

KÉPMÁS

2018
01

stílusos, bátor, elkötelezett

”

A LEGMEGHATÓBB AZ,
AMIKOR MEGÉRZEM,
MEKKORA KÖZÖSSÉGI
ÉLMÉNY A NÉPZENE.

SEBESTYÉN MÁRTA



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 6900 Ft

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 12000 Ft

MEGRENDELHETŐ:

kepmas.hu/elofizetes

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS

(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
12360 Ft helyett 10290 Ft

MEGRENDELHETŐ:

digitalstand.hu/kepmas



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



SEBESTYÉN MÁRTA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás

SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Egy turistaházban töltött szilveszteri buli másnapján pizsamában, álmosan szállingóztunk a konyhába. Egyikünk felöltözve jegyzetelt az asztalnál. Meglepve kérdeztük, mit ír, azt felelte, a jövő évi programokat. A köztudottan pedáns anyuka lenyűgözött. Hogy van az, hogy az én naptáramat mindig mások tervezik, hogy a bejegyzések kihúzva, átnyilazva éktelenkednek a rubrikákban? Kinéztem az ablakon a hóembert építő gyerekcsapatra, és eszembe jutott, hogy még újév napján is legfeljebb csak a következő napok teendőit görgetem magam előtt, ahogy ők odakint a hóembertestet. Majd, ha felnőnek a gyerekek, minden átláthatóbb lesz.

Felnőttek. És a naptáram ugyanúgy néz ki. Viszont megértettem, hogy így is elfogadnak. Ettől még a falinaptár nem lett lakberendezési díszpéldány, de én kiegyensúlyozottabb lettem. Csak az lep meg, hogy ennyi év kellett, hogy beletörődjek.

Azt hiszem, minden újévkezdő mumusunkkal így van. A „tavaly megint nem sportoltam”, „nem tanultam nyelvet”, „nem találtam meg a hivatásom”, „nem jött el életem párja”, „nem költöztünk saját lakásba” csak bennünk olyan sürgető. A legfontosabbat – hogy szeretnek-e, elfogadnak-e, és mi is tudjuk-e ugyanezt – mindez nem befolyásolja. Közben pedig észrevétlenül megvalósítjuk vagy megkapjuk azt, amire vágyunk. Vagy épp kiderül, hogy anélkül is jó élni.

**KÍVÁNJUK MINDEN OLVASÓNKNAK,
HOGY 2018 ÖRÖMTELI ESEMÉNYEKET
ÉS FELISMERÉSEKET HOZZON!**





JELENLÉT

13



TANDEM

30



TÜKÖR

56



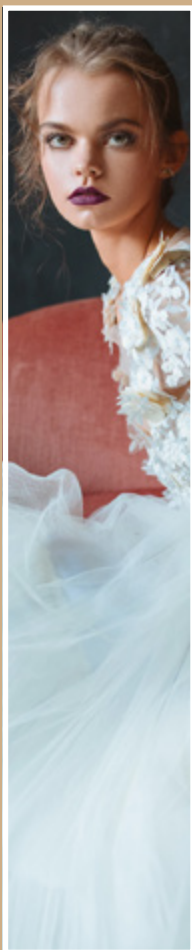
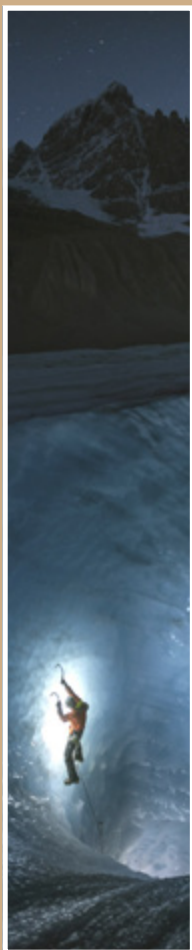
HÁZITREND

71



KIMENŐ

92



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, Balkuné
 Szűcs Emese, Bogrnár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor
 Zsófia, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patricia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea,
 Mártonffy András, Mészáros Márton, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó
 Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lúcia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy
 Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia • 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 Nikolett. 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 szemlélti Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER
 MÉDIAFIGYELŐ Kft.
 Következő számunk 2018. február 1-én jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap
Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük,
 amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS
Márta dala 6

LÉTKÉRDÉS
Meginthetés? 13

Életfordulók, újrakezdések 14

Az élet kivédhetetlen cselei 16

RIPORT
Szegény ember vízzel főz? 18

Este jó 22

A faktoriálisban rejlő lehetőségek 23

CSALÁDI KÖRBEN
Megtartható a hűség
Interjú Nádasdy Borbálával 24

Hogyan neveljünk boldogabb gyereket? 28

HÁRMAS KÖTÉS
Bajba jutott kamaszok 30

Egy menő apuka a Spotify-ról
interjú Bretz Gáborral 34

MÉDIA A CSALÁDÉRT 39

Miért szeretek dolgozni? 40

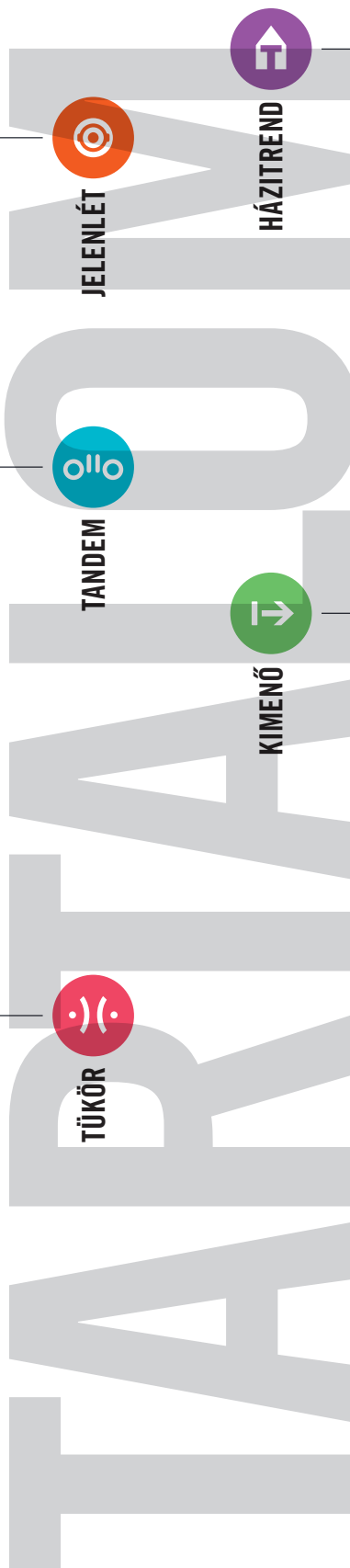
Tiszta szerencse 44

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS
Munkamánia a köbön
Pszichológusszemmel
a „Miss Sloane” című filmről 48

KÖZVILÁGÍTÁS
Sarkunkra állva 52

A SZALON
A jogász, a stylist és
a menyasszonyiruha-tervező 54

BEMELEGÍTÉS
Exorexia – Betegség
az egészség köntösében 58



UTÁNAJÁRTUNK
Ahol az anya gyermeke mellett
gyógyulhat 60

GYEREKRENDELŐ
Ments meg! 64

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!
Végy egy darab gyömbéret! 66

A SÉF AJÁNLATA 68

ZÖLD MOZAIK 70

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK
Egy igazi brit „buldog” és polihisztor 72

OLVASÓSAROK
Boldogtalanság mindenütt 74

IKERTÜKÖR
Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 76

BIBLIA ÉS IRODALOM
Új év – új lehetőségek 78

ARANY JÁNOS 200 80

Indítsd az évet feltöltődve! 82

JANUÁRI KIMENŐ 88

FRISS FORGÁCSOK
Úri huncutság 90

VADÁLLATOK KÖZELRŐL
Költözők köztvilág 92

TERMÉSZETKÖZELBEN
A biztonsági öveket kérjük becsatolni! 96

”

KÍNÁLOK VALAMIT,
AMINEK AZ
ÉRTÉKEIBEN HISZEK,
MERT SZERINTEM
GYÖNYÖRŰ.
AZ AUTENTIKUS
NÉPZENE MA MÁR
TÖMEGEKET
MOZGAT MEG.





SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Márta dala

Fotóműteremben, kávézóban és taxiban vettük fel ezt az interjút. Olyan forgatagban, ahogyan **Sebestyén Márta** él és siet egyik kötelességtől, felkéréstől, elintéznivalótól a másikig. A külső csodálónak úgy tűnik, mintha a koncertek, fellépések lennének ennek a nyüzsgő, gazdag életnek a nyugvópontjai vagy inkább csúcspontjai, amikor egy-két órára elsimulnak a hétköznapi gondjai, és csak a népdal, a zene öröme marad.

- ◆ – **Mesélj el egy nagyon rossz és egy nagyon jó tapasztalatot, amely fellépésekkor ért!**
– Mindkettő előfordult már. Voltam már „ajándék” egy céges ünnepségen a dolgozók számára. Azt gondoltam, ha már meghívnak, akkor a közönség bizonyára nyitottan, befogadó lélekkel áll hozzám a zenémhez. Tévedtem. Ilyen álmos, közömbös társasággal még nem találkoztam, mintha büntetésből ültek volna ott! Én nem énekelek a mulatók „nézését meg a járását”, a csöpögős-szirupos „Krasznahorka büszke várát” vagy a sikamlós „kicsi róka, kicsi nyúl, még a pap is odanyúl”-t. Ezt a fajta primitív, ordító vagy érzékenyenülő magyarkodást gyűlölöm.

– **És a jó, amire szívesen emlékszel?**

– Tajvanon olyan viharos sikere volt a kilenc Oscar-díjas „Az angol beteg” című filmnek és főcímdalának, az én „Szerelem, szerelem” kezdetű énekemnek, hogy egy zenei ügynökség turnéra hívott a szigetre. Majdnem mindennap élő adásban énekeltem a dalt, így sokan láttak. Volt egy kis szabadidőm, elindultam városnézésre a hoteltől. Nagy robajjal, motorokkal közeledett mögöttem egy csoport, megijedtem és félreálltam. A lányok és a fiúk leugrottak a robogókról, lekapták a bukósisakjaikat, és félig angolul, félig kínaiul megköszönték a dalomat. Csak azt akarták elmondani, és robogtak tovább. Ilyen hatást váltott ki egy magyar nyelvű, közép-erdélyi szerelmi ének a föld túlsó felén... A legmeghatóbb mindig az, amikor itthon vagy a határon túl egy koncerten megérezem, és a közönség is átérzi, mekkora közösségi élmény a népzene. Sok ilyen esetről tudnék mesélni, például amikor Györgyfalván, a romániai forradalom utáni újév hajnalán Ibolya néni megölelt, és azt mondta: „Az Isten áldja meg, Mártika, hogy énekel nekünk!” Én valójában nem is nekik, hanem helyettük és értük énekelem világszerte a tőlük tanult dalokat.

– Ha nekem azt mondják, hogy „népdaléneklés”, te vagy az első, aki eszembe jut erről. Jelképes alakja lettél a magyar népzenenek. Kamaszkoromban a „Dúdoltam én...” című bakelitlemezt karcosra hallgattam, azóta is kedvencem.

– A lemez kísérőszövegében olvashatók Kallós Zoltánnak a szavai, amelyekre végtelenül büszke vagyok, mert megdicsért, hogy minden érzelgősség és sallang nélkül énekelek, és ezt példaként állította minden előadó elé. Ezt megelőzően egy másik Zoltántól, Kodálytól is kaptam dicséretet ötesztendőskoromban, amikor zeneovisként – Forrai Kati néni, a legendás zenepedagógus biztatására – minden gyerek nevében megköszöntem neki, hogy sok szép dalt írt nekünk. Kodály nem volt érzelgős ember, de lehajolt hozzám: „Ha mindenki olyan szépen énekel, mint te, akkor érdemes volt megírni.”

– Amikor elkezdted népdalénekesként fellépni az 1970-es években, a magyar könnyűzene éppen virágkorát élte. Te mégsem ezt a műfajt választottad.

– Rám is hatottak a Táncdalfesztiválok. Nyaralásom közben Csempeszkopács egyetlen tévéje köré gyűltünk, ott néztük. A falu ifjúsága másnap, a vasárnap délelőtti mise után alaposan ki is tárgyalta a műsort. Én ösztönösen mindig azokat a slágereket kedveltem, amelyek népdalt idéztek: Tolcsvayék furulyákat és citerákat használtak a hangszerelésben, Szörényi Levente vonzódott a délszlávok ritmusokhoz – az „Elmegy a kugli egy este berúgni...” például ezt mutatja. Emlékezetes maradt számomra az Illés együttes „Átkozott féltékenység” című száma. Otthon lejátszottam hallás után a zongorán. Anyám meghallotta: „Mit játszol?” „Ez egy Illés-szám.” „Megmutatom neked, mi ez” – mondta, és levette a polcra a Lajtha László széki népdalgyűjtéseit tartalmazó könyvet, föllapozta, és ott volt lejegyezve sok díszítéssel az „Elmegyek, elmegyek, messze földre megyek” kezdetű népdal. Szörényiék egy az egyben ezt a dallamot dolgozták fel. Akkoriban persze még csak a zenetudósok ismerték az eredeti dallamot, a közönségnek fogalma sem volt róla. Ma már mindenki hozzáfér a digitalizált népzenei adattárhoz az interneten. Ez önmagában jó, de ha valaki feldolgozást készít belőle, nem mindegy, milyen ízléssel és háttértudással teszi ezt. Nagyon könnyen össze lehet hozni valami népszerűt, ízlés és zenei műveltség nélkül.

”

A LEGMEGHATÓBB
MINDIG AZ, AMIKOR
ITTHON VAGY A HATÁRON
TÚL EGY KONCERTEN
MEGÉRZEM, ÉS
A KÖZÖNSÉG IS ÁTÉRZI,
MEKKORA KÖZÖSSÉGI
ÉLMÉNY A NÉPZENE.

– Mi a véleményed a modern műfajokba – rockba, popba – oltott népzeneiről? Sok fiatal csak ilyen feldolgozásokban találkozik népdallal.

– Gyakran csak alibi náluk a népdal: néhány szerencsevadász zenész leszerződött egy időre egy népdalénekes lányt, mert látja, hogy a közönség egy része vevő erre a stílusra. Nem melleleg jól keresnek vele, hisz a feldolgozások önálló szerzeménynek számítanak, azok után már befolyanak jogdíjak a kasszába, szemben az autentikus népdalénekléssel, ahol ugye a népdalra nem vonatkozik a szerzői jog. Persze vannak, akik szemrebbelés nélkül ráírják még egy Mennyből az angyal-feldolgozásra is, hogy saját szerzemény... A népzene és hagyományos feldolgozásai nem üzleti célra készülnek, ízlés és műveltség kell hozzájuk, nem véletlen, hogy a zenés rádiók többnyire nem is ezeket játsszák.

– Szintén a „Dúdoltam én...” lemezen szerepelt a Teremtés című dal, ami azért megmutatta, hogy a népdal ihletőjévé válhat a mai, modern zenének is.

– Az az én szerzeményem, felkérésre írtam egy színdarabhoz a Szkéné Színházba. Annak idején sokan csóválták a fejüket, amiért rákerült az autentikus népzenei lemezre. Emiatt viszont lemaradt a „Szerelem, szerelem” kezdetű, amely később „Az angol beteg” című film világhírűvé vált főcímdalja lett.







A NÉPZENE ÉS HAGYOMÁNYOS FELDOLGOZÁSAI NEM ÜZLETI CÉLRA KÉSZÜLNEK, ÍZLÉS ÉS MŰVELTSÉG KELL HOZZÁJUK.

– Az utóbbi években gyakran lépsz fel együtt Andrejszki Judit csembalóművésszel és énekesnővel, a régizene kiváló képviselőjével. Hogyan találtatok egymásra?

– Az Úri utcai házasságkötő teremben ismertem meg, ahol egy esküvőn mi voltunk a meglepetésvendégek. Már akkor feltűnt, hogy milyen talpraesett, energikus teremtés: hipp-hopp összerakta a csembalóját! Úgy képezi a hangot, mint egy madár, mint egy népdalénekes: természetesen. Ugyanakkor végtelenül kifinomult a stílusérzéke, nagyon igényes. Összeillik a habitusunk, ezt éreztük meg. A régizene és a népzene kölcsönhatását mutatjuk be: amit Judit elénekel „úrilányos” verzióban a középkor vagy a barokk zenéből, azt én eléneklek rusztikusan, ahogy a nép körében fennmaradt.

Nagyon pozitív személyiség. Ha felpaprikázom magam, és úgy érzem, minden összeesküdött ellenem, akkor ő azt mondja, „minden rendben lesz, megoldjuk!” – és rendben is lesz. Végtelen türelemmel és ügyességgel navigálja ötgyermekes háztartását. Elképesztő dolgokra képes: korán reggel befőz húsz kiló barackot, utána még megfőzi az ebédet, beugrik a fodrászhoz, elhoz valahonnan egy kottát, délután elutazunk egy vidéki koncertre... Éppen Katalóniában voltunk ketten, amikor csöngött a telefonja, és láttam, hogy az arca furcsán elváltozik: „Képzeld, a gyerekek eladták a lakást!” A történetnek persze jó vége lett, hiszen éppen

lakáscserében voltak, és a kis újpesti panellakásból egy nagy kertes házba tudtak költözni, ahol végre neki, a zenész férjének és művészpálya-gyerekeinek is elegendő helyük van.

– A népdalénekesnők körében van egy negyven körüli erős csapat, akikre nagy hatást gyakoroltál, de már megtalálták az egyéni arcukat-hangjukat.

– Bognár Szilviával például akkor találkoztam, amikor diplomamunkáját írta az éneklés mértéről. Már akkor rácsodálkoztam, hogy ez a lány milyen komolyan gondolja ezt az egészet, mennyire hiteles a művészete és az élete. Navratil Andreát is nagyra becsülöm: kiváló énekes és nagy tudású, remek tanár, kiváló eredményeket érnek el azok a fiatalok, akikkel foglalkozik.

– Mit szólna ahhoz, hogy tízéves lett a Zeneakadémia népzene tanszéke?

– Anyám indexében Kodály Zoltán, Bárdos Lajos, Szabolcsi Bence és Lajtha László aláírásai szerepelnek – ők biztosították az akkori tanszék színvonalát. Eltelt közben ötven év zeneakadémiai népzeneoktatás nélkül, de ma újra ahhoz a nagy tanárgenerációhoz kell közelítenünk.

– Te hogyan viszonyulsz a tanításhoz?

– Egy bizonyos kor után az embertől elvárják, én is kapok kérő üzeneteket, hogy mutassak utat pályakezdő énekeseknek, hallgassam meg őket versenyek előtt. Anyukám karvezető és énektanár, anyai ágon a felmenőim kántortanítók voltak, nekik a kisujjukban volt a tanítás – nekem mégsincs mintám, mivel engem nem tanítottak, hanem mindent magam sajátítottam el a népdaléneklésben, méghozzá nagyon gyorsan. Nem tudom, milyen módszerrel tud tanulni más. Én arra nem volnék képes, hogy valamit keservesen, huszonnyolcszor elismételjünk, elemeire szedjünk. Sokan viszont úgy érzik, hogy ízlést formálok és tanítok azzal, ahogyan énekelek.

– Nemcsak a magyar népzene, hanem más népek zenéi is lenyűgöztek téged. Elképesztő, hány nyelven énekelsz, és nem kottából, hanem fejből! Hogyan tudott megragadni az eszedben a sok idegen szöveg?

– A zene, a dallam átviszi könnyen a szöveget is. Így maradt fenn a szóbeli hagyomány az írástudatlan nép körében századokon át a dallamok segítségével.

Kodályt is lenyűgözték azok a falusi asszonyok, akik hosszú balladákat és históriás énekeket tudtak. Édesapám egyébként, aki közgazdász kutató volt, hét nyelven beszélt. Számomra a nyelv is zene, sajátos csengése van, amit önmagában is élvezek. Egyszer valaki összeszámolta, hogy huszonzét nyelven hallott énekelni. A magyar után bolgár nyelven énekeltem legtöbbször. Az UNESCO-tól azért kaptam meg – egyedüli magyar művészként – az „Artist for Peace” (Művész a békéért) díjat, mert a tevékenységemmel a népek és kultúrák közötti barátságot szolgálom.

– Ismerve a képességeidet, te minden ma „menő” és jövedelmező stílusban és műfajban megállnád a helyed.

– Én nem akarom kiszolgálni senki ízlését. Színpadon nem vagyok harsány magamutogató, sem a lényem, sem a hangtípusom nem ilyen. A visszafogottság korszerűtlen, a gátlástalanság viszont engem taszít. Nem hiszek semmilyen festett hamisságban, mert ha valaki egyszer eladja magát, vagyis a művészetét, az egész addigi munkája összedől, hiteltelenné válik. Kínálok valamit, aminek az értékeiben hiszek, mert szerintem gyönyörű. Az autentikus népzene ma már tömegeket mozgat meg, ez látszik a táncház-találkozókon, és világviszonylatban is népszerű. A magyar táncházmozgalom még az UNESCO által elismert „szellemi kulturális örökség megőrzését célzó legjobb gyakorlatok” listájára is felkerült. Velem nem történhetne meg, hogy csasztuskákát énekelnék csak azért, mert kell a pénz. Nem akarok persze öntudatos „hősi halott” lenni, de ha újrászületnék se tudnék a minőségről és a művészetről másképp gondolkodni. „Na és a Deep Forest-feldolgozás?” – olvassák rám most bizonyára néhányan, akik nem értik meg, hogy nem én kerestem őket, hanem ők találták meg a hangfelvételemet, és feldolgozták. Utánanézték, ki vagyok, így lett a feldolgozásuk címe *Marta's song*, amely a maga műfajában színvonalas, és világhírűvé vált. Ez egy véletlen, amelyből egy Grammy-díjas album egyik száma lett.

– Mindannyian szeretnék, ha a népzene, népdalnak mindig lenne közönsége. Szerinted segítenek ebben a „Fölszállott a páva”-féle tehetségkutatók?

– A „Fölszállott a páva” már önmagában fogalom, amely a minőséget képviseli. Több ezer fiatal jelentkezik, ebből négyszer tizenketten kerülnek

képernyőre. Szerencsére itt nem hitetik el velük, hogy szupersztárok lesznek, ez fel se merül. Ők már hosszú éveket töltöttek tanulással, hogy megismerjék ennek a kultúrának a hátterét. Ez tiszteletre méltó, és a mi lelkünk a zsűriben olvadozik attól, hogy ezeknek a fiataloknak a népzene az életük része. Nem múltba révedés az, ha valaki megjelenik népviseletben a színpadon, egyszerűen sokkal szebb abban a ruhában, mint ha farmerban és trikóban állna ki. De az ő számukra a bulit is jelenti ez a zene. Gyere el egyszer pénteken a Pávába, az élő adásra, hogy megtapasztald azt az örömet! Ott senki nem a másik rovására akar érvényesülni, a gyerekek odavannak egymásért, különösen a kisebbek életre-halálra összebarátkoznak. A zsidóból néha még a stúdióba is behallatszik, hogy mekkora buli van!

– Tehát a sok gyakorlás mögül nem veszik el az öröm, a lelkesedés?

– Ez csak néhány szülőre és tanárra jellemző néha, akik a diákjuk dicsőségét a sajátjukként szeretnék megélni.

– Úgy tudom, te nem estél abba a hibába a gyerekeiddel, hogy rájuk kényszerítsd az elképzeléseidet.

– Én sem kényszer által lettem az, aki vagyok. Húgomnak és öcsémnek is jó hallása és hangja van, a mai napig énekelnek anyukám vendiák-kórusában. Ha esik, ha fúj, 83 éves karvezető-énektanár anyukám megy Zuglóba, egykori iskolájába próbákat tartani. Ez az intenzív zenei izzás egy családban lehet inspiráló is és nyomasztó is. *Berecz Andrist* például a gyerekei közül többen követik a hivatásában. Az én két fiam más úton jár, de azt remélem, hogy a zene élménye, öröme megmarad bennük. Álmos csupa vibrálás, energia, Szabolcs elmélyülő, filozófus alkat.

– Szerintem sokkal jobb, hogy merik vállalni az egyéniségüket, mint ha neked akarnának megfelelni.

– A gyerekeink nem a klónjaink. Mindegyikük egy kis univerzum – hogyan és miért is akarnám őket egy irányba terelni? Persze szeretném, ha az én hivatásomnak is lenne követője a családban – de hátha születnek majd unokáim, akik ezt folytatják!

– Szívből kívánom, hogy ez a vágyad is teljesüljön! ♦



JELENLÉT



Legközelebb, amikor valami váratlan esemény gátolja a terveid megvalósítását, ne akadályként tekints a történésekre! Keresd a rejtett ajándékot - a lehetőséget, amely áldásos lesz rád vagy a környezettedben lévő emberekre nézve.

Nick Vujcic



SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS



„MEGINT MÉSZ?”

András és Anna Topolyára költöztek, ki a nagyvárosból. Nehezen vették rá magukat. Kiváltképp András, aki foggal-körömmel maradni akart, utolsó pillanatig védte városi létét és kényelmét. De mindhiába, mert ahogy Anna szokta mondani: a gép most ezt dobta ki. Ezt a munkahelyet és ezt a lehetőséget. A józan érvek két vállra fektették András reménykedő időhúzását – pakolni kellett, és menni.

◆ Kint, Topolyán kávéval fogadták őket András leendő munkatársai. Körülnéztek, sütött a nap, minden szebbnek tűnt, mint egyébként. A kedves helyiek elmagyarázták András elődjének gyengeségeit, majd érdeklődésüket látva szidták is, mint a bokrot. Ez a tény egy kicsit gyanús lett Andrásnak, de nagyvonalúan elengedte a füle mellett. Azt is elsorolták a kedves emberek, hogy a faluban ki milyen ember, és úgy egyáltalán kivel érdemes szóba állni. András kábán bólogatott, az egész helyzet új volt neki, teljesen mindegy volt, mit mondanak, kit szidnak, és egyáltalán miről szól a társalgás – őt már az a tény, hogy költözni kell, eljönni az évek során gondosan felépített családi fészekből, kellőképpen fejbe vágta.

Némi időhúzás után jött a nagy autó, és Andrásék költöztek. Egy nagy átmenetté vált az életük. Még sokáig a régi fészekhez ragaszkodtak, kiváltképp András, aki egy darabig mindenből kettőt vett, hogy a régi, üresen maradt otthon olyan legyen a költözés után is, mint eddig. Andrásnak hosszú időbe telt megszoknia a topolyai létet, elvágni a nagyvárosi köldökszínőrt. Még jó fél éven át hazajárt mindenféle apró ürüggyel rendezgetni, takarítani, holmikát pakolni. Hetente többször is beautózott a városba, akár a legapróbb dolgot is ott vette

meg, mindig valami újabb indokot gyártott az állandósult kimozdulásokhoz. Ez a folytonos utazás Topolya és a város között megnyugtatta, kisimította a lelkét, és ennek köszönhetően valamivel könnyebb szívvel fogadta el az állandósulni látszó ideiglenességet. Visszajárt a régi helyekre, a megszokott emberekhez. Minden alkalom egy-egy újabb lehetőséget nyújtott számára a kimozdulásra. Ahogy ő mondta: a levegővételre.

Anna, két lábon járó józanságának köszönhetően, jóval gyorsabban és könnyebben elfogadta az új helyzetet. Ugyanúgy beletemetkezett a könyveibe és tanulmányaiba, mint eddig. Csodálkozva figyelte férje partravettségét, nem hitte volna, hogy András ennyire ragaszkodik a negyedik emeleti kétszobás panellakáshoz. Csendben várta, mikor múlik el párja városmániája, és mikor szokja meg végre az új otthont. „Megint mész?” – nézett fel hetente többször András újabb készülődését látva, mire az fontoskodva elsorolta, néha egyenesen papírból olvasva, mennyi halaszthatatlan ügy vár elintézésre.

Egy év telt el így. Az idő azonban jó gyógyírnak bizonyult: lassacskán ritkulni kezdtek András városjáró „levegővételei”, és egyik nap azt is ki tudta mondani: hazaértem. Itthon vagyok. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

ÉLETFORDULÓK, ÚJRAKEZDÉSEK

Élete során minden ember érkezik több olyan fordulóponthoz, amely megváltoztatja addigi életét. Ezek gyakran külső körülményeknek vagy az idő múlásának köszönhetőek, személyes életünk fontosabb állomásai rendre ilyen alkalmak születésunktől iskolás éveinken, munkába állásunkon, első szerelmünkön, házasságunkon, gyermekeink születésén keresztül a nyugdíjas évekig, a nagyszülőségig, késő öregkorunkig és végül halálunkig.

◆ Minden ilyen helyzet új kihívásokat jelent, életstratégiánk átgondolására készítet.

Némi könnyebbséget az jelent, hogy ezek a változások kiszámíthatók, megélésük pedig, még ha kezdetben szokatlan is, de megtanulható, nem érhet teljesen felkészületlenül bennünket.

Ám vannak olyan történések, amelyek váratlanul szakadnak ránk. Ilyen lehet egy hirtelen haláleset, véletlen baleset, betegség, vagy akár egy természeti katasztrófa, egy szakítás, otthonunk, megszokott környezetünk kényszerű elhagyása, egy új ismeretség, biztosnak gondolt munkahelyünk elvesztése, nem remélt jutalom vagy váratlan szerencse. Az ilyen történések nem rajtunk múlnak, nem is lehet felkészülni rájuk: hirtelen kell reagálnunk rájuk, rögtönözve, de annak tudatában, hogy a bekövetkező fordulat talán egész további életünket meghatározza.

Az emberek többsége képes arra, hogy alkalmazkodjon az ilyen változásokhoz, életstílust, magatartási stratégiát váltson, idomuljon az új helyzetekhez.

Jól tudja kezelni, ha elmúlik a boldog és felelőtlen gyermekkor, a szülők gondoskodását az új, saját család váltja fel, amely örömet és terhet, felelősséget is jelent. Ha idegen földre kerül, gyötörheti ugyan a honvágy, bánthatja az idegenség, de előbb-utóbb megtanulja az ottani nyelvet, szokásokat, beilleszkedik, új barátokat szerez.

Drága érzelmi árat fizetve, de megtanulja azt is, hogy hogyan éljen, ha egyedül marad, belenyugszik abba, hogy mi mindent nem tud megtenni már öregen, ami fiatalon még természetes volt. Az ilyen fordulatokra, legyenek azok kiszámíthatóak és szükségszerűek, vagy sokkolóan váratlanok, kevés kivételtől eltekintve mindenkinek megvan a maga válasza – hiszen alapvető változásokat hozhatnak ugyan, de személyes életünk folytonosságát, önazonosságunk világát nem érintik. **Merőben más a helyzet akkor, ha mi magunk, saját akaratunkból idézzük elő alapvető változásokat életünk menetében.**

Ide tartozik például, ha a természetes életfordulókat tudatos döntéssel, elhatározással kapcsoljuk össze, ha eldöntjük, kivel és mikor kötjük össze az életünket, hogy vállalunk-e utódokat. Kereshetünk új munkahelyet, tanulhatunk új mesterségeket, választhatunk új lakhelyet vagy akár új hazát is. De vannak ennél apróbb dolgok is az életünk során, amikor változást hozó döntésünkön múlik életünk, életmódunk egy-egy fordulata. Van, aki úgy változtat, hogy lemond valamilyen divatról, szórakozásról, kedvtelésről, amely korábban kedves volt a számára – legyen az ital, hajsztín, hobbi vagy öltözködési stílus. Egészen más lesz az élete annak az élsportolónak, aki évtizedek szigorú edzésmunkája, versenyei után egyszerre csak visszacsöppen a civil életbe, vagy annak a színésznek,

Kép: Profimedia-Red dot





aki úgy határoz, hogy nem lép többet a rivaldafénybe. Látszólag apró, lényegtelen dolgok is képesek alakítani, formálni egész életünket, személyiségünket. Ezekben a változtatásokban az életünket kísérő külső, objektív fordulatokra adott feleletek mellett mindig ott van az alkalmazkodás, a túlélés szándéka és korábbi önmagunk, cselekedeteink valamiféle bírálata, az alkalmazkodás szándéka, viselkedésünk, életmódunk, meggyőződésünk átértékelése. Ott van még akkor is, ha többnyire nem szeretünk szembenézni azzal, ami rossz volt bennünk, körülöttünk, ami elmúlt vagy amire már nem vagyunk képesek.

Életfordulóink mindegyike személyiségünk elé tornyosuló kihívás, értelmünk, akaratunk, érzelmeink, tartásunk próbája, ugyanakkor folytonosságunk biztosítója is. Nem véletlen, hogy az emberek többsége, főleg fiatalon fordulatot, izgalmas életre vágunk, a szakadatlan változás és változtatás lehetőségét keresi magában, másokban, az egész világban.

Valójában a szakadatlan változás, változtatás és újrakezdés csodálatos adománya és képessége működik bennünk.

Ezt a népi bölcsesség úgy summázza, hogy képesek vagyunk a jég hátán is megélni és megváltozni, ha a világ is változik körülöttünk, vagy mi döntünk úgy, hogy új irányt szabunk magunknak és a dolgainknak. Ám életünk fordulatai között vannak egészen különleges esetek,

döntések, pillanatok is, amelyek a szívünk, lelkünk legmélyéről fakadnak. Ilyen az, ha hosszú érlelődés után, vagy éppen egy rendkívüli pillanat vagy élmény hatására egész valónk, önmagunkhoz és a világhoz való viszonyunk, személyiségünk átalakítására teszünk kísérletet. Politikai nézeteink, erkölcsi elveink átértékelése már lehet ilyen, a legmeghatározóbb azonban – és erre is képesek vagyunk – világnézetünk átrendezése, mert ez egész személyiségünknek szab új irányt és távlatot.

A keresztény hagyomány megtérésnek, metanoiának nevezi a teljes ember száznyolcvan fokos fordulatát.

Ez nem más, mint – teret, időt, körülményeket és részleteket felülírva, létünk folytonosságát megőrizve – egész életünk hittel és bizalommal való újrakezdése. Olyan dolog, amivel a szakadatlan változásra, alkalmazkodásra mindig képes ember nem csupán megváltozni, de önmagát felülmúlva betölteni képes azt a méltóságot és teljességet, amely mellett kis idomulásaink és alkalmazkodásaink eltörpülnek. Nagy adomány, képesség vagy elhatározás ez, de recept is van rá, legalábbis Pál apostol szerint, aki az Efezusi levélben írja: „Korábbi életmódokkal ellentétben vessétek le a régi embert, akit a megtévesztő kívánság romlásba dönt. Újuljatok meg gondolkodásotok szellemében, s öltözzétek magatokra az új embert, aki az Isten szerint igazságosságban és az igazság szentségében alkotott teremtmény.” ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

AZ ÉLET KIVÉDHESETLEN CSELEI

Váratlan, sorsfordító események minden életszakaszban bekövetkezhetnek, amelyek miatt – kényszerűen vagy szabadon döntve – változtatnunk kell, mert az élet nem folyhat tovább ugyanúgy, mint addig.

- ◆ **Ágnesnek sok barátnője volt, de fiúkkal nehezen került kapcsolatba.** Tizennyolc éves korában egy ismerőse elhívta egy különös társaságba, amire nehezen szánta rá magát, de végül elment. Az Újpest központjában lévő templomba járó fiatalok az esti 6-os mise után vasárnaponként összegyűltek a pap szobájában. Az egyszerű, régi bútorokkal berendezett helyiségben olyan sokan voltak, hogy még a földön is ültek. Egyszer csak nyílt az ajtó, és benyomult rajta először egy hatalmas gitártok, utána pedig belépett egy mosolygó fiatalember. Minden arc azonnal felé fordult, a jókedv pedig még nagyobb lett. Mindenkinek volt hozzá egy jó szava, egy viccelődő megjegyzése, barátságos szemhunyorítása. Érezni lehetett, hogy szeretik, és ő a társaság egyik központi figurája.

Ágnes is belekerült abba a vonzó aurába, ami körülvette. Tudta, hogy ezzel a fiúval valamilyen kapcsolatba kell kerülnie. Az nem lehet, hogy közömbösek maradjanak egymás számára.

Két évbe telt, amíg szép lassan egymás közelébe kerültek, és újabb két év volt, mire összeházasodtak. Ágnes tizennyolc évesen kilépett a komfortzónájából, és ez a nyitás a külső történésekre is fogékonyabbá tette. A fiú sorsfordító „entrée”-je, belépője a nagy gitártokkal egy életre emlékezetes maradt. Házasságuk évtizedei alatt gyakran visszatért gondolatban ehhez az első pillanathoz, mint erőt adó forráshoz.

*

Ágnes az ELTE Bölcsészkarának folyosóján ballagott. A rendszerváltás forrongó, átalakuló, bizonytalan éveit élte, amikor már semmi sem működött a régi módon, de még semmi sem volt igazán új. Ágnes tudta, hogy neki és az évfolyamtársainak már nem lesz automatikusan állása úgy, mint az előző nemzedékeknek volt a szocializmus tervutasításos rendszerében. Ha dolgozni akar, magának kell állást keresnie. Túl volt már két állásinterjún, amitől az ismerősei elképedtek: „Nahát, ilyen cudar világ jön? Úgy kell majd a fiataloknak kínálgatniuk magukat, mint az árut a piacon?”

Ágnes éppen a tanulmányi osztály felé sétált, amikor a faliújságon megpillantott egy gombostűvel odatűzött cetlit, rajta írógéppel írt szöveg: „A Semmelweis Orvostörténeti Múzeum művészettörténész munkatársat keres. Jelentkezni lehet szakmai





önéletrajzzal a főigazgatónőnél...” Ágnes tudta, hogy itt a soha vissza nem térő alkalom. Bátran ment el az állásinterjúra, és sikerült azonnal elnyernie a múzeumvezető rokonszenvét. „Hogyan jutottál arra a gondolatra, hogy éppen nálunk keress állást?” – kérdezte a főigazgatónő. „Az egyetemen, egy faliújságra kitétték az álláshirdetést.” „Milyen álláshirdetést? Az lehetetlen. Mi semmi ilyet nem tettünk közzé. Én még csak éppen elgondolkoztam azon néhány napja, hogy jó lenne ide egy művészettörténész.” „De hát láttam a papírt...”

Ágnes másnap megnézte a faliújságot. Nem volt ott a cetli. Bement az irodába, végigkérdezte az ott dolgozókat, de senki nem tudott az álláshirdetésről. Ágnes megzavarodott. Az a cédula valóságos volt, és az indította erre az útra. Olyan döntően fontos útra, ami huszonöt esztendőre előre befolyásolta az életét – mindaddig, amíg a múzeum kötelékébe tartozott. Csoda történt, egy csak neki szóló csoda?

*

Ágnes a három gyermekével huszonötötől harminchárom éves koráig otthon volt. Ez alatt egyetlen dolog hiányzott csak neki: a nyugalomban, magányban végezhető szellemi munka.

Egy délelőtt csöngött a telefon. „Balázs Erzsébet vagyok, művelődésszervező. Egy közös ismerősünktől

hallottam, hogy te a Tizennégy Segítőszent középkori kultuszáról írtad a diplomamunkádat. Én a barokk kultuszról. Szerintem össze kéne raknunk a kettőt, és írhatnánk belőle egy könyvet.” Ágnes döbbenetben állt. Talán ha tíz ember akad Magyarországon, aki otthonosan mozog ebben a témában – és az egyik kinyomozza az elérhetőséget, felhívja, hogy rakják össze a kutatásaikat! Mennyi a valószínűsége ennek? Találkoztak, és közös munkájukból megjelent egy könyv, színes képekkel. Ez az élmény ráterelte Ágneset egy olyan szellemi útra, amelynek a gyümölcse a következő bő évtizedben még két hasonló, tudományos igénnyel és más szerzőtársakkal megírt könyv lett. Megszerette a szerzőtársakkal együtt végzett munkát, és jólesett neki megosztani a szellemi „dicsőséget” is. Ráadásul ez a találkozás valódi, fizikai utakra is ráterelte: ettől kezdve családjával gyakran indultak művészettörténeti kalandozásokra a Felvidékre, baranyai falvakba, dalmáciai városokba, ha egy megírandó könyvhöz fotókat kellett készíteni.

A sorsfordító külső események sorát tudnám még folytatni, annál is inkább, mert a korrektség kedvéért Flaubert híres mondatának („Bovaryné én vagyok”) mintájára nekem ezzel kell befejeznem: Ágnes én vagyok. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

SZEGÉNY EMBER VÍZZEL FŐZ?

Hat éve járom az Ormánságot kerékpárral, fényképezőgéppel, külföldi önkéntesekkel. Mindig is érdekelt a Dráva árterében, apró dombokra – vagyis az ormokra – épült falvak gazdag hagyományokra épülő, napjainkban „legendásan” szegény világa. Az első riportom a Képmás hasábjain 2012 júniusában jelent meg: bemutattuk, hogyan próbál a turizmus élénkítésével friss vért pumpálni az Ormánság időnként holtágakhoz hasonlítható ütőereibe egy civil szervezet. Azóta sok víz lefolyt a Dráván.

- ◆ 2013. április 25-én kihelyezett kormányülés volt Kémesen, ahol bejelentették az Ős-Dráva programot, amely „összetett térségfejlesztési akció” a Dráva eredeti medrének részleges helyreállításával, munkahelyek teremtésével és turisztikai fejlesztésekkel.

Az ormánsági falvak különböző közmunkaprogramjaiban a kezdeti bizonytalanságok után több faluban szervezték a munkát, néhol – például Vajszlón, Kóróson – szerény hasznót is termelnek az önkormányzatok üzemeltette gazdaságok.

Besencéről díjnyertes dokumentumfilm készült (Besence Open, 2013), amely bemutatja, milyen változást hozhat egy sikeres pályázat után felépített teniszpálya (a benyújtott pályázatok közül erre kaptak támogatást) az ország egyik legszegényebb falujának életében. Mártha István 2016-ban Kémes, Szaporca és Tésenfa bevonásával életre hívta a Bőköz Fesztivált, amely hamarosan a Művészetek Völgye vagy az Ördögkatlan Fesztivál méltó kihívója lehet. Több civil szervezet is alakult az elmúlt egy-két évben, hogy különböző projektekkal felkarolják az elárvult vidéket.





Rómeó kisfia, Zombor a frissen sült lepénnyel



Horváth Zoltán kedvenc ormánsági étele a sült kárász, kemencében sült kenyérral



A kémesi Magyarpolányi László („Södi”) marhapörköltet készített nekünk, amit valamiért gyöngyvirággal díszített

Az évtizedek alatt kialakult melankóliát azonban nehéz varázsütésre eltüntetni. Az Ormánság a 18–19. században élte virágkorát, de az iparosodás már nem érintette, a fontosabb vasútvonalak és főutak így elkerülték, a legközelebbi nagyváros, Pécs elérése tömegközlekedéssel napjainkban is elég körülményes. Az itt élő generációkon át hozzászoktak, hogy néha a semmiért is alaposan meg kell küzdeni, az élet szűk marokból szórja a reménysugarakat a Dráva bal partján.

Közben az én életemben is sok víz lefolyt, több vargabetű után az egyik állandó pontom az Ormánság maradt. A bevezetőben említett civil szervezettel az első találkozás óta folyamatos a kapcsolatom, mi több, az ő munkásságuk által, velük együtt dolgozva látok bele mélyebben az Ormánság lelkébe. A 2009-ben, Kémesen alakult szervezet (Fenntartható Ormánság Nonprofit Kft.) és vezetője, Horváth Zoltán a kezdetektől szűkebb pátriája boldogulására fókuszál a közösségi

életet fejlesztő és a helyi ökoturizmust népszerűsítő hosszú távú projektekkel – ilyen a 2013-ban elkészült Ormánság Zöldút kerékpáros és túraútvonal.

A szervezet az Európai Önkéntes Szolgálaton (European Voluntary Service) keresztül évek óta fogad külföldi fiatalokat, akik jellemzően 6–9 hónapot töltenek az Ormánságban. Fő tevékenységük a térség kulturális és természeti értékeinek feltérképezése, bemutatása és népszerűsítése, ezenkívül aktívan bekapcsolódnak a helyi közösségek életébe iskolai és óvodai látogatásokkal, kulturális programok, biciklitúrák szervezésével, ingyenes nyelvoktatással. Műhelyvezetőként 2014 óta az analóg fényképezés és a riporter munka alapjait tanítom az önkénteseknek. Ezek elsajátítása után csapatban dolgozva dokumentáljuk a falvak életét, az épített örökséget, a vidék természeti kincseit. 2017-ben egy rendhagyó szakácskönyv készítésébe kezdtünk: a fogásokon





Krisán Józsefné (Erzsi néni) portréja
tésztagyűrás után



Az ormánsági töltött káposzta (szármánt) fotózás után.
Szakács: Magyarpolányi Attila

keresztül a vidék tradicionális gasztronómiáját mutatjuk be, az ételeket készítő emberek portéin keresztül pedig az Ormánság lélekrajzát „tálaljuk”.

Kákicson Király Rómeó sütött nekünk lepényt. Munka közben elmesélte, hogy évekig Pécssett dolgozott felszolgálóként, itt ismerkedett meg feleségével, Alexandrával, a szaporcai kocsmáros lányával. Amikor jött a gyerek, visszaköltöztek szülőfalujába (Kákics), Rómeó pedig beállt az apóshoz csaposnak. A késői zárás miatt csak autóval tudott közlekedni a két falu között, ezzel viszont a fizetésének harmadrészét üzemanyagra költötte. A maradék 60 ezer forintból nem jöttek ki, így Rómeó Ausztriában próbált szerencsét: felszolgálóként dolgozik egy négycsillagos szállodában, korábbi fizetése tízszeresét keresi meg.

A kémesi Erzsi néni és férje Erdélyből költöztek az Ormánságba 1988-ban. Lányuk ide házasodott, így követték. Bár régebben minden ormánsági asszony

tudta, hogyan kell kézzel tésztát gyúrni, napjainkban csak Erzsi néni készíti így a levestésztát.

Kiderült, hogy Drávasztára polgármestere a fél falut megegetti minden hétköznap. Saját éttermében egyben ő a főszakács is, ebédmenüjét az iskolán és az óvodán kívül sok sztárai is megrendeli. Bár szakácskönyvünkhöz tradicionális horvát édességet készített – Sztára horvát kisebbségi falu az Ormánságban –, az aznapi menüs gulyásleveséből ötször szedtem!

A kémesi faluszélen, a Süni családnál húsos lecsót főztünk egy tavaszi délutánon az udvaron, bográcsban. Amíg Katica néni hámozta a zöldségeket, mi megraktuk a tüzet a férjével, a lányai üdítőket és pogácsát szervíroztak az asztalra, az önkénteseim az unokákkal fociztak az udvaron, a lovakat simogatták az istállóban, etették a nyulakat a ketrecben. Spanyol, lengyel, portugál, angol, magyar és cigány szavak fűszereztek a tábortűzön rotyogó lecsó illatát. ♦



ESTE JÓ

◆ Dani bejön, nyúlik-mállik, ide ül meg oda ül, olyan, mint egy kígyó, egyik székről a másikra tekeredik. Közben lever ezt-azt: egy konyharuhát, egy köteg újságot, pár kanalat.

– Vedd fel, kisfiam! – kéri Anya.

– Túl fáradt vagyok – mondja ő. – Én is gyúrhatok? – Mert ahhoz nem az.

Én szerencsére cseppet sem vagyok fáradt, Lenke labdájával zsonglőrködöm, jó kedvem van. Anya szerint túlságosan is, ezért megkér, hogy Danival együtt pakoljuk el az asztalt.

– Ó... nem dagaszthatnánk inkább? Te meg szépen elpakolnád az asztalt – próbálkozom, és egy jó védéssel megmentem Dani müzlijét a labdától.

– Aha – mosolyog Anya. – Nem.

...éééé sajnos landol is a labda a dagasztótálban. Ez a meccs el is dőlt.

– Oké! Pakolom. Hova? A mosogatógépbe?

– Igen – mondja ő vesztére, én meg vihogok, mint Cukorfalat, és nekifekszem, hogy a mosogatógép felé toljam az asztalt.

Dani teljes vállszélességgel mellém áll: végül is ez volt a kérdés... Ágó röhög. Anya fogja a fejét, ő is nevet. De a rámolást nem ússzuk meg.

Késő van. Kinn hangos fúj a szél, és hallani lehet, ahogy csapkod az eső: az ablakon, a falon, a tetőn, a járdán. Várjuk Apát, hogy vacsorázzunk.

Dani lefekszik a padra, Lenke az állatos könyvét olvassa – kedvenc szokása szerint angolul:

– Lájba, maxka, kátja, kexke, kiszakaxa, loxolókanna...

Sokat neveltünk már rajta, de még mindig vicces.

Este, ha kint már sötét van, bent felkapcsoljuk a villanyt. Ülünk a konyhában, és az ablak olyan, mintha ezüstös csillámpor esne rá. Bent meleg van, és Anya levest főz, Lenke pedig kenyeret dagaszt az etetőszékben – Anya szerint jót tesz neki a tésztában matatás.

– Ezt olvasd! – mutatom neki a másik könyvet. És ő olvassa:

– Pölika, disziznó, malak.

Lenke, mintha értené, hangosan nevet.

Aztán mi is, mert úgy néz ki a tapicskolástól, mint egy varaxszosz malak.

Végre megjön Apa. Megöleljük, megrángatjuk, birkózunk. Amíg vacsorázunk, Ágó arról magyaráz, hogy ha majd nagy lesz, és Anya lesz a nagymama, akkor mindenképp küldjön neki csomagot tele aszalt gyümölcssel. Főleg meggyel.

– Mert nálunk csak mangó lesz meg papaja meg sárkánygyümölcs...

Valahol lemaradtam.

– De Ágó! Nem azt mondtad, hogy Svájcban lesz a házad? Akkor hogy lesz neked papajád?

– A boltból – vigyorog Dani.

– Nem, kérlek, lesz az udvarban egy Éden-projektum nagy üveggömbökkel, amik felerősítik a napsugárzást... – bla-bla-bla – ...abban fog aztán teremni a sok papaja meg sárkánygyümölcs.

– Svájci sárkánygyümölcs? – kapja fel a fejét Apa. – Csak úgy ne járj, mint Virág elvtárs a magyar narancssal! – és nevetünk, mert ezt a sztorit már ismerjük.

Fürdünk, hancúrozunk, idegesítjük egymást, sírunk és imádkozunk. Amíg Anya olvas, Dani és Lenke el is alszanak.

Aztán lassan csönd lesz és sötét. Ősgyerekek képzelem magam, és egy meleg barlangra gondolok: ott vagyunk mind, és hiába esik meg fúj, mi nem fázunk. Alsunk. Biztonságban vagyunk. ◆



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

A FAKTORIÁLISBAN REJLŐ LEHETŐSÉGEK

Vannak ugyan a családban matematikusok, de én nem tartozom közéjük. Gimnáziumi bizonyítványomban még hármas is előfordult matekból (bár végül négyesre érettségiztem), de nem vagyok az a típus, aki kérkedne veled, hogy a természettudományokban nem kellően jártas. Inkább igyekszem pótolni. A számokat például kifejezetten szeretem.

◆ Számolni tehát mindig kell, és gyakran adódik is erre alkalom a rendszám táblákkal végzett műveletektől a gólkülönbségek összehasonlításán át egészen addig, hogy futás közben a megtett másodpercekből és vélt sebességemből az utat, vagy az ismert távolságokból és az időből a sebességemet kalkulálom.

A múltkor, amint hattagú családom elfoglalta helyét az Opel Zafirában, támadt egy kis nézeteltérés a gyerekeim között, ki melyik testvére mellé (vagy éppenséggel a csomagtartónak csúfolt leghátsó sorba) nem akar ülni. „Hát üljetek másképpen, annyi variáció van!” – fakadtam ki. Csakugyan, mennyi? Most arra kérem az olvasót, számolgatás nélkül tippelje meg, vajon hat ember hányféleképpen tud helyet foglalni, aztán folytatom.

720. Először én sem hittem el, de hát hat faktoriális, az pont ennyi. Igazság szerint csak nekem és a legnagyobb fiamnak van jogosítványunk, így az autóban szabályosan pusztán 240 különféle lehetőségre van mód. Mivel többnyire én vezetek, marad 120, de ha feltételezem, hogy mellettem mindig a feleségem ül, a négy gyerekre még akkor is 24 változat marad.

Matematikus sógorom ellenben már 5040-féleképpen ültetheti le családját az autóban, és nem azért, mert matematikus, hanem mert neki öt gyereke van.

De felejtük el a kocsit! Ha például az ünnepi asztalhoz odaül a veje is, akkor már akár 40 320 variációban fogyasztják el a rántott húst. (Feltéve, hogy nem körbe ülnek, hanem sorba, mint Leonardo Utolsó vacsoráján az apostolok és Jézus. Őket egyébként több mint hatmilliárd-féleképpen örökíthette volna meg a festő, ha Jézus is bárhová ülhet. Ha neki középen kell lennie, akkor közel ötszázmillióból választotta éppen ezt a sorrendet a művész.)

Egy igazi nagycsaládi összejövetelel, ahová nagyszülőket, unokatestvéreket és tántikat is hívnak, a húszfős rokonság – kerekítve – $2,4 \times 10^{18}$ -féleképpen tud elhelyezkedni (vagyis tizenkilenc darab számjegyből álló számról beszélünk).

A tudomány mai állása szerint a világ az ősröbannással keletkezett, ami megközelítőleg 14 milliárd éve történt. Nos, azóta még nem telt el annyi másodperc, mint ahány variációban ez a népes család el tud helyezkedni. És persze ennyiféleképpen tudnak összekapcsolódni, ha úgy tetszik, egymást segíteni.

Hogy ezzel az elképzelhetetlen lehetőséggel miképpen élünk, az már nagyon messzire vezetne a matematika rideg világától. ◆



Megtartható
a hűség

Nádasdy Borbála grófnő mintegy hatvan év külföldi tartózkodás után költözött vissza Magyarországra, francia férje viszont, aki mindenben támogatta, csak egy évig élhetett vele Veszprémben. A hetvennyolc éves Borbála női sorsokról, megváltozott divatról, a hűség problematikájáról beszélt. Máig érdeklik a fiatalok: csodálja őket, de a tivornyázó, öncsonkító életmód felett nem tud napirendre térni.

♦ – **Miért született meg az Asszonyszerelem, asszonysors című új, másfél éves munkával készült kötete?**

– A két és fél éve történt hazaköltözésem adta az inspirációt. Berendezkedtem a veszprémi lakásban és a mindennapokban is, rendszeres befogadója lettem a magyar kultúrának. Ez a két terület motivált arra, hogy az itthon szerzett élményeimet megírjam. Csakhogy a férjem, Jean Poyeton 2016 májusában, gyors lefolyású csontrákos megbetegedésben elhunyt, ez pedig olyan változást hozott az életembe, amelyről úgy gondoltam, illene a memoárjaim sorába. Igazából a halála után kezdtem el azon gondolkozni, hogy tulajdonképpen milyen nagy ajándék volt az, hogy a francia férjem – ötvennyolc év távollét után – végérvényesen hazahozott. Az ittlétem kötelezettséggel jár. Folytatnom kell azt, amit eddig tettem. A hatodik könyvemben, akárcsak a korábbiakban, foglalkozom azokkal az észrevételeimmel is, amelyeket Magyarországgal kapcsolatban állapítottam meg. Nem kritizálok, viszont ha odafigyelnénk mindarra, ami feltűnik nekem, a hazánk jobb hely lehetne.

– **Az '56-os forradalmat követően emigrált: Bécsben, ahol filmsztár lett, két évet, Párizsban és Dourdanban, ahonnan balettmesterként vonult nyugdíjba, ötven évnél is tovább élt. Érthető, ha más szemmel tekint a magyar viszonyokra...**

– A külföldi lét sokat formált rajtam, mégis magyar maradtam. Mindazonáltal nem szabad összehasonlítást végezni. Amikor hazaköltöztünk, sokaktól megkaptuk azt, hogy na, majd meglátjuk, mi vár ránk. Csakhogy a saját közép-európai identitásomat meg kell őriznem. Azóta rendszeresen járok koncertekre, színházba, a Veszprémi Petőfi Színházban a *My Fair Lady* előadásban szerepet is kaptam. Két éve a Vojnovich-Huszár Villában, Megyesi Schwartz Lúcia operaénekes és a barátnőm, Gráf Zsuzsanna, az Angelica Leánykar vezetője által tartott esten én konferáltam. Akkoriban már elkezdtem írni a könyvemet, Jean távozása után

viszont sokszor eszembe jutott a Schumann-dalciklus címe: *Asszonyszerelem, asszonysors*. Chamisso versei, amelyek a zeneszerzőt meghihlették, az igazi asszonyok rendeltetéséről szólnak.

– **Hogy értette, hogy a férje buzdítására költözött haza?**

– 2008-ban jelent meg az első memoárom, azóta rendszeresen jártunk haza. A könyveimnek több városban voltak bemutatói, gyakran évi negyven író-olvasó találkozóra, történelemóra fogadtam el felkérést. És mivel a családunk Franciaországban élt, mi viszont vettünk egy pincelakot és szőlőbirtokot Mencshelyen, sokat kellett utaznunk. Abba viszont kicsit belefáradtunk. Az évek alatt a dourdani lakásunkat is átírtuk a fiunkra, „Petit” Jeanra. De a legfőbb indok mégiscsak az volt, hogy mindketten nagyon szerettük Magyarországot! Az emberek gyökértelenek, a férjem pedig meggyőződött arról, hogy nekem van még itt teendőm. Ő egyébként nem beszélt magyarul, de mindig azt mondta, magyarnak érzi magát. Többen kérdezték, miért nem tanul meg, de azt felelte: pihenteti, ha hallja ezt a nyelvet, sőt, meggyőződése volt, hogy így jobban megismerhető az, aki beszél. Most még jobban örülök annak, hogy hallgattam az unszolására, mert egészen más itthon írni egy könyvet. A mindig sűrű megkereséseknek szintén könnyebben tudok eleget tenni.

– **Férjével éppen egy hónappal a halála előtt, a veszprémi lakásukban folytathattam hosszabb beszélgetést. Élénken megmaradt az emlékezetemben, ahogyan Jean mellett ülve gyorsan és gondosan fordítja magyarra a mondatait, az enyémeiket pedig franciára. Voltak válsághelyzetek ebben az idilli kapcsolatban?**

– Csak nézeteltérések. Jean pártolta a '68-as diákforradalomnak mondott zűrzavart, élettapasztalatom alapján én megvettem a törekvéseiket, azt mondtam magamban, túl jól

élnék, ne lázongjanak. Ő viszont jóindulatúan azt akarta, csináljunk egy kommunát, ahol a barátainkkal közösen élünk, dolgozunk. Csakhogy az emberek individualisták, ott használják ki egymást, ahol tudják. A közös konyha, amelyben hol az egyik, hol a másik élettárs főzött, kész agyrem volt. Megpróbáltuk, de nem vált be a terv. Noha a közösség tagjai elítéltek, sokáig tartottuk a kapcsolatot. Ironikus módon éppen az ő gyermekeikből lettek a társadalom legjobban beilleszkedett bürokratai.

– Kétszer volt házas, az utóbbi negyvennyolc évig tartott. Hogyan éli meg az egyedüllétet?

– Mindig azt szoktam mondani, a szerettünk elvesztése ebben az életkorban egészséges bánat. Fel kell készülni arra, hogy a halál mindenkit elérhet. Igaz, ha a mi korunkban az ember a gyermekét veszti el, az ellen nem lehet felvértezni magunkat, a nyolcvanéves nővéremnek nyáron a fiát kellett eltemetnie. A gyászt viszont magunkban kell elrendezni – csendben, gondolkozással, finom zene hallgatásával. És el kell azt engedni, akit szerettünk, nem azon töprengeni főzés közben, hogy mennyire szerette a paprikás csirkét. A szüleink, nagyszüleink arra neveltek, hogy fegyelmezetten viseljük a megpróbáltatásokat. Csúnya módon azt mondták, ha ideges vagy, ne hisztizz, harapj inkább a bilibe, mivel az akkoriban porcelánból készült.

– Nem gondolt arra, hogy visszatérjen a francia családjához?

– Miután meghalt a férjem, rövid időre visszamentem a gyerekeimhez, a három unokámhoz. Aztán elmentem Mecs helyre. Ott van a csodálatos Balaton-felvidék, a gyönyörű tó, csend és nyugalom. Nehogy ott maradj, intettek a fiaim. De, ott leszek, közöltem velük, és nyolc napot egyedül töltöttem ott, egy hónappal a haláleset után. Sok eddig nem látott szépséget fedeztem fel a természetben is.

– Ha már női sorsok, mit gondol, megtartható a hűség? A kérdés különösen napjaink gyors és átrendeződő világára vonatkozik, ahol a promíszkuitás, a nyitott kapcsolat sem ritka.

– Megtartható, de a fiataloknak talán nehezebb, mert ők más világlátást kapnak. Ott a „szent” képernyő, az okostelefon, amelyek sokat fordítanak az egymással való kapcsolatokon. Sok film is a szabadnak tartott életet tükrözi. Szent Pál gondolatait érdemes lenne

megfontolni: „Mindent szabad nekem, de nem minden használ.” Azt hiszem, a maiak az áldozathozatalt talán ki is nevetik. Persze, húszévesen még felbomolhatnak a párkapcsolatok, de harmincévesen már meg kell lennie az állandóságnak. A könyvemben foglalkozom az asszonyszereléssel, azzal, amely életre hív egy olyan kötődést, kapcsolatot, amelyre mindenki vágyik. Csakhogy ahhoz, hogy az érzések maradandók legyenek, áldozatvállalásra van szükség. Hűség, kitartás, mindez nagyon fontos, de nem lehet ítélni, mert a holtomiglan-holtodiglan nem feltétlenül tart örökké, közbejöhhetnek dolgok. A párbeszéd viszont rendkívül sokat segít a konfliktusok legyűrésében. És még valami: sok keserűség megelőzhető lenne, ha az élet minden területén ragaszkodnánk az elveinkhez.

– Átadható ez az életfelfogás, a kísértések legyőzésének fontossága a húszéves korosztálynak?

– Hogyne! Sokat járok olyan kortárs színházi előadásokra, amelyeket fiatalok készítenek, de gyakran hívnak gimnáziumokba előadni. Úgy beszélek hozzájuk, hogy megértsék, amit mondok, s még véletlenül sem mondanám azt, hogy „bezzeg, az én időmben.” A humort hívom a kommunikáció segítségéül, ezáltal a tapasztalataim más megvilágításba kerülnek. Ha bemegyek közéjük, nem roskadok le egy székre, állni szoktam mindig, ezzel tisztelem meg a hallgatóságomat. Ugyanakkor mindig kérem, hogy kérdezzenek, mert nemcsak érdekel, mi történik velük, hanem ők is tudnak tanácsot adni nekem.

– Például mit tanul tőlük?

– Mondjuk azt, hogy a mindennapi életük hogyan zajlik. Érdekel az is, hogy a lányok hogyan készítenek elő egy partit, hogyan készülnek fel a bulizásra. Egyébként, mivel Franciaországban ismeretlen ez a kultúra, itthon sokat járok táncházakba. Figyelem a fiatalokat, bizonyos dolgok miatt csodálom őket. Ellenben, ha azt hallok a taxisofőrtől, hogy a külföldről érkező fiatalok a repülőtérről egyből a romkocsmába vitetik magukat, mert ez az egyedüli magyar szó, amit ismernek, kicsit elkeseredem. Miért issza le magát a sárga földig sok fiatal, miért buliznak reggelig? Az elkeseredés miatt? A külföldiek esetében azért, mert olcsóbb itt a viszki? A válasz talán ott keresendő, hogy nagy törés van a világban. Az, aki család vagy normális családmódel nélkül nő fel, nehezebben birkózik meg az új helyzettel. ♦



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

MÉDIA

A NEMZEDÉKEKÉRT-DÍJ

Fő támogató:



RICHTER GEDEON

JANUÁRBAN SZAVAZZON A MÉDIA A NEMZEDÉKEKÉRT-DÍJ JELÖLTJEIRE, ÉS NYERJEN ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT.

A Média a Nemzedékekért-díj 2017-ben is az idősekről szóló médiamegjelentéseket szemlélte. Válassza ki a 12 jelölt közül, melyik legyen a közönségdíjas!



www.mediaacsaladert.hu

A szavazók a 2018-as márciusi Képmás digitális változatát kapják meg. Ezen kívül kisorsolunk 10 db családi belépőt a Csodák Palotájába, 10 db Ikertükör kötetet, valamint egy szerencsés szavazó nagy értékű Képmás-csomagot nyer.

**SZAVAZOTT A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ
KÖZÖNSÉGDÍJASÁRA?
HA IGEN, NÉZZE MEG
A SZAVAZÁS EREDMÉNYÉT
A MEDIAACSaladert.hu OLDALON.**

A MÉDIA A NEMZEDÉKEKÉRT-DÍJ TÁMOGATÓJA:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

KIEMELT TÁMOGATÓK:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZERECSINTAFELADAT ZRT.



NEMZETI SORSOLÁS
ÉRTÉKESÍTŐKÖZPONTJA



VÁRKERT
BAZÁR

MÉDIATÁMOGATÓK:



KÉPMÁS



mediaworks



hetiVálasz



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT

PARTNEREK:



CSOP



HDS



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT



NEMZETI MÉDIAKÖZPONT

HOGYAN NEVELJÜNK BOLDOGABB GYEREKET?

Túl az ünnepeken többségünk szeretné átugrani az előttünk álló fagyos hónapokat. Nyomasztónak élehetjük meg a napfény hiányát, és ilyenkor elábrándozunk róla, vajon hol találjuk meg a boldogságot.

◆ BOLDOG GYERMEKKOR?

Gyerekeink a félévi bizonyítványosztás előtt gyakran izgulnak a szülői reakciók miatt. Mi, magyar anyák és apák óriási jelentőséget tulajdonítunk az érdemjegyeknek – nem véletlenül. Egész oktatási rendszerünk az értékelésen, pontozáson, teljesítményorientáción alapul, miközben már régen tudjuk, mennyire nem a tanulmányi sikeresség szükséges az életben való boldoguláshoz.

A magyar gyerekek gyakran nem boldogok. Van néhány olyan, aki köszöni, jól van: az osztályközösségben magas pozícióval bíró, jól tanuló, tanárok által kedvelt, otthon kiegyensúlyozott körülmények között nevelkedő diák. Másoknak nem sok pozitív megerősítés jut. Miért?

PAPA, NE PRÉDIKÁLJ!

Serdülőkorom egyik Madonna-slágerének refrénjével különösen tudtam akkortájt azonosulni. Általában a felnőttek részéről rengeteg a felesleges szócséplés, amit a gyerek nem bír követni, a kiskamasz un, a serdülő végig sem hallgat. A hatalmi pozícióból való kommunikáció a kisgyerekekre még hat, később inkább ellenállást szül, de jó szülő-gyerek kapcsolatot biztosan nem eredményez.

NE ÍTÉLJ, HOGY NE ÍTÉLTESS!

Ismerjük a bibliai mondást, gyerekeink kritizálására mégis feljogosítva érezzük magunkat. A magyar oktatás egyik leginkább káros gyakorlata, amikor a tanár az osztály előtt bírálja a tanuló teljesítményét. Olykor szidás formájában történik ez, máskor a viccelődés válik gúnyolódássá. Ha szociális fóbiás gyerekeket kérdezek arról, mi az első megrázó közösségi élményük, nem egy közülük elrontott iskolai felelést vagy szereplést említ, amikor a tanár rápirított, a többi gyerek pedig kinevette, kicsúfolta. Miért teljesen hibás az ilyen eljárás?

Egyrészt a tanár elsődleges célja, az anyag megtanítása sem valósul meg, hiszen mindenki a rossz válasza fog emlékezni, a köré épülő jelenet miatt. Másrészt a diákok felismerik, mennyivel jobban járnak, ha nem aktivizálják magukat az órán, mert amennyiben tévednek, gúny tárgyává válhatnak. Ezek után később se csodálkozunk rajta, ha gyermekünk nem mer megszólalni idegen nyelven, bár a tesztjeit kiválóan oldja meg! Végző soron súlyos szorongás alakulhat ki teljesítményhelyzetekben, szereplések alkalmával, ami a későbbiekben gátat jelenthet mind a munka, mind a társas kapcsolatok területén. Amit pedig végképp nem tanulnak meg egy ilyen helyzetben, az a másik emberi méltóságának tisztelete.

Jó, de akkor mégis mivel motiválhatjuk a nebulókat a tanulásra, megmérettetések vállalására?



NAGYON BÜSZKE VAGYOK RÁD A KITARTÁSODÉRT!

Mondjuk meg gyerekünknek, mennyire elismerjük lelkiismeretes munkával elért teljesítményét! Ne a piros pontot, mosolygó fejet, ötöst értékeljük önmagában! Ne azért legyünk rá büszkék, mert annyira sikeres a tanulmányaiban, versenyeket nyer vagy jutalomkönyvben részesül. Amikor csupán a munkája eredményét méltatjuk, és elfelejtjük, ő maga mit tett bele a folyamatba, akkor az egészről csak a végső mozzanat számít majd neki is. Könnyen versengő, másokban a riválist látó, sikereket hajszólo, vagy éppen a kudarcok miatt önmagát leértékelő fiatal nevelhetünk. Az elhibázott eredményhez is vezetett út, amely tapasztalatokban gazdagított, és amelyen ismét végig lehet haladni, kijavítva, ami elromlott.

DICSÉRJÜK MEG, AMIKOR VALÓBAN MEGDOLGOZOTT AZ EREDMÉNYÉRT!

Felesleges minden ceruzavonás után hangos ovációban kitörni, még egy kisgyermek esetében is. Ha megmutatja nagy gonddal kerekített, ám kevésbé formás első betűit, nyugodtan mondhatjuk: „Látom, milyen sokat dolgoztál, ha ilyen szorgalmasan gyakorolsz, biztosan menni fog!” Vagy egy megfelelően összerakott

ppt-t végignézve: „Nagyra értékelem, mennyi munkát tettél ebbe, ha így folytatod, egészen profi leszel!” Lámpalázás gyerekeknek, ha elvállal egy szerepet: „Nagyszerű, hogy képes voltál felmenni a színpadra, és elmondtad a szövegedet! Még pár alkalom, és teljesen leküzdöd a szerepléstől való félelmed!” Ha kizárólag a tökéletes teljesítményt díjazzuk, a gyerek hamar megtanulhatja, hogy amennyiben nem elég jó egy produkcióban, vagy nem alkotott maradandót, fabatkát sem ér, amit csinált. Viszont ha folyton dicsérgetjük, hiteltelenné válunk, és későbbi csalódásoknak vetünk ágyat.

AZ ÉREM KÉT OLDALA

A boldog gyermek nevelésének egyik fontos mozzanata az események és tulajdonságok átkeretezésének képessége: vagyis meglátni a pozitív oldalt, az előrelépés lehetőségét. Amikor a gyermekünk túlságosan pörög, tekinthetjük aktívnak, ha makacs, akkor állhatatosnak, ha visszabeszél, akkor saját érdekeit jól képviselőnek, ha visszahúzódo, akkor kimértnek stb. Amennyiben képesek vagyunk reálisán, a negatívumokat is észrevéve, de a hangsúlyt nem azokra helyezve, az érem mindkét oldalát látni, jobb énképhez segíthetjük őt, miközben mi magunk is bizakodók maradhatunk. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



BAJBA JUTOTT KAMASZOK

Amikor kamasz gyerekünk igazán bajba kerül – esetleg épp titkos félelmeinket beteljesítve –, komoly feladat igazán jó szülőként viselkedni. Nem engedni az „ugye, megmondtam” eltávolító stratégiája kísértésének vagy épp a túlzott beleélés miatti szülői kétségbeesésnek. Megérteni és megtenni mindazt, amivel segíthetünk, és elengedni azt, amivel csak nehezítünk gyerekünk és a magunk helyzetén is.

- ◆ „A kamaszkor nemcsak a kamasznak, a családnak is mozgalmas időszak – mondja **Orsolics Zénó** addiktológiai tanácsadó, a KamaszSzerviz (kamaszszerviz.hu) szakértője. – Ilyenkor előfordulnak túlkapások, egyensúlyvesztések, például túlzott alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás. Erre az életkorra a kockázatkereső viselkedés, a figyelemfelkeltő, szélsőséges magatartás fokozottan jellemző, ezért a legjobb családoknál is előfordul, hogy fűvezik a gyermek vagy egy buliban teljesen »kiüti« magát alkohollal. Itt nem az a baj, ha ez megtörténik – bár az ifjúkori cselekvések sok szülőnek okoznak álmatlan éjszakákat, amíg a fiatal kiegyensúlyozottabb korszakába nem ér. Az igazi probléma az, ha egy dologban elakad, beleragad és a »rosszból« rendszer (függőség) lesz. Ekkor érkezik el a krízishelyzet.

A krízishelyzet sokféle lehet: a kortárs közösség hatására (tetszésvágy, elfogadás, beilleszkedési igény, beavatási feltételek) belekeveredhet a fiatal csoportos törvénybe ütköző cselekményekbe; részese, illetve áldozata lehet zaklatásnak. A kamaszkori érzelmi terhelés hatására elvesztheti reális ítélőképességét, elfelejti, hogy nemet is lehet mondani. Szerelmi kapcsolatba még kialakulatlan önképpel belépve előfordul, hogy hibásan kapcsolódik a szeretett személyhez. Ezek következménye lehet nem kívánt terhesség vagy erős szerelmi függés.”

Sokszor a bajba jutott kamaszok napokig, hetekig hordozzák titkukat, vagy éppenséggel addig, amíg ki nem derül. Pedig ezzel nemcsak a segítség lehetőségétől fosztják meg magukat, hanem pluszterhet is magukra vesznek. De milyen az a családi légkör, az a szülő-gyerek viszony, amelyben egy gyerek tudja, hogy hibázott, esetleg szabályt segegett, mégis el meri mondani, hogy emiatt krízishelyzetbe került?

Bergs Zsuzsa, a Kiáltás az Életért Egyesület alapító tagja sok olyan fiatal lánnyal találkozik, akik nem kívánt terhesség miatt fordulnak az egyesülethez segítségért. Szerinte a szeretetteljes odafigyelés és minőségi együtt töltött idő a kulcs, sok-sok beszélgetés, amely megalapozza a bizalmat. „A szülők elmondhatják a véleményüket, amire a kamasz igenis kíváncsi, viszont már önállóan dönt. Ha belemegy olyan helyzetbe, aminek komoly következményei vannak, bizony a saját bőrén tapasztalja meg az ok-okozati összefüggéseket. Ha már ott van a kész helyzet, mindenképpen szeretettel, biztosított mellé állással segíthetünk, hogy tudja, hogy számíthat ránk, akkor is, ha hibázott.”

Orsolics Zénó is úgy látja, a krízishelyzetben lévő kamasz számára legideálisabb a biztonságos és elfogadó közeg. Biztonságos, mert világosak a keretek, kötelességek, jogok, de elfogadó, ezért el lehet mondani az igazat. „Ilyenkor válik fontossá, hogy az évek során megéltünk-e olyan helyzeteket, amelyek jól láttatják gyermekünkkel, hogy az ő oldalán állunk, elfogadjuk, szeretjük, és támogatjuk. Hogyan lehet ezt elérni? Időnként fegyelmezéssel, határokkal, szabályokkal, máskor öleléssel, esetleg humorral, de mindig őszintén, nyíltan. Így az idő múlásával egyértelmű az üzenet. Érdemes tehát őszintén és nyíltan kommunikálni gyermekeinkkel kiskoruktól, de kamaszkorban már nincs is más lehetőségünk.”

MÁR NEM GYEREKCSINY

Mikor reagál jól a szülő az őszinte vallomásra? Védelemre szoruló gyerekeknek vagy döntéseiről felelős felnőttek tekintésük kamasz gyerekként a nehéz szituációban? A KamaszSzerviz szakembere szerint a tapasztalat azt mutatja, hogy a szülő általában úgy reagál, amilyen a kapcsolata a gyerekekkel. „Fontos szabály, hogy ha már előállt a krízis, csak előre lehet haladni, megragadni a fonalat a jelenben és segíteni, de szigorúan együttműködve, valójában se nem gyerekként, se nem felnőttként kezelve. Ha pedig elakadt a szülő, ne szégyelljen segítséget kérni szakembertől! Elsősorban a nyílt kommunikáció kialakítása, működtetése a feladat. Ez őszinte

A HAVERJAIM ELCSENTÉK A TELEFONOM,
ÉS A NEVEMBEN KÜLDÖZGETTEK TRÁGÁR
ÜZENETEKET. AZT HITTÉK, JÓ POÉN LESZ,
DE BOTRÁNY LETT BELŐLE.

APA AKKOR BEJÖTT, ÉS AZT MONDTA,
HOGY HOZHATTAM ŐT ILYEN HELYZETBE,
AMIKOR NÁLUNK SENKI NEM BESZÉL
ÍGY. AKKOR BORULTAM KI IGAZÁN,
HOGY NEM HISZ NEKEM.

BALÁZS, 17

érdeklődést, megértést, empátiát, elfogadást, szeretetet jelent, olykor határhúzással, máskor pedig megértéssel. Bizonyos dolgokat a szülőnek önmagában is helyre kell tenni, meg kell érteni. Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy mi is voltunk fiatalok. Érdemes magunktól megkérdezni, hogy nekünk annak idején mi esett volna jól. Mi segített volna?”

Ha gyerekként olyasmibe keveredett, amivel bűntudó jogi következmény is jár, felelősségvállalásban is fel kell nőnie a felnőttléthez. Bergs Judit úgy véli, ha a gyermekünk felnőttként hozott meg döntéseket, még ha meggondolatlanul is, akkor nekünk is felnőttként kell kezelni, csakis így tudunk hatékonyan segíteni neki. ➤

Komolyan vesszük őt, és mellé állással segítünk, hogy ő találja meg az életére a megfelelő válaszokat. A megfelelő értékrendet emellett tisztán kell közvetítenünk számára, mint pl. az élet és halál közötti választást és a választás utáni következményeket. Terhesség esetén a leendő apát is felnőttként kell kezelni, hiszen, ha gyermeket várnak, hirtelen felelősséget kell vállalniuk egy másik ember életéért is, és adott esetben a különböző jogszabályok miatt is szembe kell nézniük a felelősségükkel.” Sok szülő ilyenkor azonnal azt látja jó megoldásnak, ha a fiatalok gyorsan összeházasodnak. Ezzel gyakran újabb megfontolatlan lépésre kényszerítik őket. „Sokkal jobb felkészíteni őket, hogy mit jelent az, hogy házasság, család. Készek-e rá? Ha igen, segítsük ebben őket, ha nem, akkor a lány vagy egyedül vállalja a babát, ahol jól jön a nagyszülői segítség, vagy esetleg az örökbeadás is szóba jöhet. Viszont ez is jó felkészítést igényel, hiszen ez is egy veszteség lesz számára, még akkor is, ha tudja, hogy életet adott a gyermekének, és gondoskodott megfelelő örökbeadó szülőkről a babája számára. Vannak nagyon jó gyászfeldolgozó anyagok a veszteséghől való gyógyulásra.”

NEM AKARTAM ELMESÉLNI,
HOGY SODRÓDTAM BELE EBBE
AZ EGÉSZBE, MERT A SZÜLETEIM EDDIG
SEM VOLTAK JÓ VÉLEMÉNNYEL
A BARÁTAIMRÓL, HA EZT MEGTUDTÁK
VOLNA, TALÁN EL IS TILTANAK TŐLÜK.

(MÁRK, 15)

KI TUDJON RÓLA?

Sokszor az is dilemmát okoz a szülőnek, hogy vajon kire is tartozik a családi krízishelyzet. A kamasszerviz.hu tanácsadója szerint elsősorban a közvetlen családtagokra, később esetleg a tágabb családra. Másodsorban, érdemes szakember segítségét kérni, kommunikációs nehézségek esetén is. Minden segítséget érdemes kihasználni, a családsegítő központok, illetve civil szervezetek is tudnak segíteni. Főként a nem kívánt terhesség esetén fordul elő, hogy a lányok nem a szülőkhöz fordulnak elsőként. Bergs Zsuzsa tanácsadóként ilyenkor mindig bátorítja őket, hogy mondják el szüleiknek, hiszen ők a legjobbat akarják nekik. „Mi is segítünk ilyenkor a kommunikációban. Ha viszont a szülők mégsem akarnak vagy tudnak melléjük állni, akkor mindenképpen további szaksegítség, szakellátás szükséges.”

Vajon bevonjuk-e az iskolát ezekbe a nehéz szituációkba? Segít-e ez a probléma megoldásában vagy a trauma feldolgozásában? Vagy éppen árt? Van olyan helyzet, amikor nem kerülhető meg az oktatási intézmény – vagy azért, mert az iskolatársak közül más is érintett akár elkövetőként, akár áldozatként, vagy azért, mert az esemény az iskolai jelenlétre vagy teljesítményre is látványos hatással van. Sajnos sok esetben az iskola vezetése vagy a pedagógus azelőtt tesz drasztikus lépéseket, hogy tisztában lenne azzal, ki is a helyzetben az elkövető és ki az áldozat. Ezzel olykor kiszolgáltatja a diákot a kortársaknak vagy a cselekményben részt vevő társak szüleinek, még mielőtt kiderülne, ki is szorul az adott szituációban védelemre, segítségre vagy esetleg felelősségre vonásra. „Mindig elsősorban a tények feltárása, a szereplők támogatása, a helyzet nyugvópontra juttatása a cél – figyelmeztet Orsolics Zénó –, másodsorban a szakemberek segítése ennek eléréséhez és a megoldáshoz. Az ő feladatuk a motivációk feltárása, a dinamika feltérképezése, a traumafeldolgozás. A »struccpolitika« nem megoldás, a legjobb iskolákban is történhetnek meglepő, illetve fájdalmas dolgok. Ez nem azt jelenti, hogy az iskola erkölcsisége, értékrendje, működése problematikus. Mindössze annyit jelent, hogy például egy

LEHET, HOGY VALAHOGY BERÁNTANAK EGY HELYZETBE, ÉS NEM TUDSZ VAGY NEM MERSZ KILÉPNI BELŐLE. EGY SRÁC, AKI 17 ÉVESEN NYÁRI MUNKÁN VOLT, ÉJJEL DOLGOZOTT, HAJNALBAN HAZAFELÉ ELALUDT A VOLÁNNÁL, ÉS HALÁLRA GÁZOLT EGY GYALOGOST. AKKOR Ő MOST EGY BŰNÖZŐ? DE LECSUKTÁK.

(LUCA, 17)

keresztény vagy elitnek tartott iskolába is hétköznapi gyerekek járnak, akik érintkeznek a társadalommal. Akkor jár el jól az iskola vezetése, ha segítséget kér szakembertől, és támogatja a feltárást és a megoldást.”

Ha szülőként van választási lehetőségünk, akkor az iskolát diszkréten jó bevonnai, és a hozzáállástól függ, hogy lesz-e együttműködés vagy jobb kihagyni az oktatási intézményt – tanácsolja Bergs Judit. „Különösen igaz ez a terhes lányoknál. Őket viszont fontos tájékoztatni, hogy van tovább, ne adja fel álmait, folytathatja tanulmányait estin vagy levelezőn is, vagy lehet találni olyan iskolát is, ahová terhesen is be tud járni, mert nem fogják elítélni. Már sok helyen elfogadják ezt a helyzetet. A legjobb, ha emelik a kismamát mind szóban, mind tettben. A többi diák előtt természetesen, kedvesen, szeretettel kell kezelni őt, és alkalmat kell adni arra, hogy megbeszéljék a kamaszok a véleményüket, akár osztályfőnöki órán, akár külön időpontban. Sajnos

előfordul, hogy nem így állnak hozzá egyes iskolákban, és a kismama bántalmazó szavakat kap, ami már nem segít a helyzetén. Ilyenkor jobb, ha magánúton fejezi be az iskoláit.”

Az esetek feldolgozása a kortárs közösség számára is fontos. Azért is jó szakember segítségét kérni és a folyamatba bevonnai, mert nekik rendelkezésükre állnak segédanyagok. Sokat segít egy-egy film megnézése és átbeszélése, jó bemutatni a jó és a rossz példát egyaránt. Ez segítség lesz a többi fiatalnak is, hogy megfontolják döntéseiket, lássák az alternatívákat és vállalják a felelősségüket, tisztában legyenek a következményekkel.

A cikkben megszólaló szakértők elérhetősége:
Bergs Judit: <https://www.terhessegkozpont.hu/> / 24 órás segélyszám: 0670-225-2525
Orsolics Zénó: kamaszszerviz.hu ♦



Hallgassák meg január 12-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

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

EGY MENŐ APUKA A SPOTIFY-RÓL

Világszerte keresett basszbariton hang, operaszínpadok több kontinensen, másfél évre előre lekötött koncertek – ezek **Bretz Gábor** címkei. Irigylésre méltó, hát még, ha hozzátesszük: boldog házasság, hét gyerek, saját vállalkozás. Egy élet, amiben megadatott minden, amit csak kívánhat magának az ember. Gáborral és feleségével, **Bernadettel** a pályakezdekről, az álmok beteljesüléséről, a kritikák keresztüzéről és a legfontosabbról: a családról beszélgetünk.

◆ **Bretz Gábor:** Gyerekkoromban a szüleim szoktattak rá a komolyzenére. Hallgattuk otthon, jártunk koncertekre és az Operába. Szerettem, bár előfordult, hogy unatkoztam. Ilyenkor a bátyámmal számolgattuk az orgonasípokot a Zeneakadémián... Zongorázni is tanítottak hat és fél évig, és – bár nem kerültem szoros kapcsolatba ezzel a hangszerrel – büszkén mondhatom, hogy *Schumann Hazatérő vidám földművesét* a világ nagy előadótermeiben már eljátszottam, a Metropolitanról a Covent Gardenen keresztül a Müpáig mindenhol, ahol a próbák alatt pár percre egyedül hagytak a zongorával.

– **A nézőtérről hogy kerültél a színpadra?**

Bretz Gábor: Hosszú és görbe úton. Érettségi után jogra felvételiztem, de nem vettem fel. Bő egy évre Amerikába mentem, hogy megtanuljak angolul. Egy ottani magyar baptista gyülekezetben talákoztam az akkor már idős operaénekesssel, Czövek Istvánnal. Pici kórus, pici szóló, így figyelt fel rám, el is kezdett tanítani. 1994-ben jöttem vissza, és mivel nem volt jobb ötletem, beiratkoztam a Kereskedelmi Főiskolára. **Bernadettet** is ebben az évben ismertem meg. Amikor 1996-ban Pista bácsi hazajött, és kiderült, hogy semmit nem haladtam az operaénekesi pályával, amin ő elindított, elvitt egy itthoni kollégájához, **Antalffy Zsírós Alberthez**, aki a tanárom lett. Főiskolásként elkezdtem a Bartók Konzervatóriumot, majd a Zeneakadémiára jártam.



– Az ember azt gondolná, hogy innen már egyenes út vezet bármelyik színpadig.

Bretz Gábor: Ha elvégzed a Zeneakadémiát, akkor sem tudhatod, lesz-e belőled operaénekes. Antalfy támogatott abban is, hogy elvégezzem a Kereskedelmi Főiskolát, mert tudta, hogy a pálya bizonytalansága miatt kell egy B-terv. 2004-ben diplomáztam, ott álltam 30 évesen, már három gyerekkel, és nem volt szinte semmi munkám.

– Ilyenkor nem mondja azt egy feleség, hogy akkor legyél kedves elmenni dolgozni?

Bretz Bernadett: Sokat beszélgettünk annak idején arról, hogy mi legyen a továbbiakban. Akkor még a szüleim házában laktunk, bár külön szinten, de nagyjából egy háztartásban. Apósomék is támogattak minket, így én is arra biztattam Gábort, hogy járjon csak versenyekre meg előéneklésekre, és majd meglátjuk, mi lesz. A nagycsalád eleinte úgy tartotta számon, hogy Gáborka hobbiból énekelget, aztán ők is látták, hogy ennek van értelme.

– Tehát diploma már volt, de munka még mindig nem.

Bretz Gábor: Előéneklésekre és énekversenyekre jártam. Volt sikerélményem is, de ezt úgy kell érteni, hogy mondjuk hetven előéneklésből húsz sikerült jól. Ötvenen viszont azt hallottam, hogy „köszönjük, kérjük a következőt”. Előfordult, hogy egy versenyt megnyertem, a következőn rögtön a középdöntőben indulhattam, de ott azt mondták, hogy „nem kérjük”. Ez a furcsasága és szépsége is az énekesi pályának: az egyik ember számára ez a világ legszebb hangja, a másiknak meg hallgathatatlan. Végül egy osztrák és egy francia menedzser kezdett el foglalkozni velem, jó pár éve pedig már a londoni IMG-vel futok. A Kékszakállút 2006-ban énekeltem először, de talán 2007 volt az első év, amikor éreztem, hogy fut a szekér: Rennes-ben volt egy Nabucco-koncert, utána a Salome, majd a Jenufa a Scala-ban, aztán Salzburgban a Figaro házassága, Klagenfurtban az Ariadné Naxosban és a Rigoletto...

– Az előéneklés, ha a szomszéd utcában van, nem olyan nagy ügy, de gondolom, ennél messzebbre kell elutazni azért, hogy megmutasd magad.

Bretz Gábor: Előfordult, hogy összesen tíz órát autóztam egy meghallgatásért, de amint beléptem, láttam, hogy csalódiást okoztam. Nem ilyen karaktert kerestek. De olyan is volt, hogy elhívtak Párizsba Luc Bondy francia rendezőhöz, aki engem szeretett volna Sparafucilének. Ő akkor kezd gondolkodni egy karakterben, amikor személyesen megismeri. Reggel indult a gépem, délben becsöngettem hozzá. Szegény épp nagyon beteg volt, felült az ágyában, teázgattunk, ismerkedtünk. Fél óra múlva annyit mondott, hogy akkor két év múlva találkozunk Bécsben. Nyém volt a szerep!

A PROFI ÉNEKES, HA A KÖRÜLMÉNYEK NAGYON ELLENE VANNAK, AKKOR IS LEGALÁBB 70 SZÁZALÉKOT TUD ADNI. SŐT, MEGHALÁS KÖZBEN IS, HA A DARAB ÉPP ÚGY KÍVÁNJA!

– Sokáig semmi, aztán egyszerre túl sok, túl messze.
Bernadett, te mit szoltál ehhez?

Bretz Bernadett: Gábor nagyon szerette volna ezt a pályát, ezért támogattam. Húszévesen összekerültünk, attól kezdve sülvé-főve együtt voltunk, így a távolléte nagy váltásnak számított, főleg, hogy 2007-ben már öt gyerekünk volt. Eleinte úgy működött az életünk, hogy Gábor ment, a család maradt. Aztán úgy döntöttünk, hogy inkább mi is megyünk, így Klagenfurtban és Milánóban hosszabb időt töltöttünk együtt. Az iskolások miatt azonban inkább többször mentünk rövidebb időre, ilyenkor hetekre kivettük őket a suliból. Ausztráliába öt gyerekkel utaztunk három hónapra. Pont nyáron, így nem kellett hiányozniuk az iskolából. New Yorkba nyolc hónapra költöztünk, Franciaországba és Spanyolországba mindig csak pár hétre. Gábor sokat lesz külföldön jövőre, annyi biztos, hogy Palermóba és Salzburgba megyünk vele, mert az ottani fellépései iskolai szünet idejére esnek.

– Nem tudok nem arra gondolni közben, hogy csak az utazás mennyibe kerülhetett például Ausztráliába...

Bretz Bernadett: Sokba! Gábor business jegye helyett kértünk inkább hat turistát. Japánba is így vittünk néhány gyereket. Fontosabb a családnak együtt lenni, mint jó sok pénz félretenni.

– A férj álma tehát megvalósult, most jön a feleségé...
Bretz Bernadett: Egy saját csokoládémanufaktúra.

Hatéves korom óta minden édességet én készítettem otthon, de a nagy fordulat 2013-ban jött, ekkor már hat gyerekkel. Gábor Franciaországban, Aix-en-Provence-ben énekelt két hónapig, ahova szintén elkísértük. A környéken találtunk egy kicsi csokoládégyárat – Chocolaterie de Puyricard –, ahol mindketten beiratkoztunk egy egynapos gyorstalpalóra. Nagyon élveztük! Hazatérve elkezdtem utánajárni, hogyan tanulhatnám ki a szakmát. Végül megtaláltam a legjobb iskolát, ahol elvégeztem a kezdő és a haladó tanfolyamot. Milánóban többször ünnepeltük valamelyik gyerekünk születésnapját, és mivel ott sütni nem tudtam, egy közeli cukrászdából hoztunk mousse-tortát. Bele is szerettünk, úgyhogy a boltban a csoki mellett erre szakosodtunk. Tavaly szeptemberben nyitottuk az üzletünket. Gábor megmarad az éneklésnél, de másodállásban ő a fő minőségellenőrünk. Amit én nem veszek észre, mert abban élek mindennap, ő azonnal kiszúrja.

Bretz Gábor: A munkaköri leírásomban az ipari kémkedés is szerepel! Ha külföldön járok, nézem az üzleteket, a sütitket, a bolti dekorációkat. Mindent lefotózok, aztán itthon kielemezzük. És a főellenőr valóban én vagyok. A mélyhűtő tetejére például létra nélkül is primán fellátok. A pultot is rendszeresen végigkóstolom... Hetente két-háromszor igyekszem vásárlói szemmel körülnézni. Mondok egy példát. Az üzletet úgy alakítottuk ki, hogy a járókelők beláthassanak a műhelybe a kirakatüvegen keresztül. A formákat nem mossuk el, mert a víz nem tesz jót a csokinak. Ezt a látogató nem tudja, csak azt látja, hogy egy összecsokizott forma hever a kirakatban. Ezeket most már inkább elpakoljuk, nehogy azt higgye bárki, hogy ez egy koszos üzlet.

– A kontroll visszafelé is működik? Bernadett, te kritizáld Gábort?

Bretz Bernadett: Persze, én is adok neki visszajelzést. Bölcsészként végeztem, nincs avatott fülem, csak jó hallásom, és a hangját kiválóan ismerem.

Bretz Gábor: A pályán nagyon fontos a külső kontroll. Ez 2013-ig meg is volt Antalffy-n keresztül, aki haláláig minden előadásomra eljött Európa-szerte.

Ez megnyugtató. Bernadett is sokszor eljön a főpróbára, és szól, hogy ennél vagy annál a résznél ne oldalra énekeljek, hanem előre. Ilyen apróságokra nem minden rendező figyel.

Bretz Bernadett: Rögtön kiszúrom, ha valami furcsán néz ki, például, ha Gábor dülöngélve megy, lóbálja a kezét, vagy nem húzza ki magát eléggé. Apróságok, de számítanak.

– Egy-egy ölelkezős jelenetnél feleségként nehéz lehet például azt mondani, hogy nagyobb átéléssel...

Bretz Gábor: Lehet, hogy a színpadon nagy hévvel belemarkol az egyik a másikba, de közben a karmester integet a monitorokba, van egy tempó, amit tartani kell, szóval az egész nem olyan romantikus, mint amilyennek látszik. De visszatérve a kritikára, nagyon nehéz a szakmában olyat találni, aki ért hozzá, jót akar neked, és úgy is mondja a véleményét, hogy el tud fogadni.

Bretz Bernadett: Az én szakmában is. Néha Gábor is úgy önti rám az észrevételeit, hogy muszáj rászólnom, ne így zúdítsa a fejemre, mert dacos leszek!

Bretz Gábor: Bernadett kecsesebben intézi a véleménynyilvánítást, tudja, hogy a művészelke nem veszik egyszerűen a bírálatot! A feleségem, az apukám és az anyukám a fő kritikásaim. Anyukám részletekbe menően, apukám célirányosan, lényegre törően mondja a véleményét. Bernadett a kettő közötti átmenet. A gyerekek viszont nem kritizálnak. *Laura*, amikor előadásra menet elbúcsúztam tőle, annyit kért, hogy „Papa, menőn énekelj!”. Ez azóta is

ott van a fülemben. Bár igazán nem is tudom, mire gondolhatott, milyen a menő éneklés. Laza? Görcs nélküli? Egyszer meg is kérdeztem tőle...

– Egy operaénekes is lehet olyan menő a gyerekei szemében, mint egy popsztár?

Bretz Bernadett: Persze! Amerikában Árpi és Bundi gimnáziumba jártak, és ott történt, hogy az igazgató lejátszotta Gábor egyik felvételét az iskolarádió. Nagyon büszkéek voltak a papájukra! Nemrég épp Árpi spanyol haverjai mondták: „Azta! Milyen menő a papád, rajta van a Spotify-on!” Vagy amikor Sydney-ben a taxik hátulján ott volt Gábor fényképe, az is tetszett nekik. Egyébként sok komolyzenét hallgatnak, és hangszeren is kötelező tanulniuk legalább pár évig.

– A közösségi média korában folyamatosan ömlenek a vélemények. Hogy dolgozzátok ezt föl?

Bretz Gábor: A kommenteket nem figyelem, mert a családi szűrőn keresztül úgyis eljutnak hozzám. Meg kell tanulnunk szétválasztani a lényegest a lényegtelenről, az építő kritikát a rombolótól. A profi énekes, ha a körülmények nagyon ellene vannak, akkor is legalább 70 százalékot tud adni. Sőt, meghalás közben is, ha a darab épp úgy kívánja! De a viccet félretéve, sok minden befolyásol: legyél egészséges, passzoljon a szerep, magánélet, bármi. Nagyon fontos egy művészi pályán, hogy tisztán lássuk, hol tartunk. Ha már huhogok, és borzalom a hangom, muszáj abbahagyni. Na, ez nagyon nehéz! De remélem, lesz majd erőm hozzá. Ehhez kell egy másik láb. A csokoládé! ♦

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 the logo for Magyar Katolikus Rádió (MKR) with the website address. To the right is a map of Hungary with various radio frequencies listed in different regions. The overall theme is family-oriented and community-focused.



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 2018 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.

JANUÁRI JELÖLT



Hol'ko Réka

Hol'ko Réka gyakornokként kezdett a Ridikülnél, három hónap után produkciós asszisztensként folytatta munkáját. Gyekezett kollégáit segíteni, majd elkezdett szerkeszteni is. Már több adásnak is szerkesztője lett.

KÜLÖNLEGES ÉLETEK

Sokan már a háromgyerekes családokon is meglepődnek, akik pedig több csemetét nevelnek, még inkább csodálat tárgyai. Egy ilyen família életét mutatta be a Ridikül „A nagycsaládosok különös élete” című adása, amely a Média a Családért-díj januári jelöltje lett. A szerkesztővel, Hol'ko Rékával beszélgettünk.

◆ Régi vágya volt Rékának, hogy műsort szerkeszthessen, de mivel úgy érezte, erre még nem áll készen, a témajavaslatait egy kis táblázatba gyűjtötte össze. Egy idő után elkezdett szerkeszteni, de a nagycsaládosok életét bemutató műsrot csak utolsóként készítette el a listájáról. – *Úgy éreztem, ez hatalmas falat, emiatt csak akkor mertem nekikezdeni, amikor már kellő önbizalmam lett. Szabó Judit vezető szerkesztő és Szabó Gábor gyártásvezető mindenben támogatott, nélkülük az ötletem nem valósulhatott volna meg* – mondja Réka. – Célja az volt, hogy egy komplett nagycsaládot mutasson be. Tehát nem egy-egy embert, nem az apát vagy az anyát, hanem minden tagot. Ennek megszervezéséhez a műsor egész stábjára szüksége volt. A kollégái rengeteget segítettek a berendezés kialakításában, a hangulat megteremtésében, a gyereksarok létrehozásában.

– *A Lackfi családra azért esett a választásom, mert János már többször járt nálunk, tudtam jól, hogy hat gyermekük van, nagyon szépen élnek. Úgy gondoltam, ők a legmegfelelőbbek arra, hogy bemutassuk, ennyi gyerek között a figyelem*

hogyan oszlik meg, mekkora köztük a szeretet. Hogy láttassuk: nem az anyagi dolgok a fontosak, hanem az, hogy magunkból minél többet adjunk egymásnak – mondja a szerkesztő. János nagyon örült a felkérésnek, az ő ötlete volt az, hogy a stúdióba a kisgyerekek is jöjjenek el. Ezt mindenkivel meg is beszélte, a legidősebb fiát kivéve mindenki eljött, még a legkisebb unokája is. A műsorban a család női tagjaival, Bárdos Júliával, Lackfi Margittal és Lackfi Dorotttyával beszélgettek, de megszólaltatták Ágneszt és Johannát, a két tizenéves lányt is. Közben eszméletlen nyüzsgés volt. – *Mindenki úgy viselkedett, ahogy szerintem otthon is. Próbálták a családot összeterelni, nagyon jó volt velük dolgozni. Mindenben segítettek, nagyon gördülékenyen ment a forgatás* – emeli ki Réka. Hozzáteszi: ő maga egyke, valójában csak 18 éves korában jött rá arra, mennyire hiányzik egy testvér az életéből. A műsor kapcsán felnőtt fejjel élhette át, mi maradt ki az életéből, az adás emiatt is nagy vágya volt. A szeretet, ami a család életében megmutatkozott, komoly hatással volt rá. ◆



A Média a Családért-díj külhoni jelöltje januárban **Kovács Eszter „Üt, rüg és harap: jelez a gyermek az agresszióval”** című írása, amely a Nőileg című havilapban jelent meg.



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

MIÉRT SZERETEK DOLGOZNI?



Tegnap a munkahelyemen megbotlottam a lépcsőn, és ráestem a lábamra. A kórházban töltött nyomasztó órák eredményeként kiderült, nem történt komoly baj, de egy hét kényszerpihenőre ítélték. Most csúnyán feldagadt bokával fekszem itthon, a lábamat a kedvenc virágos díszpárnámon pihentetem, és élvezem az egyedüllétet. A gyerekek az óvodában, a férjem dolgozik, ritka alkalom, hogy egy egész napot teljesen egyedül tölthetek. Legális pihenés, egy részem mégis inkább a munkahelyen szorgoskodna, és azon gondolkodik, miként fogja lemondani, átszervezni, pótolni a temérdek kiesett időt.

- ◆ Kedves barátaim, figyelmes rokonaim és jóakaróim egyből figyelmeztettek, lehetséges, hogy a testem így üzen nekem: pihenésre van szüksége. Mondjuk üzenhetett volna finomabban, de ha már így alakult, akkor egy kiadós reggelivel, majd olvasással és netezéssel, végül a plafon megnyugtató bámulásával ütöttem el az időt, aztán szundítottam egy nagyot. A délután zárásaként pedig úgy döntöttem, megfogalmazom a történetek tanulságait, illetve néhány munkával, munkahelyi elégedettséggel és teljesítménnyel kapcsolatos gondolatomat.

PÉNZ BESZÉL?

„Micsoda kérdésfelvetés, értelmetlen, hogy minél magasabb a fizetésem, annál nagyobb kedvvel dolgozom” – gondolják sokan, és valószínűleg a többség ábrándozott már arról, hogy ha megnyerné a lottó ötöst, többé a lábát sem tenné be a munkahelyére. Ugyanakkor legalább ennyi ellenpéldát tudunk felsorolni, amikor emberek a hivatásukat választva lemondanak egy nagyobb anyagi juttatással járó munkáról, hogy azt csinálhassák, amit szeretnek. A fizetésünk és a motiváltságunk közé nem tehetünk egyenlőségelet, bár a pénz kétségkívül fontos. Maslow szükségletpiramisa szerint amíg az alapvető létszükségeink, azaz deficitmotívumaink (fiziológiai, biztonsági, szeretet, megbecsülés) nincsenek legalább részben kielégítve, nem tudunk a magasabb rendű, úgynevezett növekedési szükségletekre (kognitív, esztétikai, önmegvalósítási) fókuszálni. Ugyanakkor a deficitmotívumok célja csupán a feszültség megszüntetése, kielégülésük után nem hatnak tovább. Ezért zsákutca csupán az anyagi ösztönzőkre építeni. Bár hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy ha beteljesül a vágyunk, például megkapjuk a hön áhított fizetésemelést, akkor életünkbe beköszönt a boldog és nyugalmas aranykor, ez azonban nem következik be, mert a motivációs szükségletek kielégülése nem nyugalmi állapotot eredményez, hanem utat nyit egy magasabb szükséglet irányába. Ez a folyamatos vágyakozás, kívánás és akarás a fejlődésünk, illetve a képességeink kibontakoztatásának záloga.

A MOTIVÁCIÓ VITORLÁSA

A magasabb szükségletek megjelenéséhez elegendő, ha az alsóbb szinteken megjelenő igények legalább minimális szinten teljesülnek. Alderfer szerint egyszerre több szükséglet is motiválhatja a viselkedésünket, így a munkáért kapott anyagi juttatás, az elismerés és a megvalósítás során megélt személyes fejlődés egyidejűleg szerepet



játszhat abban, hogy élvezzük, amit csinálunk. Az elmélet lényeges pontja, hogy a frusztráció regresszióhoz vezet, vagyis, ha a munkánk nem elégíti ki a magasabb rendű szükségleteinket, például nem ismernek el, vagy nem érezzük, hogy fejlődünk általa, akkor eltúlozzuk az alacsonyabb rendű szükségletek fontosságát, és a fizetés maximalizálása válik a központi célunkká.

Bánhidi Brigitta coach az anyagi és a nem anyagi ösztönzőket nagyon találóan egy vitorlás hajó segítségével szemlélteti. A hajó teste a különböző anyagi juttatásokból épül fel (fizetés, cafeteria, céges laptop stb.), viszont a vitorlabelel szelet a különféle nem anyagi ösztönzők jelentik, és a hajónk ezek segítségével tudja szelni a habokat. Alderfer szerint a hajó építéséhez három alapanyagra van szükség, azaz a viselkedésünket három szükséglet motiválja: létezés, kapcsolatok és fejlődés.

A létezéshez, vagyis az egzisztenciális szükségletek betöltéséhez tartozik a fizetés, a munkafeltételek, illetve a munkavégzés biztonságának kérdése.

ÉRTÉKELÉS NÉLKÜL

A kapcsolatok, vagyis a társas szükségletek szintjén meghatározó szerepet játszik a vezető-beosztott

kapcsolat, a jó csoportléggör és a csapatmunka minősége, valamint az, hogy mennyire érezzük, hogy a munkahelyünkön bevonnak a tervezésbe, a célmeghatározásba, illetve a problémamegoldásba. Ennek szerves része, hogy megbecsüljenek minket, értékeljék a teljesítményünket. Dan Ariely zseniális TED-es előadásában meggyőzően érvel amellet, hogy a visszacsatolás hiánya lélektanilag olyan hatást kelt, mintha megsemmisítenék az elvégzett munkánkat. Kísérletében arra volt kíváncsi, hogy az emberek meddig hajlandóak fokozatosan csökkenő pénzért egy papíron megtalálni az egymás mellett álló ugyanolyan betűket. Három kísérleti csoporttal dolgozott. Az első csoport résztvevői felírták a papírra a nevüket, elvégezték a feladatot, odaadták a kísérletvezetőnek, aki áttekintette a megoldásaikat, bólintott, helyeslően hümögött egyet, és átadta nekik az új feladatlapot. A második csoport tagjai név nélkül dolgoztak, és a kísérletvezető nem nézte át az elvégzett feladatlapok megoldásait, hanem a többiek feladatlapjaival együtt maga mellé helyezte az asztalra, majd átadta nekik az újabb feladatot. A harmadik csoport tagjainak elvégzett feladatlapjait pedig a megoldások áttekintése nélkül azonnal az iratmegsemmisítőbe helyezte, és

ezek után kérte őket az újabb feladatlap elvégzésére. Az utóbbi két csoport hasonló motivációval, jobban mondvá motiváció nélkül dolgozott, sokkal kevesebb feladatlapot oldva meg, mint az első csoport, ami bizonyította, hogy az egészen apró visszajelzés is drámaian megnöveli a motivációt, a visszajelzés hiánya pedig olyan, mintha kukába dobánk a másik erőfeszítéseit. Különösen igaz ez a most felnövekvő generáció esetében, akik fokozottan igénylik a visszajelzést, hiszen ebben nőttek fel, már a szüleik és a tanáraik is odafigyeltek, hogy sokat dicsérjék őket, majd a közösségi média különböző felületein is azt tapasztalták, hogy tetteikért extra megerősítés jár, ennek hiányában pedig hamar elveszítik a motivációjukat.

A FONTOSÁG TUDATA

A fejlődés és az önmegvalósítás szükséglete egyre nagyobb teret kap. Talán mert az alapvető szükségleteink sokkal inkább ki vannak elégtve, mint a régi idők embereinek, akiknek gyakran a mindennapi betevő falatért kellett küzdeniük. Vagy azért, mert hozzá vagyunk szokva, hogy teljesítményünket és eredményeinket folyamatosan megmutassuk, prezentáljuk, frissítsük az önéletrajzunkat, építsük a személyes márkánkat. Az Y-generáció tagjainak a pálya- és karriertervezés már sokkal fontosabb, mint hosszú ideig megtartani egy állást, így a szakmai továbbképzések, a készségek gyarapítása, az önismeret fejlesztése és az előrelépés lehetősége meghatározóvá vált a munkával való elégedettség tekintetében.

A szakmai fejlődés mellett fokozottan megjelenik a vágy, hogy értékes munkát végezzünk. Dan Ariely egy nagyon egyszerű, de szemléletes kísérlet segítségével mutatott rá, hogy miként hat a teljesítményünkre, hogy jelentőségteljesnek vagy sziszifuszinak érezzük-e a munkánkat. Legó-robotfigurák építéséért fizetett a kísérletben részt vevő személyeknek fokozatosan csökkenő összeget. Míg az egyik csoportnak azt mondta, hogy a kísérlet végén szétszedi a robotokat, hogy felhasználhassa a következő résztvevőnél, majd az elkészült alkotásokat betette az asztal alá, addig a másik csoport esetében a szemük láttára szedte szét a megépített figurákat, amíg ők a második roboton dolgoztak, és legközelebb ugyanazt kapták vissza, hogy újra építsék meg. Bár egyik szituáció sem nevezhető valódi jelentőségteljes feladatnak, mégis az az apró jelentőség, amit az első csoport résztvevői

megtapasztaltak, akkora motivációt jelentett számukra, hogy átlagosan négy figurával többet építettek meg.

AZ IKEA-EFFEKTUS

Az önmegvalósítás és a fejlődés megtapasztalásának másik kulcsa, hogy azt érezzük, a munkánk valódi kihívást jelent számunkra. Minél keményebben kell dolgoznunk a siker elérése érdekében, annál jobban megszeretjük, amit csinálunk, és annál értékesebbnek látjuk a végeredményt. A kutatók ezt a jelenséget nevezik IKEA-effektusnak, a népszerű bútorbolt összeszerelhetetlennek tűnő bútorai, zavaros összeszerelési útmutatói, majd a mégis elkészült bútorokhoz fűződő viszonyunk megfigyelése kapcsán. Később origamifigurák hajtogatásával is alátámasztották hipotézisüket: a készítőik sokkal szebbnek és értékesebbnek látták a saját munkájukat, mint a kívülállók. Ráadásul, amikor bizonyos lépéseket kihagytak a hajtogatási útmutatóból, és ezáltal nehezebb volt elkészíteni a figurákat, azok sokkal rondábbra sikerültek, a készítőiknek mégis jobban tetszettek, és értékesebbnek tartották a nagyobb erőfeszítés árán elkészült munkákat, mint a részletes útmutató alapján hajtogatottakat. A motivációt nem lehet egy általános képlettel leírni, egyéni céljaink, értékeink, tapasztalataink, szeretetnyelvünk, hozott mintáink és hiedelmeink tükrében alakul. Ennek fényében kikerülhetetlen a jó vezető-beosztott kapcsolat, a kommunikáció, valamint annak igénye, hogy megismerjük a másik ember belső mozgatórugóit, és egyénre szabjuk a motiválás eszközeit.

„CSAK AZ TUD KIÉGNI, AKI EGYSZER NAGYON ERŐSEN LÁNGOLT.”

Nem elég, hogy most lelkesnek, elégedettnek és hatékonynak érezzük magunkat. Határaink tudatosítása, kijelölése, tiszteletben tartása és tiszteletben tartatása a feltétele, hogy hosszú távon megőrizzük motivációnkat. Így most bármennyire is azt érzem, szaladnom kéne, elvégezni a feladataimat, mégis elfogadom, hogy a legtöbb, amit tehetek, hogy megadom magamnak az időt a regenerálódásra. Most pedig, ahogy hallom a családom zajos hazaérkezését, lecsukom a laptopot, és az estét csak rájuk figyelve töltöm, elfogadva a kislányaimtól és a férjemtől érkező segítséget, őszinte aggodást és gondoskodást, mert néha még a motivált, munkájában elkötelezett édesanyáknak is jár egy kis kényeztetés. ♦



TISZTA SZERENCSE?

A szerencse a látszat ellenére nem egzakt fogalom, egy kicsit mindenkinek mást jelent. A hozzá kapcsolódó hiedelmekről, elméletekről és tévhitekről néprajzkutató, matematikus és pszichológus mesélt nekünk.

◆ MALACUNK VAN

Dyekiss Virág néprajzkutató, egyetemi oktató:

„A zsákbamacska és a malaca van kifejezéseknek érdekes a története. Az előbbi Európaszerte elterjedt, nem csak nálunk használatos. Arra a vásári módszerre vezethető vissza, hogy az éppen elvásztott malac nagyon szaladó, emiatt régen zsákban árulták. Beletették a macskát, a trükkös eladó pedig azt hazudhatta, hogy a zsákban egy nagyon fürge malacka van, így nem nyitja ki, mert akkor rögtön kiugrana és elszaladna. A zsákot csak kívülről lehetett megtapogatni. Ugyanakkor egy megtermett kandúr nagyjából akkora, mint egy választási malac, ahhoz hasonlóan hánykolódik egy zsákban, így a vevő tényleg elhihetette, hogy egy malacért fizet. Az, hogy a zsákban malacka van-e, vagy macska, csak otthon derült ki. Ide kapcsolódik, hogy az angol nyelvterületeken a *kiengedi a macskát a zsákból* szólás azt jelenti, hogy előrukkol a kellemetlen igazsággal.

A *malaca van* kifejezés az egyik elmélet szerint a német *Schwein haben* szólásra vezethető vissza. Ez ahhoz köthető, hogy a céllövő és egyéb vásári játékoknak malac volt a vigaszdíja. Emiatt ebben a kifejezésben egyszerre van benne az, hogy akinek malaca van, az egy kicsit szégyenletes helyzetben van, de egy kicsit szerencsés is, hiszen valamit azért kapott. A szólást egy kártyajátékra is visszavezetik. Ez az elmélet azon alapul, hogy a kora újkori kártyaképek között a kettes képe egy vaddisznó volt, ami sok lapot ütött. Akinél ilyen volt, annak szerencséje volt a kártyában. Az ást több helyen még ma is disznónak hívják.

Amúgy az, hogy a malac általánosságban a szerencse jelképe, inkább a szaporaságára vezethető vissza, illetve arra, hogy nagyon gyorsan nő nagyra. Ehhez jön még az, hogy a jól sikerült disznóhizlalás hatalmas dicsőségnek számított, a családnak fedezte az egész éves húsadagját. Mindez azért köthető a téli időszakhoz, mert a disznót a hideg miatt ilyenkor lehetett a legkönnyebben leölni: nem kellett a vágással sietni, hiszen a hús nem romlott meg, nem bűdösödött meg pár óra alatt.



DYEKISS VIRÁG

AZ ÚJÉVI KÖSZÖNTÉS EREDETE AZ, HOGY A KIRÁLYOKAT ÚJÉV NAPJÁN KÖSZÖNTÖTTÉK AZ ALATTVALÓK

A disznóhoz kapcsolódó szilveszteri hiedelmek szintén Európa-szerte elterjedtek, ahhoz kapcsolódnak, hogy a disznó túrja a földet, kitúrja a szerencsét. Ennek azért van jelentősége, mert a falvakban az elásott kincseknek nagy romantikája van, sokan kerestek ilyesmit. Emiatt eszünk szilveszterkor malacot. Ilyenkor a szárnyas vagy a hal nem szerencsés, mert elkaparja a szerencsét, vagy elúszik vele. Az újévi köszöntő szokásoknak régi hagyománya van: a királyokat Magyarországon is újév napján köszöntötték a jobbágyok és az alattvalók, nem pedig karácsonykor. Ez a szokás ma is él: az emberek átmennek egymáshoz, mondanak egy kis köszöntőt, majd jó szerencsét kívánnak az egész évré.”

TÚL A DETERMINIZMUSON

Virág Bálint matematikus, valószínűség-számításkutató, az MTA Rényi Alfréd Matematikai Kutatóintézet munkatársa:

„A szerencsével, véletlennel kapcsolatos kutatások a 17. század környékén kezdődtek. Az akkori



VIRÁG BÁLINT

PIERRE-SIMON DE LAPLACE SZERINT, HA LE TUDJUK ÍRNI AZ ATOMOK HELYZETÉT ÉS SEBESSÉGÉT, LEÍRHATÓ A MÚLT ÉS A JÖVŐ IS

matematikusok, mások mellett Pascal és Fermat a szerencsejátékokhoz, így például a kockajátékokhoz kapcsolódóan olyan kérdésekről leveleztek, amelyek akkoriban nagyon nehéznek tűntek, viszont ma már egy egyetemista is meg tudja azokat oldani. Azóta kifejlődött egy olyan nyelv, amin sokkal könnyebb beszélni: ez a valószínűség matematikai nyelve, ami az 1930-as években kezdett kialakulni, akkor kezdtek el igazán pontosan leírni. Kolmogorov orosz matematikus tette le a valószínűségelmélet matematikai módszereinek alapjait, az alapfogalmakat is ő határozta meg. Legtehetségesebb magyar tanítványa Rényi Alfréd volt. Most leginkább az úgynevezett Brown-mozgás a valószínűség-számítás középpontja. Ezt Robert Brown angol biológus írta le, aki Darwin barátja volt. Ő a mikroszkóp alatt azt vette észre, hogy a folyadékban úszó pollenszemeket a vízmolekulák lökdösi, emiatt mozgásuk furcsa és rángatózó. Kiderült, hogy ez a folyamat nagyon sok jelenségnek áll a középpontjában. Például ha megnézzük a tőzsdei

grafikonokat, akkor azokban is ugyanezt a rángatózó mozgást vesszük észre. Ez is Brown-mozgás. Ennek elméletét a 20. század elején fejlesztették ki: pollenekből indultak ki, de az elemzés kifejezetten a tőzsdei szempontokat nézte, vele árfolyamokat próbáltak megérteni. Az elméletet Einstein is használta, ő az atommozgásokat próbálta segítségével megérteni. Manapság a Brown-mozgást szinte mindenhol használják a valószínűségszámításban. Nem a matematikához köthető, de a szerencsével kapcsolatos a sokat emlegetett Laplace-démon is. Laplace, a 18–19. századi francia matematikus, csillagász és fizikus azt mondta: ha egy különlegesen nagy tudású ember (démon) le tudná írni, hogy a világban az atomok pontosan milyen helyzetben vannak és milyen sebességgel mozognak, akkor leírható lenne a teljes múlt és a teljes jövő is. Ez egy olyan világ képét jelenti, amelyben nincsenek véletlenek, az ijesztő pedig az benne, hogy teljesen determinisztikus. Ezzel szemben a modern fizika már számol a véletlennel, a kvantummechanikában is a véletlent használják arra, hogy leírják, hogyan működnek atomszintű fizikai jelenségek.”

SZÜLETETT MÁZLISTÁK?

Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta:

„Nincs annak semmi alapja, hogy valaki született mázlista, egyedül arról lehet szó, hogy a neveltetés során ki mennyire válik magabiztossá. Mert a mázli kulcsa úgymond a magabiztosság. A szerencse inkább egy hitbeli kérdés, ami miatt azt remélhetjük, hogy a sikerünk külső tényezőkön múlik. Pedig hiába nehéz ezt megemésztetni, a világban sok minden véletlenszerű, nem lehet mindent kontrollálni. Ugyanez fordítva is igaz: akik pechfőgelnek mondják magukat, akik azt hajtogatják, hogy nekik semmi nem sikerül, azokat elég egy kicsit meséltetni ahhoz, hogy kiderüljön, azért rengeteg dolog sikerül nekik is. Mindez hozzáállás kérdése, illetve azon is múlik, hogy ki hogyan értékeli a sikert, milyen eseményre mondja azt: szerencséje volt. A világszemlélet már gyerekkorban is formálható: ha egy gyereknek valami nem sikerül, nem mindegy, hogy azt mondják-e neki, kár is próbálgatnia, úgysem megy neki, vagy pedig azt, hogy bízzon magában, akkor el fogja érni a célját. Gond az is, hogy aki azt mondogatja magának, hogy egy lúzer, az annyira elkezdhet szorongani, hogy már azt sem tudja megcsinálni, amit jól tud. Ezt a jelenséget a pedagógiai pszichológia



FALUDI VIKTÓRIA

A SZERENCSE HITBELI KÉRDÉS, REMÉNY, HOGY A SIKERÜNK KÜLSŐ TÉNYEZŐKÖN MÚLIK.

is ismeri: Pygmalion-effektusnak nevezik, a köznyelv a tanárok általi beskatulyázásként ismeri. Magyarán, ha egy gyerekre azt mondják, hogy rossz matekból, akkor az rossz is lesz: beteljesíti a jóslatot, hiszen a tanár is úgy viszonyul hozzá, hogy úgysem érdemes tanítani, és ő is úgy gondolja, hogy figyelnie sem érdemes, úgysem megy neki jól a matek. Egyfajta ördögi kör alakul ki. Számít az is, hogy kinek milyen a pszichológiai ellenállóképessége: a sikeres embereknel ez erősebb. Ők több dolgot értékelnek sikeresnek, míg az örök pesszimisták gyakran eleve olyan célokat határoznak meg, amelyeket nehezebb elérni. Ilyenkor egy repetitív kör alakul ki, amiről általában a terápia során derül ki, hogy mi okozza, hogy például otthonról hozott minta-e. A sikeres emberek személyiségjegyei több dologban is megegyeznek: például pozitívan állnak az élethez, hisznek önmagukban, tudják, hogy minden impulzusnak értelme van. A sikeres emberek a kudarcot is értékelhetik sikerként oly módon, hogy az eredményt apró részletekre szedik, és azt mondják: ugyan nincs szó teljes sikerről, de kiemelhetők részletek, amelyek sikerek voltak. Ez a képesség fejleszthető is.” ♦

Legyen idén neked is malacod!

Szerencsében és nyereményekben
gazdag új esztendőt kíván a

Szerencsejáték Zrt.





SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MUNKAMÁNIA A KÖBÖN

Pszichológusszemmel
a „Miss Sloane” című filmről



*Ha belegondolsz, a karriered tönkretétele a jobbik alternatíva
amellett, hogy a karriered tesz tönkre téged.*

(Miss Sloane)

Az ember élete első pillanatától kezdve célorientált lény. Kezdetben ez olyan egyszerű dolgokban nyilvánul meg, mint hogy sirással rábírnak a környezetünket szükségleteink kielégítésére, vagy hogy egyedül eljussunk a kanapétól az ágyig, majd ahogy fejlődünk, egyre bonyolultabb és összetettebb célkitűzéseink lesznek annak érdekében, hogy előbbre jussunk életünk valamely területén. Három nagy területet emlegetünk főként, amelyeken különböző célokat valósítunk meg: egészség – magánélet – karrier. Főleg a két utóbbi tudja nagyon eluralni a hétköznapijainkat, de ezek közül is a karrier az, ami munkamánia néven egész komoly függőséghez vezethet. Vajon hogyan jutunk el odáig, hogy a munka lesz az életünk?

◆ A TÖRTÉNET

Aki kicsit is hajlamos a munkamániára, rögtön vonhat némi párhuzamot ön maga és filmünk címszereplője, Elizabeth Sloane (Jessica Chastain) között, aki az egyik legkeresettebb, félelmet nem ismerő lobbista Washingtonban. Rendkívül rátermett, tájékozott a politikában, betéve ismeri a paragrafusokat és a szabályozásokat, megdöbbenő gyorsasággal gondolkodik és érvel, mindig három lépéssel az ellenfelei előtt jár. Nem szürke kosztümös kis egérke, hanem beleváló, vagány nő. Minden követ megmozgat, a végletekig feszíti a húrt és tágítja a határokat, ha arról van szó, hogy sikerre vigyen és megnyerjen egy ügyet.

Ezúttal azonban nagy fába vágta a fejszéjét, mert a fegyvertartás szigorítása megosztja az amerikai társadalmat, s azért, hogy a törvényjavaslat

támogatottságát elősegítse, szembe kell fordulnia régi cégével, s környezete számára világossá válik, hogy meglepő módon neki is vannak elvei. Így viszont nem egy magas rangú személy ellenszenvét vívja ki, akik megpróbálják személyes síkon ellehetetleníteni őt. Láthatjuk, hogy lobbistának lenni olyan, mint a sakk: 5–6 lépéssel mindig az ellenfeled előtt kell járnod, ha nem akarsz mattot kapni, és Elizabeth bizony nem akar.

„SZERETNI ÉS DOLGOZNI” (SIGMUND FREUD)

Freud szerint a lelki egészség, vagy ha úgy tetszik a „normális ember” definíciója a szeretetre és a munkára való képesség körül keresendő. De mi van akkor, ha a mérleg nyelve az egyik tényező felé eltolódik, és nem tudunk egyensúlyt teremteni életünk e két fontos területe között?



Elizabeth szinte csak a munkájának él. Kitűnően hazudik, ha kell, és nemcsak munka közben, hanem még az orvosának és önmagának is. Ezer fokon pörög, tizenhat órát dolgozik, és úgy tűnik, szinte semmit sem alszik. Álmatlansággal küzd, és gyógyszerei mellé stimulánsokat szed, hogy minél tovább ébren tudjon maradni. Magánéletéről egyáltalán nem rendelkezünk információval, de nincs is miről tudni, hiszen nincs neki. Egyenlőségjelet húz önmaga és a karrierje közé, ha tehetné, még az evésről is lemondana, mert csak felesleges időpocsékolás két munkaóra között. El sem tudja képzelni, hogy ha nem lenne a hivatása, akkor mit kezdene magával, mert önazonos saját sikereivel, és minden elismerése, önbizalma és kompetenciaérzése kizárólag a munkájából fakad. Mindeközben a másik két pillérre (egészség, magánélet) egyáltalán nem fordít energiát, és egyensúlya egyre inkább megbomlani látszik.

VASÁRNAPI NEURÓZIS

Tankönyvi példája a munkamánia vagyis a *workaholism* nevű szenvedélybetegségnek, amely új keletű és divatos fogalomnak tűnik, de Gustav Flaubert francia író már az 1800-as évek közepén leírta a jelenséget, majd 1919-ben a magyar pszichoanalitikus Ferenczi Sándor is ennek tüneteit fedezte fel a páciensein. Úgy gondolta, hogy a vasárnaponként megjelenő rosszkedv, fejfájás és hányinger mögött a hét egyetlen szabadnapján tapasztalt munkamegvonás és az ebből fakadó frusztráció, szorongás jelenik meg, aminek a *vasárnapi neurózis* nevet adta. A munkamánia azért is különösen veszélyes, mert a kémiai függőségekkel ellentétben ezt a fajta addikciót nehezebb felismerni, hiszen gyakori tapasztalat, hogy a környezet eleinte nem tartja problémának a viselkedést, sőt, társadalmunk igen nagyra értékeli a szorgalmas, munkájukban sikeres, jól kereső embereket. Mivel nem minden nagy teherbírású, munkáját szerető ember a munkamánia rabja, ezért igen nehéz meghúzni a határt a *workaholism* és a szorgalmas, céltudatos viselkedés között.

GYANÚS TÜNETEK

A különböző testi tünetek, a fejfájás, a hasfájás, az emésztési zavarok, az alvásproblémák, illetve a társuló viselkedésbeli problémák, a nyugtalanság, a türelmetlenség, a koncentrációs nehézségek és a gyakori indulatkitörések megjelenése fontos vészjelzések, amelyeknek súlyos következményei lehetnek: szív- és érrendszeri megbetegedések, gyomorfekély, depresszió, alkoholizmus, kiüresedett érzelmi élet, tönkrement kapcsolatok és széthulló családok. Ezekben a súlyos esetekben általában szakember segítsége szükséges, de vannak olyan apróbb jelek is, amelyeket ha észreveszünk magunkon, életünk tudatos átszervezésével visszaszerezhetjük a kontrollt, és megakadályozhatjuk, hogy a munka kezdjen el uralkodni a mindennapjaink felett. Fontos figyelmeztetés, ha a szabadságon, a hétvégén, a családdal vagy a barátokkal töltött idő alatt sem tudunk kikapcsolni, érzelmileg nem vagyunk elérhetőek, mert folyton a munkára gondolunk, csak arról beszélünk, esetleg ténylegesen magunkkal visszük a telefont, laptopot, hogy minden lehetőséget felhasználjunk a munkavégzésre. Ha mégis sikerül elengedni magunkat, bűntudatot és szorongást érzünk, hogy elhanyagoljuk a feladatainkat, sőt, egyfajta felsőbbrendű, lenéző attitűddel viseltetünk azon ismerőseink irányába, akiknek a munka nem játszik akkora szerepet az életében, mint nekünk.

ÚJRA EGYENSÚLYBAN

A munkától való kóros függőség a biztonság és a kontroll illúzióját adja a szorongó, gyakran maximalista embernek: a munka világában egyértelműek az elvárások, tudjuk, mi számít sikernek, milyen a tökéletes teljesítmény, mi a következő lépcsőfok, sőt, be is bizonyíthatjuk, hogy képesek vagyunk a lehető legtöbbet kihozni magunkból. A való élet, a kapcsolatok területén való boldogulás ennél sokkal bonyolultabb, és nincs kézzelfogható, objektív mércéje a teljesítménynek és a sikernek.

Senki sem szeret olyan dolgokba kezdeni, amelyekben nem kompetens. Viszont ha nagyon leszűkítjük az életünket, akkor az adott tevékenység megszűnésével – pl. elveszítjük a munkánkat – nemcsak pénzügyi gondokkal kell megküzdenünk, hanem némi egzisztenciális válsággal is, annak legfilozófiaibb értelmében, mert újra kell definiálnunk magunkat, és azt, hogy kik vagyunk mi ebben a világban. Ez pedig komoly önismereti munka, s közben el kell

viselnünk saját szorongásunkat, amíg rá nem jövünk a megfejtésre, hogy merre tovább. Bár azt várnánk, hogy a megoldás egyetlen irányba mutat majd, valószínűleg ennél sokkal komplexebb választ fogunk kapni, és a középpontban nem egyetlen megoldás vagy cél lesz, hanem sokféle apró tevékenység, amikben jól érezzük magunkat, és amelyek között egyensúlyt kell teremtenünk, hogy az életünk is egyensúlyba kerülhessen. A hangsúly az egyensúlyon és az összhangon van.

A CÉG ÉRDEKE IS

Nigel Marsch, aki sokat foglalkozott a munka és a magánélet egyensúlyával, mesél egy történetet, amikor az egyik ismerőse, akinek a munka teljesen eluralta az életét, és a kapcsolatai teljesen tönkrementek, azzal szeretne volna visszaszerezni az egyensúlyt, hogy elhatározta, beilleszti a tornát a mindennapjaiba. Fontos azonban felismerni, hogy az egyensúly nem egy plusztevékenység beszorítását jelenti az amúgy is zsúfolt hétköznapiakba, hanem a fizikai, érzelmi, intellektuális és spirituális terület közti összhangot. Az egyensúly megtalálásának fontos része a tudatos tervezés, a céljaink, az értékeink, az igényeink, a saját magunkkal szembeni elvárásaink és a prioritásunk megfogalmazása. Ha ezzel megvagyunk, és jön egy pluszfeladat a főnöktől, egy újabb felkérés vagy egy előre nem betervezett munka, akkor végig kell gondolnunk, hogy mennyire egyeztethető az össze az általunk megfogalmazott célokkal, igényekkel, prioritásbeli sorrenddel, illetve azzal a kényes egyensúllyal, amit kitűztünk magunknak. Amennyiben a feladat és az előre meghatározott céljaink között nincs összhang, határozottan nem kell mondanunk. Viszont igent kell mondanunk azokra az apró figyelmes gesztusokra és cselekvésekre, amelyek valójában nem igényelnek túl nagy erőfeszítést, mégis energiával töltik fel a kapcsolatainkat.

Hosszú távon a munkáltatónk is jól fog járni azzal, hogy odafigyelünk a saját szükségleteinkre, igényeinkre, illetve a kapcsolatainkra, és többé nem vagyunk hajlandóak az értékes szabadidőnket, illetve a számunkra fontos emberekkel együtt töltött időt áldozni a munkára, a levelezésünk folyamatos monitorozására, a feladatainkon való agyalásra, hiszen a workaholism káros hatásai hamar visszakövetelik azokat a pozitívumokat, amelyeket egy munkamániás nyújthat a cégének. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós pályázat abban segített,
hogy megvásároljam az alapvető gépeket.
Ma már saját üzletem van, és 15 embernek
adok munkát.

Máhr Szilvia
textilkészítő iparművész



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

SARKUNKRA ÁLLVA

Van, aki áttáncolja, van, aki átalussza, és igen, van, aki átissza magát az új évbe. De biztosan vannak olyanok is, akik átsétálnak, átvonulnak, áttipegnek – ahogy utóbbit illik, mértéktartó, nőies léptekkel. Tipegéskor, persze, sok minden múlik a cipőn. Azon a női cipőn, amely forradalmi korszakát éli. Merő naivitás volna ugyanis azt hinni, hogy csak a negyedik ipari forradalom zajlik, és hogy csak a szempillaspirálok és a mosogatógép-tabletták új generációja fegyverkezik egy szebb jövőért.

◆ A női cipő is felismerte, mire van szüksége a (poszt) modern nőnek. És a cipőtervezők megvalósították, válaszul a fogyasztói társadalom galádságaira, mint amilyen például a mosószer. Mert ugyebár, miért nincs a mosószerben öblítő és vízkőmentesítő egyben? Mert akkor nem lehetne ezeket megvenni külön. És miért lett divatos az a női ékszer, amelyhez külön lehet a karláncot és rá, egyenként, a díszeket megvenni? Mert így végül sokkal többet fizetünk ugyanazért, önként, sőt, dalolva.

A női cipő tervezői fellázadtak ez ellen a magatartás ellen, és megálmodták a női cipőt, amelyből elég egy. Egyetlen darab. Már ez a döbbenetes kijelentés is sok női olvasó szemére hoz keserű párat. Hová lesznek a leárazás idejére eső szívdobbanások, a tagadás, hogy a szekrényben nem a cipők száma, hanem a bútor mérete miatt van rendetlenség? Hová lesz a cipőkben megtestesülő, mindennapi művészet, ha csak egyetlenegy lesz?

Izgalmasabb azonban ez az egy, mint hinnénk. Mert a cipő ugyan egy, de a sarka ezer. Vagyis megtervezték a cserélhető sarkú női cipőt! Három sarokmérettel és több száz sarokmintával – sevrócsíkkal, tyúkláb- és pikkelymintással, arannyal, türkizzel, virággal

és pettyessel – egészíthető ki minden pár. Így lesz a körömcipő-felsőből reggel busz utáni futásra, délután ülésre, este táncra alkalmas lábbeli. Egy ilyen minden magasságon stabil cipőtest megtervezéséhez persze precizításra és innovációra volt szükség. De a küzdelmes innovációs időszakon immár túl vagyunk. Ma csak egy kattintás, és kivehető az egyik, majd egy újabb, és betehető a másik sarok. Az ötlet annyira megtetszett egy másik tervezőnek, hogy kitalálta a lapossarkú cipőt, amelynek egy gombnyomásra kinő a sarka. Végeredményben egyik állapota sem igazán kényelmes, de így legalább még azoknak a fránya pluszsarkaknak a cipelésétől is el lehet tekinteni.

És vajon mennyibe kerül a cipő, ha elég belőle egy? És mennyibe kerül a sarok, ha e nélkül nem is lehet cipőt venni? A tervezők is a sarkukra álltak: a cipőt egy gardrób árért adják! 110 000 Ft körül már egy egész pár cipő és hozzá egy pár sarok a miénk lehet. Aztán pedig minden új sarok még 10–20 ezer forint, Párizsból vagy az internetről...

Most már biztos, hogy a kevesebb néha több. És az innováció sem mindig fordítja ki sarkából a világot. ◆

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
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
KIKÖTŐ, 1156 BUDAPEST, SZÁRAZNÁD U. 5.



MIRE VAGYUNK HAJLANDÓK AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT?

Változik-e az egészséges sport és egészséges életmód fogalma az idők során? Hogyan tudja követni egy aerobik edző és életmód tanácsadó a tudomány ezzel kapcsolatos fejlődését?

Vendég: **KATUS ATTILA**

Moderátor: **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

Időpont: **2018.**
01.12.
PÉNTEK



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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
+ 36 1 365 1414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



> stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A JOGÁSZ, A STYLIST ÉS A MENYASSZONYIRUHA-TERVEZŐ

„Semmit nem lehet evidenciának venni az életben. Bármikor kicsúszhat a talpunk alól a talaj. De tapasztalni, tanulni kell a legrosszabb dologból is. És mindig jön új lehetőség, csak meg kell látni, és meg kell dolgozni érte keményen” – vallja **Kaposi Judit** jogász, stylist, divattervező.

- ♦ Judit alig egy éve indította márkáját, a #jkapistyle-t, amely alatt egyedi tervezésű menyasszonyi ruhákat készít. Főállásban ugyanakkor jogász, munkája miatt elég sokat kell utaznia is.

– **A divat nem volt mindig része az életednek, a váltást, ha jól tudom, családi tragédiák előzték meg.**

– Igen, rövid időn belül mindkét szülőmet elveszítettem. Előbb édesanyám halt meg, aki a legjobb barátom is volt, nem sokkal később követte édesapám. Aztán négy évvel ezelőtt, 30. születésnapomon, munkába menet megcsúsztam ónos eső után egy lépcsőn, és tizenhárom lépcsőfokot zuhantam. Eltörött a gerincem, de nem mozdult el szerencsére. Egy hámot kellett viselnem, sokat kellett feködnöm. Egy olyan embernek, aki folyton jön-megy, ez nagyon nehéz. Hat hónapig tartott ez az állapot, volt időm megírni a bakancslistámat. Erre került fel a divat is. A felépülésem után beiratkoztam egy stylistiskolába, ahol nagyon kreatív közeg fogadott, különleges személyiségek vettek körül. A képzésnek része volt a divattervezés is.

– **Mi vezetett a menyasszonyi ruhák irányába?**

– Egy barátnőmet eljegyezték, és én ajándékba készítettem neki egy divatrajzot. Anyira megtetszett neki a ruha, hogy kitalálta, csináljuk meg. Életem legszebb élménye volt! Kata búbajos személyiség, fantasztikus, lányos, kreatív napokat töltöttünk együtt. Anyagokat kerestünk, csipkéket válogattunk. Aztán amikor az ő esküvői képei felkerültek a Facebookra, kezdtek jönni a megkeresések.

Szeretek stylistkodni is, de az, amit egy menyasszonyruha-készítési folyamat ad, mással össze nem hasonlítható. Anyira jó érzéssel tölt el, hogy részese lehetek egy ilyen boldog készülődésnek! Hónapokig dolgozom együtt a menyasszonnyal. Ilyenkor nagyon sok mindent megtudok az életéről is. Örülök minden örömének.



ELMONDOM A MENYASSZONYAIMNAK,
HOGY ALKATUKHOZ MI ILLIK, MI NEM,
DE HA VALAKI NAGYON RAGASZKODIK
VALAMIHEZ, ABBAN SEGÍTEM.
EZ AZ Ő NAPJA, ÍGY AZ Ő ÍZLÉSE
A FŐ IRÁNYVONAL.

– **Egyedi rendelésre dolgozol, kollektívod nincs is igazán.**

– Vannak mintadarabok, amelyek főleg arra szolgálnak, hogy befotózzuk, kihelyezzük a showroomba, megmutathassam az irányokat és a lehetőségeket; a menyasszony inspirálódhat belőle. De vittük már Dubajba, Velencébe, Máltára, jövő tavasszal pedig Párizsba szeretnék menni velük. Ezek a képek főleg arra kellene, hogy megmutassam, mi mindent lehet kihozni a ruháimból. Míg az egyedi rendeléseknél maximálisan figyelembe veszem a menyasszony kéréseit, ezeknél a stylist énem jöhet elő aktívabban. Elmondom a menyasszonyaimnak, hogy alkatukhoz mi illik, mi nem, de ha valaki nagyon ragaszkodik valamihez, abban segítem. Volt például egy 160 cm magas menyasszonyom, aki óriási túllszoknyát akart. Elmondtam neki, hogy az nem mutat olyan jól az ő alkatán, de ragaszkodott hozzá. Amikor kész lett, ő maga látta be, és pár réteget ki kellett vennünk belőle. De ez az ő napja, így az ő ízlése a fő irányvonal.

– **Mit szeretsz ebben a munkában a legjobban?**

– Szeretem megélni, hogy boldogok, és még boldogabbá teszem őket a ruhával. A mai kultúrában talán túl nagy is a hangsúly a ruhán. Én mindig elmondom nekik azt is, „hogy a legnehezebb részen már túl vagy, hisz megtaláltad azt az embert, aki úgy szeret, ahogy vagy, és az életedben a társad lesz.” A ruhát meg majd együtt elkészítjük olyanra, amilyenre szeretné. Egyik menyasszonyom például kérte, hogy az édesanyja egykori ruhájáról emeljük át a csipkéket, ez az édesanya számára is meglepetés volt.

A jogászmunkám is fontos számomra, és a kreatív ugyanakkor hat is egymásra. Oda beviszem a kreativitást, ide meg hozom a stabilitást, a szervezethez, amit például egy fotózás is igényel.

– **Neked még nem volt esküvőd, és jelenleg egyedül élsz. Nem okoz ez rossz érzést?**

– Egyáltalán nem. Sőt, a menyasszonyi ruhákban tud érvényesülni a romantikus énem. Annyira kedves történetekkel találkozom nap mint nap, hogy az ember hitét visszahozza, hogy van igaz szerelem, hogy vannak, akik egymásnak teremtettek. Legalább annyira izgulok a menyasszonyaim esküvőiért, mint ők maguk. A ruhák és így sokszor a menyasszonyok sorsát is nyomon követem a nagy nap után is. Legutóbb volt egy menyasszonyom egy erdei esküvővel. Hát ott a ruha térdig sáros lett, segítettem a tisztításban.

– **Mennyi ideig tart egy #jkaposistyle ruha készítése? Mi volt a leghosszabb, illetve a legrövidebb idő?**

– Volt olyan eset, hogy utolsó estig dolgoztam a ruhán. Az elején az volt a nehéz, hogy a fiatal generáció nem ismeri a varratás hagyományait, a személyes tervezés folyamatát. A méretvétel, a próbák... Amikor ritka, drága anyagokat használunk, előzetesen próbaanyagokkal dolgozom, és csak a legvégén szabjuk ki a választott anyagból.

A fél éves készítés volt eddig a leghosszabb. Egyik külföldi menyasszonyunknak viszont egy hét alatt kellett összerakni a ruhát. Ilyenkor éjjel-nappal dolgozunk. Ugyanis a méretvétel után a menyasszony 15 kilót fogyott 3 hónap alatt. Sok hatás éri őket, hogy milyennek kell lenni a nagy napon. A szépségideálokban még mindig ott van az az elvárás is, hogy legyen vékony a menyasszony.

Hisztem, hogy minden ember úgy tökéletes, olyan testalkattal, ahogyan jól érzi magát. Ha ez saját elhatározás, én nem beszélem le őket, én magam is 30 kilót fogytam a nagy változásaim során. Addig én voltam a kedves, okos, kövér, barna, szemüveges lány. Aztán ahogy kezdtem magam megszeretni, változtam kívül, belül. Amikor a 30. születésnapom reggelén ott feküdtem a lépcső alján, rádöbentem, hogy bármikor bármi történhet. Szürreális volt. Konkrétan kicsúszott a lábam alól a talaj. Ma már nem haragszom a balesetemre, sok jó dolgot hozott. Megmutatta azt is, milyen szerencsés vagyok: nem haltam meg, nem bénultam le. Ekkor kezdtem igazán feldolgozni a szüleim halálát is. ♦



A képek a Clique Design Stúdióban készültek, ahol Kaposi Juditot munka közben is lefényképeztük, Angyal Nikolett modell és Mile Máté fotós társaságában.



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

Betegség | EXOREXIA az egészség köntösében

Az exorexia jelentése edzsmánia: folyamatos és kényszeres szükséglet az edzésre. Ez túlmutat az edzés öröme, mert az edzés teljesítése átmeneti megnyugvást és kielégülést hoz. De exorexia esetén mindig kell az újabb dózis, mert ha nincs meg, szorongás, ingerlékenység, nyugtalanság lép fel. A legtöbb esetben ez a jelenség táplálkozási és testképzavarral társul, és olyan önsorsrontó dinamikát foglal magába, amely az egészségre törekvés helyett éppen az egészség rombolását éri el.

◆ Hol a határ az egészséges rendszeres sportolás és az edzésfüggőség között? Nehéz a különbségtétel, hiszen a rendszeres fizikai aktivitás olyan dolog, amely alapvetően az egészséges életmódról szól. Rendszeresen sportolni egészséges. És ajánlott.

AZ EXOREXIA TÜNETEI

- **Túlzott kontroll:** a testsúly és az alak monitorozása, teljes kontrollálása egyre több és több edzéssel.
- **Félelem a kontroll elvesztésétől:** „Ha nem csinálom, fogalmam sincs, mi fog velem történni. Ha leállok, meghalok.” „Betegen és sérülten is csinálni kell, nem állhatok le.” Jellemzőek a félelmek, a megfelelési kényszer, félelem a betegségtől, a gyengévé válástól. „Nem lehetek gyenge! Ha nem edzem, elesetté válok, akkor pedig sebezhető, kiszolgáltatott leszek.” Az egészség a védettség és erő illúzióját adja. Az edzés kerül a közép-pontba, és kialakul az „akkor-ha” típusú gondolkodás: „akkor vagyok jól/akkor jó az életem, ha jót edzettem.” Vagyis az edzés „sikeressége” definiálni kezdi az élet minőségét.
- **Ez is függőség, szenvedélybetegség:** a kényszer itt a sportolást szállja meg. Ami eredetileg egészségfejlesztőnek indult, az válik kényszeressé. Elkezd minden az edzés és annak megtervezése körül forogni, s feszültség, szorongás lép fel, ha ezt az illető nem viheti véghez. Kell az „adag”, az egyre intenzívebb és megterhelőbb edzés.
- **Az edzésfüggőség kényszeres jellemzői a szorongásos zavarok jellemzőihez hasonlítanak leginkább.** Vagyis a szorongás elkerülése az egyik cél. Az edzéssel valóban elérhető a pozitív érzelmi-hangulati állapot és önbizalom.

Átmenetileg. Merthogy feltételhez van kötve, amelyet folyamatosan, mindenáron és minden körülmények között fent kell tartani ahhoz, hogy meg is maradjon. És a paradoxon az, hogy így már nem is marad meg.

- **Nincs szabályszerűség:** „Vékonynak, karcsúnak kell lennem!” Gondolkodás nélkül engedelmeskedik saját magának. „Csinálni kell! Bármi áron!” Eltűnik az öröm és a jó, marad a muszáj.
- **Sokszor más örömök is teljesen kivesznek az illető életéből.** Az étel és evés öröme leginkább, de olyan tevékenységek is háttérbe szorulnak, mint például csendesen, lassan kötetgetni vagy olvasgatni. Az élet az edzés, a tervezés, a megvalósítás, a következő edzésre felkészülés körül forog, minden más beszűkül. Ha a környezet megpróbálja megakadályozni vagy lebeszélni az edzéstől, vagy ha valamilyen okból nem jut el edzeni, akkor szorongani kezd, neheztel vagy lelkiismeret-furdalást érez.
- **Védekezni kell az egészségtelennel szemben** – „Soha egy süti, mert az VESZÉLY!”
- **Fixáció:** Csak az egészség, csak az egészséges, minden az egészségért. Az egészséges életmód köntösébe bújlik a betegség. Nincs belátás és betegség-tudat.
- **Társaktól való eltávolodás:** „Inkább edzem egyedül, hogy ne zavarjanak meg.”
- **Egyre több kell.** A test alkalmazkodik, és hozzászokik egyfajta terheléshez. Emiatt emelni kell az edzéstérhelést, hogy ugyanazt a hatást érhesük el. Kifárasztani és kimeríteni a testet viszont csak sérülésekhez és betegséghez vezet.



- **Az erőfeszítések, a perfekcionizmus ellenére jellemző a személyre,** hogy elégedetlen a testével, önértékelési problémák vannak a háttérben: nem vagyok elég jó! Ennek a háttérben állhatnak a gyerekként belsővé tett túlzott elvárások, szigorú szabályok, szorongás, alacsony önbecsülés, tökéletességre törekvés, a tökéletesnek vélt külső elérése.

A gyógyulás első lépése, hogy ezeket a határokat és velük együtt a saját határainkat felismerjük. Néha ugyanaz a tulajdonság vagy attitűd lehet pozitív és negatív is. Érdekes ehhez végiggondolni az alábbi listát:

- Egészségelőnyök vs. hátrányok
- Kitartás vs. megszállottság
- Kontrollálni vs. rabjává válni
- Társakkal együtt vs. izoláltan
- Rekreáció vs. kényszer (önjutalmazó és önmagáért jó, vagy csinálni kell és menekülés)
- Belső elhivatottság vs. elvárásoknak való megfelelni akarás
- Motiváció: a pozitív állapot elérése (pl. felszabadultság) vagy a negatív elkerülése (szorongás, értéktelenség érzése)
- Beilleszteni a napba vs. az edzés köré szervezni a napot.

ELSŐDLEGES ÉS MÁSODLAGOS FÜGGŐSÉG

Elsődleges edzésfüggőség

Viselkedéses függőség, amely a felszabaduló endorfinok és a teljesítés okozta öröm, elégedettség folytán alakul ki, vagyis abból, hogy pozitív hatást vált ki, ha az illető edz. Aztán egyre több és több kell. Férfiaknál gyakoribb. Edzés kimaradása vagy megvonása esetén jellemzőbb, hogy depresszívvé válik.

Másodlagos edzésfüggőség

Valamilyen egyéb körképpel, táplálkozási és testképzavarral együtt lép fel, leggyakrabban az anorexiával vagy bulimiával együtt. Nőknél gyakoribb, a test állandó monitorozása, a vágyott testkép elérése a fő motívum. Ha anorexiával társul, akkor az edzésekényszer a súlycsökkentés célja is mozgatja. Bulimiásoknál a falási rohamok alatti hatalmas (akár több ezres) kalóriabevitel kompenzálása a cél a túlzásba vitt edzéssel, amely idővel öngerjesztő folyamatként függést okoz.

TESTI SZÖVŐDMÉNYEK

- Sérülés, betegség, legyengülés, koncentrációs problémákból adódó balesetek.
- A céllal ellentétesen az izomtömeg csökkenése, elvesztése: a test ebből is próbál energiát nyerni, ráadásul nincs megfelelő pihenési idő, így a szervezet képtelen regenerálódni.
- Ízületi problémák, gyulladások. A beteg nem figyel a testi jelekre, használati tárgyként tekint saját testére, amit akár a végletekig hajt és gyötör.
- Menstruációs problémák: nincs peteérés, kimarad a menstruáció.

A problémát rendszerint hamarabb felismerik a családtagok vagy a barátok, de a terápiához betegségbelátásra van szükség. Egyedül nem megy, hosszú terápiás munkára van szükség, hogy megszabaduljunk a függéstől, megérezzük és megszilárdítsuk a határokat az egészséges és kóros között. Ami addig is segíthet: sportágat, edzésmódszert váltani. Egy új sport elkezdésével könnyebben alakíthatunk ki új, egészséges mintákat. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

AHOL AZ ANYA A GYERMEKE MELLETT GYÓGYULHAT

Rengeteg szó esik a szülés utáni depresszióról, viszont a gyermekágyi pszichózis fogalma a többség előtt ismeretlen. A jelenséget nem egyszerű felismerni, ellátása speciális tudást igényel, ezért sok esetben az anya akár hónapokra távol van gyermekétől. A régiókban is egyedülálló hazai gyógyító centrumban azonban a pszichiátriai kezelésre szoruló kismamák együtt maradhatnak csecsemőjükkel. Ennek fontosságát történetünk is mutatja.

◆ Az első gyerek érkezése mindig aggodalmaskodóvá teszi a kismamát, de a félelmek egy idő után azért alábbhagynak. Ha csak fokozódnak, az mindenképpen intő jel.

„Az unokám tavaly tavasszal született, az első hetekben minden rendben volt, lányom állapotában csak ezt követően vettünk észre változást – meséli egy nagymama. – Először szülés utáni depresszióra gyanakodtunk, de a helyzet egyre ijesztőbb lett. Azt vettük észre, hogy sem magát, sem a kicsit nem tudja megfelelően ellátni, folyton csak aggódik és szorong. Nyugtattgattuk, próbáltunk neki segíteni, de a helyzet nem javult. A kicsi megfelelően fejlődött, rendben volt a súlygyarapodása, különösebb gond nem volt vele. Ennek ellenére lányom egyre jobban félt, irreális dolgok miatt aggódott.”

A nagymama eleinte nem furcsállta, hogy gyereke a kellenél nyugtalanabb, rosszul alszik, betegségekre gyanakszik a legkisebb sírás miatt is. Viszont lánya egy idő után már annyira aggódott, hogy naponta többször is megmérte kisfia lázát, folyamatosan ellenőrizte, hogy minden rendben van-e vele. Nem bízott a légzésfigyelőben sem. A félelmek elhatalmasodtak rajta, már minden apró jelből komoly következtetéseket vont le, tudatát a problémák feltérképezése teljesen lekötötte. A családnál a vészcsengő akkor szólalt meg, amikor a kismama már csak ült, maga elé meredt, semmit nem volt hajlandó csinálni – katonán állapotba került. Mentőt hívtak hozzá, azzal vitték be egy kórház pszichiátriájára. Ott először nyugtatókat kapott, de beszélni csak pár óra elteltével lehetett vele. Megvizsgálták, és pszichórist diagnosztizáltak nála.





TÉVESZMÉK RENDSZERE

A gyermekágyi pszichózis felismerése után a kismama a budapesti Szent János Kórház speciális centrumába került. Az intézményben prof. dr. Kurimay Tamás pszichiáter vezetésével egy olyan anya-gyermek egység működik, ahol a pszichiátriai kezelésre szoruló édesanyákat csecsemőjükkel együtt gyógyítják.

A kezelésnél, ha lehet, elkerülik a gyógyszereket, de a pszichózis miatt, mint a legtöbb esetben, most is nyugtatókkal és antipszichotikumokkal kezdődött a terápia. A kismama tudata lassan tisztulni kezdett, a pszichózis megszűnt, már nem ragaszkodott téveszméihez sem.

A kismama az akut pszichiátriai sürgősségi osztályról (ezt hívja a köznyelv helytelenül zárt osztálynak) pár hét után átkerült a rehabilitációs részre, ahol már szabadon mozoghatott. Innen már átmehetett a gyerekosztályra is, ahol felügyelet mellett a kisfiával lehetett. Amikor állapota tovább javult, át is költözhetett az osztályra, egész nap gyerekével lehetett, vele is alhatott. Ez nagy eredmény, mert így

az anya-gyermek kapcsolat a súlyos állapot ellenére sem sérült. A kórházban valamivel több mint két hónapot töltöttek, a család is bemehetett hozzájuk. Másfél hónap után a hétvégéket már mindannyian otthon tölthették, de végleg csak akkor mehetek haza, amikor a kismama állapota teljesen stabil lett, kisfiát el tudta látni. Azóta csak kontrollokra járnak vissza, mellette rendszeresen ellátogatnak pszichoterápiára is. Három hónap után már a nyugtatókat is elhagyhatták, így megszűntek a szoptatásra vonatkozó szigorú szabályok is: addig az este bevett gyógyszer miatt csak másnap délután volt szabad szoptatni, addigra ugyanis már minimális, alig mérhető szintre csökkent a tejben lévő gyógyszerhatóanyag. A délelőtti lefejt tejet ki kellett öntenni, azzal nem volt szabad a kicsit táplálni. Antidepresszánt és antipszichotikumot még ma is szed a kismama. Tart még a pszichoterápia is, de a javulás egyre látványosabb: az anyuka egyre pozitívabb, egyre mosolygósabb, félelmei megszűntek. Korábbi téveszméire már maga is csodálkozva emlékszik vissza.

FEHÉR HOLLÓ?

A gyermekágyi pszichózis nem túl gyakori, felismerése épp ezért nem egyszerű. A gyerekágy körüli időszak a kismamát mindig sérülékennyé teszi, a lelki eredetű problémák rizikója ilyenkor megnövekszik. Ekkor a gyermekágyi depresszió mellett olyan állapotok is kialakulhatnak, amelyek annál jóval súlyosabbak. Ilyen a gyermekágyi pszichózis, amelynek a kockázata magasabb akkor, ha az anyának korábban volt valamilyen pszichiátriai betegsége. Ugyanakkor az állapot konkrét okát nem tudjuk, egyedül az ismert, hogy a probléma főképp arra fogékony embereknél alakul ki, elsősorban a szüléskor jelentkező pozitív stressz és a hormonális változások hatására. „A hajlamosságot az esetek felében-harmadában nem lehet előre látni” – mondja Kurimay Tamás professzor. Hozzáteszi, hogy a gyermekágyi pszichózis minden ötszázadik-ezredik szülésnél alakul ki, ami a hazai születésszámra vetítve azt jelenti, hogy nagyjából 70–80 ilyen eset fordul elő évente. Amikor kialakul, az anyuka furcsa dolgokat kezd el mondani, hirtelen megváltozik a viselkedése: megmagyarázhatatlan félelmek gyötrik, olyasmik miatt is aggódni kezd, amik egyáltalán nem reálisak. Szorongás és hangulatingadozás jelenik meg, alvász problémák alakulnak ki. Súlyosabb esetben érzékszervi problémák is jelentkezhetnek, a kismama hangokat hallhat, látomások jelenhetnek meg előtte. Szintén súlyosabb esetben kitalálhatja azt is: a gyerek nem az övé.

A TERÁPIA ALAPELVEI

A gyermekágyi pszichózis kezelési protokollját tavaly tavasszal határozták meg, akkor jelent meg az a szakmai iránymutatás, amely a terápia részleteit összefoglalja. Az érintett kismamákat a Szent János Kórház centrumában látják el, amely nemcsak itthon, hanem az egész régióban egyedülálló.

A munkát egy 24 fős team végzi: a szakértői csapat pszichiáterekből és pszichológusokból, szociális munkásokból, szakápolókból, csecsemőgondozókból, gyerekgyógyászokból, szülészekből és nőgyógyászokból áll. A centrum részben a pszichiátriai osztályon belül működik, részben a gyerekosztályon. Az, hogy az érintetteket hol helyezik el, mindig attól függ, hogy a kismama milyen állapotban van. Az ellátást ma még nem finanszírozzák külön, de szeretnék elérni, hogy speciális finanszírozást kapjon a program.

„Közép-Kelet-Európában nincs hozzánk hasonló központ, mi vagyunk az egyetlenek. Ma már évente százak nagyszágrendben kezelünk kismamákat, programunk a 2006-os indulás óta rengeteget fejlődött. Az indulás óta több mint 300 kismamát láttunk el. A centrumban egyszerre nyolc anyuka fekszik, de a programban nemcsak fekvőbetegeket látunk el, hanem járóbeteget is” – mondja Kurimay Tamás. Az általuk alkalmazott kezelési mód nagy előnye az, hogy korábban az érintett kismamáktól a pszichiátriai automatikusan elvették a babákat. Tejüket elapasztották, nem is lehettek együtt gyerekükkel. A centrumban ilyesmire csak akkor kerülhet sor, ha a helyzet tényleg nagyon súlyos, legtöbbször elegendő az időleges szeparálás. Az esetek jelentős részében tejelapasztásra sincs szükség, meg lehet oldani azt, hogy a mama a baba kockáztatása nélkül szoptathasson, ez csak a szoptatás időzítésén múlik. Az anyatejes táplálást azonban csak akkor engedik, ha minimális a rizikó. ♦

hirdetés



100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós forrásoknak köszönhetően
képzettebb szakemberek, modernebb műtők
és egészségmegőrzési programok
várják a hatvaniakat.

dr. Stankovics Éva
főigazgató
Albert Schweitzer Kórház
– Rendelőintézet Hatvan



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MENTS MEG!

Mindannyiunk életében előfordulhat, hogy mentőellátást kell igénybe vennünk. Különösen ijesztő lehet ez akkor, amikor gyermekünk betegsége miatt vagyunk kénytelenek segítséget hívni. Ezzel az írással abban szeretnénk segíteni, hogy a szakszerű ellátók megérkezéséig az idő lehetőleg pánik nélkül, hasznosan teljen.

◆ MIKOR KELL MENTŐT HÍVNI?

Keringés- és/vagy légzésleállás, görcsállapot, eszméletlenség fennállásakor; hozzátartozó által nem uralható nehézlégzés, súlyos allergiás reakció, súlyos baleset, csillapíthatatlan vérzés, mérgezés esetén, vagy egyéb olyan akután létrejött egészségügyi vészhelyzetben, amelyet ellátni nem tudunk, és a háziorvosi vagy kórházi ellátásig a gyermekünk (vagy más hozzátartozónk) súlyos egészségkárosodást szenvedne – hívjunk mentőt!

HOGYAN?

Először mérjük fel a helyzet súlyosságát, mérlegeljük: valóban indokolt-e a mentő hívása. Amennyiben igen, próbáljunk meg pár egyszerű kérdést átgondolni. Hány beteg van, vannak-e életjelenségek (pl. vesz-e levegőt, mozog-e), kontaktusba lehet-e vonni (ránk néz-e a beteg, ha beszélünk hozzá; megérti-e, amit mondunk neki, tud-e válaszolni)? Gondoljuk végig vagy próbáljuk meg kideríteni: mi vezetett a páciens rosszullétéhez, van-e ismert betegsége, állandó gyógyszere, sor került-e nála az elmúlt időszakban valamilyen orvosi beavatkozásra? A rendőrséget vagy a tűzoltóságot is kell-e értesíteni? (Például közúti balesetben az út lezárására, műszaki mentésre is szükség lehet).

Amikor ezen kérdésekre legalább részben választ kaptunk, hívjuk a 104-et vagy a 112-t, mutatkozzunk be, és a lehető legpontosabban mondjuk el, hová kérjük a segítséget. A diszpécser ekkor kérdéseket fog feltenni, igyekezzünk ezekre válaszolni. Laikusként segélyhíváskor tanácsot kérhetünk, vagy a probléma azonosítása után a mentésirányítástól akár kérés

nélkül is javaslatot kapunk a beteg további ellátásával kapcsolatban, amíg a segítség úton van.

HOGYAN KÉSZÜLJÜNK A MENTŐ FOGADÁSÁRA?

A hívás fogadásakor a mentésirányító a legközelebbi szabad (tehát épp nem beteget ellátó) mentőegységet fogja a helyszínre küldeni. A mentősök mindent meg fognak tenni, hogy a lehető leghamarabb a bajba jutott emberhez érjenek. Nagy forgalomban, rossz látási és útviszonyok között ez alkalmanként hosszabb időt is igénybe vehet.

A beteg testi épségére a mentő kiérkezéséig folyamatosan ügyeljünk, lehetőleg ne hagyjuk magára. A mentőegység megérkezéséig érdemes rajtunk kívül egy másik segítségnyújtónak egy, a mentő által jól látható helyre állnia, hogy ne kelljen a páciens keresésével időt vesztegetni (pl. emeletes vagy családi házak kapujában várjon valaki). Amennyiben a beteg nem szenvedett el traumás sérülést és eszméletlen van, igyekezzünk a lakásban (vagy közterületen) egy könnyen megközelíthető helyre vinni. Ha traumás sérülés feltételezhető, vagy a beteg eszméletlen, ne mozgassuk, hanem a hozzá vezető utat – amennyire lehetséges – akadálymentesítsük (például a lépcsőkről, lépcsőfordulókból tegyük el a virágokat).

Fontos a kutyák és más háziállatok elzárása, hiszen a legjámborabb eb is megzavarodik, ha a rosszul lévő gazdájához idegen emberek „tolakodnak be”. Készítsük elő a beteg taj- és laccímkarttyáját, az állandó betegségekről és a legutolsó orvosi kezelésről szóló ambuláns lapot vagy zárójelentést! Gyermekeknél az egészségügyi kiskönyv is fontos lehet.



LAIKUS ELSŐSEGÉLY

Jól megkezdett laikus elsősegélynyújtással a beteg gyógyulási esélyeit megsokszorozhatjuk, a gyógyulási időt lerövidíthetjük.

Segítségnyújtóként az egyik legfontosabb feladatunk a saját hidegvérünk megőrzése, a betegnek támogató és megnyugtató környezet, lehetőség szerinti kényelem biztosítása. Ha a szülő nyugodt, a gyermek általában könnyebben és gyorsabban vizsgálható, mint ha érzi a pánikot maga körül. Gyermekellátásánál a kis beteg szorongását a szülő jelenléte mellett oldhatja, ha a kabala állatka/takaró/cumi stb. is kéznél van.

HA MEGÉRKEZIK A MENTŐ

Amikor a mentő megérkezik, az elsődleges betegvizsgálat után megkezdődik az ellátás, amelynek célja a probléma azonosítása, a beteg állapotának stabilizálása a szállításhoz. Jó általános állapotú, cselekvőképes beteg, akinek a problémája napvilágra

kerül, és biztosan meg is oldódik, a helyszínen maradhat. Sokszor azonban végleges ellátásra csak a kórházban kerülhet sor. A kórházi ellátást igénylő betegeket a mentő (ritka kivételektől eltekintve) a hatályos törvény alapján, a lakcímkártyán szereplő cím vagy a feltalálási hely szerint a területileg illetékes sürgősségi (bizonyos kórképek esetén más) osztályra szállítja.

A gyermekeket egy hozzátartozó a mentőben elkísérheti. Praktikus lehet, ha a nagyobb „kórházi csomagot” (pelenka, tisztálkodóeszközök, ruhák stb.) egy másik családtag, barát vagy rokon saját autójával hozza a mentő után.

A kórházba érkezéskor a mentőegység vezetője beszámol az illetékes orvosnak vagy nővérnek a beteg kórtörténetéről, az aktuális panaszokról, elvégzett vizsgálatokról és beavatkozásokról, és ettől kezdve az egészségügyi intézményben folytatódik tovább a páciens ellátása. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

VÉGY EGY DARAB GYÖMBÉRT!

Mit együnk januárban? Egy 15. századi kalendárium, amelyet *Heltai Gáspár* ültetett magyar nyelvre, ezt a választ adja: „*Boldogasszony havában igyál jó bort, és ha van, édes italt. [...] Borssal és füvekkel timportált étkek hasznosak, azonképen a lekvárok és eleven gyömbér. Megeheted a kövér disznópecsenyét, kolbászt és ludat mustárral vagy borsos eczettel.*”

- ◆ A régmúlt bölcsességét és báját jól mutató szöveg igazán érdekes pontja a fűszerezés. A bor és a „füvek” gyűjtőnév alatt rejlő zöldfűszerekben persze sok új nincs, a gyömbér viszont már – mai szemmel – mindenképp érdekes. Pedig jó oka volt annak, hogy szerepel a felsorolásban: citrusosan csípős íze remekül illik az ilyenkor fogyasztott zsírosabb húsok mellé, ráadásul segíti azok emésztését, enyhíti a gyomorégést. Emellett használható megfázás, hörghurut ellen. Mint látható, valóban jól jön januárban, ám említése nem csak a hónapnak szólhatott. A napjainkban inkább a kínai konyhához köthető fűszer ugyanis az európai, így a magyar konyha elmaradhatatlan fűszere volt egykor.

PALACKBA ZÁRVA

Ahogy sok más alapanyagról, úgy erről is elmondhatjuk a közhelyt: „már a rómaiak is...”, hiszen ott van Apicius szakácskönyvében. A Római Birodalom bukása után aztán kiszorult az európai konyhából, de a középkori zarándokok és katonák ismét behozták a kontinensre ezt a keleti fűszert. Hazánkban is nélkülözhetetlen volt, a sáfrány és a bors mellett alapfűszer. Nincs olyan 16–18. századi magyar szakácskönyv, amelyben ne találunk gyömbéres recepteket, és az sem véletlen, hogy az erdélyi habán kézművesség egyik jellegzetes terméke ebben az időszakban éppen a gyömbértartópalack volt. A főúri, a kismemesi, majd a polgári konyha is használta. Az idő előrehaladtával azonban említése egyre ritkul, az 1930-as években még felbukkan egy-egy receptnél, a II. világháború után sok más alapanyaggal együtt ez is eltűnt. Ma a skandináv karácsonyi kekszben és a távol-keleti ételekben fedezhetjük fel jellegzetes ízét. De megkóstolhatjuk magyar ételekben is, ha előveszünk néhány receptet.





SÓSHOZ ÉS ÉDESHEZ

A 16. századi erdélyi *Szakács Tudomány* egy libareceptnél írja: „sáfrányozd, borsold, gyömbérezd meg, és jó módgyával meg is sózzad.” Ez az útmutatás gyakorlatilag bármelyik korabeli leírásból származhatna, a szárnyasokhoz, a marhához, a halakhoz pontosan ugyanezeket a fűszereket használták. A gyömbér a legegyszerűbb tojáskételekéből sem maradhatott ki, egyik kedvenc régi receptem (szintén a *Szakács Tudomány*ból) a bundás kenyérhez ajánlja. Az arányok ízléstől függően változhatnak – onnan lehet tudni, hogy elég gyömbért reszeltünk a tojáshoz, hogy a tojás ellenére is erősen érezni lehet az illatát. (Két tojáshoz úgy nagyjából két centi gyömbérdarabot reszeljünk.) A kenyeret aztán süthetjük libazsírban, olajban, vagy az erdélyi receptet követve, vajban. A gyömbér apró változtatás a megszokotthoz képest, de érdemes kipróbálni: citrusos, csípős, üde ízt ad az egyszerű reggelinek. Szintén illik a mai ízléshez a Zrínyi-udvar *szakácskönyvének* egy receptje, ahol a főtt csicszeriborsót kell zsályával, petrezselyemmel, borssal, gyömbérrel és sáfránnyal fűszerezni, majd vajon megfuttatni. Kiváló köret lehet, salátával, sajttal (például fetával) pedig akár önálló fogás is. Ajánlható még *Szentbenedeki Mihály* 1601-es levesreceptje, ahol a csirkét szalonnával, hagymával főzzük meg, ízesítésként pedig tárkonyt, borsot, gyömbért, citromot vagy ecetet

használjunk. Fűszerezhetjük reszelt gyömbérrel a sülteket – a régiek a sült harcsamáját szórták meg vele. A gyömbért természetesen használták édességekhez is, például sült körtéhez és tejberizshez.

LEVEKBEN

Természetesen a levesekből sem hiányozhatott a gyömbér. *Németh Zsuzsánna* 1858-ban megjelent *szakácskönyve* pontyhoz ajánlja. A halat háromujjnyi széles darabokra vágjuk, répával, gyökérrel, zellerrel és vöröshagymával feltesszük főni. Megszórjuk kakukkfűvel, borssal, reszelt gyömbérrel, egy kevés citromhéjjal és sóval, majd ecettel tesszük pikánsná a levet. A *Pesti Hírlap* 1930-as években kiadott gyűjteményeiben a húsleves fűszereként szerepel a gyömbér. Ekkoriban használhatták még izgalmasabb sültekekhez is, ahogy *Kosztolányinál* olvashatjuk: „a konyhában egyre nagyobb a sürgés-forgás, csörömpölés és lárma. Zubog a víz, dohog a láng. Libák és csirkék, pulykák és kacsák párolódnak a zsírban. Petrezselyem, gyömbér éles illata nyilal át a levegőn.” Gyömbért találunk régi pácreceptekben, sőt, egészen váratlan ételek mellett is. A 20. század eleji *Dunántúli szakácskönyv* paradicsomlekvárhoz, *Beck Viktor* hentes pedig a májas hurka töltelékébe ajánlotta 1929-ben. A gyömbér tehát jóformán bármihez használható, éljünk vele! ♦



SOROZAT –
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

Klasszikusok könnyedén

VARGABÉLES

Az igazán legendás ételek körül mindig viták vannak. Nem tudjuk pontosan, ki sütött először fánkot, melyik nép étele valójában a töltött káposzta, hol készült először vargabéles. Általában több eredetmítosz ütközik ilyenkor, közkedvelt túrós édességünk esetében például Marosvásárhely és Kolozsvár verseng egymással. Tökéletessé és híressé biztosan Mátyás király szülővárosában vált a vargabéles, Darvasné kultikusnak számító vendéglőjében, a II. világháború előtt. A másik vita az ilyen nagy klasszikusok esetében általában az elkészítéssel, fűszerezéssel kapcsolatos. A vargabélesnél például a régi receptekben egyaránt találunk omlós tésztát és réteslapot is... Szerencsére ezeket a kérdéseket nem kell véglegesen eldöntenünk, készíthetjük egyszer így, máskor úgy. Most például az ÉS Bisztró séfjének útmutatása nyomán:

◆ Hozzávalók:

260 g túró, 5 tojás, 1,5 g citromhéj, 6 g vaníliás cukor,
13 g cédnametélt, 25 g cukor, réteslap

Elkészítés:

1. Keverjük össze a túrót a tojássárgájával, a citromhéjjal és a vaníliás cukorral.
2. Főzzük meg a cédnametéltet és keverjük hozzá a túrós masszához!
3. Verjük fel cukrot a tojásfehérjével, amíg habos állagú nem lesz, majd ezt óvatosan adjuk hozzá a túrós-tésztás keverékhez.
4. Kenjük meg vajjal a réteslapot, öntsük rá a túrós masszát.
5. Sütőben 180 fokon 17–18 perc alatt elkészül. ◆



Új ízek

GRILLEZETT KECSKESAJT SALÁTA

Közhely, és ezért elcsépeltsége ellenére mégiscsak igaz, hogy az új évben érdemes újítani – például az étkezés terén. A december végi nagy lakomák után nem nehéz kicsit visszavenni a tempóból. Ilyenkor egy jó salátarecept aranyat érhet, hiszen bebizonyítja, hogy a zöldek nem csak nyulaknak valók, hogy egy gyorsan elkészülő étel is lehet zamatos, tápláló és egészséges, és persze egy jóízű saláta lelkesedésünket is fenntartja. A Spíler ezt ajánlja:

◆ Hozzávalók:

400 g grillezhető kecskesajt, 100 g dióbél, 100 g kaliforniai paprika, 100 g koktélpaprika, 100 g színes lollo rosso saláta, 50 g madársaláta, 100 g színes tölgysaláta, 30 g rukkola, 0,5 dl méz, 4 db tojás, 2 g frissen tört bors, 200 g citrom, 0,05 dl olívaolaj

Elkészítés:

1. A salátákat megmossuk, lecsöpögtetjük.
2. A mézből, olívaolajból és a citrom levéből dresszinet készítünk.

3. A diót 150 fokban szárítjuk és utána lereszeljük.
4. A tojásokat lágyra főzzük: forrásban lévő vízbe rakjuk 5 perc 40 másodpercig, majd jeges vízbe rakjuk. Hagyjuk kihűlni, ezután óvatosan megpucoljuk.
5. A kaliforniai paprikát forró serpenyőben egy picit olívaolajon hirtelen megsütjük. Ugyanezt tesszük a kecskesajt mindkét oldalával is.
6. A salátákat összekeverjük a dresszinnel, erre ráhelyezzük a grillezett kaliforniai paprikát és dióval megszórjuk.
7. A tojásokat felvágjuk, és a tányérra rakjuk.
8. A kecskesajtot a tetejére rakjuk. ◆





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

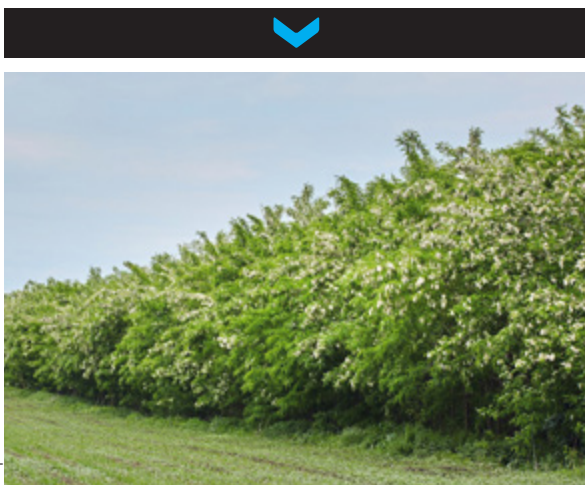
ZÖLD MOZAIK

1

VILÁGHÓDÍTÓ, „REHABILITÁLT” AKÁC

Az 1700-as évek elején Magyarországra került, Észak-Amerikában őshonos akác a magyar erdők 23 százalékát alkotja. Jó talajmegkötő tulajdonsága miatt az elsivatagosodás elleni küzdelemben fontos szerepe lehet, így módon a globális felmelegedés káros hatásai ellenében is bevethető. E téren előnyös lehet erőszakos, tarackoló terjeszkedése, ami miatt nálunk az akác helyenként már gyomnak számít. Dél-koreai és kelet-kínai szakemberek magyar szakértők bevonásával próbálják korszerűsíteni termesztését. E hat éve tartó kutatási együttműködés második szakasza zárult most le. Ennek során a magyar tudósok kutatási eredményeket bocsátottak a másik fél rendelkezésére, kísérleti célokra szaporítóanyagot adtak át, segítséget nyújtottak csemetetermesztési technológiák bevezetésében, és részt vettek referenciaerdőségek létrehozásában is. A fentiek mellett a Távol-Keleten takarmányozásra is használják az akácot. Erre annak nagy levelű fajtája alkalmas.

Kép: Profimedia - Red dot



2

HIDROGÉNES TESLA

Üzemanyagcellássá alakította a Tesla villanyautóját a holland Holthausen Group cég. A Tesla Model S 100-ba az akkumulátorok helyére hidrogéntartályt és üzemanyagcellákat raktak, és az utóbiakban termelt elektromos áram működteti a járművet. Ezzel a Heslanak elkeresztelt új gépkocsiban csaknem megkétszerezték az eddigi hatótávolságot: ezer kilométerre az eddigi 632 kilométer helyett. A kereskedelmi ár mintegy 50 ezer euró lesz.

A bökkenő csak az, hogy míg az elektromos villanyautókhoz a töltőhálózat már kiépült, illetve ezek otthon a garázsban is feltölthetők, a gyakorlatilag hidrogénautóvá vált változathoz az üzemanyagot biztosító infrastruktúra egyelőre még hiányzik.

3

OLCSÓBB HIDROGÉN-ELŐÁLLÍTÁS

Nem jellemző, hogy napjainkban orosz és amerikai tudósok összefogásáról, együttes munkájáról hallhatunk. Ez történt pedig annak az új eljárásnak a kidolgozása során, amellyel a hidrogénautók üzemanyagát az eddigi eljárásokhoz képest lényegesen hatékonyabban és gyorsabban képesek előállítani. Ehhez egyebek között titánium-oxidot és fényérzékeny lipideket használnak fel – utóbbiak glicerinnél és zsírsavakból álló szerves vegyületek. A fénykatalízis alapján működő két-három órás eljáráshoz napfényből nyerhető zöld és fehér fényt használnak – utóbbi különösen hatékonynak bizonyult.

A hidrogénnek mint üzemanyagnak az előnye, hogy gyakorlatilag nulla emissziós, mivel elégecekor víz keletkezik, így a hidrogénautók kipufogói csakis vízpárárt bocsátanak ki. A hidrogénautók valójában mégsem nulla szennyezésűek, mivel üzemanyagcelláik gyártása már messze nem szennyezésmentes.

4

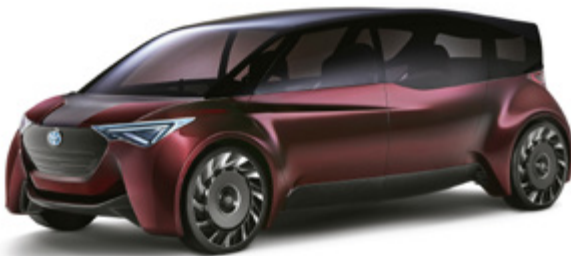
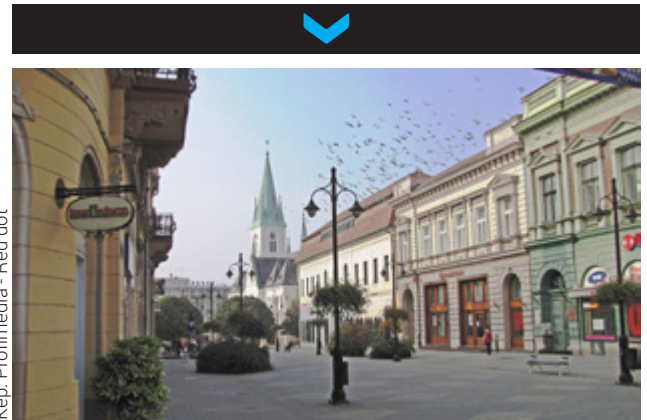
LEVEGŐ NÉLKÜLI GUMIABRONCS

A Toyota Fine-Comfort Ride elnevezésű, ún. koncepcióautójának talán legtöbbet ígérő új eleme a saját tervezésű, levegő nélküli gumiabroncs. Ez garantáltan defektmentes, és pumpálni sem kell. Tömör guminak nem nevezhető, mivel a vastag külső peremrészeket gumilamellák kapcsolják az abroncs központi részéhez.

Hasonló gumikerekeket – legalábbis koncepció szinten – már más cégek is kifejlesztettek, közülük az úttörő a Michelin volt, Tween abroncsával. Ezek már kereskedelmi forgalomban is kaphatók, egyelőre azonban csak mezőgazdasági gépekhez. Áruk nem kevés, darabonként 150–200 ezer Ft. Ezzel együtt anyagilag is megérheti alkalmazásuk olyan felhasználási területeken, ahol egy defekt vagy laposra leeresztett gumi a bosszúság mellett jelentős bevételkiesést is okozhat.

Az említett koncepcióautó egyébként üzemanyagcellás, hidrogéncellája az ígéretek szerint ezer kilométeres hatótávolságot biztosít egy feltöltéssel, végsebessége 220 km/óra, és 100 kilométerre 5,4 másodperc alatt tud felgyorsulni. Hogy sorozatgyártásba kerül-e, egyelőre kérdéses.

Kép: Profimedia - Red dot



5

SOLAR-DÍJ KAPOSVÁRNAK

Kaposvár Magyarországon úttörő szerepet tölt be a megújuló energiafelhasználás terén. Ennek elismeréseképpen a somogyi megyeszékhely most Európai Napenergia-díjban részesült. Kaposvár már 2014-ben megalkotta a Kaposvár Smart City 2050 programját, amelynek lényege, hogy 2050-re teljes energiaellátását megújuló energiával biztosítja. Már eddig is 19 középületbe szereltek napelelmeket, közel 1 MW összteljesítménnyel. Nem mellékesen ezek évi kétezer tonnával csökkentik a szén-dioxid-kibocsátást.

6

ZÖLDÜLŐ BÉKÉSCSABA

Békéscsaba ambiciózus energetikai programját a kormány is támogatja 15 milliárd forinttal. A tervezetnek az energiamegtakarítás és a környezetkímélés áll a középpontjában. Utóbbit főként megújuló energiaforrások fokozott bevonásával kívánják elérni. A fejlesztések úgy valósulnak meg, hogy azokhoz önkormányzati források nem is lesznek szükségesek.

A tervezett beruházások, amellyel, hogy a város üzemeltetési költségeit a mérséklék, az energiafelhasználást is csökkentik modern technológiák bevezetésével. 8,6 milliárd forintot fordítanak három 4,2 MW kapacitású napelemparkra, és kiépül egy 6 MW-os tárolókapacitás is.

A napenergiával termelt árammal egy új multifunkcionális sportcentrum, az új versenyszoda és a röplabdaakadémia világítását oldják meg, de jutna belőle egy elektromos buszgarázs járműveinek a feltöltésére is. A város nyolc új villanyautóbuszt szerez be. A sportcsarnok területén tervezett új termálkút melegvíze fogja fűteni a sportlétesítményeket. A közvilágítást is korszerűsítik hétezer új LED-izzó beszerelésével az eddigi lámpatestek helyett. A 2019 végére elkészülő beruházásokhoz 3 milliárd forint uniós pénz is érkezik. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

EGY IGAZI BRIT „BULDOG” ÉS POLIHISZTOR

Patrick Moore életéről nem magazincikket kellene írni, hanem regényt. Igaz, nehéz lenne elhithetni az olvasókkal, hogy tényleg létezett ilyen ember, és nem csak az író találta ki. Ha egy reneszánsz művész ennyire sokoldalú volt, mint ő, akkor még hatszáz évvel a halála után is csodálja a világ. Moore-t a világnak a felénk eső részén nem sokan ismerik.

◆ Patrick Alfred Caldwell-Moore néven született Angliában 1923-ban, és gyerekkorában senki nem gondolta volna, hogy majdnem kilencven évet fog élni. Csenevész, beteges fiúcska volt, akinél már egészen kicsi korban szívbetegséget állapítottak meg. A látása is meglehetősen gyenge volt, különösen a jobb szemére látott rosszul. Az önbizalma és az egyénisége viszont annál egészségesebbnek tűnt. Hatéves korában rájött, hogy a csillagászat mindennél jobban érdekli, és nem is vesztegette az idejét másra.

Amatőr csillagászként tizenegy éves korában fölvtették a Brit Csillagászati Társaságba, három évvel később pedig már ő volt a vezetője egy kis obszervatóriumnak a családja lakóhelyén, egy East Grinstead nevű városkában. Tizenhat évesen beszerzett egy stílusos monoklit a gyengébbik szemére, mivel pedig a fogait hamar elvesztette, tizennyolc éves korától teljes protézist hordott.

Időközben kitört a második világháború, és Patrick alig várta, hogy felvegyék a hadseregbe. Ez meg is történt, amint 1941-ben betöltötte a tizennyolcadik életévét. A Királyi Légierőhöz került, ahol pilótának és navigátornak képezték ki. Tengeri légitáncokban, valamint európai városok bombázásában vett részt. Talán Budapest is kapott néhány bombát az irányítása alatt.

A háború óriási hatással volt az életére. Sokszor emlegette, hogy 1943-ban egy bombatalálatot kapott mentőautóban halt meg élete egyetlen nagy szerelme, a menyasszonya, Lorna, aki ápolónőként

teljesített szolgálatot. Moore soha nem nősült meg, mert mint mondta, neki nem kellett többé más. (Mindezt az önéletrajzából tudjuk, és bár nagyon megható történet, azért felmerül némi kétség az igazságtartalmával kapcsolatban, mivel akkoriban Lorna nevű ápolónőnek a holttestét nem találták meg.)

„Ha az egész német nép elsüllyedne a tengerben – hangoztatta –, akkor szívesen segítenék lenyomni őket.” Nyers és szókimondó stílus má ekkor sokakban nemtetszést váltott ki, ha nem is olyan mértékben, mint évtizedekkel később, amikor elérkezett a politikai korrektség időszaka.

A CSILLAGOK TUDÓSA

Eközben megkezdte a tudományos munkát is: legjobban a Hold érdekelte, annak is főleg a Földről nem látható oldala. 1946-ban, tehát huszonhárom éves korában ő volt a Hold egyik területének, a *Mare Orientalé*nek az egyik felfedezője és elnevezője, ezenkívül érdekes fényjelenségeket fedezett fel a felszínén, és más tudományos megfigyeléseket is tett. Ő állította össze a mai napig használt *Caldwell-katalógust*, amelyben az amatőr csillagászok által is megfigyelhető objektumokat gyűjtötte össze.

Eközben elkezdett publikálni is, de nem csak szakmai témákban. Rengeteg ismeretterjesztő és szigorúan szakmai műve mellett tudományos-fantasztikus regényeket írt, sőt, egy meglehetősen közönséges népszínművet is, aminek a bemutatását végül nem engedélyezte.



A BBC NAGY ÖREGJE

A valódi hírnevet a televízió hozta el neki. A BBC akkor figyelt fel rá, amikor meghívott tudósként szenvedélyesen és szórakoztató stílusban osztotta ki élő adásban a kor áltudományos UFO-hívőit. Nemsokára rábízták egy új ismeretterjesztő műsor, a *The Night Sky*, *Az éjszakai égbolt* vezetését. 1957-től 2012-ig volt a program házigazdája, és csak egyetlen alkalommal kellett őt helyettesíteni, amikor 2004-ben hajsál híján behalt egy ételmérgezésbe. Öregén és reumától gyötörve sem volt hajlandó abbahagyni: 2004-től a saját lakásából sugározták az adást. Ezzel a műsorral be is került a Guinness Rekordok Könyvébe, mert soha más nem vezetett még tévéműsort ilyen sokáig.

Ő közvetítette a brit televízióban az amerikai Apollo-űrprogram majdnem összes küldetését, a holdra szállást, valamint az 1999-es napfogyatkozást is.

Ahogy öregedett, egyre kevésbé volt hajlandó kompromisszumot kötni a világnézetét illetően. Konzervatív, jobboldali elveiből soha nem engedett. Amikor dinoszaurusznak nevezték, azt hangoztatta, hogy a dinoszauruszok azért elég sokáig uralták a Földet. Bevándorlásellenes nézeteket vallott, kijelentette, hogy a németekben és a franciákban nem szabad megbízni, ellenezte az Európai Uniót, és haláláig az euroszeptikus Függetlenségi Párt támogatója volt. Kifejezetten angolnak tartotta magát, nem pedig britnek, ellenezte a nők és a melegek térnyerését, pedig ezek a legkevésbé sem nevezhetők elfogadott álláspontoknak a kétezres évek Nagy-Britanniájában.

A *Star Trek* és a *Dr. Who* tévésorozatok iránti rajongását például az lohasztotta le, hogy szerinte tönkretette őket a feminista polkorrektség, a BBC-t pedig azért kritizálta, mert úgy érezte, hogy átvették benne az uralmat a nők.

KONZERVATÍV, DE NEM VASKALAPOS

Konzervativizmusa egyébként nem akadályozta meg abban, hogy nyitott legyen a világ újdonságai iránt: barátságot ápolt például egy Brian May nevű asztrofizikussal, aki civilben a *Queen* együttes máig világhírű gitárosa. Még egy közös könyvet is írtak a világegyetem történetéről. Minden földrészen járt, beleértve az Antarktisz is, a Szovjetunióban Jurij Gagarinnal, Amerikában Neil Armstronggal találkozott. Ha kedve tartotta, *Pink Floyd*- és *Sex Pistols*-számokat játszott xilofonon, bár utálta a rockzenét. Aktív állatvédő volt, hevesen ellenezte az egyik legkedvesebb brit úri időöltést, a rókavadászatot, utálta a küzdősportokat, támadta a halálbüntetés intézményét. Harangjátékon játszott, kiváló krikettjátékosnak mondták, két operettet írt, sakkozó és amatőr színész volt, valamint tűrhető zongorista is, aki egyszer magának Albert Einsteinnek a hegedűjátékát kísérte.

2012 decemberében, nyolcvankilenc évesen halt meg. Nem sokkal később a londoni Természettudományi Múzeum felvásárolta rengeteg tárgyát, legalább hatvan-évnyi tudományos tevékenység emlékeit: több mint hetven publikált könyvét, bútorait, kéziratait, tükrös távcsövét. Ahogy Brian May mondta róla: „Soha többé nem lesz még egy Patrick Moore. De egy szerencsére már volt.” ♦



AJÁNLJA –
MÉSZÁROS MÁRTON

SOROZAT –
OLVASÓSAROK

BOLDOGTALANSÁG MINDENÜTT

Mindenkit érintő problémák: magány, bánat, ellaposodó párkapcsolat. Alice Munro hősei – férfiak, nők egyaránt – többek között ilyen mindennapi kudarcokkal birkóznak meg, parányi sikerrel.



Alice Munro, akit szeretetteljesen a kanadai Csehovnak neveznek, megunhatalatlan. A tavalyi év végén végre magyarul is megjelent kötete, az *Ifjúkori barátnőm* egyáltalán nem friss, a novellaválogatás eredeti nyelven 1990-ben került a könyvesboltokba. Azonban hiába telt el többé-kevésbé három évtized, a nyolcvanhét éves szerző egyik írása sem mutat molyrágásra utaló nyomokat.

A címadó novella erős nyitánya a kötetnek. A narrátor édesanyja fiatalságát idézi, ez egyébként máskor is előfordul a tizenhárom novellagyűjteményből és egy regényből álló életműben. A cselekmény az Ottawa-völgybe vezet, a századelőn ott lakik az elbeszélő akkor hajadon édesanyja két, perifériára szorított és bigottnak beállított nővel. Az együttélés mindig problémás, Munro elbeszélése viszont kiaknázza mindazt, ami egy család életében tragédiának nevezhető. Amikor bemutatja az elbeszélés szereplőit, habozás nélkül folytatja az építkezést a környezet, elsősorban az ódon ház részletes feltárásával. A kis- és külváros igencsak meghatározza

a Nobel-díjas szerző prózáját. Az elbeszélésfüzér jórészt azonos földrajzi helyszínen, Nyugat-Kanada évtizedekig változatlan területein játszódik, gyakran olyan környékeken, ahol férfiak és nők „*gesztenyefák fakó arany lobjai alatt, a vörös törzsű szamócafák és a magas fehér tölgyek alatt*”, ugyanakkor szemrehányó tekinteteket állva sétálhatnak. Szereplői azok, akikről mindig is írt: átlagos férfiak, átlagos nők. Bennük csupán az közös, hogy ha az életük felhőtlennek is látszik, viharos gyorsasággal tud széthullani. A balszerencse által megjelölt figurák között akad, aki az idővel nem képes, a halállal nem akar szembenézni, mások saját boldogságukat engedik el.

Két elbeszélés különösen érdekesen kezeli a nők és környezetük problematikáját. A *Menesetung* a múlt újraelköltésével játszadozik: hőse egy 1800-as évek második felében élt, Emily Dickinson-szerű költőnő, akinek kesernyés sorsa példázat is lehetne a nem kelendő, írni-olvasni tudó asszonyokról, akiket megvetéssel vizslatott a modernitás kora. A *Jóság és könyörület* a címmel ellentétben nem rogyadozik pátosztól, egy olyan operacsillagról szól, aki halála előtt a lányával együtt vállalkozik egy hajóútra. Ebben – a gonosz megjegyzéseket tevő nő frívolságán keresztül – Munro kifinomult humora is megjelenik. A művek közül talán a legértékállóbb a *Képek a jégről* címet viseli, ott egy öreg, a családja által elhanyagolt protestáns presbiter utolsó fontos döntésének lehetünk tanúi. Ez is azt mutatja, noha a reflektorfényben a nők állnak, a problémák nemtől és kortól függetlenek. És megoldásra várnak. ♦

Alice Munro: *Ifjúkori barátnőm*
Park Könyvkiadó, 2017.

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET MEGHÍVÓ

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, RENDEZVÉNYTEREM



LÉLEK ÉS SZEREP

Hogyan határoz meg minket a velünk született személyiség, hogyan működik a tudomány által leírhatatlan lélek vagy psziché szerepeink és hétköznapijaink megélésekor? Milyen akadályokat kell leküzdeni a lélektől lélekig, embertől emberig úton? Hogyan segíthet ebben a művészet?

KARSAI VERONIKA pantomimművész
Tánc az is és Lélekmadár című darabját láthatják a nézők. Az előadókkal (*Karsai Veronikával* és *Kecskés Karinával*) illetve *Dr. Pászthy Bea* gyermekpszichiáterrel beszélgetünk.

Időpont: 2018.
01.09.
KEDD



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,
VAGY HELYSZINI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2018

A CSELEKVÉS DÍJA



FELISMERED A JÓSÁGOT? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken példaértékű, önkéntes és hivatásos munkát végző egyéneket, szervezeteket és közösségeket keresi és díjazza országos feltejtéseik alapján.

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:

2018. JANUÁR 31.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:

WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

A SZÖVEG FALAI MÖGÖTT

◆ *Peter Semolič* életrajza a költészet rendkívüli hatalmáról tanúskodik. Pályájára 2002-ben ugyanaz a pénzügyi válság vetett árnyékot, amely hazánkban is érezttette hatását. A szlovén bankok inycsiklandó devizahitelekkel próbáltak minél több ügyfelet magukhoz édesgetni, és emiatt emberek százainak helyzete lehetetlenült el. Semolič patinás, szecessziós ljubjanai lakására vett fel kölcsönt, amelyben már nagyszülei is éltek. A módos nagykereskedő-család sarja szerény körülmények közt vegetált, és az ingatlan alapos felújításra szorult. Semoličot létszámlaépítés miatt kirúgták a Szlovén Írószövetség kiadójától, más állást nem kapott, alkalmi munkáiból viszont nem tudta fenntartani magát, s főként nem tudta fizetni a többszörösére növekedett törlesztőrészeket. Utcára került, a főváros parkjaiban húzta meg magát, a hontalanság élményét fenti költeménye is őrzi. (A vers a *Hiša iz besed*, vagyis *Szóból épült ház* című kötetben jelent meg.) Ekkor jött az irodalomtörténészek által példátlanak nevezett sikertörténet: Semolič versével a legnagyobb példányszámú napilapok és a média figyelmének középpontjába került, ünnepezt figurává vált, akihez a ljubjanaiak tömegei zarándokoltak el, adományaikkal segítve őt. Ráadásul a jelenség felkeltette a *New York Herald Tribune* újságíróinak figyelmét, akik képes interjúban hozták a sztorit, a vers angol fordítása pedig bekerült a lap irodalmi mellékletébe. A szöveg azóta több mint harminc nyelven kering a világsajtó áramában, Semolič jobbnál jobb kiadói ajánlatokból válogathatott, nemzetközi költőfesztiválok sztárvendége, kitüntetettje. Ő az első szlovén költő, aki előbb kapta meg a kanadai kormányzóság nevezetes Poetry Award-ját, mint a hazájabeli Prešeren-díjat. Elképesztő bevételeiből nemcsak lakását tudta viszszavásárolni, de megvehette és felújíthatta az egész házat, amelyben az általa alapított kiadó irodáit helyezték el.

Nem is hinnénk, hogy efféle Hamupipőke-történet még napjainkban is megtörténhet. Ez, mondjuk, megeshetett volna, kár, hogy egy szó sem igaz belőle, az imént agyaltam ki az egészet. Sokszor bizony efféle legendáktól érzékenyülünk el, és nem látjuk többé tőlük a szöveget. József Attila báróként is jó költő lett volna, Radnótiból pedig akkor se lesz kisebb alkotó, ha hazatér a munkaszolgálatból. Faggassuk hát inkább magát a verset, tegyük fel minél többféle kérdést, és válaszoljunk azokra minél többféleképpen.

Fontos-e, mikor készült a szöveg? Vajon miféle lelkiállapot szülte? Aki házatlan, hazátlan is? Fontos-e, hogy a költő szlovén? Hogy van-e bejelentett lakcíme? Kap ez a vers útlevelet? Ha kap, miféle hatóság állítja ki? A költő? A fordító? Az olvasó? ◆



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...

Peter Semolič HAJLÉKTALAN KÖLTŐ, SZERELMÉHEZ

Építék nekünk egy házat szavakból.
A főnevek: téglák.
Az ablaktáblák ígék.

A jelzőkkel majd szépen feldíszítjük
a párkányt,
mint a cserepes virággal.

És teljes csendben fekszünk majd
szerelmünk
baldachinja alatt.
Töretlen csendben.

A házunk olyan tökéletes, finom:
nem veszélyeztetjük
devalvált szavakkal.

És ha megszólalunk:
csak azt nevezzük meg majd,
amit látunk.

Hisz akár egyetlen ige
megrendítheti az alapjainkat,
porig rombolhat.

Csitt hát, mon amour,
csitt, pour le beau demain
à notre maison.

»»» Szabó T. Anna fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



SZERELEMNYELV

Szép régi szó a hajlék, kis lakot jelent, és fészket, menedéket sugall – a hajléktalan viszont kivetettséget, idegenséget, ég alatt alvást. Lehetne persze akár otthontalannak is neveznem a versbéli beszélőt, ezúttal azonban mégis fontosabb, hogy nemcsak személyes tere nincsen, de menedéke sem – ezért emel magának házat képzeletben. A szerelem háza ez, és nyelvből épült – eddig ismerős, hiszen a legtöbb szerelem udvarlással, széptevéssel kezdődik, vagyis előbb a szavakkal. Valami mégis gyanús itt, valami nem egészen stimmel.

Először is adott a versben megörökítés nagyszerűségének közismert topozsa, amit *Ronsard* és *Shakespeare* is többször elsütött: ha a szerelmes hajlandónak mutatkozik, akkor cserébe a költő halhatatlanná teszi majd örökbecsű versében. A házépítés gesztusával egy szöveg is épülni kezd itt, és az olvasással párhuzamosan látjuk is már a téglafalat, az ablaktáblákat (ne feledjük, szlovén költőről van szó, tehát délies, levegős, lamellás ablakokat kellene elképzelnünk), és az ablakban a nyári virágokat – és tényleg minden csak szavakból épül fel, sorról sorra. És akkor egyszer csak megérkezünk a szerelem testiségéhez – az ünnepélyességet és méltóságot sugalló baldachinos ágyhoz.

Az ágyban ölekezés utáni csend van. Erre a paradicsomi pillanatra nincsenek szavak. A nyelvek – amelyek korábban, szinte látjuk, nyilván csókban tapogatták ki egymást – hallgatnak. „*Zavartalan heverhetünk majd / a pusztá elragadtatásban*” – írja erről a sugárzó pillanatról Pilinszky. A test felszentelt templomának csendje ez, a teremtés, a fogantatás csendje... Mindenesetre valami köze van a misztikához. Jaj, csak semmi meg ne törje ezt az idillt! Nem kellenek ide félreérthető szavak, közhelyek, üres vallomások: ez a telítettség ideje. Az ölelés és a hallgatás. Ha valaki ilyenkor fecsegni kezd, vagy cigarettára gyújt: a varázslatnak vége. Visszazökkenünk a veszekedős, szavakkal dobálózó és harcoló hétköznapba.

Majdnem ott vagyunk már a vers végén, majdnem kilépünk már a szavakból épült szerelmes lak falai közül, amikor ráébredünk az utolsó szakaszban megmutatózó meglepetésre. A költő lazán és magától értetődően franciára vált, kevert makarónnyelven inti kedvesét a jövődéli szóház tisztelőjére: csitt, mon amour. A legkézenfekvőbb értelmezés, hogy a költő és a kedvese két különböző nyelven beszélnek. Mondjuk szlovénül és franciául. És a költő saját nyelvének házába csempész be francia szótéglákat. Ezért lesz otthontalan a maga nyelvében, de a másikban is, hiszen mindenképpen csak áttételesen tudnak kommunikálni. Ilyenkor, a félreértések elkerülése végett, tanácsosabb a csendre bízni magunkat.

Nekem valamiért folyton *Rilke* „Őszi nap” című verse jut eszembe erről a szövegről, abban szerepel ez a két sor: „*Kinek most nincs, nem is lesz otthona. / Ki most magányos, soká az marad majd.*” (Imre Flóra fordítása). A költők talán a legmagányosabb lények a világon – de ha van, akinek házat építsenek, akkor a verseikben otthont nyújthatnak a többi szerelmes hajléktalannak. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÚJ ÉV – ÚJ LEHETŐSÉGEK

*Még ki lehet nyitni.
És be lehet zárni.
Még föl lehet kötni.
És le lehet vágni.
Még meg lehet szülni.
És el lehet ásni.*

**Pilinszky János:
Infinítívusz**

◆ A vers csupa főnévi igenévből, latinul infinitívusból áll. Ez a vers címe. Pilinszky nem véletlenül döntött az idegen szó, a latin verscím mellett, hanem azért, hogy elmélkedésre késztesse. A főnévi igenév vagy infinitívusz olyan igealak, amely nincs de-finiálva, befejezetlen, meghatározatlan. A benne kifejezett cselekvés még nem valóság, csupán lehetőség, nincs meghatározva sem az ideje, sem a cselekvő személye. Itt meg még tárgyak sincs az igéknek, de azért a tárgyak képzeletben melljük állíthatók. Lezárhatok egy utat, bezárhatok egy kaput az életemben, de ki is tárhatom azt. Az embert elítélt bűnözőként fel lehet kötni, vagy öngyilkosként le lehet vágni a kötélről. A magzatot meg lehet szülni, és el is lehet ásni, elpusztítva az anyaméhben. A verscímről elmélkedve azután az olvasó lassan ráébred, hogy valójában mély értelmű szójátékkal van dolga: ő maga, az ember ez az infinitívusz. Ő is meghatározatlan. Az állatokkal ellentétben, amelyeket meghatároznak osztóneik, az embert a Teremtő nem határozta meg, meghagyta befejezetlennek, lehetőségnek, szabadnak minden napján, minden percében a jó vagy a rossz választására. A Második Törvénykönyv 30,15. és 19. versében maga Isten szólítja meg, hogy elmondja ezt neki, nem titkolva azt sem, hogy ő, az Úr egyáltalán nem semleges ebben a kérdésben:

„Nézd, eléd tártam ma az életet és a jót, de a halált és a rosszat is... Tanúul hívom ma az eget és a földet, hogy elétek tártam az életet és a halált, az áldást és az átkot! **De te válaszsd az életet!**”

Isten nem dönt, nem választ az ember helyett, de drukkol neki erősen. Az ember élete tehát ez a versbeli infinitívusz. A szabad választás lehetősége tárul elé, minden napja egy-egy új lehetőség, amikor eldöntheti, hogy a jót teszi vagy a rosszat. Megválaszthatja, mit tehet azért, hogy aznap valaki jobban érezze magát, akár egy szavától, egy mosolyától, egy pillantásától, apró gesztusától. Különösen most, az új év kezdetén időszerű a választási lehetőségeink tudatosítása. Sőt, az ember akár egész élete menetét is megszabhatja, amikor választ. Választhatja irányítójának a vak sorsot, amint a legtöbben teszik, akik kényszerekre hivatkozva keresnek felmentést tetteikre, mondván: Mit csináljak, hát valahogy nekem is csak meg kell élnem, kényszerpályán mozogok, ez van, ilyen a helyzetem, ilyenek a körülményeim, meg kell tennem a rosszat, ha rosszat kapok, kénytelen vagyok rosszal viszonzni, és így tovább. Választhatja ezt. De választhatja vezetőül Krisztust is, aki maga a szabadság, akit Isten azért küldött el, hogy éppen ettől a kényszerléttől szabadítsa meg mindenkit. Nélküle minden választási lehetőségben a nehézségeket látjuk, vele viszont a nehézségekben is az új lehetőségét. ◆



Yves Tanguy (1900–1955): „Le Temps meublé” (Bútorozott idő), olaj, lenvászon, 1939.
James Thrall Soby Bequest, 1979, New York, Museum of Modern Art.

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

A Nagyember háza



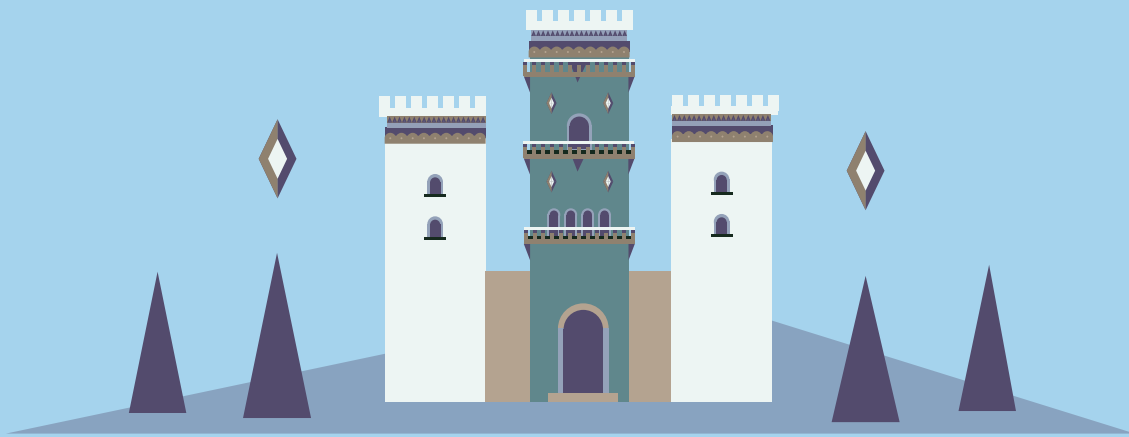
Melyik Arany-mű ihlette a fenti verset és képet? Játsszon velünk! Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail-címre!

INSTAGRAM-JÁTÉK!

Ha pedig van hozzá kedve és ihlete, hozza létre az eredeti vershez kapcsolódó képi alkotását, és töltsse fel #aranykepmas megjelöléssel Instagram-oldalára.

Sorsolás a következő hónap első munkanapján.

A nyerteseket e-mailben értesítjük nyereményükről.



A Nagyember háza
vágycsontból van rakva,
vörös kell a borból neki,
leányból a barna.

Gyere el hozzám, te
szép barna leányka,
szombat este szükség volna
rád egy kis munkára.

Nincsen kitől kérnem,
senki nem alkalmas,
megfizetlek tisztességgel,
de erről csak hallgass!

Édesanyám, lelkem,
engedjél el engem,
hátha lehet Nagyembernél
valamit keresnem.

Ne menj, lányom, ne menj,
vadász az az ember,
akármennyi pénzt is ígér,
mondd rá azt, hogy nem kell.

Anyám, édesanyám,
főlnevelő dajkám,
a Nagyember palotája
talán nem hoz bajt rám!

A Nagyember háza
szégyenből van rakva,
aki egyszer oda betért,
örökké a rabja.

Hozott isten nálam,
te barna leányka,
míg elkezdjük, ülj le bátran
a megvetett ágyra.

Fuss, amíg elfuthatsz
megtépett ruhába,
ne is kérdezd, milyen sors vár
a megvetett lányra.

Lányom, édes lányom,
mi bajodat látom?
Jössz te, borulj az ölembe,
mondd meg, édes lányom!

Mondanám én, anyám,
de nincsenek szavak,
akit egyszer megtiportak,
mindig földön marad.

A Nagyember háza
vaddal van kirakva,
sok-sok asszony áll előtte:
vörös, szőke, barna.

Fizess életünkért
azzal, aki voltál,
híred, neved, ha elveszne,
meg nem is lakolnál.

Rémmesék születnek,
nehéz idők járnak,
Isten, vezesd bűnbánatra
mi magyar hazánkat!

KISS JUDIT ÁGNES

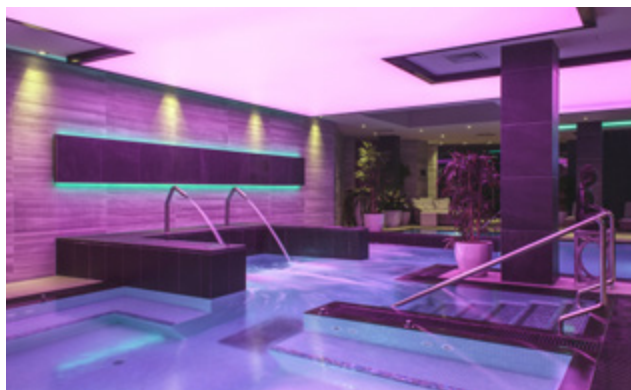


INDÍTSD AZ ÉVET FELTÖLTŐDVE!

Különös fáradtság uralkodhat el rajtunk év elején: jelen van még az ünnepek örömteli, családi hangulata, de az ezt megelőző hosszas készülődés stressze is most csapódik le rajtunk. Szilveszterkor számot vetünk az elmúlt évvel, majd gőzerővel terveznénk az új évet, de az óév búcsúztató lakoma mintha hetekig feküdne gyomrunkban. Ilyenkor szervezetünk akkumulátorai feltöltésért esedeznek. Vegyük észre a jelzéseket, és menjük el pihenni egy hosszú hétvégére!

- ◆ Bár sokaknak a téli feltöltődés egyenlő a síeléssel a francia Alpokban, másoknak inkább Délkelet-Ázsia fehér fővényei jelentik a „telelés” csimborasszóját, mi most olyan hazai, könnyen elérhető helyszíneket javasolunk a rekreációhoz, ahol családunk minden tagja felüldülhet.
Utazási ajánlóinkban rendszeresen figyelünk arra, hogy családbarát programokat, szálláshelyeket ajánljunk. Az 1990-es évek közepétől kezdve a családbarát szálláshely egyre inkább hívószó lett a turizmusban, ez azt is eredményezi napjainkban, hogy a kínálat felhígult, divat lett családbarát, bababarát szálláshelyet üzemeltetni, de a hangzatos szavak mögött időnként kevés a valódi tartalom. Érdemes ezért jól körülnézni foglalás előtt, ebben segítségünkre lehetnek a különböző tematikus oldalak. A Szállás.hu blogján például évről évre szemlézik a legjobb családbarát szállodákat (blog.szallas.hu/top10_csaladbarat_wellnesshotel), a Wellness.hu családbarát keresőjében pedig rengeteg feltétel kiválasztásával szűrhetjük az ajánlatokat (wellness.hu/csaladi-wellness). Nagyon jó kezdeményezés a Kidsoasis védjegyrendszere is: a szervezet 50 szempont alapján, a helyszínen tájékozódva méri fel a szálláshelyeket, így bizonyosodnak meg az elnevezés mögötti tartalom minőségéről (kidsoasis.hu).





Magyarországon elsőként Zala megyében épültek családbarát szolgáltatásokat kínáló szállodák, az egyik úttörő az alsópáhoki Kolping Hotel, amely már több mint húsz éve várja a vendégeket. A szálloda az elmúlt években teljesen megújult, a babákat például higiénikus krómmedence várja, a nagyobbakkal dadák, óvónénik, animátorok foglalkoznak, ha a szülők pár órán át kettesben szeretnének kikapcsolódni. Az ugyancsak a Szállás.hu által is ajánlott Hotel Kapitány (Sümeg) tematikus történelmi lovasjátékokkal, középkori lakomákkal, keleti hangulatú fürdőjével és gazdag programkínálattal kényezteti az összes családi generációt.

Az elmúlt években sorra épültek a kitűnő szolgáltatásokat és különleges tematikát kínáló családbarát wellness-szállodák, és ma már érezhető, hogy jót tett a kínálatnak a valódi piaci verseny. Így már az ország számos pontján, többek közt Gyulán, Hajdúszoboszlón, Velencén, Eger és Miskolc környékén is fantasztikus helyszíneken pihenhetünk, de az is igaz, hogy az ilyen szálláshelyek számát tekintve továbbra is a legrégebb hagyományokkal rendelkező Zala megye a zászlóshajó itthon.

Most az egyik legújabb és egyben legígéretesebb kezdeményezést mutatjuk be. A miskolctapolcai Avalon Resort&Spát egy miskolci – üditőitalok gyártásával is foglalkozó – családi vállalkozás építtette, 2016 óta fogadja a vendégeket. „Ha mindenképpen szeretnénk, egy hibát hozhatunk fel a miskolctapolcai szálloda- és szórakoztatókomplexum kárára: a GPS nem vezet az 5,5 hektáron, bükkerdő mélyén található luxusszálláshoz – a városrész más pontjára kalauzol” – fogalmaz ajánlójában a Gault&Millau kalauz, de azóta ezt a csorbát is kiköszörülték. Az Avalont kevés is egyszerűen

szállodának nevezni, mert a nagyközönség számára is nyitott parkjában Közép-Európa egyetlen erdei gokartpályája található. Az 560 méter hosszú, 10–12 méter széles pályán 35 Rimo típusú gokart várja a versenyzőket, ezek közül három versenyautó kétszemélyes. A pálya mellett van a 2500 négyzetméteres Maya Játsszópark kötélpályákkal, mászótornyokkal és gyerekgokarttal, a felnőttek kikapcsolódásához pedig műfüves futballpálya, sörkert, olasz étterem ad lehetőségeket.

Az Avalon fő különlegessége – nem mintha a fentebb írt bemutató kismiska lenne – az, hogy az összes épülete HONKA típusú rönkház. „A finnországi erdőkből származó 60–70 éves fenyőfatörzseket lézerrel vágják, hogy az illesztések tizedmilliméter pontosak legyenek. Az így készült épületek mellett a remek szigetelőképességükön kívül azért döntöttünk, mert a természetes „lélegző” anyag aromája nagyon kedvező hatással van a légutakra és általános közérzetünkre” – mondja Poncsák Pál szállodaigazgató. Nagyobb családoknak különösen érdemes a 15 különálló rönkház közül választani, hiszen a kétszintes épületekben két fürdőszoba, erkély, terasz és három hálókamerás helyiség található, a lakószintek pedig jól szeparáltak. A kisebbek szórakozásáról játszószoba és szakképzett személyzet gondoskodik, téli estéken pedig – ha a wellnessrészleg kevés lenne – felejthetetlen élményt nyújt a fürdőzés a szabadtéri, 38 fokos medencében. A szálloda alkalmazottai és az étterem személyzete a legkisebb részletekre is odafigyelnek, csakúgy, mint a tulajdonosok, akik megvásárolták a Forma 1-es Williams csapat 2010-es versenyautóját, amit a szálloda versenyisapjával állítottak ki Rubens Barrichello versenyisapjával együtt.

Az Avalon méltán nevezhető az egyik legjobb családbarát szállodának 2018-ban is. ♦

BUDAPEST

NEMZETKÖZI

IRKUSZ

FESZTIVÁL

2018. JANUÁR 8 - 14.



Fesztivál OFF programok
a Várkert Bazárban
Várkert Varieté - január 11.
IRÁNY RIO! - január 12.
Pantomim tréfák (UA) - január 13.

varkertbazar.hu



VÁRKERT
BAZÁR

ZSIDAI CATERING

Nem is olyan rég még teljesen idegenül hangzott a „catering” szó. Bár sajnos nem terjedt el helyette magyar megnevezés, idővel mégis az életünk része lett, miként a szolgáltatás is, amelyet takar. Számos, kifejezetten erre a területre szakosodott cég közül választhatunk ma már, és néhány étterem is felvette kínálatába a vendéglátás ezen módját. Még olyan nagyok is, mint a Zsidai-csoport.

- ◆ Az 1982-ben alapított családi vállalkozás tehát ezen a téren is tartja a lépést a korrallal. Sok éves rendezvényszervezői és gasztronómiai tapasztalatukat éttermeiken kívül is kipróbálhatjuk: egészen kis csoportos állófogadásokat, ezerfős estélyeket, romantikus esküvőket és céges eseményeket egyaránt vállalnak. A rutin mellett pedig az is mellettük szól, hogy több szempontból is egyedi az, amit kínálnak.

A Zsidai catering vállal külső helyszínekre kitelepülést, de akár az ő egyedi helyszíneik közül is választhatunk. Esküvői helyszínnek ajánlják például a Pierrat varázslatosan romantikus kerthelyiségét, ahol 120 főt lehet vendégül látni. Ha inkább Pest és a nagyvárosi hangulat vonz, akkor dönthetünk az Operaház terasza mellett, ahol az Andrássy úti panoráma adja a dísletet. Egy vagányabb, lazább esküvő esetén pedig ott van a Spíler Biergarten terasz. Az ebéd vagy vacsora után minden esetben folytatható a lagzi a Spíler Shanghai Secret Bárjának 120 fős különtermeiben, ahol a budapesti

belvárosi romkocsmás hangulata ötvöződik a '30-as évek Sanghajának stílusával.

Természetesen e különleges helyszínek nemcsak esküvői cateringre vehetők igénybe: üzleti reggelik, céges események és állófogadások, bálók, termékbemutatók, sajtótájékoztatók szintén tarthatók itt. Ha a Zsidai cateringet választjuk, különféle programokra is lehetőségünk nyílik. Whisky-kóstolót, borvacsorát, saját belső hangosítással és technikával biztosított workshopok szervezését vállalja a cég, és igény esetén segítik születésnapok, családi események szervezését is. Legyen szó külső vagy saját helyszínről, mindennek a lényege természetesen a felszolgált étel és ital. A Zsidai catering ezen a téren is hozza az éttermeiből már megismert magas színvonalat: a Kárpát-medence legjobb borait, kávéspecialitást, saját cukrászműhelyükben és pékségükben készült friss süteményeket, szendvicseket, hideg és meleg ételeket választhatunk rendezvényünkhöz.

(x)



100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

A Vidékfejlesztési Program támogatásának
köszönhetően, környezetkímélő technológiát
alkalmazunk. Ma már 14 különböző
gyümölcslevet gyártunk.

Dani Viktória
agrármérnök, vállalkozó



SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

JANUÁRI KIMENŐ

ORTODOX KARÁCSONYI KONCERT

Az *Oriente lumen*-koncertsorozat 2018-as nyitókoncertjén a sérült gyerekekből álló Parafónia Zenekart látja vendégül a Szent Efrém Férfikar. Az együttes sokszínű műsort állított össze, hallhatunk orosz ortodox karácsonyi énekeket, bizánci ünnepi kalantákat, arab kántálást, ó-római gregorián énekeket és kortárs magyar műveket is. A Parafónia Zenekar népszerű karácsonyi dalokkal lép fel, és a két együttes közös előadással is készül.

*Budapest, Belvárosi Nagyboldogasszony
Főplébániatemplom, 2016. január 6.*



GOLDEN BOUNDARIES – KAMASZKOR A KORTÁRS FOTGRÁFIÁBAN

A kultúrtörténet mindig kitüntetett figyelemmel kísérte a kamaszkort, amelynek hossza, megítélése, előjele sokat változott. A Capa Központ új kiállítása körüljárja az önkifejezés különféle megjelenési módjait, a személyes autonómia és kulturális sokszínűség keresésének kérdését, valamint az úgynevezett „jelentéstérképeket”, amelyeken keresztül az egyén társas lényvé válik. A tárlaton

láthatók többek között a brit szubkultúrákat negyven éve szisztematikusan fotózó *Derek Ridgers* művei, valamint *Siân Davey* képei, aki Down-kóros lányáról készült fotóival díjat nyert a Paris Photón. Szintén láthatóak *Zuza Krajewska* művei: az immár világhírű lengyel fotós sorozatán egy fiú javítóintézet lakói egyszerre tűnnek ártatlan gyermekeknek és sokat megélt felnőtteknek. A magyar alkotások közül például a Mexikóban élő *Koleszár Adél* képeit nézhetjük meg.

*Budapest, Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központ,
2018. március 18-ig*



Kép: Halász Dániel: For God and My Country

BERNSTEIN / GERSHWIN / SZTRAVINSZKIJ

Leonard Bernstein operettet komponált *Voltaire* híres regényéből, s habár a művet csak lassanként fogadta el remekműnek a világ, azért a *Candide* nyitánya szinte a kezdet kezdetén hálás koncertszámmá vált. Bernstein

„tűzijátéka” után egy másik XX. századi amerikai remekmű, *George Gershwin* F-dúr zongoraversenye következik. A szerző önmagának szánt virtuóz zongoraszólója ezúttal az alig 20 esztendőős *Berecz Mihály* előadásában hangzik majd fel. A koncert második felét két Sztravinszkij-kompozíció alkotja.

Budapest, MŰPA, 2018. január 18.

BOBAN MARKOVIC ORKESTAR: ÚJÉVI ÖRÖMKONCERTSOROZAT

2018 elején több helyszínen hallgathatjuk meg Szerbia legjobbnak tartott trombitását, *Boban Markovic*ot, akinek a zenekara a magyarországi turnén *Pápai Jocival* egészül ki. Az örömmzenélés, a balkáni dallamok, a dél- és kelet-európai zenei hagyományok keveredése különleges élményt ígér.

Több magyarországi városban, 2018. január 2–9.



ÉN, TE, MI – INTERAKTÍV SZÍNHÁZI TÁRLATVEZETÉS

Mit kezd egymással egy férfi és egy nő, ha az egyik mását akar, mint a másik? Mi változik az évek során? Össze lehet-e hangolódni? A *Bohócok a Láthatáron* új, részvételi színházi előadásának magját az alkotók által összegyűjtött párkapcsolati élethelyzetek és történetek adják. Az előadás célja, hogy kívülállóként tekintsünk rá párkapcsolati mintáinkra, problémáinkra.

Budapest, Kugler Art Galéria, 2018. január 18.



Kép: Halász László

50 ÉVES A TÁNCDALFESZTIVÁL

Az 1967–1968-as fesztivál 50-dik évfordulóján koncerttel idézik meg a magyar könnyűzene aranykorát. A rendezvények óta most először szólalnak meg a slágerek az eredeti szimfonikus tánczenekari hangszerelésben, 60 fős zenekar kíséretében. Fellép többek között *Koós János*, *Soltész Rezső*, *Vastag Tamás*, *Egyházi Géza* és *Dolhai Attila*.

Budapest, Papp László Sportaréna 2018. január 13.



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

ÚRI HUNCUTSÁG

◆ Egy dél-amerikai szerzőnél olvastam az alábbi kis történetet:
Az író kaszál a kertjében, arra jön a szomszéd az utcán, és megkérdezi:

- Dolgozgatunk, dolgozgatunk?
- Nem, éppen pihenek – felel az író.

Másnap az író épp egy függőágyban ringatózik a kertben, amikor megint arra császkal a szomszéd, és megkérdezi:

- Pihengetünk, pihengetünk?
- Nem, éppen dolgozom – felel az író.

Adja magát a (kézenfekvő) értelmezés, hogy ez az anekdota az írásról mint úri huncutságról beszél, pantallós városi emberek felesleges tevékenységéről, amellyel semmittevésüket álcázzák. Akár egy másik, Móricz-féle sztori esetében:

- Mán meg ne haragudjon a méltóságos úr, de mit tud annyit írni minden áldott reggel, ezt fel nem foghatom – faggatózott *Móricz Zsigmondék* cselédje.
- Regényt írok, lelkem – homályosította fel a mester.
- Hihi, de hisz annál nincs is feleslegesebb dolog!
- Már miért volna felesleges? – berzenkedett Móricz.
- Hát hiszen bémegy az úr a bótba, és ott pár pengő árért négy-öt regényt is adnak...

No, vissza az elejére! Szóval szégyen ide, szégyen oda, valóban van az írásnak olyan szakasza, amely fejben zajlik, és kívülről láthatatlan, avagy éppen tétlenségnek tűnhet. Nem várhatjuk el, hogy a társadalom ezt tolerálja, muszáj

megélni valamiből, de ha alkalmunk van rá, fűtülünk rá, mit tolerál a társadalom, és legjobb meggyőződésünk szerint tegyük a jelentőségteljes semmit!

Szabó István, a remek novellista kesergett egy levelében *Kodolányi János*nak, milyen meddség sújtja az utóbbi időkből, mire válaszként azt a vigasztalást kapta: „*ne aggódj, fiam, az ember néha belül ír*”. Veszélyes kijelentés ez persze, óvatosan kezeljük, és ne próbáljuk vele igazolni felesleges henyélésünket, hisz az írás bizony munka! Annyi viszont szentigaz (éppen a napokban adtam érte hálát), hogy sokat dolgozik az ember fejben minden különösebb külső jel nélkül. Magam elalvás helyett forgolódom néha késő éjszakáig, fejemben pedig különböző prózatervek, munkák forgolódnak. Micsoda kincs ez, tényleg, hogy a fantáziajátékom voltaképpen a melóm része! Olykor fel is kelek, lejegyezni ezt-azt a fejleményekből, de többnyire csak hagyom, hadd folytatódjék a szereplők élete. Tudom, hogy ezek után másképp fogom felvenni a munkát, ha az adott tervnek nekiülök. Az egyes regénytervek vagy novellatervek szereplői olyanok, mint rokonai, ismerősi családok, amelyekről csak néha kapunk hírt, s ilyenkor módosítjuk agyunkban a róluk alkotott képet. Tudtad, hogy Pista bátyád nagyon beteg? Képzeld, Juci férjhez ment, Anették meg válnak. Ne is mondd, szegény gyerekek! Ne órjits meg, fogalmad se volt, hogy Anettéknál van két srác? Már a kisebbik is iskolába megy... ◆

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

THE GERSHWINS[©] PORGY ÉS BESS[©]

Írta George Gershwin, DuBose és Dorothy Heyward és Ira Gershwin

Opera három felvonásban, angol nyelven, magyar és angol felirattal

Rendező ▶ **Almási-Tóth András**

Jelmeztervező ▶ **Lisztopád Krisztina**

Megbízott karigazgató ▶ **Csiki Gábor**

Karmester ▶ **Dénes István**

Díszlettervező ▶ **Sebastian Hannak**

Koreográfus ▶ **Barta Dóra**

Bemutató ▶ 2018. január 27., Erkel Színház | További előadások ▶ 2018. január 28., február 1., 8.

George and Ira Gershwin[©] zeneművének előadását az egész világra érvényes szerzői jogai alapján a Gershwin család engedélyezte.

A PORGY AND BESS[©] előadás a TAMS-WITMARK MUSIC LIBRARY, INC. céggel (560 Lexington Avenue, New York, New York 10022) kötött megállapodás alapján jött létre.

A „GERSHWIN” a Gershwin Enterprisé bejegyzett védjegye és szolgáltatási védjegye. A „PORGY AND BESS” a Porgy and Bess Enterprise bejegyzett védjegye és szolgáltatási védjegye.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

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



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

KÖLTÖZKÖDŐ ÁLLATVILÁG

Nem egyformán állunk hozzá a költözéshez mi, emberek. Van, akit nem visel meg, ha új helyen kell új életet kezdenie, mások ragaszkodnak a megszokott környezetükhöz, és nem szívesen hagyják el az otthonukat. Az állatvilágban is találunk olyanokat, akik egész életüket egyetlen bokron élék le, és olyanokat is, akik minden évben kétszer átrepülnek a földgolyót a két sarkkör között.

- ◆ Vannak állatok, amelyeknek az egész élete költözések sorozatából áll. Szokták is őket költöző madaraknak, vándormadaraknak nevezni, bár a tudomány inkább a vonuló kifejezést használja. Az ornitológusok megkülönböztetnek *obligát* és *fakultatív vonulókat*. Az obligát vonulók vándorlását öröklött program határozza meg: mindig ugyanakkor indulnak és érkeznek, útvonaluk és telelőhelyük meghatározott. Némelyikük elképesztően hatalmas utat tesz meg: az európai fehér gólyák egy része például egészen Dél-Afrikáig repül, és ott tölti a telet. A fakultatív vonulók ugyanakkor az időjárás függvényében húzódnak délebbre, melegebb helyet keresni, de általában nem tesznek meg nagy utat, és ha enyhe a tél, még az is megeshet, hogy el sem indulnak, hanem otthon maradnak.

VESZÉLYES UTAZÁS

Noha csomagolniuk és fuvarozót fogadniuk nem kell hozzá, a költözés a madarak számára egyáltalán nem egyszerű vállalkozás: sok veszélyt, kockázatot rejt. Útközben könnyen érheti őket baleset, és a madárvonulás frekvenciált területein, mint például az olasz „csizma” félszigetén a vonuló madarak vadászatának kegyetlen hagyományát sajnos a mai napig nem sikerült teljesen felszámolni. A hosszú távú vonulóknak át kell kelniük olyan akadályokon is, mint a Földközi-tenger vagy a Szahara, ahol nem tudnak táplálkozni, vagy akár még leszállni sem. A hazatérés is tartogathat meglepetéseket, hiszen nem tudhatják, hogy mindent úgy találnak-e, ahogy elhagyták. A fészkeikre visszatérő fecskéknek például gyakran az illegális lakásfoglalókkal kell megküzdeniük, a házi verebek személyében.



VERSENY A TELI TÁLÉRT

Hogy miért vállalják mégis évről évre a kockázatot? Azért, mert a mérsékelt égöv alatt egyes madarak télen nem találják meg a fő táplálékforrásukat. A hideg beálltával eltűnnek a szúnyogok és eltűnnek a békák, így mind a fecske, mind a gólya éhen marad, még ha fázni nem is fázának jobban, mint bármelyik állandó madár, például a cinege, hiszen a madártoll kiváló hőszigetelő. El kell hát vonulniuk – s hogy miért térnek vissza? Hát mert a telelőterületen viszont a szaporodási időszakban óriási a verseny az élelemért, az itt mutatkozó nyári táplálékhiányt pedig kár lenne kihasználatlanul hagyni. Hogy melyik akkor az igazi hazájuk? Természetesen az, ahol a fészük van, vándormadaraink ugyanis a telelőterületeiken nem költönek.

HA TÚL SOK A BOLHA

A madarakhoz hasonlóan rendszeresen költöznek, azaz vándorolnak más állatok is, például egyes lepkék vagy denevérek, sőt, földön járó állatok is, mint például a gnúk vagy a rénszarvasok. De a nem vándorló állatok is gyakran költözködnék egyik odúból, üregből a másikba. Azért praktikus ez számukra, mert ha sokáig használnak egy-egy „lakást”, abban elszaporodnak az élősködők. A bolhák miniatűr légynyűvekre emlékeztető lárvái ugyanis nem a gazdaállaton fejlődnek, hanem annak fekhelyén, és az állat testéről ledőrszökött fagygyúval, elhalt hámsejtekkel táplálkoznak. Csak miután bebábozódtak és átalakultak, akkor ugranak vissza a rókára, borzra vagy egyéb üreglakó állatra vért szívni – feltéve, hogy az állatot még ott találja. Ezért használja a macska is általában csak 8–10 napig ugyanazt a fekhelyet, aztán továbbköltözik egy másikra.



KEDVENCEK KÖLTÖZÉSE

A komolyabb költözésekről háziállataink nem saját maguk döntenek: ha tetszik, ha nem, kénytelenek alkalmazkodni az ember elhatározásához. Új helyre kerülni, azt megszokni a legtöbb állat számára megrázkódtatást jelent, különösen akkor, ha a költözés egyben gazdacserével is jár. Mindig nagyon körültekintően kell ilyenkor eljárni, és törekedni arra, hogy a körülmények, amelyek az új otthonában fogadják az állatot, minél kevésbé térjenek el a megszokottól, minél ismerősebbnek hassanak számára: ha egy mód van rá, ott is a régi etető- és itatóedénye fogadjá, és kerüljön át a fekhelye is, a megszokott illatával. A bezárva tartott állatoknál persze túl nagy gondot nem okozhat a lakhelyváltás, a kutya pedig ott érzi jól magát, ahol a gazdája van, felőle lehet az a holdon is. A legtöbb gond a kijáró macskákkal lehet, akiket egy darabig nem tanácsos kiengedni ilyenkor, nehogy elinduljanak a régi otthonuk felé.

A SARKI CSÉR A LEGNAGYOBB KÖLTÖZŐ AZ ÁLLATVILÁGBAN. MINDEN ÉVBEN MEGTESZI AZ UTAT AZ ÉSZAKI-SARKTÓL A DÉLI-SARKIG MEG VISSZA: MINDIG AZON A PÓLUSON TANYÁZIK, AHOL ÉPP NYÁR VAN.

SOKAN ÚGY VÉLIK, A MACSKA NEM AZ EMBERHEZ HŰSÉGES, HANEM A HÁZHOZ, EZÉRT KÖLTÖZÉSKOR NEM VISZIK MAGUKKAL. VALÓJÁBAN, HA A CSALÁDDAL JÓ A VISZONYA, A MACSKA IS UGYANÚGY MEGSZOKJA AZ ÚJ HELYET, MINT A KUTYA.



ÁLLATKERTBŐL ÁLLATKERTBE

Az állatkerti állatoknak is kell időnként költözniük. Leggyakrabban a fiatal, ivarérettségüket éppen elért egyedek kerülnek át egyik állatkertből a másikba (sokszor másik országba vagy akár másik kontinensre), hogy aztán új csapatba kerülve családot alapíthassanak. Egy ilyen költözés sem mindig egyszerű, hiszen némelyik állatot csak elatattva, másokat meg csak daruval lehet a szállítóeszközre felpakolni. A szállítóládának elég nagyoknak kell lennie ahhoz, hogy az utas kényelmesen elférjen benne, de ha túl tágas, az sem jó, mert ha mozgástere van, könnyebben sérülést okozhat magának. Az emberhez erősen kötődő állatokkal, mint például az elefántok vagy az emberszabású majmok, általában egy gondozó is együtt utazik, és egy darabig ott is marad vele, hogy segítse a beszoktatás nehéz időszakán. ♦

NÉMELYIK ÜREGLAKÓ ÁLLAT, PÉLDÁUL A VOMBAT TÖBB KOTORÉKOT IS ÁS MAGÁNAK, ÉS FELVÁLTVA LAKIK HOL AZ EGYIKBEN, HOL A MÁSIKBAN.

SOK MADÁR IS ÉPÍT VÁLTÓFÉSZKET.

AZ ÁLLATKERTI ÁLLATOK UTAZTATÁSÁHOZ OLYKOR EGÉSZEN KÜLÖNLEGES JÁRMŰVEKRE VAN SZÜKSÉG. A LEGNEHEZEBBEN KÖLTÖZTETHETŐ ÁLLATOK EGYIKE A ZSIRÁF.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

A BIZTONSÁGI ÖVEKET KÉRJÜK BECSATOLNI!

Nehéz nevetés nélkül továbblapozni a malajziai biológus és természetfotós *Graeme Guy* zsiráfokat és turistákat ábrázoló képe mellett, amit még 2008-ban, egy szafarin fényképezett a kenyai Maszáj Mara nemzeti parkban.

- ◆ A választott perspektíva és a mélységélesség szerencsés játéknak köszönhetően a turistákat szállító repülőgép a valóságosnál jóval kisebbnek tűnik, így könnyen olyan érzésünk keletkezik első ránézésre, hogy a fotón megfordult a világ: a repülőgép az állatkerti ketrec, a rácsok mögött pedig az emberi faj egyedei jelentik a fő attrakciót. De az is elképzelhető, hogy a jelenet a jövőben játszódik, ahol már a zsiráfgidák is drónrepülőkkel játszanak a szavanna közepén, természetesen gondos szülői felügyelet mellett.

Graeme Guy fényképét a Comedy Wildlife Awards 2017-es fotópályázaton díjazták, a maláj fotós – állati humorban is bővelkedő – képeit itt böngészhetjük: graemeguy.zenfolio.com ◆



CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

Évindító akció 2018.01.02-03.04.

A családbarát Kolping Hotelben az év első 9 hetében akár 20% árelőny jár egy családi évindító pihenéshez! Hány napra van szüksége ahhoz, hogy energiával töltődve kezdhesse az évet?

-20% (4 éjtől) | -15% (3 éj)

Válasszon gyermeke életkorának, vagy saját érdeklődésének megfelelően időpontot a pihenésre:

- 01.02-07.** Kütyü-hét
programozás, kódfejtés
- 01.07-12.** Ringató® Napok
- 01.14-19.** Kerekítő zenés mondókák
- 01.19-21.** Disznótör
- 01.21-26.** Tá-Ti-Ika zenés fejlesztés
Kriston® Intim Toma hölgyeknek
- 01.25-30.** Drámapedagógiai-napok
- 02.04-09.** Helen Doron English
játékos angol
Kriston® Intim Toma férfiaknak
- 02.09-11.** Farsangi mulatság
- 02.11-16.** Kerekítő Tippentő
játékos foglalkozások
"Értsünk szót" szülői tréning
- 02.16-18.** Valentin hétvége
- 02.18-23.** Stoller® Babaúszó tábor
Maminbaba tánc
latin fitness babahordozóval
Léghajó kurzus
teendők gyermekkori
vészhelyzetekben



KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT

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



**Nagyszülő+unoka
párosoknak is ajánljuk!**

www.kolping.hotel.hu/kepmas

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

Gondoskodó kezükben a jövőnk

Pályázati forrásból fejlesztettem
a vállalkozásomat, ma már
250 anyajuh van a tenyészetünkben.

Balázsik Zsófia
agrár szaktanácsadó, állattenyésztő



SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA

ZAMQEDY

stílusos, bátor, elkötelezett



SEBESTYÉN MÁRTA

„ANDREJSZKI JUDIT ÉNEK-
ÉS CSEMBALÓMŰVÉSZ,
A RÉGIZENE ELISMERT
ELŐADÓJA, ÖT GYERMEK
ÉDESANYJA. TÜRELMES,
DERŰS SZEMÉLYISÉG,
KIFINOMULT STÍLUSÉRZÉKKEL.
NYOLC ÉVE LÉPÜNK FEL
EGYÜTT, BEMUTATVA
A RÉGIZENE ÉS A NÉPZENE
KÖLCSÖNHATÁSÁT.”