2. és 30.

EGY KUPAC KUFLI – MOZI AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

A magyar mozikban augusztus 17-től látható a Dániel András könyvsorozata alapján készült animációs film. A hét kufli az Elhagyott Rét közepén él egy kuflikupac lakályos üregeiben. Van köztük bátor és félénk, ráérős és hirtelen természetű, sokbeszédű és hallgatag, okos és... Na, szóval mindegyikük más és más. Akárcsak a gyerekek (na meg persze a felnőttek). A kuflik azt szeretik a legjobban, ha nem történik velük semmi, csak lustálkodhatnak naphosszat. Békésen induló napjuk legtöbbször mégis bonyodalmas kalanddá válik. Még szerencse, hogy a kuflik jó barátok, úgyhogy együtt még a legkacifántosabb helyzeteket is meg tudják oldani! A film a KEDD Animációs Stúdióban készült.

Országzserte a mozikban, 2017. augusztus 17-től



HOLLÓASSZONY

Ugron Zsolna kisregényéből felolvasószínházi előadás készült, amelyet a nagy sikerre való tekintettel szeptemberben újra műsorra tűznek. A címszerepben Hámori Gabriella, a további karaktereket Farkas Franciska, Lukáts Andor és Trill Zsolt szálaltatják meg, a narrátor Ugron Zsolna lesz. A Szilágyi Erzsébet életét feldolgozó műben korabeli szemtanúk mesélnek egyéni nézőpontokból a Hunyadiak felemelkedéséről. A történet nem csak egy rendkívüli asszony életéről szól, kiderül, hogy sokszor vér, veríték sem elegendő a dinasztiaépítéshez, és az is, hogy miért bujkál a boldogság az elszántak elől.

Várkert Bazár, 2017. szeptember 22.



LIKE A ROLLING STONE – AZ ELMÚLT ÖTVEN ÉV LEGNAGYOBB VILÁGLÁGEREI A BEAT KORSZAKTÓL A 90-ES ÉVEKIG

A Get Closer Concerts egy világláger-válogatással táncoltatja meg a közönséget, amelyhez a hangulatot a Chris Mattheisen és a Bonus Track Band szolgáltatja olyan művészekkel kiegészülve, mint Ónodi Eszter, Gryllus Dorka, Pásztor Anna, Simon Kornél és Thuróczy Szabolcs. A produkció Bob Dylan azonos című daláról kapta a nevét, nem véletlenül: a koncert érinti a rocktörténet fontosabb állomásait Dylantól Joplinon, Hendrixen és a Beatlesen keresztül Lenny Kravitzig.

MOM Kulturális Központ, 2017. október 2.



KÉTELY

A darab budapesti premierje szeptemberben lesz, a főszerepeket Fekete Ernő és Udvaros Dorottya játsszák. A történet 1964-ben játszódik, a bronxi St. Nicholas Egyházi Iskola igazgatónője, Aloysius nővér kemény kézzel és alapvető gyanakvással kezeli a gondjaira bízott gyerekeket. Az iskola azonban új tanítót kap Flynn atya személyében, aki modern gondolkodást és személyes odafigyelést hoz a szigorú intézménybe. Kettejük között hamarosan összetűzésre kerül sor.

Belvárosi Színház, 2017. szeptember 11., 12. és 24.



KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

MEGHÍVÓ

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

TESTVÉREK KÖZÖTT

Mennyire határozza meg személyiségünket,
hogyan van-e testvérünk és hány?
Hogyan befolyásolja a szülő a testvérkapcsolatot,
hogyan határozza meg a testvérkapcsolat
az önismeretünket?

Vendég: **BOLYKI BROTHERS**

Szakértő vendég: **Csóky-Pallavicini
Zsófia**

klínikai szakpszichológus
és családterapeuta

Moderátor: **Szám Kati**

2017.
09.19.
KEDD

19 ÓRA


A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
INFÓ: +36/1/3651414, SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU
ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

A VILÁG ROVARSZEMMEL

Milyen lehet bogárnak lenni? Hogyan látja a világot egy rovar? Hogyan talál haza egy darázs, honnan tudja az éjjeli lepke, hogy hol keresse a párját a sötét éjszakában, és miért nem megy neki a légy a falnak, amikor látszólag céltalanul röpköd ide-oda a szobában? A rovarok érzékelése erősen különbözik a gerinces állatokétól, és sok tekintetben felülmúlja azokat.

- ◆ A rovarok alkotják az állatvilág legnépesebb osztályát, így érzékelésük, tájékozódásuk is nagy változatosságot mutat, életmódjuknak megfelelően. Más képességekre van szüksége annak a rovarnak, amely szinte egész életét egy gyümölcs vagy mag belsejében éli le – mint például az almamoly vagy a babzsizsik –, és másra annak, amely több ezer kilométeres vándorutat tesz meg a teletől helyéig, mint az amerikai királylepke. A rovarok érzékszervei, érzékelő receptorsejtjei olykor egészen másutt találhatóak a testükön, mint azt mi megszoktuk.

TÍZEZER SZEM ZSÁKMÁNYRA LES

Az ember vizuális lény, a legtöbb információt a külvilágról mi a látásunk útján szerezzük. Az ízeltlábúak is látnak, de egyes csoportjaiknál a látás szerepe különböző mértékű. A rovarok összetett szeme tömördek apró pontszemből áll, így a kép, amelyet alkot, kevésbé éles és pontos, mint az, amit mi látunk, de számos tekintetben mégis felülmúlja a mi látásunkat. A szitakötő mozaikszemében akár tízezer pontszem is lehet, s gyakorlatilag teljes körpanorámát lát, a látótere megközelíti a 360 fokot, így hátulról észrevétlenül megközelíteni lehetetlen. Amíg az emberi szem másodpercenként 24 képkocka megkülönböztetésére képes, addig azt, ami számunkra már mozgófilm, a szitakötő lassú diavetítésnek látná. Az ő szeme ugyanis másodpercenként 300 képet dolgoz fel. Ezzel magyarázható az is, hogy a szobánkba tévedt légy akkor sem megy neki a falnak, ha mi szemmel sem tudjuk követni az útját.



AZ IBOLYÁN MESSZE TÚL

A rovarszem érzékeléstartományja sem egyezik az emberével. A mi szemünk a szivárvány színeinek spektrumát érzékeli, a vöröstől az ibolyáig; ami az ibolyán túl van, számunkra szabad szemmel nem látható. A rovarok látják az ibolyántúli fényeket is. Számos virág látszólag egyszínű kelyhében olyan minták rajzolódnak ki UV-lámpával megvilágítva, amelyek a rovarok számára afféle leszállópályaként szolgálnak. A rovarok emellett érzékelik a fény polarizációját, amit kihasználnak a tájékozódásuk során: képesek a nap állását meghatározni akkor is, ha magát az égitestet nem látják. A vízben élő vagy ott szaporodó rovarok, mint például a kérészek, a vízfelszínről visszatükröződő, vízszintesen polarizált fény alapján találják meg életterüket, de ez egyben csapda is lehet számunkra, mert a nedves aszfalról a fény hasonlóképpen tükröződik vissza, s ez megtéveszti őket, így tömegével pusztulnak el az úton.

MINT LEPKÉT A LÁMPAFÉNY

Hasonlóképpen ejti csapdába a fény az éjszakai rovarokat: ellenállhatatlanul vonzza őket, nem tudnak szabadulni bűvköréből, és gyakran tömegesen égetik halálra magukat a forró lámpatesteken. Az inger által irányított helyváltoztató mozgást, amely az ingerforrás irányától függ, taxisnak hívják: jelen esetben az inger a fény, a mozgás pedig a fény irányába történik, így pozitív fototaxisról beszélünk. Első megközelítésben talán érthetetlennek tűnik, hogy mi előnye származhat a rovarnak egy ilyen kockázatos ösztönből, ám a rovarok lárvaállapotukat gyakran sötét helyeken töltik, ott bábozódnak be, és átalakulásuk után a fény segít nekik megtalálni az utat a külvilágba. Ezt a reflexszerű viselkedést csak az ember tette veszélyessé a rovarok számára, hiszen amikor kialakította a természet, akkor még nem léteztek utcai lámpák, UV-fénnyel működő szúnyogirtó készülékek, sőt, rovargyűjtők sem, akik lámpával megvilágított fehér lepedővel csalogatják a lepkéket, bogarakat.



KÉMIAI ÜZENETEK

A látáson túl persze más érzékszervek is szerepet kapnak a rovarok tájékozódásában. A szagokat a csápjukkal érzékelik, és némelyik rovar szaglása egészen rendkívüli: ezeknek a csápjá általában szerteágazó, tollas, hogy minél nagyobb felületen kösse meg a szagmolekulákat. Egyes lepkék hímjei kilométerekről megérik a nőstények által kibocsátott feromonokat, még nagyon alacsony töménységben is. Pontosan meg tudják határozni a szag forrásának irányát is, hiszen a csáp páros érzékszerv, amelynek két fele eltérő koncentrációban érzékeli a vegyi anyagokat. A hangyák egész életét a szagok határozzák meg: szagjelekkel kijelölt ösvényeken közlekednek, és szagokban kapják az utasításokat a királynőjüktől. A szaglás mellett az ízérezése is útba igazíthatja a rovat, és még a nyelvét sem kell használnia hozzá. A lepkéknek, a legyeknek vagy a méheknek, darazsaknak és hangyáknak ugyanis a lábaiukon is vannak ízérezelő receptorsejtjeik. Ha egy lepke lábát cukros vízbe mártják, a szájszerve azonnal működésbe lép.

A FÜLEDEN ÜLSZ?

Ha az ízlelősejteik ennyire meghökkenítő helyen vannak, akkor az sem meglepő talán, hogy a hangokat is másutt érzékelik a rovarok, mint a gerincesek. Egyes rovarok, például a tücskök, sáskák, szöcskék és kabócák életében kiemelt szerepe van a hangokkal történő kommunikációnak, de míg a lepkéknél a nőstény csalogatja magához szagjelzésével a hímét, addig itt a hím a zenéjével igyekszik bevonzni a nőstényt. A tücskök és szöcskék „füle”, az ún. timpanális szerv, a lábszárakon helyezkedik el, a sáskáké pedig a potrohukon. Egyes szöcskék hallószerve megdöbbentő hasonlóságot mutat az emlősökével: dobhártyájuk mögött folyadékkal teli hólyag helyezkedik el, amely funkciójában megfelel a mi belső fülünkben található csigának. A rovarok hallása is romlik az életkorral, akárcsak az emberé – a sok különbség mellett ebben hasonlítanak ránk. ♦



A DARAZSAK SZAGLÁSA RENDKÍVÜL JÓ, ÉS ROPPANT GYORSAN MEGJEGYZNEK EGY SZAGOT, HA AZT SZÁMUKRA KELLEMES DOLOGHOZ (PL. CUKROS VÍZHEZ) TUDJÁK KAPCSOLNI. EZÉRT ÚJABBAN AZZAL KÍSÉRLETEZNEK, HOGY KÁBÍTÓSZER KERESÉSÉRE TANÍJTÁK BE ŐKET.

A VIZUÁLIS TÁJÉKOZÓDÁSBAN SZÁMOS ROVAR ESETÉBEN FONTOS SZEREPET KAP A MEMÓRIA IS. A KAPARÓDARAZS FÖLD ALATTI FÉSZKET KÉSZÍT LÁRVÁI SZÁMÁRA, AMELYEKBE MEGBÉNÍTOTT HERNYÓKAT CIPEL, ÉS MEGJEGYZI A TEREPTÁRGYAKAT A FÉSZEK BEJÁRATA KÖRÜL. HA TÁVOLLÉTÉBEN EZEKET ÁTRENDÉZIK, NEM TALÁL HAZA.

A LEGELKÉPESZTŐBB TÁJÉKOZÓDÁSI MÓD A ROVARVILÁGBAN MINDEN BIZONNYAL A MÉHEK TÁNCA: A FELDERÍTŐ MÉHEK HURKOKAT, MEGHATÁROZOTT IRÁNYÚ VONALAKAT LEÍRVA MONDJÁK EL DOLGOZÓ TÁRSAIKNAK A FELFEDEZETT VIRÁGMEZŐ IRÁNYÁT ÉS TÁVOLSÁGÁT, S ENNEK ALAPJÁN AZOK ELTALÁLNAK ODA, AHOL KORÁBBAN SOHASEM JÁRTAK.

A ROVAROK A HALLÁSUKAT NEM CSAK FAJTÁRSAIK MEGTALÁLÁSÁRA HASZNÁLHATJÁK: A LEPKÉK PÉLDÁUL MEGHALLJÁK A MADARAK SZÁRNYSUHOGÁSÁT, ÍGY KÖNNYEBBEN ELKERÜLİK, HOGY PRÉDÁVÁ VÁLJANAK, AZ ÉJJELI LEPKÉK PEDIG A DENEVÉREK KÖZELEDÉSÉT A TÁJÉKOZÓDÁSUKHOZ HASZNÁLT ULTRAHANGOKRÓL VESZIK ÉSZRE.

ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
KIKÖTŐ

1156 BUDAPEST, SZÁRAZNÁD U. 5.

A HÁLÓ CSAPDÁJÁBAN ÉS VÉDELMEBEN

Gyerekek, szülők és nagykik a neten.
Mit kellene tudnunk, a technikai ismereteiken
túl, mielőtt az online térbe lépünk?

Vendég:

CSIZMAZIA-DARAB ISTVÁN

AZ ESET MAGYARORSZÁG IT BIZTONSÁGI SZAKÉRTŐJE

Időpont:

2017.
09.27.
SZERDA

19 ÓRA



Az esemény támogatója az ESET termékek kizárólagos
forgalmazója a SICONTACT Kft.

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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

+ 36 1 365 1414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:

KÉPMÁS

› stílusos › bátor › elköltelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:

› Média a
Csaláért
Alapítvány



TÁMOGATÓK:

EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ

ÚJ PALOTAI KÖZSÉGI
ÖNKORMÁNYZAT

SICONTACT Kft.
Közvetítő és szolgáltató

ESET



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

„CSILLAGTÁNC”

A dunavirág a kérészek rendjébe tartozó rovar, csakúgy, mint a jóval ismertebb tiszavirág. Csak tiszta, oxigéndús vízben tud kifejlődni, és bár korábban országszerte gyakori állat volt, a vízszennyezések miatt mintegy 40 évig nem rajzott a Dunán, populációi visszaszorultak a megmaradt tisztább víztestekre, pl. Rába, Répce, Felső-Tisza.

◆ A bécsi szennyvíztisztító modernizálása, majd a 2009-ben beüzemelt Budapesti Központi Szennyvíztisztító gyorsan éreztette hatását, 2012-ben először virágzott ki a Duna, szinte a teljes magyarországi szakaszon.

Míg a tiszavirág júniusban rajzik, addig a dunavirág augusztus végén, szeptember elején, így jó esélyünk lesz megfigyelni a hónap első hetében is. Naplemente után kezdődik az esemény, csúcspontja – amikor egyszerre több millió rovar járja násztáncát a folyó felett – 9 óra körül van.

Potyó Imre természetfotós és az MTA Talajtani és Agrokémiai Intézet tudományos munkatársa, az elmúlt években a dunavirág életét kutatta, több helyen fényképezte rajzásukat. Itt látható, „Csillagtánc” c.

képét hazai és nemzetközi pályázatokon díjazták, nemrég a londoni The Royal Society (Királyi Természet-tudományos Társaság) fotópályázatának fődíját hozta el az alkotás. Potyó a Rába egyik csendes kanyarulatában fényképezte a rajzást, térdig vízben gázolva, állványról, dupla expozícióval: előbb a kamerától 1–2 méteres távolságban repülő kérészekre fókuszált, vakuval kimerevítve a mozgó állatokat, majd az élességet az égre állítva, több másodperces idővel a csillagos eget exponálta a képkockára, így élethűen visszaadta azt a hangulatot, amit szabad szemmel immár mi is átélhetünk a nyár végi Duna partján.

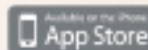
Potyó Imre képeit a Magyar Természetfotósok Szövetsége honlapján (naturart.hu) nézhetjük meg. ◆



KISBABÁT VÁRSZ?
KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST,
IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



www.edeskisbabam.hu



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDÓSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



Promo 

VÉGTELEN VAKÁCIÓ GYEREKEKNEK FÉLÁRON!

09.10–10.13.

Nem ér véget a nyár, ha még nem az iskolaszünetek határozzák meg a család programját! A családbarát Kolping Hotelben most minden gyerek féláron pihenhet.

+ AJÁNDÉK PROGRAMOK

- 09.10-15. Mozgásfejlesztő hét
- 09.10-15. Stoller® Babaúszó tábor
- 09.15-17. Szüreti hétvége
- 09.17-22. Kriston® Intim Torna
- 09.17-22. Helen Doron® English
- 10.01-06. Kerekítő® hét
- 10.06-08. Kolping Hotel 21. születésnap
- 10.08-13. Zenebona hét

SZÜNET A SULIBAN A NAGYTESÓNAK?

- Őszi szünet
- Hosszú hétvégék

Részletek a honlapunkon!

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

facebook.com/kolpinghotel
youtube.com/kolpinghotel



ZAMPEX

stílusos, bátor, elkötelezett



BALOG ZOLTÁN

„DANI ESZTER LELKIPÁSZTOR ÉS LAKATOS GÁBOR GONDNOK. ŐK KETTEN A SZELLEMI, LELKI ÉS GAZDASÁGI VEZETŐI ANNAK A KÖZÖSSÉGNEK, AHOVÁ 28 ÉVE TARTOZOM. EGYÜTTMŰKÖDÉSÜK, EGYMÁSRA ÉS MÁSOKRA FIGYELÉSÜK NEKEM IS PÉLDA. TALÁN AZÉRT, MERT »FELFELÉ« IS FIGYELNEK.”

nka

Nemzeti Kulturális Alap