

KÉPMÁS

2018
04

stílusos, bátor, elkötelezett

”

A HIT STRUKTÚRÁT
ADOTT AZ ÉLETEMNEK

BŐSZE ÁDÁM



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



18004





OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS (nyomtatott):
9540 Ft helyett **6900 Ft**

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS
(nyomtatott): **12 000 Ft**

MEGRENDELHETŐ:
kepmas.hu/elofizetes

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
12360 Ft helyett **10 290 Ft**

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

„ A NYOLCADIK EMELETEN LAKOM, NÉZEM A NAPLEMENTÉT ”

Alapítványunk időskutatásával kapcsolatban hívtak be minket egy beszélgetős műsorba Aczél Petrával, aki nemcsak *Közvilágítás* sorozatunk szerzője, hanem a kutatás szakmai vezetője is. Egyik gondolatára különösen emlékszem: a bennünk élő gyereket annyiszor emlegetjük, de a bennünk élő idősről olyan keveset beszélünk. Ezért is várjuk félve az öregedést.

Egyik olvasónktól az adás után levelet kaptam, gratulál, aztán így folytatja: *„Régi Képmás-olvasó vagyok, szinte a kezdetektől. Mint 76 éves, két és fél éves özvegy, háromgyerekes, ötunokás nyugdíjas egyedül élek, kapcsolatom van a családommal, jórészt telefonon. Vallom, hogy addig kell nyújtózkodni... de kapok segítséget a gyerekeimtől. Mondhatom, boldogan, igényesen élek: olvasok, színházba járok, rejtvényt fejtök, kifestem a konyhám, felnőtt színezőt színezek, virágot hajtatok, éppen illatozik egy gyönyörű jácint az asztalomon, elvirágozott egy hatalmas, négyszirmú amarillisz, lesem a filodendron leveleit, etetem a halaimat, sétálok, bevásárolok, kenyeret sütök egy hétre, beszélgetek a szomszédokkal, megkínálok őket a süteményből, pogácsából.*

A nyolcadik emeleten lakom, nézem a naplementét. Úgy gondolom, szerencsés vagyok, hogy nem vagyok beteg, de ezért tenni is kell. Igaz, asszisztens voltam egy gyerekrendelőben, így ragadt rám némi tudás. Sok alapítványban dolgoztam, a segítség nagyon fontos számomra, még most is éltet, hisz tudjuk, az visszahat ránk. Igazuk van: ha eljár az idő, úgy kell felfogni, nagy ajándék, hogy az élet ívét megélhetjük, mint a virágok. Nagy ajándék volt, hogy férjem betegségét, halálát végigkísértem, igyekeztem gyermekeink körében könnyűvé, emberhez méltóvá tenni, elbúcsúzni, 55 éves házasságunkat lezárni. Isten ajándéka, hogy néha meglátogat álmodban, olyankor mindig könnyebb elviselni a hiányát.

Sokat kell tenni azért, hogy méltó életet éljünk minden életszakaszban. Tegnap voltam egy szép ünnepen: 100 éves a Munkácsy Mihály Gimnázium Kaposváron, itt tanított a férjem, ide járt a kislányom, két unokám. Jó volt látni a sok szép fiatalat, a jövőnket.

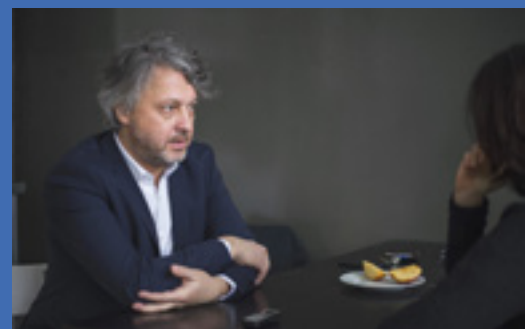
Tisztelettel, szeretettel: Jenei Istvánné Marika Kaposvárról”

Köszönjük, hogy segít megismerni és megszeretni a bennünk élő időset!

BŐSZE ÁDÁM A GÍMLAPFOTÓZÁSON



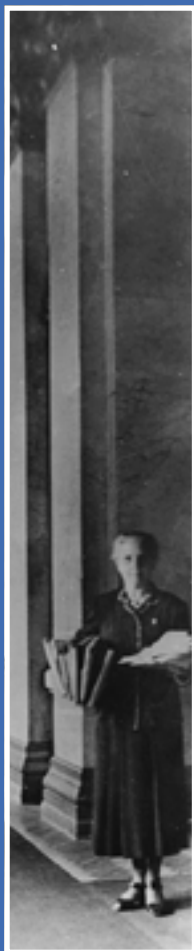
Képek: Páczai Tamás





JELENLÉT

16



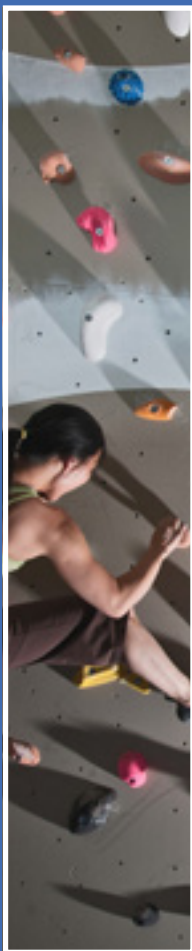
TANDEM

32



TÜKÖR

56



HÁZITREND

66



KIMENŐ

96



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bogárné Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábor Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia kolnei.livia@kepmas.hu • 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, tördelőszerkesztő: Légár Béla
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
 Nyomda: 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. április 28-án 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

„A hit struktúrát adott az életnek”
Bősze Ádámmal beszélgettünk 6

LÉTKÉRDÉS

Politika, közélet, kereszténység 12

Vállaljuk hitünket a politikában! 13

A dupla védelmi rendszer 14

Csak nem politikus akarsz lenni?! 16

VILÁG-KÉP

Negatív hullámok 18

RIPORT

Egy nagy adag szeretetburgert,
ittfogyasztásra! 20

A barátság a hosszú élet titka? 26

Reklámszűnet tanórán 30

CSALÁDMESE

Holtomiglan? 32

Értjük a gyerekeinket? 34

KÖZVILÁGÍTÁS

Péntek, 13. 37

HÁRMAS KÖTÉS

Edzés az életre 38

CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Emberek és tárgyak 41

MÉDIA A CSALÁDÉRT

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A bosszú markában 44

Az újmédia új sztárjai 48

A SZALON

Férfiruházati körkép
magyar tervezőktől 52

Mit viseljen a férfi?
Milánói kitekintő 54

BEMELEGÍTÉS

Ez az én sportom? 56

Diploma nélkül 58

UTÁNAJÁRTUNK

Eső előtt köpönyeg 62

Ördög a részletekben 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Három a tavaszi igazság 68

ÍRÓ A KONYHÁBAN

A dél-amerikai „paprikás krumpli”:
Feketebab rizságyon 70

ZÖLD MOZAIK 72

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Clarke és Kubrick jóvendőlései 74

IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 76

BIBLIA ÉS IRODALOM

Nagypéntek 78

ARANY 200

80

ÁPRILISI KIMENŐ 82

OLVASÓSAROK

Fábián Marcell pandúrdetektív
tizenhárom napja 85

FRISS FORGÁCSOK

86

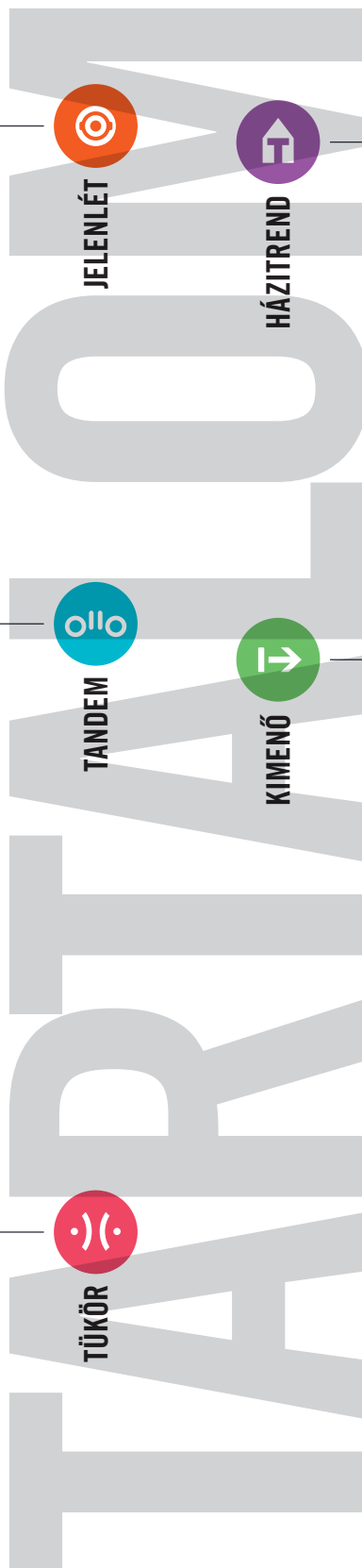
(B)országimázs
avagy folyékony aranyunk 88

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Utódok a legbiztosabb helyen 92

TERMÉSZETKÖZELBEN

Viharban született szirének 96





KÖNNYEN
MEGHOZOK OLYAN
DÖNTÉSEKET, AMELYEK
MEGVÁLTOZTATJÁK
AZ ADDIGI ÉLETEMET.





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A HIT STRUKTÚRÁT ADOTT AZ ÉLETEMNEK

Lázadó, piros hajú kamaszként bekerül a Frankába, ahol eleinte nem tanul túl jól (valahol azt olvastam, az énektanár felmentette az éneklés alól is). Aztán annyira megtetszik neki osztálytársa gitározása, hogy a Zeneakadémián köt ki. Színészettel kacérkodik, de ott marad szerzetesként a ferenceseknél. Nyolc év múlva kilép a rendből, zenekritikákat ír egy napilapnak, majd elege lesz az írásból. A Bartók Rádió *Muzsikáló reggelének* műsorvezetőjeként válik ismertté, aztán a *Virtuózok*ban is ő vezeti a show-t, nemrég pedig önálló standup esttel rukkol elő. Bár *Bősze Ádám* életének egy-egy fordulópontjáról külön-külön is regényt lehetne írni, beszélgetésünk után megállapítom, hogy interjúalanyaim többségével ellentétben Ádám nem csapja le a feladott magas labdákat, nem híve a tanulságok kinyilatkoztatásának. Én azonban levontam legalább ezt a tanulságot.

◆ – **Honnan jött a komolyzenei standup ötlete?**

– Pár éve Frankl Péter zongoraművész odajött hozzám az egyik Kaposfeszti koncert után, és azt mondta, olyan jól megy nekem ez a zenéről való dumálás, hogy ha csinállok egyszer egy önálló estet, szívesen jön zongorázni. Akkor elhatároztam, hogy megpróbálom, de úgy döntöttem, inkább zene nélkül, átélve a műfajt, amikor a zene közti technikai kényszerszünetek átkötése a feladatom.

– **A MOM-ban egészen más közönség volt, mint a dumaszínház műfajban általában, és két dolog nem is szerepel az előadásodban, ami a standup előadóknál szinte kötelező. Az alpári humor és a politika. Amikor a kritikus hallgatói levelekből olvasol fel, azokon az üzeneteken is átsüt a szellemes, de polgári kultúra. Tudatos, hogy egy ilyen igényt szeretnél kielégíteni?**

– Örülök neki, ha így van, de ez nem tudatos, a műsorom azért ilyen, mert a társaságomban, a baráti körömben nem az alpári humor a szokásos. Azért az igazsághoz hozzátartozik, hogy a Bartók Rádióhoz sem csak kulturált reakciók érkeznek. A standupnak nagyon az elején tartok, ahhoz még kevés visszajelzés jött, hogy a közönség vágját felmérhessem, de azt már mondták, hogy végre egy olyan standup, ahova nem ciki járni. A politikától pedig tudatosan próbálok magam távoltartani.

– Épp a választások hónapjában jelenik meg ez az interjú. Hogy tudod ilyenkor távol tartani magad a politikától?

– Elmegyek szavazni, tudom, kire voksolok, de nem politikai megfontolás nyomán, hanem azt mérlegelem, a személy hiteles-e. Az, hogy a politikát kizárom az életemből, biztosan egyfajta sznobizmus is a részemről, nem vagyok a hétköznapiakban rákényszerítve, hogy foglalkozzak vele. A dédapám politikus volt, Debrecen országgyűlési képviselője. Tudomásom szerint ő volt Magyarországon az első, aki az Európai Egyesült Államokról beszélt, a képe kinn függött a falon, és emlékszem, a nagyszüleim róla mesélve milyen tisztelettel mondták ki ezt a szót, hogy politikus.

– Társaságban, családi körben sem politizáltok?

– A vicc kategóriában kerül elő, mondjuk nevünk egy-egy szerencsétlen nyilatkozaton. A családban évekkal ezelőtt lezártuk ezt a témát, édesanyámmal például komoly nézetkülönbségünk van, de azóta nem beszélünk erről.

– Azt mondtad egy interjúban, hogy amikor a szeretetességből visszaléptél a világi életbe, nehezen kezelted az emberi kapcsolatokat.

– Ha innen nézem, nehéz volt visszazökkenni, csináltam egy-két dolgot, amit még ma is szégyellek. A Bartók Rádióknak ilyen szempontból sokat köszönhetek. Az elején nagyon meg akartam felelni mindenkinek, de az élő adás utáni hallgatói sms-ek ráébresztettek, hogy nem tudok mindenkinek tetszeni. Ettől a helyemre zökkentem.

– Pedig azt gondolnám, hogy a szerzetesi élet is a megfelelésről szól...

– Nem, én azért lettem szerzetes, mert nagyon szerettem abban a közösségben élni, a négy év kollégium és gimnázium után szinte úgy éreztem, ők a családom.

– Mi az, amit ott megkaptál, és odakint nem?

– A különleges emberi viszonyokat. Szerettem őket, és ezért hajlandó voltam kompromisszumokat is kötni, például azt, hogy nem nézek a lányok után. Ettől függetlenül a hitnek köszönhetően olyan életszemléletet és struktúrát kaptam, ami azóta is meghatározza az életemet, még akkor is, ha ma jóval bűnösebb életet élek. De tudom, hogy hiszek, és Isten létezik.

– A zene megerősít ebben a hétköznapiakban?

– Nem. Sajnos a zene közben munkává vált, és őszintén ki kell mondanom, hogy emiatt nem mindig örömteli

része az életemnek. Egészen más irányt vett a kulturális érdeklődésem. A kortárs irodalom érdekel, ha tehetem, olvasok. Persze lenyűgöz egy-egy zenei előadás, amit munka közben hallgatok, de a szabadidőmben már nem nagyon fordul elő.

– Miket olvasol?

– Egyszerre sok mindent, most éppen Tompa Andrea Omerta és Knausgard Harcom című könyvének második kötetét – utóbbi a szerelemről szól –, Kim Leine Kalakját. Nagyon szeretem Romsics Ignác Magyarország történetét, lenyűgöz, hogy ma, amikor mindenki csak részterületekkel foglalkozik, valaki egy nagyvonalú gesztussal ekkora volumenű vállalkozásba kezd. Szeretem Nádasdy Ádám verseit.

– Azt a zenei tudást és élményanyagot, amit birtokolsz, nem szeretnéd átadni a gyerekeidnek?

– Volt bennem ilyen vágy, például, hogy elkezdjen a fiam zongorázni, de ő kosarazni szeretett volna.

– Kosarazol veled?

– Nem, de meccsre járok veled, azt nagyon megszerettem, de valójában azért, mert látom, hogy ott boldog. Tetszik, hogy inkább én tanulom meg azt, amit ő szeret.

– Ha bejelentené, hogy szerzetes lesz, mit szólnál hozzá?

– Örölnék. Mindenben támogatom, amit komolyan elhatároz. De most éppen azt jelentette be, hogy Amerikában szeretne élni, és kosárlabdával akar foglalkozni.

– Nem hiányozna, hogy naponta találkozzatok?

– Sajnos most sem találkozunk mindennap, mert a munkám miatt korán kelek, 4:57-kor jön értem az autó, hajnalban elmegyek, és mire hazaérek, épp csak „Jó éjszakát!” mondunk egymásnak. Tudom, hogy emiatt hiányt élt és él meg most is, de sajnos ilyen a munkám.

– Édesapád tízéves korodban meghalt. A szerzetesek segítettek abban, hogy kamaszként is legyen apamintád?

– Épp ez volt a család elképzelése. Emiatt adtak a szentendrei Ferences Gimnáziumba, mondván, a gyerekeknek férfiminta kell. Volt olyan problémákkal teli életszakaszom, amikor nagyon éreztem édesapám hiányát. Akkoriban piros-zöld hajam volt, és előfordult, hogy egy alujáróban éjszakáztam. Ennek hatására





küldtek a Frankába. Konkrét apafigurát talán nem tudnék megnevezni, azt hiszem, de amikor megkérdezted, kit ajánlanék a hátsó „címlapra”, az osztályfőnököm, Vilmos atya jutott eszembe. Erős hatással volt rám a szarkazmusa, a szerzetes létére is két lábbal a földön járó gondolkodásmódja. Amikor például azon vacilláltam, melyik főiskolát, a Színművészetit vagy a Teológiaiit válasszam, azaz, hogy világi maradjak vagy szerzetesnek álljak-e, hozzá fordultam tanácsért. Titkon persze azt reméltem, dönt helyettem. Dehogy döntött! Csak annyit mondott, csináljak mindent úgy, ahogy eddig, és majd kialakul. Bevallom, ez a „majd kialakul” kicsit bosszantott, azt éreztem, nem veszi elég komolyan a problémámat. Ma már látom, hogy végtelenül bölcsen nyilatkozott, mert tényleg, minden szépen kialakult.

De mondhatnám a prefektusomat, aki a kollégiumi életért felelt, vagy a lelkiatyámat – érdekes módon tőle féltam a leginkább, mégis vele osztottam meg a titkaimat. Azt hiszem, kiszedegettem magamnak azokat a férfi és apai attribútumokat, amelyekre szükségem volt. De nem változtam meg egy csapásra, nem is nagyon tanultam, a fordulópont csak másodikban jött el. Az év végi bizonyítványom után a keresztapám felhívott, és azt mondta, ha leérettségizek, segít bejutni a jogi egyetemre.

– És téged ez motivált?

– Tartottam a keresztapámtól. Meg akartam felelni neki. De ennél talán erősebb motiváció volt, hogy megirigyeltem, ahogy az egyik osztálytársam gitározik. Valahogy mindez összekapcsolódott a hitbeli kíváncsisággal. Tanulni kezdtem, zenét tanultam, jól kezdtem érezni magam, és aztán ott maradtam szerzetesnek. Nyolc évig. Az életem egyik legszebb időszakát éltem meg ott, és nagyon jó a kapcsolatom velük. Miután eljöttem, másfél évig tanítottam az esztergomi Ferences Gimnáziumban. Ma álmodtam épp, hogy ott tanítok, és az egyik volt tanárom a prefektus.

– Kereső, kissé rakoncátlan személyiségnek tűnsz. A döntéseid mellett azért kitarasz?

– Ha már csak a szívósság miatt tartok ki, és nincs bennem vágy, általában egy idő után elengedem. A zene például nagyon érdekelt, amikor elkezdtem a civil életemet, heti három kritikát írtam a Magyar Nemzetnek, de egyre inkább éreztem, hogy kifacsarom magam. Ma már tudok nemet mondani. A blogomat is lelkesen elkezdtem, de épp nemrég gondoltam, hogy megszűntetem. A zenével is így vagyok.

A saját örömömről zongorázatok néha az antikváriumban, ahol van egy elhangolódott zongora.

Könnyen meghozok olyan döntéseket, amelyek megváltoztatják az addigi életemet. Januárban karamboloztam, nekem jöttek, nem én voltam a hibás. Azelőtt sokat vezettem, vidékre is jártam rendszeresen, de jelenleg ott tartok, nem akarok kocsit venni, örömmel utazom tömegközlekedéssel. Biciklizni is szerettem, de volt két balesetem, és letettem a biciklit.

– Szerinted mi a bátorság?

– Én nem vagyok bátor.

– Sokan nem mernének kiállni ennyi ember elé.

– Amikor a standup elindult, arra gondoltam, azt is szívesen veszem, ha egy nagy bukás lesz a vége. Ilyenektől nem félek. Egy barátom tegnap letolt, hogy miért van tele a Facebook-oldalam a rólam szóló kritikákkal. Kérdeztem: de hát mégis mit tegyek ki? Azt mondja, „hát azt, hogy megdicsérnek, hogy jó a műsorod.” Na, ezt nagyon kínosnak érezném. De kiraktam például, hogy tegnap egy kávézóban megkérdezte a pultos kislány, hogy milyen nevet írjon a poharamra. Magamban megállapítottam, hogy nem is ismer föl. Mondtam, hogy Árpád. És olyan jó érzés volt ezt olvasni a poháron. Persze, hogy megosztottam!

– Említetted az antikváriumodat. Egyáltalán, hogy jutott eszedbe?

– A nagypapámnak volt egy szép, antik könyvtára, nekem is mindig ez volt a vágyam. Amikor kijöttem a ferencesektől 26 évesen, nyári gitározással kerestem pénzt a Balatonon. A révfülöpi házunk volt a bázis, nagypapa kérdezte, mire gyűjtök. Könyvespolcra. Megkérdezte, mennyibe kerül egy könyvespolc, mondtam, hogy fogalmam sincs, erre hívott egy asztalost, és a maradékot kifizette. Amikor nem voltak médiamunkáim, nem volt pénzem, ezért néhány kottámat felraktam az eBay-re. Meglepetésemre 200–300 euróért keltek el.

– Honnan voltak ilyen különleges kottáid?

– Mindig erre vertem el a pénzt, már ferences koromban is.

– Többször beszéltél már arról, hogy nem ragaszkodsz a tárgyakhoz. Az antikvárium nem a tárgyak gyűjtéséről szól?

– Már 13 éve csinálom, de mindig egyfajta B-terv volt, nem tudom, ha ez lenne az egyetlen feladatomban, akkor meddig élvezném. Egyszer az adóhatóság



AMIKOR
A STANDUP ELINDULT,
ARRA GONDOLTAM, AZT IS
SZÍVESEN VESZEM, HA EGY
NAGY BUKÁS LESZ A VÉGE.
ILYENEKTŐL NEM FÉLEK.

behajtott rajtam 37 ezer forintos tartozást, kérdeztem az adóellenőrtől, hogy ha ötmillióval tartoznék, mit csinálnának. Azt mondta, nem nagy ügy, egy hét alatt lajstromba vennék a könyveket és kottákat. Akkor azt gondoltam, milyen jó ötlet, ha egyszer ettől meg akarok szabadulni, csak ennyi.

– Mihez ragaszkodsz igazán?

– A gyerekeimhez.

– A legtöbb dolgot elég könnyen elengeded. Senki nem hányta még ezt a szemedre?

– Volt belőle problémám, nem tagadom, de ez a könnyű elengedés nyilván egyrészt azért alakult ki bennem, mert érzékeny korban veszítettem el az apámat, másrészt a ferenceseknél ez volt az egyik alapkövetelmény. Emlékszem, amikor tőlük eljöttem, az is megfordult a fejemben, hogy ha a híd alatt kell aludnom, akkor a híd alatt kell aludnom. Ezt ma már nem gondolom így, de nem ragaszkodom túlságosan

a dolgokhoz. Ehhez persze hozzátartozik, hogy engem a Jóisten mindig a tenyerén hordozott. Az életem arról szólt, hogy mindig csinálhattam azt, amit szeretek. Ha más típusú megpróbáltatások értek volna ugyanezzel a habitussal, biztosan nem lenne ekkora szám.

– A világi életbe kilépve előbb a gondolataidat, aztán a hangodat és a humorodat, majd az arcodat ismerte meg a közönség. Lehet ezt a sorozatot egyfajta fényre való kilépésként értékelni? Közelítésnek a régi színészi ambíciókhoz?

– Nem hiszem. Bár valóban csábító párhuzam lenne. Kicsit olyan, mint Hermann Hesse *Narziss és Goldmundjának* a cselekménye, amire sokszor gondoltam, hiszen az is egy kolostori helyszínen kezdődik, majd rájöttem, bármekkora is a hasonlóság, gyökeresen különbözünk egymástól. Mármint Narziss és én. Színésznek pedig csapnivaló lennék. Még a saját hangomat sem találtam meg igazán, arra meg végképp nem vállalkoznék, hogy mások bőrébe bújjak. ♦



POLITIKA, KÖZÉLET, KERESZTÉNYSÉG

Másfél évszázada visszatérő kérdés a parlamentáris demokráciákban, hogy a keresztény egyházak lehetnek-e és milyen módon részesei a politikának, a társadalmi közéletnek. Különösen választások, politikai válságok vagy az egyének és a közösség életét alapjaiban meghatározó törvények elfogadása idején kerül a téma az érdeklődés előterébe.

◆ **Az egyházak ne politizáljanak! – fogalmazódott meg ez az elvárás a 19. század utolsó harmadában.**

A hitre, egyházakra ellenségesen vagy gyanakodva tekintők szerint a hit és vele az egyház létezése nem a köz-, hanem a magánszférába tartozik, a vallási közösségek illetéktelenek véleményt formálni a politika kérdéseiben. Erre a keresztény közösségek közül elsőként a katolikus egyház adott feleletet. XIII. Leó pápa kezdeményezése útjára indította a katolikus társadalmi tanítást, a társadalomteológia azóta aprólékosan kidolgozott rendszerét. Abból indult ki, hogy az egyház és annak hívei a világban élnek, éppen ezért felelősséget viselnek a világ dolgainak alakulásáért, és joggal formálhatnak véleményt a társadalmi élet dolgaiban. Így az Egyház kötelességet mulasztana, ha evangéliumi küldetéséből fakadóan nem foglalna állást az evilági valóság, a politika, a gazdaság, az emberi kapcsolatok kérdéseiben, ha nem vértelné fel híveit a világban való tájékozódás szempontjaival. Ezért kell visszautasítania minden olyan törekvést, amely a hitet, az egyházat, a hívő embereket a templomok falai közé kívánná száműzni a közélet világból.

Ugyanakkor azt is világosan ki kell mondani, hogy az egyház maga nem politikai intézmény, párt vagy mozgalom.

A hívő ember nem Krisztus hitének pártkatonája, hanem világnézeti és erkölcsi elvek hordozója. Ebből fakad II. János Pál pápának az a kijelentése, hogy a társadalmi tanítás nem ideológiai, politikai állásfoglalás vagy doktrína. Sokkal inkább a világ erkölcsi állapotának megítélése az igazságosság, a társadalmi szeretet, az emberi méltóság és a közösségi létezés érdekei alapján. Erkölcsi üzenet a politika, a közélet számára.

A II. Vatikáni Zsinat is az evilági valóságok jogos autonómiájáról beszél, miközben a hívő ember lelkiismereti, hitéből fakadó kötelességének tekinti a közös emberi felelősség vállalását, a köz dolgaiban való cselekvő részvételt. Fontos viszont, hogy ez a jog és kötelesség nem az egyházat mint intézményt, hanem a hívőket és nem kifejezetten vallási jellegű közösségeiket illeti meg. Az egyház dolga ezen a téren annyi, hogy buzdítja híveit a köz ügyeiben való aktív részvételre, tanításában pedig erkölcsi, de semmiképpen sem politikai elveket és értékeket fogalmaz meg. Az erkölcsi elvek politika nyelvére





A II. Vatikáni Zsinat (1963)

való lefordítása minden egyes, a politika kérdéseiben állást foglaló hívő személyes mérlegelésének tárgya.

Nem az egyház tehát az, amely politikai vitákban vagy választási helyzetekben valamelyik oldalra áll, valamely pártot támogat, az egyház maga nem párt, rajta kívül álló politikai szervezetek mögé sem sorakozik fel. Nem az egyházak támogatnak egyes pártokat, másokat pedig nem, hanem a politika szereplői azok, akik elveikben, programjaikban értékeket választanak vagy tagadnak, elérve, hogy a hívő emberek ezek után melléjük álljanak vagy éppen elutasítsák őket.

Politikai kultúránkban vannak magukat kereszténynek nevező pártok is.

De ezek sem az egyház teljes hitét képviselik a világban, nem valamiféle politikai klerikalizmus szószólói, hanem tagjaik közös meggyőződése révén más mozgalmaznál bőségesebben, hitelesebben merítenek azokból az elvekből és értékekből, amelyeket lelkiismereti ajánlásként az egyház eleve tanít. Több, egymással vetélkedő politikai erő is verseng a hívő emberek megnyeréséért, ilyenkor is a hívő ember dolga mérlegelni, hogy mely programok hitelesebbek a számára. Ha valamely párt a hittel, a keresztény erkölccsel nyilvánvalóan összeférhetetlen elveket hirdet, akkor az egyént a hite és a lelkiismerete, de nem az egyház vagy annak papja kötelezi arra, hogy elutasítsa az ilyeneket.

Még így sem könnyű a keresztény dolga, hiszen minden feléje forduló politikai erő a közjő szolgálójának mondja magát, miközben gazdasági, szakpolitikai kérdésekben az ezek mögött rejlő erkölcsi tartalmat, értéket nehéz felismerni. Ilyenkor csak az adhat némi támpontot, ha a programját megfogalmazó politikus maga hiteles, morálisan kifogástalan, vagy éppen hitét nyíltan vállaló közszereplő. Ami pedig a politikai mérlegeléshez szükséges, egyház tanításából fakadó alapértékeket illeti, ezek között olyanok jöhetnek szóba, mint az élet értékének és az emberi méltóságnak mindenre és mindenkire kiterjedő védelme, az emberek boldogulásának és gyarapodásának igénye, a társadalom és az emberi kapcsolatok jó rendjének képviselése, a családok, a jövő nemzedékek oltalmazása és támogatása, a haza, a nemzet szolgálata, a kultúra és a természet értékeinek megőrzése, a társadalom dinamikus és lehetőség szerint harmonikus fejlődésének elősegítése.

Az egyházaknak nem feladata, küldetése és lehetősége konkrét politikai megoldások megfogalmazása. A vallásos emberek dolga, hogy külön-külön mérlegeljék az eléjük táruló politikai kínálatot, és döntésre jussanak. Ám különbözések nem maradhatnak, a számukra leghitelesebb állásfoglalást kell meghozniuk a legfontosabb evangéliumi, lelki, lelkiismereti municióra, a hitre, a reményre és a szeretetre hagyatkozva. ♦



SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

VÁLLALJUK HITÜNKET A POLITIKÁBAN!

1989 szabadító karácsonyát megelőzően egy temesvári pap hangjára figyelt a kontinens. Esténként a lélegzetünket visszafojtva hallgattuk a Szabad Európa Rádiót, néztük a Panoráma című tévéműsort. Éreztük, hogy valami rendkívüli történik. Történelem zajlik körülöttünk.

◆ Ha az az akkori fiatal lelkész közel három évtizede nem kezd el „politizálni”, ha nem emeli fel hangját az elnyomó rendszer ellen, ha egyik nap mégis eltéved a félelem dzsungelében, akkor minden másképp történt volna azon a bizonyos karácsonyon. Az „itt állok, másképp nem tehetek” lutheri vállalása volt ez, egy olyan középviselő, amihez fentről kap a magányos hang erőt, hogy szava messze hangozzék, meghaladjon nyelvi és országhatárokat. A temesvári szikra nélkül vajon mennyi ideig húzta volna még a minden eresztékében recsegő-ropogó rendszer? A történelemben persze nincsenek feltételes módon kezdődő mondatok, de bármi is lenne a válasz, az egykori segédlelkész szabadságkiáltása és kiállása megrengette a szocialista Romániát.

Sok minden változott a rendszerváltás békés és forradalmi átmenetei óta. Ami nem: a keresztény ember elhívása és üzenete ma is ugyanaz, a pártpolitikai csatározások, a nyomasztóan alacsony színvonalú közbeszéd közegeiben is. A krisztusi értékek képviselete, felvállalása, hirdetése. Erre kaptuk a küldetésünket.

Most, amikor naponta beigazolódni látjuk Robert Schuman kereszténydemokrata politikai szavainak kiáltó igazságát („Európa vagy keresztény lesz, vagy nem lesz”), rádöbbenhetünk, hogy a néma és önfeladó, a sarokba húzó, az eseményeknek gyáván és politikai korrektséggel hátat fordító kereszténység nem elég.

Ki kell mondanunk: a keresztyén embereknek és keresztyén értékeknek is helye van a politikában, a közéletben, a pártokban. Országalkotó tényezőként.

Az Unió-alapító szavait nem kell magyarázni: földrészünk minden eresztékében recseg-ropog, hitbéli és értékválságban szenved, amelynek jele, hogy megvetik, lenézik, sőt megszólják és diszkriminálják a keresztyén értékeket. Mindent átvett az úgynevezett „sokszínű társadalom” bálványozása, ideológiája, akkor is, ha az dekadens és az európai civilizációt elutasító, romboló magatartással egyenértékű.

Eközben mi Kárpát-medencei otthonunkban szeretnénk továbbra is képviselni és élni Schuman örökségét. Londonból, Brüsszelből, Párizsból ma már világosan látszik, a keresztyén Magyarország a nyugalom szigete, ahol természetes és magától értetődő, hogy az állam vezetői segítik és értékelik az egyházak szolgálatát. Ezért is kellenek a krisztusi értékeket felvállaló pártok, az elkötelezett politikusok, akik nemcsak vitázni, de imádkozni is tudnak. Akik nem önerőből akarnak egy országot vezetni, mert az véges, hanem ahogy Szent István is tette, tudnak egy hont, és benne önmagukat Istenre bízni, tőle kérni áldást és jövendőt. A keresztyén politikus a hitelveit is beépíti a mindennapokba. Nem másokat zavaróan, de úgy, hogy mégis egyértelmű és világos legyen hitbéli elkötelezettsége. ◆



A DUPLA

VÉDELMI RENDSZER

„Ne féljete!” – számomra ez a kereszténység alapmotívuma. Azt jelenti, hogy földi eszközökkel nem vagyunk megfélemlíthetők, zsarolhatók. Úgy gondolom, ez az igazi szabadság, a függetlenség záloga.

◆ Persze a keresztény gondolkodás nem egyenlő a felelőtlenséggel, hiszen naponta, aztán életünk végén egész földi létünkéről el kell számolnunk a Jóistennek. Ez azt jelenti, hogy számonkérhetők vagyunk. Pontosan ezért logikus és érdemes közéleti dolgainkat, közös ügyeink irányítását keresztény emberekre bízni. Nem véletlen, hogy a kereszténydemokrata politikusokat mindegyik diktatúra (a nemzeti és a nemzetközi szocialista is) üldözte, mert a realitásokat figyelembe véve még megvalósítható és egyúttal leginkább ideális társadalmi berendezkedést képviselték – vagyis az abszolút közepet.

A kereszténydemokrata politikusoknak vékony pallón kell haladniuk, biztonságosan, kiszámíthatóan, megingások nélkül. Ne legyenek szemforgató farizeusok, akik bort isznak és vizet prédikálnak, ugyanakkor ragaszkodjanak a krisztusi tanításhoz minden körülmények között. Ez a hitelesség záloga. A Jóisten a keresztény politikusokat dupla védelmi rendszerrel látta el. Az első maga az erkölcsi rend, amelyet Krisztus tanítása alapján igyekszünk napról napra megélni és ahhoz alkalmazkodni. Ugyanakkor tapasztaljuk, hogy stresszesebb időszakokban, nehezebb élethelyzetekben az erkölcshez való kapcsolódás kötelékei meglazulni látszanak, és hajlamosak vagyunk egyre nagyobb érdeklődéssel

figyelni a minket körülvevő szirénhangokra. Ilyenkor léphet be a második védelmi vonal: az önző emberi szempontok rendszere. Ez pedig azt jelenti, hogy vitatható tartalmú dolgok (például karriervágy) is állhatnak a jó szolgálatában, ha visszatartanak az erkölcsi rossztól (mert akkor vége lenne a politikai pályafutásnak).

Isten minden eszközt a jó szolgálatába tud állítani – persze csak a mi közreműködésünkkel. Így tehát két esélyünk is kínálkozik arra, hogy ellentmondjunk a csábításnak, legyen az pénzügyi jellegű vagy egyéb. Egy dupla védelmi vonalnál ritka, hogy mindkét rendszer egyszerre hibásodik meg, azonban sajnos erre is láttunk már példákat. Ezért nagyon fontos minden közéleti szereplőnél az egyéni felelősség és a hitelesség.

Szent II. János Pál pápa útmutatása (Christifideles laici) kell hogy legyen a mérce minden kereszténynek, minden politikusnak és minden keresztény politikusnak: „Az egyéni törtetés, hatalomimádat, önzés, korrupció, amelyeket gyakran hangoztatnak vádként a közügyekben tevékenykedő vagy képviselőiséget vállaló, az uralkodó osztályhoz tartozó, a különböző politikai pártokhoz csatlakozó emberekkel kapcsolatban, valamint az az igen elterjedt vélemény, ami a politikát az erkölcsi veszély szükségyszerű helyének tekinti, semmiképpen sem igazolhatja a keresztények közügyekkel szembeni kételkedését vagy tartózkodását.” ◆



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

CSAK NEM POLITIKUS AKARSZ LENNI?!

Kedves Lányom! Meglepődtem, amikor mondtad, hogy politikus szeretnél lenni. Legszívesebben azonnal letorkoltalak volna: Jaaaaaj, csak az neeee! De diplomatikus szülőként először inkább csak hallgattam, és fontolgattam, mit is válaszoljak erre. Most azonban szeretném összefoglalni a gondolataimat a terveiddel kapcsolatban, hátha hasznukat veszed.

◆ **Politikusok mindig voltak, amióta csak emberi közösségek léteznek, mert az emberi sokaság nem tud együttműködni vezetés nélkül.**

Régen vezéreknek, törzsfőnököknek, fejedelmeknek, királyoknak nevezték őket. És persze politikusok voltak a közvetlen tanácsadók, segédek is: az alvezérek, a vének, a befolyásos vazallusok, hűbéresek, miniszterek, titkárok. Valószínűleg ez a legősibb mesterség (nem pedig az, amit általában legősibbként emlegetnek), és szükség is lesz rá mindaddig, amíg az emberek nagyobb közösségeket alkotnak. Régen is és ma is háromféleképpen lehetett valaki vezető: születési előjog, egyéni rátermettség vagy protekciós kapcsolatok révén. E három lehetőség persze gyakran keveredik, sőt, ha a három feltétel együtt érvényesül, az a legbiztosabb recept a politikai sikerhez.

A 16. század elején Niccolò Machiavelli megírta „A fejedelem” című összefoglaló művét az uralkodásról, vagyis a tömegek befolyásolásának és vezetésének

művészetéről. Ezt írta többek között: „A fejedelem országának megtartása érdekében gyakorta arra kényszerül, hogy rossz legyen, mert ha az a közösség, amelyikre szükséged van, hogy hatalmad fenntartható, romlott, annak a jellemét kell követned, hogy eleget tehess neki. Márpedig ilyenformán a jámbor cselekedetek ellenségeid leszel.” Sokat és sokan kárhoztatják Machiavellit, amiért elválasztotta az erkölcsöt a hatalomgyakorlástól – pedig ő csak őszintén leírta a tapasztalatait, amelyeknek nagy része ma is érvényes.

A kérdés tehát: mint keresztény erkölcsi rendet követő ember, tarthatod-e majd magadat elveidhez akkor is, ha politikus leszel? Ha megelégszel az alsó tisztségekkel, akkor talán igen. De miért elégednél meg velük?

És mindjárt adódik a másik kérdés: lemondhat-e egy keresztény ember arról, hogy befolyásolja a politikát, vagyis az emberi közösség életét, amiért erkölcsi aggályai vannak a politikai szereplőkkel szemben? Nyilvánvaló, hogy nem mondhat le róla.





Slachta Margit, az első képviselő a magyar parlamentben, az Országház folyosóján (1920)

A keresztény hit megélése ugyanis nemcsak magánügy, hanem legalább ugyanannyira közügy is, vagyis egy „keresztényebb” társadalom építése.

Ha tehát döntéshozói pozícióba kerülsz, ellen kell állnod a hatalom kísértéseinek.

Annak, hogy mindent és mindenkit a te céljaid érdekében használj, és kiiktarandó zavarként tekints a másra törekvőkre. Annak, hogy magadat, barátaidat és rokonaidat az átlagpolgárokénál nagyobb előnyökhöz juttasd anyagi téren. Meg kell őrizned józan

önértékelésedet, tudnod kell, hogy nem kizárólag neked lehet igazad. El kell viselned kritikáidat, sőt, időnként meg kell látnod saját hibáidat az ő görbe tükrükben. Meg kellene őrizned az önkritika és a bocsánatkérés képességét, hiszen nem vagy mindenható és mindentudó – ezeket azonban a beosztottaid és főnökeid politikai öngyilkosságnak fogják tartani, és mindent megtesznek, hogy eltántorítsanak. Támogatóidnak az lesz az érdekük, hogy ne vedd észre a hibáidat (és az ő hibáikat), ellenfeleid pedig nem a javadat akarják majd, hanem bukásodat.

Mégsem beszéllek le a politikusi pályáról, mert Isten biztosan nem azért teremtette ezt a sok szép lehetőséget tartogató világot, hogy építéséről, gondozásáról csak úgy lemondjunk. Ha az Ő vezetésére bízod magad, és nem elsősorban a körülötted álló emberekre hallgatsz, akkor van remény, hogy nem kell feladnod önmagad. Talán neked sikerül az, ami sokaknak nem: erkölcsösen hatalmat gyakorolni.

Tudatosan a végére hagytam a véleményemet arról, hogy te nőként akarsz teret nyerni ebben a ma még férfiak által uralt közegben.

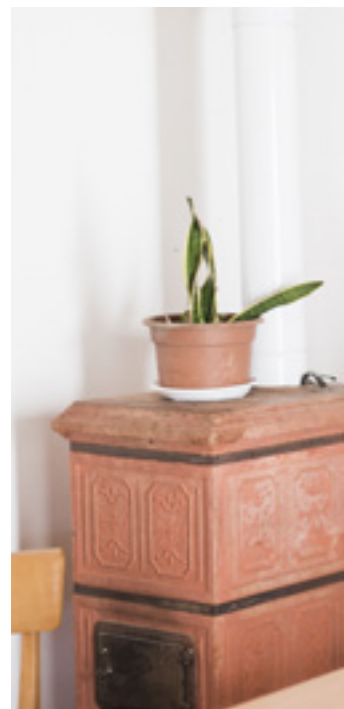
A férfiak vezérelte politika hosszú távon csődöt mondott – elég végigtekinteni Európa történelmében, a háborúk során, amelyek hatalmas és szinte folyamatos érvágást jelentettek a népességnek, és az anyagi fejlődést is sokszor lenullázták. Nem tudjuk, milyen lett volna egy nők és férfiak által egyforma arányban irányított történelem, de a múlt csődjét látva a jövőben érdemes lesz kipróbálni. A konfliktusok nem fognak csökkenni, de talán ritkábban jutnak majd el a tettegességig, vagyis a háborúig.

A női–férfi hatalommegosztás persze nem megy könnyedén, ezt te is tapasztalod majd, ha esetleg férfikollégáid egymás közt megvitatnak fontos döntéseket, és téged kész tények elé állítanak, vagy ha kétszer annyit kell gályáznod egy előléptetésért, mint nekik. De gondolj arra, hogy Isten nem azért teremtette az embereket férfinak és nőnek, hogy ne együtt, egyenlő lehetőségekkel és felelősséggel viseljék a világ gondját, ezért állj a sarkadra! Gondolatban veled leszek.

(Fiktív levél: ezeket mondanám a lányomnak, ha politikus szeretne lenni, de a valóságban még nem kellett szembenéznie ezzel a nehézséggel.) ♦



Kép: Claudia Gori, Italy, Shortlist, Professional, Contemporary Issues (Professional competition), 2018 Sony World Photography Awards





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

NEGATÍV HULLÁMOK

◆ Erika a képen látható elektromágneses védőruhájában hagyja el otthonát, így jár dolgozni és bevásárolni, éjszaka pedig egy ezüst- és rézszálakból szőtt takaróval védi testét az elektromos kisülésektől. Érzékeny ugyanis a különböző elektromágneses hullámokra, így a rádiók, mobiltelefonok, wifihálózatok generálta elektroszomgra. Bár az orvostudomány hivatalosan nem betegségként tekint a szakzsargonban



Az 53 éves *Máté Erikát* a Milánóhoz közeli vigevanói otthonában fényképezte *Claudia Gori* fotóriporter. Az Olaszországban élő magyar hölgy a látszat ellenére nem méhész, hanem egy különös betegség ellen védekezik.

elektromágneses túlérzékenységgént emlegetett allergiás tünetekre, a telekommunikáció fejlődésének egyik nemkívánatos mellékhatását jelezheti, hogy a WHO becslése szerint az emberiség három százaléka érzékeny az elektromos zajra.

A webbeteg.hu vonatkozó írása szerint „minden eletromos vezetőnek van elektromos vesztesége, a szigetelés ellenére azokból elektronok lépnek ki, elektromos erőteret létrehozva. Az emberi szervezet jól vezető közeg, amelyben az elektronok hatnak a sejtekre, és akár DNS-mutációt is okozhatnak.”

Hitelesen még nem tudták bizonyítani, hogy az elektroszomog komolyan károsíthatja a szervezetet, de az tény, hogy egyes emberek rosszul lesznek csekély mértékű elektromágneses hatás esetén is. A tünetek között szerepelhet fejfájás, hányinger, kiütések, éjszakai ébredés, állandó fáradtság, súlyosabb esetekben szív- és keringési problémák.

Claudia Gori olasz fotográfus és író társa, Giacomo Alberto Vieri 2017-ben készítették a riportot az elektroszomgra allergiás emberekről. A szerzőpáros szerint az olasz társadalom négy százaléka szenved ettől a betegségtől: sok riportalanuk költözött olyan elhagyott falvakba, ahol minimális a mobilhálózatok erőtere, gyakran választanak lakóhelyül vastag falú épületeket, többen a számítógépeiket, telefonjaikat is „elektronbiztos” védőburokban tartják.

Claudia munkáját a World Photography Awards 2018 fotópályázat utolsó fordulójába választotta a zsűri. A győzteseket április 19-én jelentik be, a kiállítás pedig április 20-tól május 6-ig látogatható a londoni Somerset House-ban. A teljes sorozat a fotós honlapján tekinthető meg: claudiagori.com. ◆



SZÖVEG –
BAKA ILDIKÓ

KÉPEK –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

EGY NAGY ADAG SZERETETBURGERT, ITTFOGYASZTÁSRA!

Néhány éve egy vidám egyetemista társaság egyik tagja így fordult Marika nénihez a kávézóban: *„Most csak 1000 forint van nálam, nem tudom, hogy egy pálinkát kóstoljak meg belőle, vagy inkább egyek itt egy burgert.”* *„Adj pár napot, és megalkotom neked a pálinkás hamburgert”* – jött a válasz. Még aznap este megvette a gyümölcsöket, pálinkába áztatta, nemsokára elkészült a különlegesség első változata. Marika néni hangulatos hamburgerezőjében (hivatalosan: Marika néni kávézója) ez egyáltalán nem meglepő.

- ◆ Amikor Magyarországon elkezdtek árulni a hamburgert, Marika néni is megkóstolta az egyik vendéglátóhelyen, de nem ízlett neki. Azt gondolta, lehet ezt jobban is csinálni, úgyhogy belevágott. „1984-ben nyitottam, pár évvel később hazánkban is megjelent a McDonald’s, akkor nagyon sok hamburgeres megszűnt Pesten. Én eldöntöttem, hogy bárhogy is lesz, nem zárok be. Ha nekem kell fizetni azért, hogy ezt csinálhassam, akkor is csinálom, mert szeretem – mondja. – Ez a munka nem unalmas, nincs két egyforma puffancs, valamit mindig változtatok, és időnként kitalálok újakat is.” Az új típusokat kóstolgatja és tökéletesítgeti a „megjelenés” előtt, van többek között narancsos, barackos, szőlős, banános és töltött káposztás is. „Szabolcsi lány vagyok, ott pici töltött káposztákat készítettünk, most is ilyeneket rakok a puffancsba. Ma egyébként karajt sütöttem, ott az edényben már olvad a csirkemell holnap reggelre, a mélyhűtőben pedig máj van, úgyhogy mindennap más készül.” Közben becsomagolja az egyik hátizsákos vendég fél hamburgerét, belerak még egy kis szelet húst, hogy „legyen neki vacsorára”.







A 75 éves asszony egyedül működteti a boltot, nincs alkalmazottja, mert ő „mindig is ilyen aktív életet élt.” Büszkén meséli, hogy a 34 év történetéből hamarosan könyv készül, és hogy a piros-fehér-zöld díszítésű fociburgerét egy hölgy már Németországban is készíti egy olyan vendéglátóhelyen, ahova sok magyar jár. Kifejezetten emiatt kereste fel Marika nénit.

A „rajongók” ilyeneket írnak róla a Facebookon: „Ki kell próbálni! Használati utasítás: előtte és utána egy hétig tilos enni.” „Egy baj van a hamburgerrel: hogy én még nem kóstoltam.” „Ha szeretetburgerre vágyom, betérek hozzá.” Ő pedig meghallgatja azt, akinek másodszorra sem sikerült a vizsgája, meg elmagyarazza, hogy egy-egy ételt hogyan kell készíteni, majd cetlire írja a telefonszámát, hogy a kolléga felhívhassa, ha esetleg elakad a receptmegvalósítás közben. „Dicsérni is szoktam őket, mostanában inkább a fiúkat, úgy érzem, hogy nekik nagyobb szükségük van a megerősítésre.” Az egyetemisták

cserébe nagyon készségesek, ha vendéglátójuknak számítógéphasználati gondjai támadnak.

Egészen váratlan, sőt, sorsfordító események is történhetnek velünk, ha betérünk a hamburgerezőbe – legalábbis ezt tudtam meg a kedvenc történetéből. Amikor még bódéként működött, a kígyózó sorban egy fiú, majd egy lány következett, elvitelre kértek burgert. „Elkészült az étel, a fiú pedig így szólt: – Marika néni, egybe tetszett csomagolni, de mi nem együtt vagyunk. – Még – mondtam erre. Pár hónap múlva, amikor ismét megjelentek, mosolyogva mondták, hogy már lehet egybe csomagolni, egy párt alkotnak.”

Azt mondja, nem kell átküldenem a cikket a megjelenés előtt, mert bízik bennem. A fotósunkat kedves fiúnak látja, a nála megforduló diákokat türelmesnek és segítőkésznek. „Néha eszembe jut, hogy ha befejezem, elmehetnék más vendéglátósokhoz átadni nekik az ötleteimet, tapasztalataimat” – mondja vidáman. ♦



TERET ADUNK A VILÁG MEGISMERÉSÉHEZ.

NÉPRAJZI MÚZEUM



MÁR ÉPÜL!
LIGET.
Budapest

SZÍVVEL, LÉLEKKEL

25 éves a Béres Alapítvány

A Béres Gyógyszergyár Magyarország legnagyobb magyar tulajdonú gyógyszergyára, a hazai egészségmegőrző, betegségmegelőző piac vezető és meghatározó szereplője. A tulajdonos Béres család felelősséggel gazdálkodik a vállalatban felhalmozott anyagi és szellemi erőforrásokkal, ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a folyamatos és dinamikus növekedés, a kezdeti egyetlen készítményből kialakult, közel 100 termékből álló paletta és a kivívott piaci pozíciók. Az üzleti sikerek mellett ugyanakkor arra is büszke a vállalat, hogy a Béres Alapítvány névadója erkölcsi örökségét is ápolja.

♦ „Ha segítséget kérnek tőled, és te tudsz segíteni, akkor azt megtenni kötelességed!” – tanította édesanyja id. dr. Béres Józsefnek, aki egész életét ennek az intellemtnek a szellemében élte. Ezt örököltette tovább az általa létrehozott Béres Részvénytársaságba is, és ezt a szellemiséget követve alapították – éppen 25 évvel ezelőtt, 1993-ban az emberi élet teljességét szolgáló Béres Alapítványt. A cél azóta is töretlen: segíteni a rászorulókat, támogatni az értékeket.

Az alapítvány elnöke, Béres Klára visszaemlékezése szerint már a Béres Részvénytársaság megalakulása óta rendszeresen keresték meg őket a gyógyulásukért küzdő emberek, hogy tanácsot vagy Béres Cseppet kérjenek tőlük – ők pedig adtak, amennyit csak tudtak. Ahogyan a vállalat híre növekedett, egyre több kérés érkezett, s a Béres Alapítványt azért hozták létre, hogy rendezettebben, összefogottan és főleg hatékonyabban tudják kezelni a megkereséseket.

AHOL ELKÉL A SEGÍTSÉG

Mivel a vállalat munkája eredendően a gyógyításhoz kötődik, a Béres Alapítvány is az egészségügyben nyújtja legjelentősebb támogatásait. Minden évben 100 000 üveg Béres Cseppet juttatnak el a rászorulóknak a legnagyobb országos karitatív szervezetek segítségével. 2003 óta pedig jótékonyági esteket is rendeznek, amelyek teljes bevételét egy-egy daganatos betegek gyógyítását végző intézménynek ajánlják fel korszerűsítésre, életmentő műszerek, gépek beszerzésére. Ugyanakkor az alapítvány kiveszi részét az oktatás támogatásából is, nagy hangsúlyt fektetnek a tehetséges, tanulni vágyó fiatalok megsegítésére az általános iskolától egészen az egyetemig.



Több intézményben Béres-ösztöndíjjal támogatják a legkiválóbb diákokat, illetve segítik a tudományos és oktatási munkát. Az Alapítvány a kultúra terjesztésében is szerepet vállal, a magyar kulturális értékek megőrzésére és az e célt segítő kezdeményezésekre is figyel, és az elmúlt negyedszázad során számos művészt, rendezvényt, programot támogattak. Mindezekon kívül az egyetemes értékek védelmére is törekszenek, és segítik a határon túli magyarságot, valamint a katasztrófa sújtotta területeken élő és dolgozó embereket is.

”

AZ IGAZ DOLGOKRÓL NEMCSAK BESZÉLNÜNK KELL,
HANEM EZEKNEK AZ ÖRÖK ÉRTÉKEKNEK ÉRVÉNYT
IS KELL TUDNUNK SZEREZNI. EZ A KÜLDETÉSÜNK!

Béres Klára, a Béres Alapítvány elnöke



A 25 ÉV ALATT:

több mint 2600 civil szervezettel
kerültek kapcsolatba

több mint 2,5 millió Béres Cseppet
adományoztak a rászorulóknak

11 jótékonyági koncertet rendeztek

több mint 80 millió forint támogatást
nyújtottak daganatos betegeket ellátó
intézményeknek

közel 300 fiatal tanulmányait támogatták

több mint 330 kulturális esemény
létrejöttéhez járultak hozzá

több mint 170 kulturális kiadvány
megjelenését segítették.

JÓTÉKONYSÁGI KONCERT A LEUKÉMIÁS GYERMEKEK GYÓGYULÁSÁÉRT

A 25 éves Béres Alapítvány 2018. május 10-én jótékonyági koncertet rendez, amelynek teljes bevételét a Magyar Gyermekonkológiai Hálózat részére adományozza.

Időpont: 2018. május 10., csütörtök, 19.30
Helyszín: Zeneakadémia

Segítsen Ön is!

A koncertre támogatói jegyek a www.jegy.hu oldalon és az ismert jegyirodákban kaphatók.

Közreműködik a Budafoki Dohnányi Ernő Szimfonikus Zenekar, vezényel Hollerung Gábor, szólisták Vigh Andrea hárfaművész és Balázs János zongoraművész.

Program: Csajkovszkij: b-moll zongoraverseny, Debussy: Két tánc, Kodály: Galántai táncok.

További információ: www.beres.hu

(x)



A BARÁTSÁG A HOSSZÚ ÉLET TITKA?

A családtagjainktól és a barátainktól jövő támogatás felbecsülhetetlen. Míg a szoros kapcsolatok hiánya a dohányzáshoz hasonló egészségügyi kockázattal jár, addig a szoros baráti kapcsolatokkal rendelkezők 22 százalékkal nagyobb valószínűséggel élnek tovább – egy tíz éven át tartó ausztrál tanulmány szerint –, mint azok, akiknek nincsenek ilyen kapcsolataik. A párkapcsolatokról, illetve a szülő–gyerek kapcsolatok fontosságáról sok szót ejtünk, de életkorunk előrehaladtával mintha egyre kevesebb jelentőséget tulajdonítanánk a baráti kapcsolatoknak. Tizen- vagy huszonevesként a barátok még központi szerepet játszanak az életünkben, később azonban az előttünk tornyosuló életfeladatok miatt egyre nehezebb a kapcsolatokat fenntartani.

◆ VELÜNK FEJLŐDŐ BARÁTSÁGOK

Természetes folyamat, hogy a barátságaink átalakulnak, változnak, hiszen különböző életszakaszokban eltérő feladatokkal kell megküzdenünk, és ez más típusú kapcsolódásokkal jár együtt. Óvodáskorban a barátságok még nem stabilak, az egymás mellett játszásról szólnak, a közös tevékenység tereli egymáshoz a gyerekeket. Kisiskolás korban az együttműködés készségének fejlődésével a gyerekek gyakran kötődnek egy-egy kisebb csoporthoz, ennek értékei, normái és visszajelzései nagy hatást gyakorolnak a személyiségükre, szociális kompetenciájuk fejlődésére. Ezekben a csoportokban sajátítják el az egyezkedést, a kompromisszumkötést, az önérvényesítést és az alkalmazkodást. Erre a korosztályra már jellemző a mély barátságok kialakítása is.

Goodnow és Burns felmérése szerint a felső tagozat kezdetén a gyerekek a barátság legfontosabb jellemzőinek a gondoskodást, a szeretetet, a védelmezést, az agressziómentes viselkedést, a közelséget, az együttérzést, az élmények megosztását és a közös érdeklődést tartják. Ezek az értékek már átfedést mutatnak a felnőttkori barátságok fontos

jellemzőivel. Kamaszkorban mindezek mellett társas támaszt és pozitív megerősítést jelentenek a barátok, ami segít a serdülőnek a családtól való érzelmi függetlenedésben és identitása kialakításában. Karácsony Sándor szerint az ifjúkor a barátság kora, a gyermekkorból kilépve a legégetőbb szükséglet.

Később az életfeladataink és az értékeink változásával ezek a kapcsolatok változhatnak, teret kaphatnak életünk különböző területein a lazább kapcsolódások is. A nők gyakran kötnek „játsszótéri barátságokat”. Ha ezek a kapcsolatok megmaradnak ezen a szinten, és nincs lehetőség a gyereknevelésen kívüli élmények megosztására, akkor az ismeretségek funkciójuk elvesztését követően hamar véget érnek. A kizárólag ilyen „praktikus” típusú kapcsolódások magukban hordozzák a veszélyt, hogy a következő életciklusba lépve nem kötődnek új kapcsolatok, ami elmagányosodáshoz vezet.

A párkapcsolatban élők számára hasznos a baráti párokkal való kapcsolódás. Geoffrey L. Grief és Kathleen Holtz Deal baráti párok kapcsolatával foglalkozó könyve szerint ezekben a párok pozitív párkapcsolati modellt nyújtanak egymásnak, illetve azzal is erősítik párként



közös identitásukat, hogy a számukra nem szimpatikus dolgokat is megfogalmazhatják: „Pisti és Julcsi milyen csúnyán beszélt ma egymással, milyen jó, hogy mi ennyire tiszteljük egymást.” Ezek a kapcsolatok egyrészt alkalmasak arra, hogy a párok közösen töltsék el az idejüket, másrészt érzelmi támaszt is nyújthatnak egymás számára. Mivel a baráti párok általában ugyanabban az életciklusban vannak, és hasonló problémákkal küzdenek, jól tudják támogatni egymást az összeecsiszolóds, a kisgyermekes lét, a kamasz gyermekek identitáskeresése és függetlenedése, majd pedig az üres fészek időszakában is. Időskorban a barátságok újra intenzívebbé válhatnak, hiszen több a szabadidő, és kevesebb kötöttséghez kell alkalmazkodni.

A FELNŐTTBARÁTSÁGOK NYOMÁBAN

A felnőttbarátságok legfontosabb jellemzői nem sokban különböznek az iskolás gyerekek barátságtól. Argyle kutatásai szerint a barátság kapcsán az emberek általában az önkéntességet, a kölcsönös támaszt, a bizalmat, az együttes tevékenységek örömét, illetve a kötött szerepek és szabályok hiányát emelték ki. A barátságok három legfontosabb tartalmi eleme a beszélgetés, a segítségnyújtás és a közös szabadidő eltöltése.

Mindhárom összetevő időt és energiát igényel, és gyakori tapasztalat, hogy túl elfoglaltak vagyunk a kapcsolatok ápolásához. Az egymás előtt való megnyílás nem megy egyik percről a másikra, az önkifejezéshez és a másik meghallgatásához idő és türelem szükséges. Manapság a beszélgetések gyakran a chatprogramokra korlátozódnak, ahol ez az egymásra hangolódás nehezen jön létre, a kommunikáció sokszor úgy zajlik, hogy a felek meg sem várják a másik mondanivalójának befejezését, mielőtt válaszolnának. A közelség ugyanakkor a virtuális térben is létrejöhet, és ha a rendszeres chatelést olykor személyes találkozás is megerősíti, akkor az internet jó lehetőség a kapcsolatok fenntartására.

KAPCSOLATI KÖZELSÉG

A kapcsolat formálódásakor a közelség a legfontosabb szempont. Amikor a kutatók egy kétszintes házban vizsgálták a barátságok alakulását, azt találták, hogy az emberek hajlamosak a saját emeletükről barátot választani, bár a lépcsőház mellett lakóknak gyakrabban voltak mindkét emeletről barátaik. Kollégiumban a szobatársak kétszer gyakrabban barátok, mint az egy emeleten lakók, akik pedig a kollégium többi lakójához viszonyítva kétszer valószínűbben alakítottak ki baráti

kapcsolatokat. Természetesen nem válik mindenből barát, aki közel van hozzánk, inkább a reakcióinkat erősíti fel a közeli viszony, az ellenszenves emberek még ellenszenvesebbnek, a szimpatikusak még szimpatikusabbnak tűnnek.

A közelség mellett az ismerőség és a hasonlóság dönt arról, hogy a szomszédjaink, az iskolatársaink és a munkatársaink közül kit választunk barátnak. A közös pontok és a hasonló értékrend biztonságot ad, és erősíti az önbizalmunkat. A barátok általában támogatják azt, akik vagyunk, és hasonló keretben értelmezik a világot. Különösen fontos ez kamaszkorban, az identitáskeresés időszakában, amikor a barát önmagunk mélyebb megismerésének segítőtjévé válik. Rendkívül fontos, hogy a baráti beszélgetések során megtaláljuk az arany középutat a véleménynyilvánítás és a feltétel nélküli támogatás között, hiszen az előbbi sérti a barátunk önérzetét, és a kapcsolat megszakadásához is vezethet, az utóbbi pedig megakadályozza, hogy segítsük barátunk fejlődését.

A BARÁTOK ÁLTALÁBAN TÁMOGATJÁK AZT, AKIK VAGYUNK, ÉS HASONLÓ KERETBEN ÉRTELMEZIK A VILÁGOT.

MENNYIRE ISMER A BARÁTOD?

Amikor Monsour a kutatásaiban arra kérte a vizsgálati személyeket, hogy írják le, mit jelent az intimitás a barátságban, az alábbi jellemzőket kapta gyakorisági sorrendben: önfeltárás, érzelmek nyílt megjelenítése, feltétel nélküli támogatás, bizalom, közös tevékenységek és fizikai érintkezés.

Az intimitás mélysége mutatja, hogy mennyit engedünk látni magunkból. Ahogy az animációs film hőse, *Shrek* fogalmaz: a hagymához hasonlóan többrétegűek vagyunk. *Altman* és *Taylor* az intimitással kapcsolatos pszichológiai elméletükben szintén úgy gondolják, hogy vélekedéseink, előítéleteink, hiedelmeink és vágyaink a hagymához hasonlóan rétegződnek egymásra, és a személyiség magjának megismerése négy szakaszra bontható. Az első szakasz még a nyilvános, mindenki számára hozzáférhető információk cseréje. Ennek függvényében engedjük

közelebb a másikat a személyiségünk magjához a feltérképező érzelmi csere második és harmadik szakaszában. A teljes nyitottság a negyedik szakaszban valósul meg. Amennyiben a kapcsolat fejlődése nem követi ezt a fokozatosságot, és túl sok vagy túl kevés információt osztunk meg egymással, a barátság elakad, és nem fejlődik tovább. *Beverley Fehr* szerint a személyes információk megosztásában a kölcsönösség és a viszonzosság kulcsfontosságú.

Rendkívül felszabadító, ha van valaki, akivel megoszthatjuk a terheinket. Míg a férfiak gyakrabban beszélgetnek személytelenebb dolgokról, mint például a munka, sport vagy politika, illetve egymás segítése terén is inkább az anyagi természetű vagy kézzelfogható segítségeket helyezik előtérbe, addig a nők számára inkább a társas támogatás érzelmi oldala hangsúlyos. Ugyanakkor *F. Lassú Zsuzsa* a barátságokról szóló tanulmányában kiemeli, hogy a nemi szerepek átalakulásával a két nem egyre inkább hasonló tartalommal ruházta fel a barátságait.

JOBBA ADNI, MINT KAPNI?

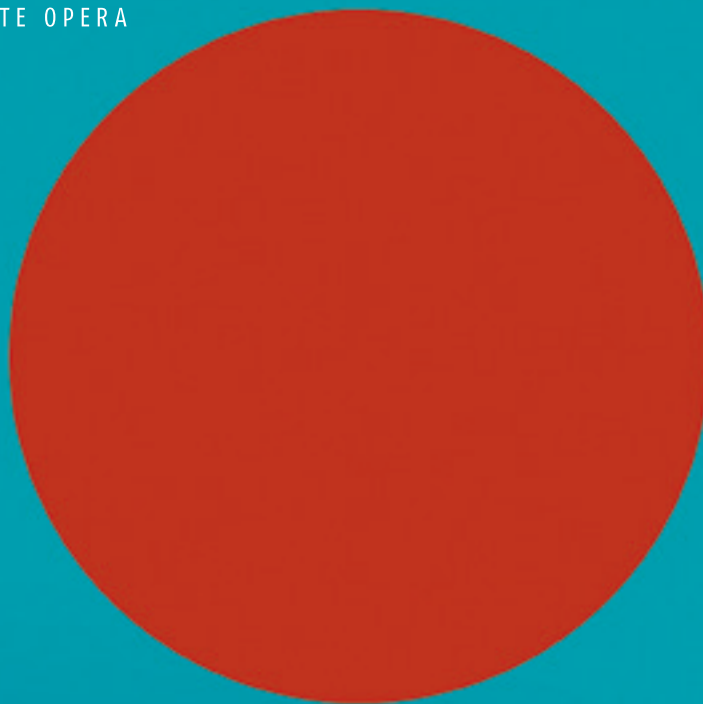
A barátságban adunk és elfogadunk. A *reciprok altruizmus* elve szerint azért gondoskodunk a másiról, mert feltételezzük, hogy hasonló helyzetben ő is ezt tenné, a *mege erősítés és csereelmélet* szerint azokat a kapcsolatokat részesítjük előnyben, amelyek jutalmazóak, például mert megerősítik a nézeteinket, támogatják az önértékelésünket. Természetesen igen gyakori az önzetlen törődés is, hiszen az együtt töltött idő, a közös tevékenységek nyújtotta öröm, a másik boldogsága szintén jutalmazás. *Karácsony Sándor Dávid* és *Jonatán* bibliai hősök példáján keresztül mutatja be, hogy nem azért adunk, hogy a másik is adjon, hanem azért, mert telik, és mert szeretjük a másikat. *Jonatán* és *Dávid* barátságában *Dávid* volt szükségben és *Jonatán* feltétel nélkül adott, mégsem volt benne hiányérzet a barátság egyensúlyát tekintve. A pszichológia *Benjamin Franklin-effektusnak* nevezi azt a jelenséget, hogy a szívességkérés és -adás hatására akár ellenségekből is barátok válhatnak. (*Benjamin Franklin* az ellenségétől kért kölcsön egy ritka könyvet, majd egy hét múlva megköszönte és visszaküldte. Az esetet követően az illetővel jó barátokká váltak.) Úgy tartjuk, hogy az, akinek szívességet teszünk, méltó a segítségünkre és a bizalmunkra.

A barátság titka: önként, szabad akaratomból vagyok melletted, mert értékelem és szeretem azt, aki vagy. ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

2018
19



BÉRLETMEGÚJÍTÁS

BÉRLETTEL RENDELKEZŐ NÉZŐINK RÉSZÉRE

március 26–29.

ERKEL SZÍNHÁZ

BÉRLETVÁLTÁS

ÚJ BÉRLETESEINK RÉSZÉRE

április 3. – június 29.

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

EIFFEL ART STUDIOS
EIFFEL
MŰHELYHÁZ

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



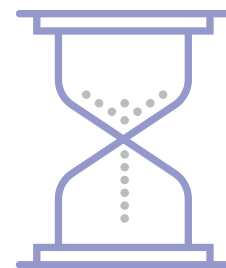
SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE



JOÓS ANDREA
ÚJ
SOROZATA

REKLÁMSZÜNET TANÓRÁN



Naplót nem lehet akárhogy odacsapni. A naplósapkodásnak tudománya van. Ha ferdén találkozik az asztallal, nincs hangja, ha túl nagyot lendítek, megsérül a borítás, ha túl korán engedem el, akkor meg kihullanak belőle a mindenféle egyéb papírok. Persze jelen pillanatban nem mintha ez érdekelne... Végtelenül dühös vagyok, és azt akarom, hogy úgy csattanjon a tanári asztalon, hogy a hátsó sorban is megridjanak. Hogy képes harminc diák ekkora zajt csapni?! Mi lett a tanórámmal? És egyáltalán, hogy jutottam el oda, hogy ilyen eszközhöz kell folyamodnom?! Naplósapkodós Joós? Egyáltalán, hol tanultam én ezt?!

◆ A tanítás végén magamba fordulva ülök a tanáriban a harmadik kávémmal, és érzem, ahogy átjár az önsajnálát. Rengeteg tőlem független indokot tudok felsorolni, hogy miért torkollt katasztrófába az utolsó órámm. Csütörtök hetedik órában nem lehet bioszt tartani! Érdektelen kamaszoknak nem lehet biokémiát tanítani! Tavasszal képtelenség órát tartani! Az anyagrészt is unalmas – ez meg a NAT hibája! És tudnám folytatni a végtelenségig, de valami megállít. Tulajdonképpen mi is a céloom? Hogy lenyomjam az anyagot a diákok torkán? Hogy csendben üljenek 45 percig? Életszerű ez? Megiszom a kávé – ez nem mehet így tovább.

Egyértelmű, hogy ez a naplósapkodás-reflex a volt tanáraimtól jön, ugyanonnan, ahonnan a feleltetéssel ijesztgetés és az érdemjeggyel fegyelmezés is. Egyik módszert sem tartom követendőnek, mégis csinálom. Most, hogy rajtakaptam magam, lehetőségem van változtatni rajtuk. A tanárképzés pedagógiai és pszichológiai óráin tanultak falra hányt borsónak bizonyulnak: hiába magoltam be olyan fogalmakat, mint tekintély, keretek tartása, konzekvens szabályok, hitelesség, világos követelmények és a frontális és csoportos módszerek váltakozó használata... Amikor harminc gyerek negyvenfelé figyel, dumál és

fesztiválozik, már hiába próbálom csoportmunkára bírni őket, elkéstem. Stresszhelyzetben a belém ivódott automatizmus jön elő, és nyúlok a naplóért...

De én olyan tanár szeretnék lenni, mint amilyen tanárokat én szerettem volna. Hiszen én sem tudtam csendben maradni az órákon, az osztály legnagyobb dumása voltam. Soha sem azért beszélgettem órán, mert nem tiszteltem a tanárt, hanem mert valami tényleg életbevágóan fontos dolgot kellett megosztanom a padtársammal... Miért is nincs helye a szabad beszélgetésnek egy hagyományos órán? Ha ügyesen rakom össze az óravázlatot, és a páros meg csoportos munka jó ritmusban váltakozik a frontális részekkel, akkor van lehetőségük beszélgetni, kiengedni a gőzt, de egy-egy hosszabb, figyelmet igénylő résznél teljesen kifáradnak. Kellene valami reklámszünet...

Komoly elhatározással és harci stratégiával megyek be a következő órára. „Új szabály! Mostantól bevezetjük a dumaidőt. Amikor kimondom ezt a szót, egy-két percig mindenki azt csinálja, amit akar. Lehet dumálni, felállni, enni, inni, nyújtózni... A dumaidő végét kézfeltartással jelzem, tíztől számolok hangosan visszafelé, és amikor a nullához érek, mindenki csendesedjen el. Próbáljuk ki!” A gyerekek csak bámulnak. „Mondom, dumaidő! Tessék beszélgetni!” Lassan megértik, belejönnek.

Kép: Getty Images Hungary



Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

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

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon
tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-2-41

Adományaikat
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.

Egy perc múlva kezeimet a magasban tartva számolok vissza. Néhányan becsatlakoznak. Három! Kettő! Egy! ... Síri csend. Nagyon megdicsérem őket, megígérem, hogy az órán lesz még ilyen, de most csapjunk a lovak közé. Az óra második felében, miután az aminosavak szerkezetét becsülettel lejegyzetelték, dumaidőt hirdetek. Olyan hatással van rájuk, mint amikor kinyitok egy ásványvizes palackot, feltör az addig visszatartott rengeteg mondani- és tennivaló. A visszaszámlálás ugyanúgy beválik, mint az óra elején.

A módszer működik. Bevezetem a többi osztályban is. Mindenhol osztatlan sikere van. Elég gyorsan részévé válik a hétköznapoknak, órákon akár többször is használom, adott esetben a diákok kérésére. Ez az egy-két perc sokat segít, hogy felismerjük és kölcsönösen tiszteltben tartsuk egymás igényeit. ♦

SZÖVEG –
BALKUNÉ SZŰCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
CSALÁDMESE

A cikksorozat támogatója:



Holtomiglan?

Zsófi elolvad, amikor a babakocsijukból tündérien nézelődő kisbabákat lát az utcán. Néhány barátnője már várandós, sőt, az egyik unokatesójának megszületett a kislánya. Egyre jobban vágyik saját gyermekre, de a családalapításhoz stabil háttér kell. Zavarja Péter bizonytalankodása. *„Most komolyan ennyire tesze-tosza? Mire vár? Nem akar felvállalni? Tényleg nekem kell megkérnem?!”*



Kép: Profimedia – Red Dot

◆ A házasság intézménye a biztonságot, stabilitást, az elköteleződés nyílt felvállalását jelenti. Mára természetessé vált az esküvő előtti együttélés, amely akár éveken keresztül tarthat. Mégis, sok nő érez vágyat a hófehér ruha felöltésére, amint megfogalmazódik benne a gyermekvállalás igénye.

Pétert egyre jobban idegesíti, amikor Zsófi célozgatni kezd. Eleinte nem is érti, aztán bolondos hóbortnak tekinti, majd amikor rádöbben, mit szeretne a párja, pánikba esik. „Mi ütött belé? Végre olyan jól megvagyunk, kevesebbet vitázunk, kényelmesen telnek a napok... Minek ezt felkavarni? Hogy tudja bámolni azokat a visító csecsemőket! Most meg azzal jön, hogy a Lili már várandós! A múltkor megállt egy kirakat előtt habcsókszerű menyasszonyi ruhákat meg időtlen szmokingokat csodálni. Azt hittem, dobok egy hátast! Papírról eddig szó nem volt!”

Ijesztő lehet az elköteleződés házasságkötés formájában. A fiatal érzi, ezzel vége a könnyed életformának: elbúcsúzhat a gyermeki gondtalanságtól, kiszakad a származási család védelmező öleléséből. A pár tagjainak komoly felelősséget kell ezentúl vállalniuk egymásért is, ám nem csupán az anyagi háttér biztosítása rémisztő. Házastársá válni új, ismeretlen, eddig kipróbálatlan készségeket igénylő életfeladat, olyan szerep, amellyel azonosulni komoly változást jelent a személyi társas környezetében.

MINEK A PAPÍR, HA SZERETJÜK EGYMÁST?

Az egyik szélsőséges hozzáállás, amikor a pár valamely tagja a közös életet az éppen aktuális érzelmekre szeretné alapozni. Korábbi tapasztalataiból sejtheti, ezek mennyire nem állandóak, mégis az érzésekre hivatkozik, amikor elutasítja a formáságokat. Az érett, nemcsak érzést, hanem akaratot és elhatározást magában foglaló szeretet képes egyben tartani egy kapcsolatot, önmagukban az érzelmek azonban nem. Viszont aki magabiztosan döntött a szeretet mellett, az akár megpecsételheti kapcsolatát a társa óhaját is figyelembe véve. A szeretjük egymást, minek a formáság a felelősségvállalástól megriadt, arra még éretlen ember védekezése.

ULTIMÁTUM ÉS HALOGATÁS

A másik vélet, ha az önmagában és így társában sem bízó személy mindent egy lapra, vagyis a házassági anyakönyvi kivonatra tesz fel. Sürgeti, erőlteti a házasságkötést, amellyel a menekülésig frusztrálja a másikat. Érdemes megjegyezni, hogy bár a forró szenvedély a legszebb időszak minden

párkapcsolatnak, házasságkötésre nem ez a leginkább alkalmas fázis. Döntést hozni az életünkről tiszta fejjel érdemes, amikor már képesek vagyunk mérlegelni, és meghallgatni a józan ész szavát. Ha mindkét fél a másik kezdeményező gesztusára vár, a pár tagjai valószínűleg éppen saját határaik tisztázásával vannak még elfoglalva, és nem jutottak túl ezen a krízisen. Ha ez túl sokáig tart, a közös élet terve könnyen dugába dőlhet.

AZ ÉRETT, NEMCSAK ÉRZÉST, HANEM AKARATOT ÉS ELHATÁROZÁST MAGÁBAN FOGLALÓ SZERETET KÉPES EGYBEN TARTANI EGY KAPCSOLatot.

EGYIK CSALÁDBÓL A MÁSIKBA

A fiatal pár egyik legfontosabb feladata leválni a származási családkról, és azok mindkettejük számára integrálható nézeteit elfogadva, a többi elutasítva új, saját maguk által megfogalmazott értékbazist teremteni. Amennyiben ez a lépés kimarad, az a későbbiekben súlyos kríziseket idézhet elő. Milyen bölcsen fogalmaz a Szentírás a házasságról: „elhagyja anyját és apját”. Nem a különköltözés ebben a meghatározó pont, hanem a lélekben leválás, majd feleséghez, férjhez csatlakozás. Mennyi vita elkerülhető lenne, ha a fiatal kiállna társa mellett generációk közötti nézeteltérések esetén!

Néha a rosszul működő származási családból a fiatal egyenesen választottja karjaiba menekül. Így talál a részeges vagy bántalmazó szülőtől megszabadulni kívánó személy alkoholistá vagy durva társat, újratermelve az eredeti problémát. A menekülés nem jelent valódi leválást, csupán a nehézségek elodázását.

A házasság segít a szülőkkel való kapcsolat átrendezésében is. Immár két, teljes jogú család áll szemben egymással, és a fiatalok felnőtt-felnőtt pozícióban tárgyalhatnak az előző generációk tagjaival. Kölsönösen támogatják egymást a másik családján belüli új pozíció, illetve szerep megtalálásában és kialakításában is, egyengetve a mennyé, vővé, sógorrá és sógornővé válás folyamatát.

Akkor most már tényleg jöhet a baba? ◆

ÉRTJÜK A GYEREKEINKET?

„HIÁBA FÜRÖSZTÖD
ÖNMAGADBAN,
CSAK MÁSBAN
MOSHATOD
MEG ARCODAT.”

(JÓZSEF ATTILA: NEM ÉN KIÁLTOK)



Az utóbbi évtizedben megjelenő vizsgálatokból pontosan tudjuk, hogy a gyerekek egynegyede érintett valamilyen mentális betegségben. Egyre nő az önpusztító magatartású fiatalok száma, elég csak a droghasználatra, az alkoholra, a dohányzásra, az internetfüggőségre, az egyéb kockázatkereső magatartásra gondolni. **Dr. Pászthy Bea** egyetemi tanár, gyermekorvos, gyermekpszichiáter szerint a probléma nagyon sokrétű.

♦ – Mi a szerepe a mentális betegségek kialakulásában a családnak, amelyben a személyiség fejlődni kezd?

– A gyermek számára a család a legfontosabb szociális közeg, ami segíti a testi, lelki, szellemi fejlődését, biztonságot ad, támogatja a gyermek szárnypróbálgatásait, és segíti az érett, rugalmas, kreatív személyiség kialakulását. Csakhogy a fogyasztói társadalmak felnőttjei elég komoly krízisben vannak. A család válsága mérhető: minden második házasság válással végződik, a gyerekek több mint egyharmada családon kívül születik, a népesség fogyása miatt évente eltűnik Magyarországról közel negyvenezer ember. Az öregedő társadalom demográfiai krízise elképesztő terhet ró majd a mai gyermekekre, amikor azok felnőttkorba lépnek. A jóléti társadalmak a demográfiai válságon túl azonban morális válsággal is küzdenek. Fogyasztói értékrend, individualizmus, önzőség, énközpontúság, materiális mohóság és a közösségi értékek erodálódása jellemző napjaink jóléti társadalmaira. A kapcsolatok elértektelenednek,

kevésbé bízunk egymásban. Mindez bizony komoly terhet ró a családokra, és végső soron a gyermekekre. Ha meggyengül a család, ha rozoga, ingatag lesz a fészek, hogyan is tudna onnan a gyermek szárnyra kelni, világfelfedezésre indulni? Ha egy gyerek nem kap elég tartást, szellemi muníciót, lelki stabilitást a családjától, könnyen válik ideológiák, addikciók rabjává, naphosszat lóg az interneten, próbál kapcsolódni a világgal, s közben rettenetesen magányos.

A család és a gyermek fogyasztási igényeit a szülők sokszor erőn felül igyekeznek kielégíteni, ezért a sok túlmunka miatt sokszor fizikailag is elérhetetlenek a gyerekek számára. Ilyenkor jön az, hogy a szeretet kifejezése és az elmaradt együttlétek kompenzálása anyagi javakkal történik, a szülők könnyebben nyomnak pénzt a gyerek markába egy újabb márkás cipőre, mintsem beszélgessenek vele a konyhaasztalnál.

A gyermekkori mentális betegségek emelkedő száma összefügg a boldogtalansági rátával, a széteső családokkal, a megtartásra képtelen közösségekkel.



– Pedig a gyerekek mellett sokszor használjuk a boldog jelzőt. Ezek a jóléti társadalmakban sem feltétlenül összetartozó fogalmak?

– Egy friss felmérés szerint a gyerekek negyede nem tartja magát boldognak, pedig pont ebben a korban kéne felhőtlenül élvezniük az életet. Egyharmaduk gyakran fáradt, feszült és pszichoszomatikus tünetekről (fejfájás, hasfájás, evészavar) panaszkodik. Az előbb említett vizsgálatból tudjuk, hogy a 16 évesek egynegyede már kipróbált valamilyen kábítószer, minden harmadik rendszeresen dohányzik, emelkedik az alkoholfogyasztás ebben az életkorban. Európai összehasonlításban a magyar középiskolások korán kezdik a szexuális életet, s nagyrészt felelőtlenül, védekezés nélkül, gyakran alkohol hatása alatt. A 15 éves fiatalok nagy része találkozott

már pornográf tartalommal. Ne legyenek illúzióink: keresztény értelmiségi családokban is. Fontos, hogy erről merjünk és tudjunk beszélni a gyerekekkel, hisz ezek a félelmetes, ismeretlen tartalmak szorongást okoznak a gyerekeknek, és szélsőségesen elhangolhatják az egészséges pszichoszexuális fejlődést, megnehezítik a másik nemhez fűződő érzelmi, szerelmi kapcsolat kialakulását.

A gyerekek a neten rátalálnak öngyilkosságra buzdító vagy politikai, faji és etnikai gyűlölködésre sarkalló oldalakra, az anorexiát és a koplalást támogató oldalakra, és a szülőknek fogalmunk sincs minderről. Aggódva kérdezzük még a kamasz gyerekeinktől is, hogy felvette-e a sapkáját, sálját, amikor elmegy otthonról, de arról, hogy mit néz a neten, fogalmunk sincs.

– Talán emellett leginkább a drogtól és az erőszaktól féltjük őket. De miért vannak fokozottabb veszélynek kitéve, mint korábban?

– A világ első „globális” nemzedéke az 1995–2010 között született Z generáció. Ők briliáns módon kezelik a digitális technológiát, és már kialakult a digitális személyiségük is. Teljesen mások online, mint offline üzemmódban. Hozzászoktak ahhoz, hogy állandóan kapcsolatban vannak egymással, és azonnal elérnek mindent a világhálón, kielégítődnek a vágyaik. Egy gombnyomásra az egész osztályt be lehet vonni egy beszélgetésbe, sőt, egy-egy videoblogban több ezer fiatalt meg lehet szólítani. A fiatalok jó része ahelyett, hogy ott maradna sulis után dumálni a többiekkel, rögtön hazamegy, kinyitja a gépét, és chatel. A fizikai találkozás, egy valódi beszélgetés egész más érzés, hisz a szavak mögötti metakommunikáció is sok információt hordoz két ember viszonyáról. A gyerekek védtelenek a kortárs bántalmazással szemben is, az online térben elkövetett „cyberbullying” nem hagy bűnjelet: kék foltokat, sebeket, zúzott csontokat, viszont egy életre töri össze az áldozat lelkét. 2016-ban 13 gyermek halt meg öngyilkosság következtében, egy részük éppen a szociális médiaoldalakon elszenvedett kortársbántalmazás miatt vetett önkezeléssel véget életének.

Míg a Z generáció a legjobban a hálózaton keresztül tud kommunikálni, az igazi élő kapcsolataiban sete-suta, a valódi térben zárkózott, szorongó. Mivel a társas készségei nem fejlődtek ki, ha buli van, drogot vagy alkoholt kell fogyasztania az ellazuláshoz. Ezért jelennek meg a partidrogok mindenhol: a legjobb iskolák táboraiban vagy osztálybulijaiban is. Ha nincs társas készség, nem lesznek képesek arra sem, hogy életre szóló párkapcsolatot alakítsanak ki. Fiatalok, jóképűek, de nem udvarolnak, nincsenek barátaik, motiválatlanok a társas kapcsolatokban.

Mamahotelben rekedt, fiatal felnőttek lesznek belőlük, akik nem mernek nekilendülni az életnek, nem mernek szárnyra kelni és új utakat felfedezni. Az individualista, önző létezésnek frusztráció, agresszió, depresszió, szociális fóbia, szorongás a következménye.

– Mi lehet az oka az erős online jelenlétnek a fiatalok körében?

– A gyerekek beszélgetni szeretne, visszajelzést vár, szomjazza a pozitív üzeneteket, amit, ha a környezetétől nem kap meg, megszerzi az internet szociális közegében.

Ül egy levegőtlen szobában, maga mögé tesz egy posztert, és készít egy szelfit, hogy vonzóvá tegye magát mások számára. Ma sok gyerek azért megy el valahova, hogy posztolhassa. Ezzel azt akarja megmutatni, mennyire értékes ember, milyen izgalmas környezetben él. Az online személyiségével az online térben villog, valójában pedig magányosan szorong. Descartes még azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok”, a mai generáció úgy gondolja: „Megosztok, tehát vagyok”. Nem úgy gyűjt önbizalom-erősítő visszacsatolást, hogy szemtől szemben beszélget, nézi a másik arcát, és leszűri, hogy tetszik-e vagy sem – hanem reagálásra kényszerít másokat a posztjaival, fotóival. Így az egész kamaszkor átmeleg lánkvadászatba, ez adja a megerősítést. De ha nem jön a lánkj, a kamasz boldogtalan lesz. Egyre nagyobb ostobaságokat, egyre bizarrabb képeket és gondolatokat oszt meg, hogy elérje mások ingerküszöbét.

A folyamatos külső megerősítésre és állandó visszajelzésre vágyakozás a külsőkontrollos személyiségfejlődés irányába hat, s ez nem jó. Az érett felnőtt személyiség belülről vezérelt, vagyis aktívan képes befolyásolni életét, felelősséget vállal tetteiért, független, kreatív és önszabályozó. Ahogy József Attila fogalmazta: „Az én vezérem bensőmből vezérel”.

A magány oldására legjobb gyógyír az aktív részvétel a közösségekben. Az iskolán túli foglalkozások, a zenekar, az énekkar, a színjátszó és sportközösségek valódi terápiaiként működnek. Itt a gyerekek egymás között lehetnek, ami a személyiségfejlődésük szempontjából kulcsfontosságú, hisz valós személyek jelentik a viszonyítási alapot.

Ezek a közösségi élmények szükségesek az egészséges személyiség kialakulásához, a testi és lelki egészség megőrzéséhez. Csak az tud később egészséges családot alapítani és megtartani, akinek vannak gyermekkori tapasztalatai jól működő családról, közösségről.

A család egy folyamatosan változó, dinamikus egység. Hol jobb, hol rosszabb pillanatokkal. De nem fogyasztási termék. Ha nem működik, nem lehet csak úgy eldobni, mint egy javíthatatlan hűtőgépet. A családban az időnként előforduló válságok a megújulás lehetőségét rejtik magukban. Ha a szülők küzdenek egymásért, a házasságukért, a család egységéért, és nem kilépnek, „off-olnak”, mint amikor a számítógépes játékban valami nem sikerül, az életre szóló példa lehet a gyerekeknek. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

PÉNTEK, 13.



Április 13. Az az április 13. péntek is volt és 13. is. Ez a kettő pedig, tudjuk, a szerencse szempontjából különös konstelláció. Én nyaranta gyakran hallgattam meg ennek a bizonyos április 13-nak a történetét. Nagymamám mesélte, miután megfőzte négy unokájának az egészséges, háromfogásos ebédet, és mielőtt délutáni pihenésére elvonult volna kicsiny szobácskájába. Ilyenkor faggattuk és hallgattuk arról, mi volt, hogy volt. És ő, aki legtöbbször nagy rendet tartott, komoly tekintéllyel bírt, és ritkán fecsegett, velünk, gyerekekkel pláne, ilyenkor ellágyult és mesélt. Odatelepedett közénk a nagybetűs történelem, az élete, oda, a balatoni nyaralóba.

◆ Történetei közül a legkedvesebb számomra az április 13-i volt.

1945-öt írunk. Egy hónap, és vége a világháborúnak. Az „oroszok” már az országban. Még nincs hivatalosan béke, de már nincs háború sem. Tavasz van.

Nagymamám a harmadik gyermekével mindenórás, a kórházban vajúdik, amelynek az ablakai be vannak törve. És április 13-ra megszületik a harmadik kislánya. „Jól emlékszem, hogy szól a rádió a háttérben – mesélte nagymamám mindannyiszor –, hallom a zúgást, ahogyan azt mondják: ...mmmmmm, meghalt Rooseveltt.”

Ennek a sokszor hallott történetnek mindig más és más mozzanata ragadott magával. Először is, nyilván ez az a bizonyos Rooseveltt, aki előző nap halt meg, és akiről csak később tudtam meg, hogy kivételes amerikai elnök volt, kivételesen hosszú elnöki szolgálattal és gyenge egészséggel. Aztán később, ahogy érettebb lettem, az fogott meg a történetben, hogy milyen lehetett egy félig lebombázott kórházban szülni, miközben én attól is félek, ha megcsíp a szúnyog. Aztán az, milyen lehetett várandósan végigcsinálni két nagyobb gyerekkel

a háború utolsó évét. Aztán később, amikor már nekem is született gyermekem, azon merengtem-borzongtam, milyen is lehetett ebből a szülésből, ebből a kórházból hazamenni egy újszülöttemmel, és egy olyan világban boldogulni, amely, mint tudjuk, rövidesen drámai fordulatokat tartogatott – az én polgári, értelmiségi családom számára mindenképpen.

De legegységfőképpen az az újszülött kisbaba kötött le. Aki pénteken, 13-án, egészségesen, egy világháború végén a világra jön, és aztán azzá az asszonnyá változik, akit én ismerek. Az én vagány, tüzes, erős, ragyogó, csodálatos édesanyámmá.

Valamiképpen a történeteinkből vagyunk. Azokból, amelyeket kaptunk, örökölünk, és azokból, amelyeket mi mondunk el. Ezek az elbeszélések adják lelkünk szövetét, ünnepeink selymét, emlékeink simogatását.

Közel az április 13., és én boldogan sietek köszönteni a legdrágább édesanyát – közben pedig mintha hallanám én is a rádiót... és mire megölelem Mamát, már nagymamám is ott lesz velünk, közöttünk. És a fiam hosszú, már felnőtt karjai körbeérnek mindannyiunkat... ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



EDZÉS AZ ÉLETRE

Gyerekeinket minden szempontból szeretnénk felkészíteni a tartalmas, örömteli életre, ennek jó esetben a rendszeres sportolásra nevelés is része. A kamaszkor azonban ezen a területen is gyakran hoz meglepetéseket a gyerek és a szülő számára is. Mit tehetünk azért, hogy a mozgás ebben az időszakban is hozzátegyen gyermekeink testi és lelki egészségéhez, és semmiképp se elvegyen? **Smohai Máté** sportpszichológust erről kérdeztem.

- ◆ A kamaszoknak nem csupán a fizikai aktivitás miatt fontos a sport, nagy szükségük van az itt megélt kihívásra, elismerésre, a csapatban küzdelemre, a kikapcsolódásra. De mennyi az a mozgás, amire szüksége van egy középiskolásnak? A szakember szerint a válasz attól is függ, hogy mi a cél: testileg-lelkileg egészséges és stabil idegzetű emberré vagy profi sportolóvá válni? „Az előbbi verzió biztosan nem nyomorítja meg a személyiséget, ha pedig mégis profi akar lenni, és megvannak a megfelelő adottságai, még azzá is válhat. A csapattársak és az edzővel való kapcsolat a legtöbb esetben nagyon erős és hatékony megtartó közeget jelent ezekkel a problémákkal szemben. Az egyik kosarast például, akivel foglalkozom, a családi nehézségei már többször is maguk alá gyűrték volna, ha a sport, a csapat és az edző nem lennének jelen az életében.”

A gyerekek sportolása sokszor igényel szülői biztatást, de a kamaszkor kifejezetten kritikus lehet ebből a szempontból is, sok serdülő ekkor hagyja abba a rendszeres mozgást. Tehet-e valamit a szülő, hogy a gyerek tovább sportoljon? „A kisgyerek még szülői, testvéri vagy kortárs hatásra sportol, méghozzá ebben a fontossági sorrendben – magyarázza Smohai Máté. – A kamaszkor, mint tudjuk, a saját identitás kialakulásának az időszaka, ez sok dolog megkérdőjelezésével jár. A szülői hatás lecsúszik a harmadik helyre, a kortársi, baráti kapcsolatok válnak legfontosabbá, amit az edzői hatás követ. Ha gyermekkorban kialakul egy sportolói közösség és egy erős kapcsolat az edzővel, általában serdülőként is folytatódik a sportolás, szülői presszió nélkül is. Ha pusztán külső nyomásra sportol a gyerek, az igen hamar komoly testi-lelki nehézségekhez, kiegészítéshez, betegeskedéshez, sérülésekhez vezethet.

Hogy mit tehet a szülő? Bátran vonuljon háttérbe, miközben jó példát mutat. Emellett segít, ha a kortárs barátságokat támogatja, és az edző munkáját elismeri. Ha az adott közeg nem tűnik alkalmasnak erre, érdemes megfontolni a csapat-, klub- vagy sportágváltást, a család számára rendelkezésre álló lehetőségek szerint. Mindezt persze nagymértékben árnyalja, hogy a gyermek mennyire ügyes, és mennyire érzi magát annak (ez két különböző dolog), milyenek a karrierkilátásai a sportban, tanulásban.”

Olykor a sikertelenség az oka annak, hogy egy fiatal abba akarja hagyni a sportolást. Gyakran épp serdülőkorban derül ki számára, hogy egy-egy sportágban mégsem annyira jó, mint remélte. Mit lehet tenni azokért a kamaszokért, akiknek semmilyen sportban nem volt eddig sikerélményük? A szakértő szerint elsősorban tisztázni kell, mit is tekintünk sikerélménynek, mert siker, sikerélmény, kudarc, kudarcélmény nem objektív fogalmak, értékrendünktől, céljainktól és elvárásainktól függenek. „Ötöst szerezni az iskolában? Igen? Akkor is, ha jó képességűek vagyunk, de hanyagul készültünk fel, és 91 százalékosan teljesítettük a pofonegyszerű dolgot? Kudarc-e, ha hármast hozunk matematikából, ha a tőlünk telhetőleg jobban felkészültünk, és életünkben először nem egyest vagy kettest kaptunk? Kudarc-e elveszíteni egy mérkőzést, ha a jóval erősebb ellenfél ellen derekasan helytálltam? A négy és fél éves kisfiammal legutóbb kimentünk futni, és amikor elkezdett fáradni, lelkes hangon ezt mondta: »Apa! Kezd fáradni a lábam, úgyhogy a következő futáskor majd méggyorsabban tudok futni.« Az elfáradás is sikerélményt jelentett neki. Mi a sikerélmény? A világrekord? Az aranyérem? A győzelem? A mindent beleadás? A fejlődés? Vagy egy éven keresztül minden héten elmenni egy nagyot biciklizni családdal?”

TANULÁS KONTRA SPORT

Sokan a gimnáziumi évek alatt hagyják abba a sportot, mert sok a tanulnivaló, és számítanak a jegyek a továbbtanuláshoz. Nem könnyű napi 7–8 óra sulis után edzésre menni, majd hazaérkezve nekiülni a háziknak. Ráadásul ilyenkor néha már a szülők és a pedagógusok

A LEGJOBBAN MINDIG A LABDASPORTOK ÉRDEKELTEK, DE ÁLTALÁBAN NEM BIZONYULTAM A LEGÜGYESEBBNEK, SOKSZOR KONFRONTÁLÓDTAM A TÖBBI GYEREKKEL, EZÉRT IS HAGYTAM ABBA. VISZONT A MOSTANI NÉPTÁNCOS KÖZÖSSÉG NAGYON MEGHATÁROZÓ SZÁMOMRA. SOHA NEM AKARTAM ÉLSPORTOLÓ LENNI, MERT TÚL NAGY A NYOMÁS RAJTUK, AMIBE NEM AKARTAM BELEKERÜLNI.

(BENEDEK, 17)

sem támogatják annyira a „tanulás rovására” üzött sportot. „Csak séta közben tudok elmélkedni. Amikor megállok, a gondolkodásom is leáll; az elmém csak a lábaimmal együtt tud működni” – idézi Rousseau-t Smohai Máté, jelezve, hogy a test és a szellem edzése nem független egymástól. De ő is egyetért azzal, hogy sok felnőtt nyolcórás munkaterhelése kényelmesnek mondható ahhoz képest, aminek sok középiskolás ki van téve. „Hét-nyolc-kilencórnyi iskolai jelenlét után kell haza- vagy különóraakra menni, házit írni, felelésre vagy tézisékre készülni. Ebbe hogy fér bele a sport? Ráadásul magas szinten?!? Nehezen. Ehhez adottságok kellene, de ami még ennél is fontosabb, elkötelezettség a sport iránt. Aki viszont tényleg akarja, megtalálja a módját, hogy eljárjon edzésekre, versenyeke, miközben hoz egy jó szintet a tanulmányokban is. Vesz például a fáradságot, hogy maximálisan kihasználja az utazással töltött időt és a tanórát is, vagyis odafigyel. És ha megfelelő szervezéssel és kommunikációval előre világossá válik a szülő, az edző és az illetékes pedagógus számára, hogy az év során mely napok-hetek azok, amikor a sport kiemelt fontosságú a tanulmányokkal szemben (pl. válogatott edzőtábor, országos döntőre készülés), és melyek azok, amikor a tanulás élvez elsőbbséget (pl. felvételi előtti hónap).”



Hallgassák meg április 7-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés 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](https://www.kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

AMIKOR KÉZILABDÁZTAM ÉS RÖPLABDÁZTAM, A MOZGÁS MINDIG JÓLESETT, DE NEM VAGYOK ATLETIKUS ALKAT, ÍGY SOKAT PISZKÁLTAK, AMIVEL TELJESEN ELVETTÉK A KEDVEMET AZ EGÉSZTŐL. SAJNÁLOM, HOGY ABBAHAGYTAM A SPORTOLÁST, DE POZITÍV MEGERŐSÍTÉS HIÁNYÁBAN TÖBBET ÁRTOTT, MINT HASZNÁLT.

(CSENGE, 18)

Amikor praktikus tanácsokat is próbálok kiszedni a sportpszichológusból a napi időbeosztásra vonatkozóan, ezt válaszolja: „Ha most felsorolnám a top 5 praktikat, lehet, hogy a kedves olvasót pont megakadályoznám abban, hogy megtalálja és meg hozza a számára legkedvezőbb döntéseket e téren. Aki jó szinten akar sportolni és tanulni is, addig keresi a legoptimálisabb időbeosztást, amíg meg nem találja. Viszont ehhez kitartó próbálkozás, erős elkötelezettség kell. Ha ez hiányzik, akkor teljesen mindegy, hogy ki mikor eszik, pihen vagy tanul, mert nem veszi a fáradságot, hogy ki is használja az épp jobban működő agyát.”

A mindennapi testnevelés iskolai cél is, azonban olykor nemcsak a szükségesnél kevesebb minőségi sportpálya és tornaterem miatt feneklik meg a kezdeményezés, hanem mert sok helyen menő, hogy órán nem tesznek a diákok. Smohai Máté szerint az ehhez hasonló látványos engedetlenség egy lehetőség a társas elismerésre, presztízsszerzésre az osztályközösségen belül. „Az a diák arra vágyik, hogy erősnek és dominánsnak tartsák a társai (ha már ő maga bizonytalan e téren). Ha a tanárokon aratott lelki erőfölényt pozitívan értékeli az osztálytársak, akkor menővé tud válni a nem-teszés is. Ebbe a hajóba akaratlanul maguk a tanárok, sőt, az iskolai vezetőség is beszáll evezni, amikor erősnek és dominánsnak szeretnének látszani. Egy vagány, határfeszegető, világhírű focista önéletrajza jut eszembe. Leírja, hogy azokra az edzőkre tudott felnézni, akik nem ki akarták vívni a tiszteletet, hanem kiérdemelték. Nem a pedagógusainkat akarom minősíteni, hiszen amilyen idegi-érzelmi terhelésben kell helytállniuk, jogosan kapcsolhatnak »túlélő üzemmódba«. Így nehéz a diákok tiszteletét kiérdemelni. Serdülőkkel foglalkozó sportpszichológusként valamivel jobban értem diák sportolói érzéseit, élményeit, és most azokból merítettem példákat.”

SPORTBÓL IS MEGÁRT A SOK

Végül arra voltam kíváncsi, mikor kell a szülőnek túledzés miatt aggódnia, és a sportpszichológus mikor tanácsolná azt egy kamasznak, hogy hagyja abba a sportot. „A sporttudományi szempontból vett túledzettség az, amikor hiába edz a sportoló, egyre rosszabbul teljesít. Ez olyan idegi-életlani kimerülés, hogy a regenerálódáshoz akár több hónapos teljes pihenés szükséges! Legfőbb jelei a tartós és látványos teljesítményromlás, a tartós testhőmérséklet-emelkedés már ébredéskor is – a lázas állapotban végzett edzőmunka kifejezetten veszélyes –, különösebb fizikai behatás nélkül jelentkező izületi és szervi fájdalmak, tartós lehangoltság, levertség. Ehhez tartós, extrém fizikai terhelés szükséges, elégtelen pihenéssel és regenerációval. Ha felmerül ennek a gyanúja, érdemes elmenni egy terheléséletlani vizsgálatra például a Sportkórházba, ahol objektív módon mérik a sportoló életlani állapotát. A túlzásba vitt sportolás másik változata a testedzésfüggőség, aminek egy fontos tényezője, hogy a sportolónak súlyos elvonási tünetei jelentkeznek, ha néhány nap kimarad. Mind a túledzettség, mind a testedzésfüggőség szempontjából a testépítés és az állóképességi sportágak a leginkább érintettek, ami természetesen nem jelenti azt, hogy el kell tiltani bárkit is a konditeremtől vagy a futástól.

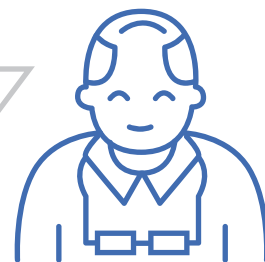
Akkor sem tanácsolok ilyet első körben, ha azon a véleményen vagyok, hogy hagyja abba, mert akkor egy kalapba kerülök a szülővel, akinek sokszor valóban dolga, hogy megmondja, mit csináljon a gyerek, sportpszichológusként viszont más viszonyban vagyok vele. Együtt gondolkodunk, kérdések formájában kölcsönadom neki a bennem fölmerülő nézőpontokat, de a döntés végül az övé. A közös gondolkodás fő csapásiránya padre Amedeo olasz pap barátom figyelmeztetése, miszerint azt kell szem előtt tartani, »milyen emberré válok azáltal, ha most így vagy úgy döntök.« ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

EMBEREK ÉS TÁRGYAK



Olykor hiányzik apám. Érthető, hiszen csak pár hónapja halt meg. De nem az utolsó évek apája hiányzik, hanem a régi, a fiatal, a testileg-szellemileg erős. Az viszont már úgyis régen, visszahozhatatlanul, sok-sok évvel ezelőtt elveszett.

◆ Pakolunk a lakásában; fel kell számolni egy élet során keletkezett megannyi tárgyat. Közben leperreg bennem nyolcvanegy évnyi történelem. Amikor született, még királyság volt az államforma, Horthy a kormányzó. Gyerekként végigélte a második világháborút, az ötvenes éveket, egyetemistaként az 56-os forradalmat; megjárta Kádár börtönét, született három gyermeke és nem született meg legalább ugyanennyi... Élete hatvan százalékában volt televíziókészüléke, nagyjából a felében hűtőszekrénye, negyven százalékában vezetékes telefonja, az utolsó tízben mobilja és internetje (bár e kettőt alig használta). Az édesapjának azért kellett nagyon fiatalon meghalnia, mert antibiotikum híján egy gyerekkori fertőző betegségből szervi szív baja alakult ki. Neki már szívkatéter segítségével, számítógépes vezérléssel tisztították az aortáját, végül azért halt meg, mert az ügyeletes orvos apró fertőzésnek minősítette a veseállás miatti rosszulletét, és ahelyett, hogy beutalta volna a legmodernebb eszközökkel felszerelt kórházba, otthoni pihenést javasolt.

Különös türelmetlenséggel pakolom a könyveket. A műveltségnek, a kultúrának egyfajta értékmérőjét látjuk a könyvekhez való viszonyban, és nem dobjuk ki őket. Akár a nélkülözhető ősök örökségeként, akiknek nehézséget okozott jelentős összeget áldozni egy-egy könyvre, akár a polgárosultabb felmenők miatt, akiknek életformájához hozzátartoztak a polcokon sorakozó kiadványok. „Én soha nem dobok ki könyvet!” Hányszor

hallottam ezt a dicsekvő, kulturális fensőbbiséget sugárzó mondatot emberektől, akik aztán százsámra hordták be útban lévő porfogó köteteiket az ezeket utálkozva forgató antikváriusoknak vagy a haszontalan ajándékkönyvekbe belefulladó könyvtáraknak. „Nem veszek könyvet, már rengeteg van otthon!”, érveltek ugyanők, amikor szabadtéri vásárokon dideregve próbáltam rábeszélni reménybeli vásárlókat a legfrissebb kiadványainkra.

Pedig ez múzeum má teszi az irodalmat, megfosztja a friss tudástól és élményektől az embert. Az utóbbi évtizedekben négyszer költöztem, s minden alkalommal legtöbb munkám és cipekedésem a tengernyi könyv bedobozolásához és szállításához kötődött, pedig a négyszer elcsomagolt, majd újra kipakolt kötetek 80%-át senki sem vette kézbe két költözés között. A nagy részét nyugodtan ki lehetett volna dobni.

Tárgyakat őrizgetünk emberekről, holott azoknak nem sok közük van hozzájuk. Arra szolgálhatnak legfeljebb, hogy felidézzenek emlékeket, amelyek segítenek rekonstruálni az elhunyt személyiségét. A fotó is csalóka; az ember ugyanis nem egy arc, hiszen másképpen fest öt-, húsz-, ötven- vagy nyolcvan évesen. A másiktól őrzött képünk valójában az az összbenyomás az illetőről, amitől egyéniséggé válik, s ami megkülönbözteti őt bárki másától. Ezért nincs jelentősége annak, hogy majd ha újra találkozom apámmal, melyik arcát viseli. Biztosan megismerjük egymást – ha lesz ennek akkor még bármi jelentősége. ◆



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-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.





ÁPRILISI JELÖLT



Greff András

Greff András sokáig a *Magyar Narancsnál* dolgozott kulturális szerkesztőként, jelenleg szabadúszó, főleg a *Marie Claire*-be, illetve zenei témákról a *Recorder*-be és a *Revizor*-ba ír. Emellett a HVG és az Animus Kiadó könyvszerkesztőjeként is tevékenykedik.

APJA FIA

A férfiak nőkhöz való viszonyulásában meghatározó szerepe lehet az apa–fiú kapcsolatnak, ezt kívánta bemutatni **Greff András**, aki a témáról hét ismert férfivel beszélgetett, megszólaltatva azok fiát is. „Apáról fiúra” című cikke, amely a *Marie Claire*-ben jelent meg, a Média a Csaláért-díj áprilisi jelöltje lett.

◆ Tavaly fontos témává vált a metoo-mozgalom, és miután annak magyar vonatkozásai is nagy port kavartak, az emberek rengeteget beszéltek a szexuális zaklatás kérdésköréről. „Ezzel a témával lehet direkt módon is foglalkozni, de érdemes az egyéb vonatkozásait is megnézni. Ennek része az is, hogy a fiúgyerekek milyen családi környezetben nőnek fel, ott hogyan viszonyulnak a nőkhöz, hogyan beszélnek róluk, mit tanítanak a fiúknak akár direkt módon, akár példamutatással. Erről a mostani közbeszédben nagyon kevés szó esik, pedig a téma nagyon fontos” – emeli ki András.

A szerző igyekezett olyan interjúalanyokat keresni, ahol a fiúk különböző korúak, volt köztük óvodás, kamasz és felnőtt is. – „Az gondoltuk, hogy így más és más tapasztalatok jöhetnek elő, hiszen a mai szülők vélhetően másképp viszonyulnak ezekhez a kérdésekhez, mint mondjuk Haumann Péter, akinek már a fia is a negyvenhez közelít. Nagyon jó visszajelzéseket kaptunk, pedig kicsit féltünk, ugyanis a felkért interjúalanyok gyerekeinek többsége még soha nem szerepelt a nyilvánosság előtt, még nem fotózták őket együtt.

Viszont mindenki úgy érezte, hogy ez a téma fontos, így szívesen beszélt róla” – mondja András. Hozzáteszi, hogy számára nagyon pozitív meglepetést okozott az, mennyire szoros kapcsolatot érzett az apák és fiúk között. Ilyet inkább az anyák és a gyerekeik között szoktunk látni, pláne az anyák és a fiúgyerekek között. Az apa–fiú kapcsolat általában inkább konfliktusosabb. – *Ehhez elég csak megnéznünk a történelmet vagy a világirodalmat, ahol az egészen éles és durva családi konfliktusok igen gyakran az apák és a fiúk között alakulnak ki. Az anya–fiú viszony sokkal békésebb, harmonikusabb, az jelenti a biztonságot és a meghittséget. Itt viszont az apáknál is ezt láttam. Németh Gábor író és kamasz fia között például irigyelni valóan bensőséges a viszony. Az interjúkból látszik az is, hogy akik most huszonevesek vagy harmincasok, és vannak fiúgyerekeik, már elég jól tisztában vannak azzal, hogy a nőkhöz való viszonyulás témája miért fontos, mik lehetnek a problémák, és hogy mindezzel miért kell foglalkozni. A változások összességében pozitívak, az apák egyre tudatosabban igyekeznek jó irányba terelni a fiaikat.”* ◆



A Családbarát Médiáért-díj határon túli győztes jelöltjei **márciusban** a Magyar Szó **Csincsik Zsolt: Saját házban formálódik az otthon.** Az adai Bogáromi és a moholi Bognár család a Prosperitativ Alapítvány támogatásával vásárolt családi házat.

A Családbarát Médiáért-díj határon túli győztes jelöltjei **áprilisban** a LIGET **Kosztolányi Kata: Tisztán, becsülettel kilencvennégy éven át.**



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A BOSSZÚ MARKÁBÁN



AZT MONDJÁK, AZ IDŐ
MINDEN SEBET BEGYÓGVÍT.
SZERINTEM EZ NEM ÍGY VAN.
A SEBEK MEGMARADNAK,
IDŐVEL AZ AGY, HOGY
MEGŐRIZZE JÓZANSÁGÁT,
SZÖVETEKKELVONJA
BEA SEBET, ÉS CSÖKKEN
A FÁJDALOM, DE SOSEM
MÚLIK EL.

(ROSE KENNEDY)



KÉT SÍRT ÁSSON AZ, AKIT
CSAK A BOSSZÚ HAJT-
EGYET TÁMADÓJÁNAK,
EGYET PEDIG MAGÁNAK.
(KÍNAI KÖZMONDÁS)

Bizonyos időszakokban mindenkinek az élete hullámvasúttá változik. A dolgok gyors egymásutánban követik egymást, magyar szófordulattal élve: csőstül jön a baj, mi pedig próbáljuk állni a sarat, és elviselni az ütésekkel, amelyeket ezek az embert próbáló helyzetek mérnek ránk. A kétségbeeséstől kezdve a tehetetlenségen át egészen a dühig, illetve a depresszióig ilyenkor mindenféle érzélem átvonul rajtunk, mire végül ki így, ki úgy kerekedik felül a problémás helyzeten. Nincs olyan ember, akit ezek a helyzetek ne formálnának, alakítanának, s néha csak bámulunk a tükörbe azon tűnődve: ki ez itt velem szemben?

◆ A TÖRTÉNET

A *Három óriás* plakát *Ebbing határában* című film főszereplőjének, Mildred Hayes-nek (Francis McDormand) a kálváriája a legkevésbé sem hétköznapi probléma, még a tragédiák között is az igazán borzalmasak közé sorolható. Kamasz lánya különös kegyetlenséggel elkövetett gyilkosság áldozata lett, s bár hónapok teltek el az eset óta, a tettes mégsem került elő, a kisvárosi rendőröknek pedig lövése sincs, hogy merre kutakodjanak tovább. Nagy esély van rá, hogy az ügy minden részletével együtt a döglött akták közé kerüljön, megnehezítve ezzel a megértés, a feldolgozás és az elengedés folyamatát. Mildred végső elkeseredésében szokatlan ötletre fordul: kibérel a város határában található három óriás plakáttartót, és provokatív üzeneteket hordozó plakátokat tetet fel, amelyeket a lánya ügyével foglalkozó helyi rendőrkapitánynak (Woody Harrelson) címez.

Kép: IMDB



Végignézhetjük, ahogy Mildred eljut odáig, hogy nem ismer se Istent, se embert, nem érdekli, hogy a rendőrkapitány maga is súlyos beteg, tesz magasról az egyházra és a házában nyájaskodó papra is, és úgy küldi el melegebb éghajlatra, hogy a fal adja a másikat. Kamasz fia csak sodródik a közvélemény hullámain, és láthatjuk, hogy Mildred még rá sem tud tekintettel lenni, csak töretlenül megy előre, hogy elérjen valami eredményt, és végre kézre kerítsék lánya gyilkosát. A nagyfokú bosszúvágy mellett jó adag büntudatot is érezhet, hiszen a visszaemlékezésekből kiderül, hogy a lányától haraggal vált el, és nincs már lehetősége helyrehozni a kapcsolatukat.

Furcsa konstelláció áll elő, mert a plakátügy a közvéleményt teljesen Mildred ellen fordítja, kiállnak a rend őrei mögött, és elítélik az asszonyt, sokan azt is gondolják, hogy feleslegesen hisztériáznak, és igazán továbbléphetne már a történeteken. Erőszakos hajlamú volt férje – aki egyben a lánya édesapja is – szintén hasonlóképpen vélekedik. Ahelyett, hogy osztoznának egymás fájdalomában, szembenálló felekké válnak, akik kevéssé érzik át a másik helyzetét, kamasz fiuk pedig kettejük közé kerül, és próbál semleges maradni. Ehhez jön még a hirtelen haragú, erőszakos természetű rendőr, Jason, aki utálja Mildredet, utálja a feketéket, utálja

a fehéreket, sokszor az anyját is, és az egész nyomorult életét, mindezt pedig kivetíti a munkájára, sőt, az emberi kapcsolataira is. Mindkettejükben rengeteg az indulat és a negatív érzés.

SZEMBENÉZÉS AZ ÉRZELMEKKEL

Felmerül a kérdés, hogy egy ilyen helyzet kellős közepén, amikor az egészségünket, emberi arcunkat, életbe vetett hitünket és legjobb meggyőződéseinket lesöpri egy ilyen tragédia, hogyan lehet bármiféle célt és kiutat találni a sötétségből. Hogyan lehet túlélni a lehetetlent, és elviselni az elviselhetetlent?

Mildred történetét szemlélve nehéz megszólalni vagy azt állítani, hogy könnyű lenne másfajta, konstruktívabb módszerekhez folyamodni. A trauma súlyosságának fényében a főszereplő bosszúfantáziája lélektanilag teljesen érthető válaszreakció. A bosszú pszichológiájának tanulsága szerint a bosszúvágy a traumával való megküzdés fontos eleme, ami hozzásegít ahhoz, hogy tehetetlen helyzetünkben újra erőre kapjunk és célokat fogalmazzunk meg önmagunk számára. Megkerülhetetlen, hogy szembenézzünk a veszteség, a tehetetlenség, valamint a gyász érzésével, illetve az esetleges szégyennel és a büntudattal is, így aztán a bosszúszomj énvédő eszközként szolgál ezekkel



a nehéz érzésekkel való megküzdés során. A harag elnyomása semmiképp sem megoldás, de a negatív érzelmekkel való szembenézést követően fontos cél, hogy képesek legyünk továbblépni. A krónikus bosszúvágy ugyanis károsan hat testi és lelki egészségünkre egyaránt, és megakadályozza, hogy teljes életet éljünk. Bár a bosszúvágy teljesen természetes része a feldolgozási folyamatnak, és a bosszú elképzelése rendszerint pozitív érzéseket kelt, a múlton való folyamatos rágódás, a hosszú időn keresztül őrizgetett negatív indulatok, illetve a bosszú végrehajtásának romboló hatásához nem férhet kétség. A kutatások szerint az ellenségesség és harag őrizgetése hosszú időn át nagyban hasonlít a krónikus stressz állapotához, és összefüggést mutat a krónikus fájdalom, a kardiovaszkuláris megbetegedések és a gyomorfekély megjelenésével. Rosszabb lelki egészséggel is együtt jár.

MENNYIRE ÉDES A BOSSZÚ?

A véghez vitt bosszú nem váltja be a hozzáfűzött reményeket, mivel tovább mélyíti a sérelmeket. Bár általában úgy gondoljuk, hogy a bosszúállást követően megkönnyebbülést és felszabadultságot fogunk érezni, a témában lezajlott kutatások eredményei szerint azok, akik megtorolják a sérelmeiket, többet gondolnak a későbbiekben az elkövetőre és a történetekre, a katarzis pedig

elmarad. Kis Médea és Kovács Judit a bosszú pszichológiai összetevőiről írt összefoglaló tanulmányukban ismertetik Carlsmith és munkatársai kutatását, amelyben a vizsgálati személyeket két csoportra osztották: az egyik csoportnak volt lehetősége megbüntetni a vétkest, a másiknak nem. Azok, akik nem állhattak bosszút, jobb hangulatról és magasabb elégedettségről számoltak be, mint azok, akiknek volt erre lehetőségük, és éltek is vele. A kutatás érdekessége, hogy a nem bosszúálló csoport tagjai mindeközben meg voltak győződve arról, hogy ha lett volna lehetőségük megbüntetni a vétkest, sokkal jobban éreznék magukat.

A produktív megoldás felé mutató elmozdulás egyik legnagyobb akadálya a tragédián való rágódás, ami történetünkben a főszereplő túlzó válaszreakciójáig vezet, ami már jócskán túlfeszíti a társadalom által megszabott határokat. Ez alatt nemcsak a plakátok kiragasztásának egyébként kreatív ötletét értjük, hanem mindazokat a tetteket és történéseket, amelyek lavinaként zúdulnak a plakátok nyomában, s amelyek hatással vannak a többi, lényegében ártatlan szereplőre. Mildred nehéz múltja, negatív tapasztalatai és megkeseredettsége miatt elvesztette önkontrollját és az igazságos világba vetett hitét, amely fontos védőfaktor lenne, hogy képes legyen érettebb konfliktuskezelési stratégiákat választani. Annyira elvakítja a saját haragja és gyűlölete, hogy nem



tudja figyelembe venni azokat az embereket, akikre a döntései hatással vannak, mintha a vele és a lányával történetek által feljogosítva érezné magát arra, hogy céljai érdekében akár ártatlanokat is bántson.

KIÚT A SÖTÉTSÉGBŐL

A bosszú elsődleges céljai között a saját önbecsülésünk megmentését, a támadó megleckéztetését, illetve az erkölcsi egyensúly helyreállítását tartják számon. Fontos kérdés, hogy ezek a célok, vagy legalábbis egy részük nem valósíthatók-e meg más, konstruktívabb módszerekkel. A film nem pályázik arra, hogy erkölcsi prédikációt tartson, mégis érzékletesen szemlélteti a bosszú romboló következményeit, és egy ponton felvillantja a konstruktív konfliktusrendezés lehetőségét, amikor az erőszakos rendőrtalálkozik a kórházban az általa súlyosan bántalmazott fiatalemberrel. Ez a szál alkalmat ad arra, hogy elgondolkozzunk a megbocsátás és a továbblépés lehetőségén, és belássuk, hogy az érzelmek kifejezése, a tettek következményeinek felismerése elindíthat az együttérzés és az empátia irányába, s ehhez az sem feltétlenül szükséges, hogy pozitív érzelmi színezetű kapcsolat legyen az elkövető és áldozata között.

Az Izlandról származó Thordis Elva története jól mutatja be a fenti folyamatot. A lányt 16 éves korában,

egy átmultott éjszaka után az akkori barátja, élete első szerelme, Tom Stranger megerőszakolta. A lány hosszú évek lelki szenvedése után ébredt rá, hogy az őt ért trauma cipelése a saját boldogságát akadályozza, és a kivezető út a megbocsátásban rejlik: „Megbocsátást akarok találni, mert attól függetlenül, hogy ő megérdemli-e a megbocsátást, én megérdemlem a békét”. A folyamatnak fontos része volt a bűntudat marcangoló érzésének elengedése, és annak felismerése, hogy ami vele történt, az nem az ő felelőssége volt. Levelet írt a fiúnak, aki elismerte tettét, és elkezdődött egy egyeztetési folyamat, amely annak a borzalmas éjszakának a következményeit dolgozta fel. Elkezdtek a romokból építkezni, történetüket pedig könyv formájában is megírták. A megbocsátás korántsem jelentett egyet az elkövető felelősség alól való felmentésével, de lehetőséget adott a továbblépésre.

Bár nincs recept arra, hogy miként kellene kezelni életünk legfájdalmasabb tragédiáit, az ilyen történetek mégis rámutatnak arra, hogy a gyűlölet elengedése milyen felszabadító hatású lehet. Elva történetében az erkölcsi egyensúly helyreállítása nem a bosszúálláson keresztül történt meg, hanem úgy, hogy a történet szereplői elkezdtek azon gondolkodni, miként segíthetnének azoknak, akik hasonló tragédián mentek keresztül, illetve a jövőben hogyan lehetne megelőzni, hogy másokkal is ez történjen. ♦



SZÖVEG –
MASSAY-KISS ANDREA

AZ ÚJMÉDIA ÚJ SZTÁRJAI

A millenniumi nemzedék nemcsak másképp szórakozik, máshogy tölti a szabadidejét, de más típusú sztárokért is rajong. Az online szereplők, a videók követe jelenséggé dagadt, és egy iparág épül rá. Ahhoz, hogy megértsük lényegét, nemcsak az a fontos, hogy ki, hanem az is, hogy mi van a *nickname* mögött.

◆ Ha kiskamasz gyermekeim valamelyik képernyőn a videókat bámulják, akkor a vacsoraasztalhoz ültetés is egy hadművelettel ér föl, és sokszor még a korgó gyomor sem elég nyomós ok arra, hogy könnyen megszabaduljanak ezek vonzásától. Mi, szülők, valljuk be, időnként egyfajta ellenkulturaként kezeljük, és nem értjük az okát. Elgondolkodtam, aztán kíváncsivá tett, végül úgy döntöttem, benézek a képernyő mögé, mi van annak a jelenségnek a hátterében, amely mind a néző, mind a tartalomelőállító oldalról egyaránt népszerű. Médiakutatókkal és online szereplőkkel beszélgettem.

MUTASD MEG MAGAD!

Az említett jelenség katalizátora az újmédia, amely nekünk, felnőtteknek is felforgatta a médiafogyasztási szokásainkat. A millenniumi nemzedék viszont a telefonok, kamerák, számítógépek korában nőtt fel, így digitális bennszülöttként társas viszonyaik és szabadidő-eltöltésük is ezekhez az új formákhoz igazodik. Számukra nem idegen, hogy a digitális önkifejezésre a közösségi média megfelelő lehetőséget biztosít, sőt, bátorít is a maguk megmutatására. Tapasztalhatjuk, hogy egyre többen lettek és lesznek azok, akik nemcsak befogadói a tartalmaknak, hanem maguk is alakítani akarják a média világát. A kutatók hangsúlyozzák, hogy a személyes tartalmak sokkal népszerűbbek, sőt, kedveltebbek, mint a professzionális tartalomgyárok (pl. televízió) kínálata, mert

megmutatják a külvilágnak az önmagunkról alkotott saját képünket, amire mindig is vágytunk.

Fazekas Anna szociológus szerint: „Az online tér sokszínű és végtelen eszköz arra, hogy a figyelem megragadható legyen. A mai tinédzserek számára sokkal izgalmasabb egy közösségi oldalon megosztani a napjuk egy-egy mozzanatát, történéseit, mint ezt megbeszélni egy baráti társasággal egy kávézóban, hiszen az előbbi több tucat, több száz reakciót vált ki másokból lájkok, kommentek formájában.”

AZ INTERNET TÉRHÓDÍTÁSÁT NEM SZABAD PROBLÉMAKÉNT KEZELNI, INKÁBB A TUDATOS ÉS FELELŐS HASZNÁLATRA KELL ÜGYELNI.

GAMER, YOUTUBER, VLOGGER AZ ÚJ SZTÁR

Pintér Róbert médiakutató szerint a celebek területe a televízió, jelenlétükkel ezt a médiumot támogatják, de a fiatalabb generációk már saját sztárokat követnek a kezükben lévő digitális eszközökön. Ezeket a véleményvezéreket maguk választják, közülük kerülnek ki, számukra ők a hitelesek. Ha megkérdezzük egy csapat YouTube-bal egyidős fiatal – a vállalkozás 2005-ben indult –, rögtön sorolják, szinte egymás szavába vágva a kedvelt, népszerű digitális egyéniségeket.



Inez (20), YouTube

A jól ismert Minecraft játék lépéseinek bemutatása a YouTube-on mind a fogyasztói oldalról, mind pedig a videofeltöltők oldaláról jelentékeny létszámot generált. Mi történik egy ilyen videóban? „A képernyőn megjelenik a játék felülete, a játékos pedig a jobb felső sarokban, előben kommentálja lépéseit” – meséli a Lipman névre hallgató 14 éves vlogger (videós blogoló), aki a videózás iránt 3–4 éve kezdett érdeklődni, és egy éven át saját csatornát is működtetett. Lipman az élő játék mellett (amelyet egyébként „lájvolásnak” neveznek) kritikákat fogalmazott meg, többek között könnyen fogyasztható és kommersz célokat kiszolgáló videotartalmakról. Azt mondja, az ilyen típusú YouTube-drámáknak sok követője akad. A követők, a nézők száma fontos, mert visszajelzés, de nem könnyű megfejtetni, hogy mitől lesznek többen.

A húszéves Inez saját nevével futó csatornája például három év alatt 150 000 feliratkozót tudhat magáénak. A fiatal lány kilencéves kora óta néz videókat, ám az elhatározás, hogy maga is belépjen ebbe a világba és szereplő legyen, csak évekkel később történt, szórakozásból, szerelmi bánatra gyógyírként. „Kerestem önmagam, valami olyat szerettem volna, amit egyedül tehetek, és csak az enyém” – meséli. Lányoknak szóló YouTube-csatornáját két célcsoportnak készíti: a 13–14 éveseknek és a 17–24 éves korosztálynak. Videóiban az előbbieket időnként tanácsokkal látja el, a másik korcsoportnak a videós munkájáról beszél. A hálás közönség pedig klubokat, csoportokat hoz létre, ahol személyesen is tarthatják vele a kapcsolatot. „Az online média sztárjainak követése erősíti a csoporthovatartozást, a fiatalok végtelen számú közösség tagjaivá válhatnak pusztán egy lájk

kattintással vagy egy követés funkció beállításával” – mondja Fazekas Anna szociológus. A kutató szerint a videósok népszerűsége egyrészt ebben rejlik, másrészt pedig divat az újakat követni, a régiekről beszélni, kritikussá és szókimondóvá válni. A tinédzsereknek tetszik, hogy extrovertált közlésformát választanak saját egyéniségük bemutatására. Hamar rájönnek, hogy ilyen „sztár” lehet bárki. A különböző online tartalmakban egy valami közös: a vloggerekre jellemző a közvetlenség, az, hogy nincs mesterkélttség, betanult mozdulatsor, távolságtartás. Úgy beszélnek a nézőkhöz, mint a régi barátokhoz. Nem is kellene rájuk aggatni a sztár szót, hiszen ebben a kontextusban nem azt jelenti, amit eddig. A sztárság lényege itt, hogy emberi.

A DIGITÁLIS TALENTUMOKRA AZ IPARÁG IS FELFIGYEL

A YouTube mára professzionálissá vált, és több millió csatornával rendelkezik. Ahogy egyre több online tartalom került fel rá, létrejöttek azok az internetes vállalkozások, amelyek az amatőr és profi videós produkciók készítőinek partnereként megélhetést is biztosítanak.

Szabó Gergő Londonban a Sony Pictures Entertainment digitális részlegének igazgatójaként gyűjtött tapasztalatokat, majd hazatérve egy befektető segítségével megalapította saját YouTube-partnercégét. A vállalkozás a nézettség növelésében, a hirdetői, szponzori kapcsolatok kialakításában és akár technikai eszközökkel is segíti a videósokat. Tevékenységüket négy éve azzal kezdték, hogy a legügyesebb tartalom-előállítókkal kötöttek szerződéseket. Egyfajta tehetségkutatót végeznek, de ez visszafelé is működik, a videósok is megkereshetik őket. A sokak által követett véleményvezérekkel dolgoznak együtt, mint Dancsó Péter, Pamkutya, Unfield, FollowAnna és a fentebb nyilatkozó Inez. A cég módszere, hogy nem is annyira a nézettséget figyelik, hanem az értékes, minőségi tartalmakat. Gergő tapasztalata szerint a népszerűség a videós személyiségétől is függ, úgy gondolja, a fogyasztók személyiségeket választanak. Az online trendek gyorsan és folyamatosan változnak, így elképzelhetőnek tartja, hogy a jövőben a tévéképernyős arcok is YouTube-ra váltanak – hiszen ez a formátum nagyobb elérést biztosít –, és a videokészítésben a szórakozásból tudatosság lesz. Az újabb trendek szerint a tengerentúlon és Nyugat-Európában már az idősebb korosztálynak is készítenek videós tartalmakat.

AZ INTERNET EGY
KIMERÍTHETETLEN,
IMPULZÍV ÉS LÁTVÁNYOS
HÁLÓZATOT KÍNÁL CSELEKVÉSI
TÉRNEK, AMELY MILLIÓNYI ÚJ
ESZKÖZT HORDOZ MAGÁBAN.

AZ EMBERI KAPCSOLAT A LEGFONTOSABB SZÜKSÉGLET

Miért akarnak ma sokan videós vagy online szereplők lenni? Ezeken a felvételeken a lazaság mellett helyet kap az őszinteség, és fontos, hogy könnyen elérhetőek – de néha úgy tűnik, mintha a feje tetejére állt volna a Maslow-piramis. Fazekas Anna szociológus szerint szerencsére nem erről van szó, mert „emberi kapcsolatokra, kommunikációra, önkifejezésre, szociális biztonságra egyformán szüksége volt és van is az egyéneknek, ahogy a társak reakciójára, az elismerésre, elfogadásra is. Csupán annyi változott, hogy ehhez az internet egy kimeríthetetlen, impulzív és látványos hálózatot kínál cselekvési térnek, amely milliányi új eszközt hordoz magában.”

A fiatalok idejük nagy részét az online térben töltik, ahol ráadásul képesek megosztani a figyelmüket. Egy „multitask” generációról van szó, akik miközben leckét írnak, chatelnek a Facebookon és „lecsekkolják” valamelyik sztár legújabb Insta-fotóit. Ezért kihívás – ahogy tapasztaljuk – a figyelmüket megragadni. Annak ellenére, hogy saját maguk nagy lehetőséget látnak abban, hogy ők legyenek az újmédia új sztárjai – a szakember szerint –, az internet térhódítását nem szabad problémaként kezelni, inkább a tudatos és felelős használatra kell ügyelni. Ebből a szempontból, a legnagyobb veszélyben azok vannak, akiket teljesen kizárnak ezek világából. ♦

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

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



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

GYŰJTŐ 

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**
a kultúra és befektetés világából

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

www.trendfm.hu

A JÓSAĞ
ÖSSZEKÖT



technikai szám
0011

Kérjük, támogassa
adója egyházi 1%-ával a

**MAGYAR KATOLIKUS
EGYHÁZ** szolgálatát!

www.katolikus.hu





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

FÉRFIRUHÁZATI KÖRKÉP

magyar tervezőktől

Apám színes világával szemben a férjem a fekete-szürke, klasszikus vonalak híve volt. Minden üzleti útja előtt róttuk a plázákat az általa aktuálisan elképzelt, újabb sötét ing, öltöny, kabát, táska stb. után kutatva. A kívánt darabokat azonban igen ritkán találtuk meg.

◆ Női ruházatot venni sokkal egyszerűbb, nagyobb a kínálat nemcsak a bevásárlóközpontok, de a tervezők polcain is. Egyelőre kevés hazai márka specializálódott férfiruházatra, közülük mutatunk be most négy különböző stílust, segítve a férfiak választását.

A tervezős rendelésnek a plázás vásárlásokhoz képest van egy olyan előnye, hogy méretben, anyagban és színben is személyre szabott kabát, nadrág, ing készülhet el. És nem több ezer négyzetméterről kell összeválogatni, hogy mi tetszik, mi áll jól, hanem bemegyünk egy kis boltba vagy show-roomba egy szakemberhez, aki segít.

Már Róbert a hazai férfiruházat egyik ismert tervezője. Női ruhákkal kezdett, de aztán a saját, majd a családja, barátai, illetve az egyre bővülő megrendelői kör igényei alapján folyamatosan haladt a férfiruha irányába, és ma már ez a specialitása. Márkája, a ROBERTMAAR az öltöny, szmoking, üzleti és alkalmi öltözékek mellett stílusos, a mindennapokat színesebbé tevő darabokat is kínál. Szereti a fekete és a fehér eleganciáját, a meglepő anyagválasztásokat és a klasszikus szabásvonalakba ötvözőtt egyedi megoldásokat.

A ZAGABO női és férfiöltözékeket egyaránt készít. Fő specialitása az esőkabát, amelynek kapcsán a tervezővel, Szabó Gabival októberben készítettünk interjút. A férfikabátokat a nőihez hasonló széles színválasztékból lehet rendelni. A látványelemek mellett ugyanakkor fontos

szempont a funkcionalitás: zsebek, cipzárok, kapucnik, bélelt téli verzió vagy éppen átmeneti, tavaszi, őszi kabát. Férfiöltözékei a mindennapokra készülnek: a póló-, ing-, nadrágfazonok mindegyikében van valami trükk, csavar, ami viszont soha nem mehet a kényelem és a funkcionalitás rovására. Vásárlói visszajelzéseit folyamatosan beépíti az újabb darabokba.

A ZSIGMOND DORA MENSWEAR esszenciája a hagyomány és a modernitás ellentétes energiáiból táplálkozik. Dóra gyakran alkalmaz régi, kézműves technikákat, legutóbb például dióval festette az anyagokat, amit aztán sajátos, modern szabásvonalakkal merész, néha futurisztikus látványú darabokká alakított. A vidék otthonossága és a nagyváros mozgalmassága egyszerre van jelen kollekciói hangulatában. A márka támogatja az etikus divat elveit: a ruhák Dóra szülőfalujában, Alapon készülnek egy helyi szabó-varrónő, Juliska néni segítségével.

A PRINTÁNÁL tavaly nyáron jártunk. Az akkor bemutatott női öltözékek mellett elkészült a márka környezettudatos férfikollekciója is. A koncepciózus darabok ihletője az aktív életmód volt, különös tekintettel a tudatos és fenntartható stílus követőire. A pólók különböző ökoanyagokból készültek: biopamutból, tencelből vagy újrahasznosított biopamut és poliészter keverékéből. A képen látható teljes öltözék újrahasznosított anyagokból készült: a hosszított ing és a rövidnadrág régi ingekből, a dzseki pedig használt farmerből. ◆



PRINTA



ZAGABO



ZSIGMOND DORA



ROBERTMAAR



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

MIT VISELJEN A FÉRFI? – MILÁNÓI KITEKINTŐ

Apámmal kezdődött az egész. A földet mély alázattal művelő gépész nem csak a multifunkciós eszközök fogalmát értelmezte újra. Hihetetlen kreatív volt az öltözködésben is, akár szántott, akár ha egy új mezőgazdasági gép megalkotásán dolgozott, vagy ha éppen templomba ment. A funkció számára sokkal fontosabb volt, mint a külsőségek, mégis valami ösztönös szépérzéssel kifutóra illő, merész megjelenést tudott produkálni. Az átalakítás és újrahasznosítás nagymestereként nemcsak a textileket variálta, hanem szakadt gumicsizmából már akkor Crocs-szerű papucsot faragott magának, amikor azt még ki sem találták.

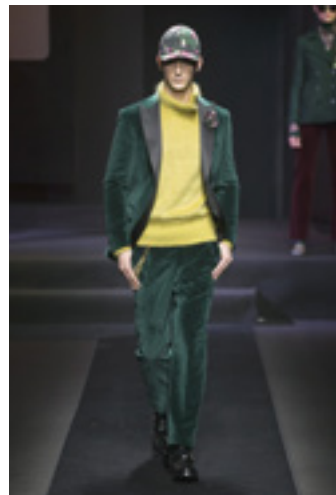
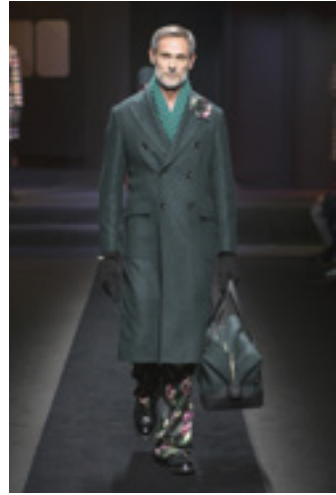
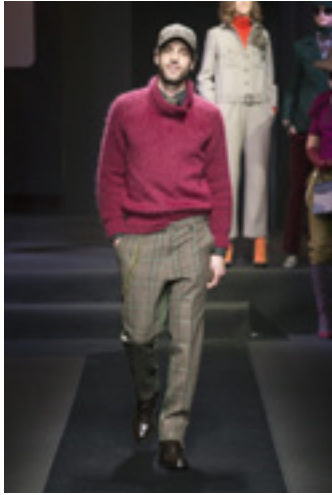
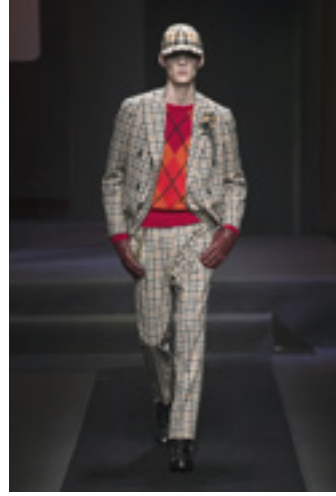
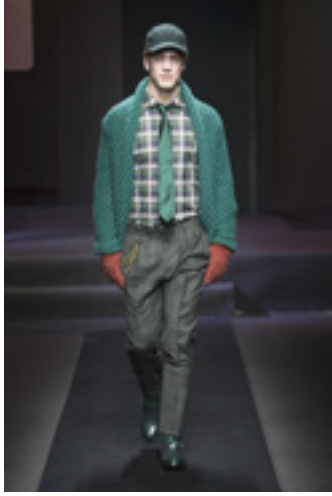
◆ A több mint százhusz éves brit divatház, a DAKS legújabb kollekcója ezt a fajta kreatív, újrahasznosító elvet idézte fel számomra. A milánói divatbemutató indításaként behajtott egy gőzmozdony, majd a modellek a díszletvonalból léptek elő. Az egész kollekción a régi luxusutazásokat idéző hangulatra építették fel, amelynek megfelelően vegyítették a karakteres öltözékeket a tudóstól az üzletemberig, a kalandortól a diákiig.

Volt visszafogott, klasszikus sötét-világos, vagy éppen egyszínű angol szövetkabát-nadrág kombináció; bohókás virágos alsó, bordó garbóval és bársony kabáttal; kötött kardigán inggel, nyakkendővel; kasmír pulóver zsebóralánccal díszített nadrággal; szürke kockás öltöny rózsaszín pulóverrel; fekete bársonyöltöny usánkával, neon garbóval és még számtalan, érdekes szín- és mintakombináció. Szinte mindegyik öltözéket

kiegészítette és még elegánsabbá tette egy kalap vagy sapka, kesztyű, virágkitűző.

Amellett, hogy a kollekción látványos, kifutóra adaptált formában újraértelmezte a klasszikus angol szabásmintát, megjelenítette az utazó emberek öltözékének eklektikáját is, ahogyan jó stílusérzékkel, de a bőrrönd adta korlátok között mégiscsak egy szűkebb kínálatból merészebb kombinációkat kénytelen bevállalni az ember. Ahogyan az apám a '80-as évek szűkös ruházati kínálatából, innen-onnan összeszedett, kapott, örökölt ruhákból „kreatívkodta” össze az öltözékét.

Az élet utazás, amelyben az öltözködés nyűgét időnként érdemes a DAKS kollekcójához hasonló laza merészséggel oldani. Aztán a szülő, nagyszülő praktikus ruhatárából is inspirálódva egy kesztyűvel és egy jól megválasztott fejfedővel még stílusosabbá és szabadabbá tehető a megjelenésünk. ◆





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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

EZ AZ ÉN SPORTOM?

Milyen mozgásforma illik leginkább hozzám? Miben találok meg az örömet és önmagamat? Egyáltalán van-e egy biztos recept arra, hogy milyen személyiségjegyekhez milyen sport való? Szerencsére nincs. A folyamat, amelyben keresem magam, éppen arról szól, hogy kipróbálok ezt is, azt is, és aztán ebben az egészben ahogy megtalálom magam, elköteleződöm valami mellett.

◆ LEGYÜNK KICSIT GYEREKEK!

A gyermekek kíváncsiak és felfedezők, zsigerileg bennük a kíváncsiság. Ha gyerekként lehetőségünk van többféle sportot kipróbálni, és ha hagyják, hogy azért csináljuk, mert mozogni jó, mert örömet leljük benne és sikerélményünk van, akkor könnyűszerrel és ösztönösen megtaláljuk a hozzánk passzolót.

A gyermek a sport által megtanulhatja, hogy mennyi minden múlik rajta, hogy ha keményen és kitartóan dolgozik, növeli a siker valószínűségét, a belefektetett munka megtérül. Fontos, hogy olyan környezetben sportolhasson, ahol megérti, mi a *fair play*, hogyan vihető ez tovább az élet többi területére. Attól, hogy gyerekként tehetségesek vagyunk egy sportágban, még nem biztos, hogy később is azok leszünk. Ez sok mindentől függ. Függ attól, hogy önazonos-e az adott sportág, mert motivációt hosszú távon akkor tudunk meríteni. Fontosnak tartom, hogy különbséget tegyünk aközött, hogy versenysportot vagy hobbisportot űz egy gyerek. Szülőként felelős döntést e téren akkor tudunk hozni, ha tisztázunk a célokat magunkban, és őszintén elfogadjuk és integráljuk, amit egy szakértő, egy edző lát. Ugyanakkor tudnunk kell, és ezt a gyerekekkel is fontos éreztetni: a valódi önbecsülés nem a teljesítményhez kötődik, önmagunk szeretetét sem szabad a sikerhez kötni. Egyből lesz csak bajnok. Ha mindent egy lapra teszünk fel, nagyot lehet bukni: el lehet veszíteni az önértékelést, az „elég jó vagyok” érzését. Nem a sport az egyetlen út a sikerhez, hagyjuk a gyereket, hogy felfedezze, ki ő valójában, és milyen utat akar bejárni.

VISSZA ÖNMAGUNKHOZ!

Hagyjuk meg magunknak is a választást, ahogy a gyerekek, hogy szabadon kipróbáljunk több mozgásformát, és amellet tegyük le a voksunkat, ami igazán a miénk. Ahogy egy gyermeket is inkább terelessünk, bátorítsunk, jelöljük ki perspektívát, de ne forszírozzunk mindenáron, úgy magunkat se kényszerítsük! A cél az, hogy involváltak, azaz érintettek maradjunk, ez pedig akkor valósulhat meg, ha önmagunk lehetünk közben, élvezettel és magabiztossággal. A legjobb sport az, ami nekem a legjobb. A sport autonómia: vagyis önmagam lehetek abban, amit csinálok.

A sport belső kontroll. Szolgál, és közben én is szolgálom magam. Szolgálja az egészséget, a testi-lelki jóllétet, a pszicho-neuro-immunrendszer kiegyensúlyozottságát és erősödését. A sport tehát nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészségről is szól. Vagyis az örömről, a szenvedélyről, az élvezettel végzett cselekvésről. Arról is, hogy ezen keresztül tanulhatunk magunkról, új skilllekre tehetünk szert, amelyeket az élet minden területén kamatoztatni tudunk. Kitaráshoz és belső tartáshoz segít hozzá. Kell küzdeni, és sokszor fájni. De a fájdalom jön és megy, közben pedig nő a fizikai és a mentális állóképességünk is.

Változunk. Ha jóban vagyok magammal, akkor figyelek arra, épp mire van igényem. Ha nem, vagy elveszítettem a kapcsolatot magammal, akkor a sporton, egy jól megválasztott mozgásformán keresztül visszatálhatok. Mert a mozgás olyan intenzív testi érzetekhez juttat, amelyeket ha megértetek, magamról is sokat megtudok.



MIRE VAN MOST SZÜKSÉGEM?

Változom. Különböző élethelyzetekben másra lehet szükségem. Amikor az erőre vagy az akaratra, akkor megtalálhatom magam valamilyen erőnléti edzésben, a crossfitben vagy valamely robbanékonyságot igénylő sportban. Ahogy a testem erősödik, és az izmaim épülnek, úgy érezhetem magam egyre erősebbnek és ellenállóbbnak más kihívásokkal szemben is.

Van, hogy egész nap nyüzsgés vesz körül, szervezési, irányítási, strukturálási feladataim vannak, vagy elakadtam egy probléma, élethelyzet megoldásában, túlterheltnék érzem az idegrendszerem, és túlpörgetem magam. Ilyenkor olyan sportok adhatnak szabadságérzetet, amelyek során ciklikus mozgásokat hajtunk végre – ilyen a gyaloglás, futás, úszás vagy kerékpározás. A monoton, ciklikus mozgások képesek áthangolni és lecsillapítani a magas fordulatszámú pörgő idegrendszert, és úgy hozhatnak válaszokat a kérdéseinkre, elakadásainkra, hogy közben olyan mintha nem is gondolnánk „semmire”, vagy épp csak szabadon hagyvánk áramolni a gondolatainkat.

Az életünk elakadásain a „mozgásban vagyok, s haladok előre” fizikális élménye átlendíthet.

Bátran próbáljuk ki, hogy melyik áll hozzánk a legközelebb! Ha valamelyik labdajáték a szívünk csücske, akkor erős lehet bennünk a vágy a fesztelen játékra, az ellenféllel való megmérkőzésre, az együttjátszás, együttműködés élményére. Fontos, hogy ez teret kaphasson az életünkben, ha szükségünk van rá.

Előfordulhat, hogy olyan élethelyzetbe kerülünk, ahol az önismeret, a befelé fordulás, a bensőnkre figyelés igénye erősödik fel. Ilyenkor olyan testi tudatosságot is növelő mozgásformák szólíthatnak meg, mint a Pilates vagy a jóga. A testi érzetek megtapasztalásán keresztül, a lassítással, a légzéssel, az elcsendesüléssel sokkal intenzívebbé válik a befelé fókuszálás, a belső érzetekre, élményekre figyelés. Talán leginkább ezek a mozgásformák segítenek felismerni és megérteni pszichés folyamatainkat. Egy olyan önismereti utat jelenthetnek, ahol a mozgásos élmény tükröt mutathat a belső világunknak.

Bármilyen sportot, mozgásformát is választunk, a lényeg, hogy ez már nem verseny a külvilággal. Nem az első helyről szól, hanem az örömről, a fejlődésről, önmagunk meghaladásáról. ♦



SZÖVEG –
MASSAY-KISS ANDREA



DIPLOMA NÉLKÜL

Míg itthon a fiatal generációk számára fontos a diploma, mértékadónak tekintik, addig elismert nyugat-európai cégek viszont nem kérik feltétlenül, mert egyéb képességekben bíznak.

- ◆ A mai tizen-huszonévesek zöme főiskolákra és egyetemekre megy továbbtanulni, szinte el sem tudnák képzelni szakmai előmenetelüket diploma nélkül. Az érettségi és a szakképesítés nem népszerű, diplomásnak lenni sokkal vonzóbb. A felsőfokú intézmények okleveleinek nagyobb a presztízse, a fizetések jobbak, a középfokú végzettséggel betölthető állásokkal ellentétben biztosítják a vágyott életszínvonalat. Elhelyezkedni is könnyebb lehet diplomával. Legalábbis ez tükröződik a közbeszédben, a felsőfokú oktatási intézmények üzeneteiben és a szüleik elvárásaiban is. Ők azt szeretnék, ha többre vinné a gyerek.

A DIPLOMÁS MÍTOSZA

A diplomához magas színvonalú szakmai tudást és egyéb ismereteket társítunk, például a széles körű tájékozottságot, kritikai látásmódot, értelmiségi létet. Ez utóbbit még akkor is, ha tapasztalatból is tudjuk, hogy a diploma birtoklása még nem tesz értelmiségivé. A 90-es években elindított felsőoktatási expanzió lehetővé tette, hogy nagyobb létszámú jelentkező jusson be az egyetemekre, főiskolákra. A diplomára vágyókat az is motiválhatta, hogy a munkáltatók sokszor akkor is feltételként szabták meg a főiskolai végzettséget, ha az állás betöltéséhez elég lett volna az érettségi. Sok vállalkozó kialakította magában azt a téves nézetet, hogy a diploma egyfajta kitartást, minőségi védjegyet kölcsönöz a munkavállalónak. A középfokú képesítéssel rendelkező munkavállalók így mindinkább kiszorultak a munkaerőpiacról.

Kép: Getty Images Hungary



AMIT A PAPÍR NEM IGAZOL

Ha egy képesítési forma alulértékelt, akkor az a tudás, amit nyújtani tud, keveset ér a képzeletünkben. Ezzel együtt az ilyen tudást birtokló embert is minősítjük. Ám a munkaerőpiaci sikerességet nemcsak a szakmai tudás, hanem egyéb készségek is befolyásolják, mint az összetett gondolkodás, alkotóképesség, kritikai látásmód, amelyekkel végzettségtől függetlenül bárki rendelkezhet. Így gondolkodtak az Egyesült Királyság egyik legnagyobb kiadványvállalatánál, a Penguin Random House-nál, amikor álláshirdetésükből kihagyták a diploma meglétének feltételét. Véleményük szerint az egyetemi sikerek nincsenek feltétlenül összefüggésben az életben való előmenetellel. Számukra az ideális jelölt az, aki tehetséges és kreatív, függetlenül attól, hogy milyen képzettségi háttérrel rendelkezik. Úgy érzik, ahhoz, hogy meg tudják tartani jó pozíciójukat a szakmai piacon, olyan emberekre van szükségük, akik különböző nézőpontjaikkal, késztetéseikkel visszatükrözik a társadalmat.

A diplomához kapcsolódó értékrendszerünket ismerve, nálunk vajon milyen lehetőségei vannak a főiskolai vagy egyetemi okleveleket nem birtoklóknak, vagy azoknak, akik pályát szeretnének változtatni, és az adott területhez nincsen papírjuk? Hogyan áll hozzá a munkaerőpiac, hogyan áll hozzá a társadalom?

A SZAKMAI TELJESÍTMÉNY IS JÓ AJÁNLÓLEVÉL

Somogyi András, a magyarországi Bosch-csoport HR-igazgatója szerint cégüknél alapvetően a szakértelem a meghatározó feltétel, amely legtöbb esetben a szakképesítés meglétével bizonyítható. Nem zárkoznak el a gondolatától, hogy a szakképesítés hiányát kompenzálhatja egyéb tulajdonság, de úgy vélekednek, azt hitelt érdemlően bizonyítani egy felvételi eljárásban sokkal nehezebb. A diploma leginkább elméleti tudást jelent, gyakorlattal párosulva értékes igazán, az egyéb kompetenciákban pedig fejlődési lehetőségeket kínálnak a dolgozóiknak. Fazekas Éva álláskeresési tanácsadó, a Jobangel szakmai blog írója is elismeri,

hogy a multinacionális cégeknél szigorú szabályok miatt ragaszkodnak a diplomához, de úgy gondolja, a hiányzó felsőfokú oklevél még ott sem feltétlenül kizáró ok. Véleménye szerint ez pótolható egy komoly teljesítménnyel, szakmai hírnévvel, amit megalapozott az álláskereső például azzal, hogy egy elismert szakmai blog írója lett. „Itthon is vannak olyan szakterületek, ahol egy autodidakta is érvényesülhet, diploma nélkül. Az ilyen állásokra szakmai teszt alapján lehet bekerülni, amelyre akkor könnyebb eljutni, ha a CV-ben ügyesen leírja az álláskereső, miért is tartja magát alkalmasnak a pozícióra” – tanácsolja a szakember.

Autodidakta boldogulhat egy startup vállalkozásban is. Ott ugyanis nem a diploma a releváns, hanem a képesség dominál. Egy jó ötlet mellett kiváló csapat, kitartó munka és nem kevés szerencse kell. Turcsán Tamás, a Connect East Incubator szakmai vezetője szerint a startup vállalkozás egy életforma, és ebben a sikert mindenki másképp definiálja. Itthon azok, akik ebben a vállalkozási formában képzelik el a jövőt, mindent a saját bőrükön tapasztalnak meg, még a kudarc kezelését is. „A diploma tehát nem feltétlenül, de tehetség, elkötelezettség és akaraterő mindenképpen szükséges a startup vállalkozók mindennapos kihívásaihoz” – foglalja össze a startup szakértő. A kihívások megoldásában fontos szerepe van a kreativitásnak és még olyan egyéb készségeknek is, mint a leleményesség, együttműködés, kulturális befogadás, kommunikációs készség. Vagyis a soft skill-eknek, amelyekre az említett brit cég is épít, és amelyekkel nem foglalkoznak az iskolákban, legalábbis nem olyan szinten, hogy a munkaerőpiac is számolni tudjon velük.

FÉLELEM A MEGMÉRETTETÉSTŐL

Arról, hogy mekkora szakadék van az iskola és a valós igények között, Lannert Judit, a T-Tudok Tudásmenedzsment és Oktatáskutató Központ oktatókutatója kritikusan nyilatkozik. Véleménye szerint a miénk egy bezárkózó társadalom, nem várja el a kreativitást, és bizonyos szinten fél a megmérettetéstől. A rend, fegyelem, lojalitás eszméin keresztül tudja csak elképzelni a sikert, emiatt a felnőtt és a fiatal generációk között ellentét húzódik meg. A társadalom beszűkülését az is elősegíti, ha a legtöbb munkahelyet az állam teremti, például a közszolgáltatásban és olyan irányított helyeken, ahol nem elvárás a kreativitás. Így bele lehet kényelmesedni azokba a helyzetekbe, amelyek nem támogatják a vállalkozó szellemet. Pedig arra azért is szükség van, mert segítségével kevesebb lenne a társadalom hátrára kapaszkodó potyautasok száma, másfelől pedig az oktatási forradalmat is támogathatná. Ha teljesítménykényszer és a megfelelni akarás helyett a saját boldogulásról szóló önfejlesztés kerülne előtérbe, a későbbiekben több olyan felnőtt lépne a munkavállalói szférába, aki nem fél a pályamódosítástól, hanem elhiszi, hogy képes önállóan is boldogulni, elsajátítani ismereteket.

Tény, hogy nem kap elég publicitást például az a kreatív asztalos, aki bizonyítványok nélkül művészi bútortervezővé vált. Nehezen terjed az a nézet, amelyet Fazekas Éva is oszt: „Rátermettséggel, diploma nélkül is lehet jól fizető szakértői munkát kapni, ha a munkavállaló valóban specialistája egy adott szakterületnek, kellő rutinnal és szakmai háttérrel pedig az akár vezető is lehet”. ♦

hirdetés

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT István RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

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

TERET ADUNK A HANGOK VILÁGÁNAK.

MAGYAR ZENE HÁZA



MÁR ÉPÜL!
LIGET.
Budapest



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ESŐ ELŐTT KÖPÖNYEG

Szűrővizsgálatokkal még a tünetek jelentkezése előtt fel lehet ismerni a daganatos betegségeket, ami növeli a gyógyulási, túlélési esélyeket. Persze ez nem csak a tumorokra igaz: a szűrővizsgálatok minden esetben segítik a komolyabb egészségromlás megelőzését. Végignéztük a legfontosabbakat.

- ◆ A legalapvetőbb szűrővizsgálatot általában nem is tartjuk szűrésnek, pedig alapvetően az: ez a vérnyomásmérés, amely a szív- és érrendszeri megbetegedések tájékoztató jellegű szűrésére alkalmas, és amelyet évente egyszer mindenkinek célszerű kérnie a háziorvosától. Negyven fölött már érdemes évente egyszer szívultrahangra és terheléses EKG-vizsgálatra is elmenni, és szintén évente, de legalább kétfévente tanácsos olyan laborbeutalót is kérni, amely a veseműködési problémák, az esetleges húgyúti fertőzések és a cukorbetegség szűrését teszi lehetővé. Emellett érdemes elmenni rutin vérvételre is.

A KEZDETEK KEZDETÉN

Nőgyógyászati szűrésre 25 éves kor felett évente célszerű ellátogatni, függetlenül attól, hogy a méhnyakrákszűrést az állami rendszer csak háromévente javasolja. E vizsgálat során a petefészkeket is megtapintják, ultrahangos vizsgálatot is végezhetnek. Akinek a családjában már előfordult nőgyógyászati daganat, célszerű fél évente átesnie ilyen vizsgálaton. Magánorvosnál lehet kérni HPV-szűrést is, amellyel nemcsak az esetleges rákmegelőző állapotot lehet kimutatni, hanem azt is, ha valaki fertőződött a méhnyakrákért felelős vírustörzsek valamelyikével.

Fontos a mammográfiai vizsgálat is, amelyre egyes országokban 40, míg máshol 45 éves korban küldik az első behívót – viszont a vizsgálat elkezdésének ajánlott időpontja ettől függetlenül mindenhol 40 év. A mammográfiára itthon 45 éves kortól 65 éves korig kétfévente figyelmeztetik a nőket. A népegészségügyi szűrés határait azért húzták így meg, mert az emlődaganat gyakorisága 45 és 49 éves kor között kezd megugrani, csúcspontját pedig 60 és 65 éves kor között éri el. Viszont afölött is kialakulhat, így a vizsgálatot később is célszerű kétfévente megejteni.

Azoknak, akiknél az emlődaganat kockázata fokozott, érdemes a szűrést korábban elkezdni, és fél évente ismétetni. Ez elsősorban azokra vonatkozik, akiknek a családjában rendszeresen és ismétlődően előfordult a betegség. Nekik célszerű molekuláris diagnosztikai vizsgálatra is jelentkezni, azzal ugyanis tisztázható, hogy a hajlam öröklött-e. Ha igen, akkor a mammográfia mellett célszerű MR-vizsgálatra is rendszeresen járni.





MINT EGY REPÜLŐT

Sokan a sugárterhelés miatt félnak a mammográfiától, pedig a vizsgálat során a nőt csak akkora sugárterhelés éri, mintha repülővel elmennének New Yorkba. Minimális dózisiról van tehát szó, a nyereség viszont hatalmas: mammográfiával három évvel korábban fel lehet ismerni a daganatot, mint hogy az tüneteket is okozna, tapintható lenne. Ilyenkor a tumor még nem kezd komolyabban nőni, szétterjedni. A statisztikák szerint a korai diagnózissal az emlőrák miatti halálozás 30–45 százalékkal csökkenthető, ami komoly eredmény. Sajnos sokan hiszik azt, hogy ez a ráktípus ultrahanggal is szűrhető, pedig ez nincs így: 100 emlődaganatból 85 látszik mammográfiával, 3 csak ultrahanggal, 60 pedig mind a kettővel. Vannak olyan jellegű daganatok, amelyeknek a megjelenése annyira balszerencsés, hogy korai fázisban semmivel nem lehet észrevenni.

ÉLETKORI DILEMMA

Korábban a férfiaknak negyvenéves kor felett javasolták kétévente urológus fölkeresését amiatt, hogy a prosztatarák szűrővizsgálatát elvégezze, újabban viszont csak 55 éves kor felett ajánlják ezt, szintén kétévente. Ennek oka, hogy a statisztikákból már látszik: fiatalabb korban túl sok a hibás pozitív eredmény, emiatt pedig sokakat fölöslegesen kezeltek. Ez alól csak az kivétel, akinek a családjában már előfordult ilyen betegség, illetve akinek van bármilyen panasza. A szűrővizsgálat első része egy vérvételt követő laborvizsgálatot jelent, amelyből a prosztataspecifikus antigén (PSA) szintjét határozzák meg. Mivel az érték jóindulatú prosztata megnagyobbodásnál is emelkedhet, ezt követően az orvos fizikális vizsgálatot és ultrahangos vizsgálatot is végez, majd azokból, illetve a PSA szintjéből vonja le a következtetést.



A tüdőszűrés nemtől függetlenül fontos mindenkinek, aki dohányzik vagy passzív dohányos: nekik 40 éves koruk után évente egyszer érdemes tüdőrontgenre elmenniük. A rizikócsoporthoz fogorvoshoz sem csak amiatt kell évente járnia, hogy a rossz fogakat észrevegyék, hanem azért is, hogy a szájüregi daganatokat is időben felfedezzék. A dohányosoknál ugyanis azoknak is magasabb a kockázata. A szűrés nagyon egyszerű, a szájüreg megtekintését, tapintását jelenti – ezt a fogorvosok mellett térítésmentesen megtehetik a házi orvosok is.

SZEM-, BŐR- ÉS CSONTSŰRŰSÉG-VIZSGÁLAT

Az anyajegyeket évente egyszer ajánlott bőrgyógyással átnézetni, ha pedig sok van belőlük, akkor akár félevente is meg lehet ezt ismételni. A nagyobb biztonságra főképp azoknak kell törekedniük, akik korábban – pláne gyerekkorban – többször is leégtek, az ugyanis többszörösére emeli a bőr daganatos megbetegedésének rizikóját.

A szemészeti szűrővizsgálat két évente panasz nélkül is ajánlott, akinek pedig a családjában előfordult zöldhályog vagy valamilyen öröklődő szembetegség, annak évente javasolt a szemészeti vizit. Szintén évenkénti szűrés javasolt azoknak, akik cukorbeteg vagy magas a vérnyomásuk, bármely keringési vagy anyagcserebetegségük, esetleg pajzsmirigybetegségük van. Ugyancsak fontos a gyakoribb szűrővizsgálat bizonyos gyógyszerek, így például szteroidkészítmények hosszabb ideig történő szedése mellett.

Idősebb korban nagyon fontos a csontsűrűség mérése is, amit az általános állapottól és rizikófaktoroktól függően 1–3 évenként ajánlanak a 65 év fölötti nőknek és a 70 év feletti férfiaknak. Persze aki biztosra akar menni, az a szűrést már 50 éves korban megkezdheti, pláne ha rizikófaktora is vannak. Maga a vizsgálat azért fontos, mert már akkor figyelmeztet a csonttrikulás veszélyére, mielőtt komoly panaszok jelentkeznének, ezáltal a kezelés időben megkezdhető. Maga a szűrés egyszerű, teljesen fájdalommentes, elég hozzá néhány percig mozdulatlanul fekvődni a vizsgálógépen. ♦



ÉLETMENTŐ KELLEMETLENSÉG

Negyvenöt év felett már a gyomor- és bélrendszer-eredetű vérzések szűrése is ajánlott – ezek első körben székletmintából mutathatók ki. Mindez a korai rákok felismerését azért segíti, mert például a vastagbélrák megelőző állapotának tartott polipok időszakosan és kismértékben, amúgy nem észrevehetően véreznek. Laboratóriumi módszerekkel ez észlelhető, ezáltal pedig a rákmegelőző állapot is felfedezhető. Akinek a családjában már előfordult emésztőrendszeri daganat, elsősorban vastagbélrák, annak már fiatalabb korban is célszerű szűrésre mennie. Ha ez alapján gyanú merül föl, kolonoszkópiára van szükség, ami bódításban és altatásban is végezhető. Ha a vastagbél-tükrözés során polipokat fedeznek fel, akkor azokat könnyen el tudják távolítani. Ilyenkor a kezdődő daganatot is könnyebben lehet műtétilag kezelni. Mivel a vastagbél-daganat nagyon lassan alakul ki, kolonoszkópiát elég 5–10 évente végeztetni.



Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:
www.kolping.hotel.hu/kepmas

KOLPING HOTEL ** SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

1 nagy/papi
ingyen pihen!
április 22-27.

5 év alatt ingyen
Akciós hetek:
áprilisban és
júniusban



HOTELSTARS.EU



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

Új lakás vásárlásakor nem elegendő az alaprajzot és a látványtervet tanulmányozni, majd az árra rábólintani. Vannak ugyanis olyan részletek, amelyeket nem feltétlenül rögzítenek a szerződések, viszont alaposan keresztbe húzhatják a vevők számításait.

◆ Az új lakások kiválasztásakor elsődleges szempont az elhelyezkedés és az ár, de nagyon fontos az átadás tervezett időpontja is. Ez utóbbi ilyen esetben sokkal hangsúlyosabb, mint a használt ingatlanoknál, mert sokkal több múlik rajta. „A szerződés megkötésekor a vevők mindig kalkulálnak ezzel a dátummal. Ez ugyanakkor nehéz, hiszen a projektek valamennyivel szinte mindig később készülnek el – ez már az idei év első két hónapjában bejelentett módosításokból is látszik” – mondja **Balogh László**, az Ingatlan.com vezető gazdasági szakértője. Kiemeli, hogy a csúszásokból adódó kellemetlenségek elkerüléséhez a vevőknek meg kell nézniük, hogy a sablonszerződések erre vonatkozóan milyen kitételeket tartalmaznak, kitérnek-e arra, hogy ilyen esetekben a vevő kárát, extra kiadását megtérítik. Ezt a beruházók általában csak bizonyos tűréshatárok mellett vállalják, vagyis meghatározzák, mennyi az a csúszás, ami fölött anyagi felelősséggel tartoznak. Negyedévnél rövidebb csúszásért viszont nem szoktak felelősséget vállalni. Azoknak a projekteknek, amelyeknek idén ütemezték át az átadási határidejét, kétharmada egy-két hónapot csúszik, egyharmada pedig negyedévvél vagy akár félévvel is később készül el. Mindenesetre meg lehet próbálni módosíttatni a sablonszerződéseket, nem elképzelhetetlen, hogy a beruházó bizonyos módosításokba belemegy.



ÉVEK ÉS SZÁZALÉKOK

Az átadás időpontja azért sem mindegy, mert az új lakások áfája a jelen szabályok szerint csak 2019 végéig marad 5 százalékos, utána elméletileg visszaemelkedik a korábbi 27 százalékra. Ebből az is következik, hogy a folyamatos csúszások miatt egyre jobban szűkül az időszáv, amelyen belül a lakások alacsonyabb áfával készülhetnek el: ha nem adják át 2019 végéig, az alacsonyabb áfát lehetővé tevő határidőt pedig nem tolják ki, akkor a visszaálló 27 százalékos áfa miatt nagyon megemelkednek az új lakások árai. „Ezt elkerülendő a fejlesztők biztosan sietni fognak az építkezések befejezésével, viszont minél jobban iparkodnak, annál nagyobb esély van arra, hogy a lakásokkal minőségi problémák legyenek” – mondja Balogh László. Hozzáteszi, hogy míg a minőségi problémák a válság előtti lakásépítési boomból inkább abból adódtak, hogy az otthonok nem a várt alapanyagokból készültek, addig most inkább a kivitelezés minősége jelenthet problémát. Ennek oka elsősorban a szakképzett munkaerő hiányából adódik. Gondokkal főképp a 10–40 lakásos társasházakat építő közepes kivitelezők küzdenek, méghozzá azért, mert a nagyok lekötötték a szabad kapacitásokat. Könnyebb helyzetben vannak a kisebb fejlesztők is, a 4–6 lakásos épületekre ugyanis sokkal kisebb kihívás kivitelezőt találni.





SAKKOZÁS A FALAKKAL

Alapigazság, hogy minél hamarabb vásárol valaki, annál nagyobb beleszólása van a lakás alaprajzába. A beruházók általában lehetővé teszik azt is, hogy a vevő több lakást is egyben nyisson, de külön rá kell kérdezni, mert ez műszakilag nem feltétlenül lehetséges. Például, ha az átalakítás tartószerkezeti elemet is érint, könnyen nemet mondhat a beruházó. Tervezőasztalról történő vásárláskor a belső kialakítás mindenestre rugalmas szokott lenni, a legtöbb esetben egybe lehet nyitni két szomszédos helyiséget, vagy le lehet választani kisebb tereket. Ilyenkor mód van arra, hogy mondjuk egy amerikai konyhás nappali helyett külön konyhával és külön étkezővel készüljön a lakás, vagy hogy egy nagyobb hálószoba helyett két kisebb szobát alakítsanak ki. Ezeket az óhajokat az építkezés előrehaladásával, tehát már szerkezetkész állapotban nehezebb felár nélkül kérni. Ráadásul a plusz kivitelezési munkálatok akkor is bonyolítják a helyzetet, ha a vevő az ilyesmivel járó költséget kifizeti – emiatt van az, hogy a beruházók előrehaladottabb építkezéseknél nem szívesen vállalnak ilyesmit. Olyankor ugyanis már az idő és a kivitelezői kapacitás a legszűkebb keresztmetszet.

Érdekes már azt is a szerződésalkötéskor tisztázni, hogy milyenek lehetnek a felhasznált burkolatok, beépített bútorok, mennyire sztenderd a lakás felszereltsége, és mennyire lehet egyéni igényeket figyelembe venni. „Van például olyan beruházó, aki csak saját termékpalettájából enged fürdőszobai burkolatot és szanitert választani, míg mások teljesen rugalmasak ezen a téren. Az is fontos, hogy milyen felárat kell fizetnie annak, aki nem elégszik meg az eredeti csempékkel és járólappal” – emeli ki **Beák Attila**, a Beák és Társa ingatlaniroda vezetője.



TÚL A LAKÁSON

Az ingatlanhoz tartozó egyéb helyiségek, teremgarázsok, tárolók, kocsibeállók megléte szintén fontos szempont.

A garázs és tároló ára általában már a hirdetésekben is szerepel, de mindenféleképpen tisztázni kell, hogy ez az összeg benne van-e az alapárban, külön kell érte fizetni, netán ajándékba adják azokat. A kertrendezés kérdését is egyértelműsíteni kell, bár a beruházó általában garantálja, hogy parkosítva adja át az udvart. Azt ugyanakkor nem lehet előre tudni, hogy például egy több ütemben épülő társasháznál a közös udvar meddig lesz építési terület – mert az akár több évig is az lehet. A panoráma szintén kulcskérdés. „Pusztán a látványtervekre nem szabad hagyatkozni, azok ugyanis nem jelenetnek garanciát arra, hogy mondjuk egy új épület nem takarja majd ki a panorámát. Ezt tisztázandó érdemes bemenni az önkormányzatra, és megnézni a tömb szabályozási tervét, vagy a helyi szabályozási tervet” – hangsúlyozza **Beák Attila**.

A fejlesztők általában kínálnak finanszírozási megoldást is a lakások mellé, jellemzően annál a banknál, amely magát a beruházást is finanszírozza. Ezeket a hiteleket általában könnyebb felvenni, mert a bankok már eleve rendelkeznek információkkal az adott projektről, így kevésbé problémáznak. Viszont még így is érdemes lehet körbenézni a piacon, mert valószínűleg ettől függetlenül kedvezőbb ajánlatot lehet találni. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

HÁROM A TAVASZI IGAZSÁG

Frissítő ízek, üdítő illatok, vidámító színek, kicsattanó életenergia és szerelem. Ezt jó esetben mind magával hozhatja a tavasz – és annak fűszerei.

- ◆ Nem gondolnánk, de az építészeti és kulturális emlékeken túl a konyhában is velünk él a középkor. Népszerű fűszernövényeink jelentős része ugyanis kolostorkertekből, szerzetesi „patikákból” indult a széles ismertség, majd a konyhaasztal felé. Testünk mellett lelkünket is gyógyítják ezek – például egy jóízűen elfogyasztott ebéd formájában.

„KAKUKKFŰ, KAKUKKSZÓ, / KIRÁNDULNI VOLNA JÓ”

Szent György napján, április 24-én a magyar falvakban különös szertartást végeztek az asszonyok: kakukkfűvet gyűjtöttek, és kifüstölték vele a tejesedényeket. Szándékuk szerint ezzel megvédték a betegségektől a családot. Ma már tudjuk, hogy nem tévedtek, hiszen a fűszer egyik gyógyhatása a fertőtlenítés: a növény illóolajában található timol és a karvakrol valóban ilyen hatású. Emellett a kakukkfű köhögéscsillapító, gyomorjavító, étvágyerjesztő. De mihez hozza meg az étvágyat? Egyik legjobb tulajdonsága, hogy rengeteg alapanyaggal kombinálhatjuk, jól illik zöldségekhez, halakhoz, húsokhoz. Ízelítőnek azért választottam Simai Kristóf hamisítatlanul tavaszi receptjét (1795), mert arra is jó példa, hogy egy régi szakácskönyv is újragondolhatja a megszokottat. Ha van, alaplében, ha nincs, vízben főzzük meg a borsót és a gyökérzöldségeket. Fűszerezzük bazsalikommal, kakukkfűvel, sóval, borssal! Ha kész, mixeljük le – Simai még passzírozást ír –, és tálaljuk vajon pirított zsemlekockákkal. Levesbetétként meghagyhatjuk a borsó egy részét is egészben – mixelés előtt merjünk ki egy nagy kanállal a levesből, és később tegyük vissza.

„HA LESZEK-LESZEK, MENYASSZONY LESZEK, / VÓLEGÉNY MELLETT ROZMARING LESZEK.”

A rozmaring annyira fontos növénye volt a középkornak, hogy a kolostorkertek tervezésekor akkor is számoltak vele, ha az adott vidék klímája miatt tényleges termesztésre nem kerülhetett sor. Nálunk is csak a 17. században terjedt el igazán (cserepekben ekkor már át tudták teleltetni), így a pozsonyi érseki udvar botanikus, Lippay János már írhatott róla. Pástétomokhoz, borba, salátákhoz, ecethez ajánlja. Javasolja használatát hajmosáshoz – ma is ott találjuk a samponokban. Beszámol gyógyhatásairól: elűzi a náthát, a szorongást, a rossz álmokat. A néphagyomány emellett a szerelem, a hűség, a tisztaság növényeként tekintett rá. A dunántúli pástortművészet remekei azok az esküvői vagy jegyajándéknak készült használati tárgyak, amelyeknek a díszítőképein a lány rozmaringot nyújt a legénynek.



ZSÁLYA

ROZMARING

KAKUKKFŰ



A menyasszony fejdíszét és ruháját szintén rozsmaringgal díszítették. Természetesen főztek is vele, Simai Kristóf idejében például így: „A halat forgasd meg lisztben, s forró vajon rántsd meg szép pirosra. Készíts levet neki ekképpen: egy lábosba tölts tiszta vizet, s ecetet annyit, hogy az íze kitesse, s forrald fel. Hánts meg egynehány gerezd fokhagymát, s egészen rántsd meg fele vajban, fele olajban, s ereszed fel az ecetes forró vízzel. Sózd meg, borsozd meg, adj hozzá egynehány rozsmaringlevelet, és rakd belé a rántott halat, s izzó tűzön főzd be.” A hal a recept szerint „akármiféle” lehet – kipróbálhatjuk pisztránggal, harcsával, süllővel. Köretként rizst, krumplipürét vagy egy sokféle zöldből összeállított salátát adhatunk mellé.

„TELE KERTEM ZSÁLYÁVAL, / SZERELEMNEK LÁNGJÁVAL”

A Halotti beszédet is őrző Pray-kódexben kottagyűjtemény, Jézus halotti leplének rajza és számos ehhez hasonló értékes emlék van még. Például egészségügyi előírások is, benne 27 gyógyónövényvel, köztük a zsályával.

A kolostorkertek éke ekkoriban még a vörös színű skarlát zsályá volt, amely később a várkertek dísznövénye lett, ám széles körben végül a zöld színű orvosi zsályá terjedt el. Ez az, amit Zelenyák János lekéri plébános herbáriuma (1908) úgy jellemez: „hajdan nagy becsben állott.” A húsos és burgonyás ételek kiváló ízesítője, és torokbetegségek, ínsorvadás kezelésére is használatos volt, mégis, megbecsültsége ma is múlt időbe tehető. Legfeljebb néhány külföldi receptben próbáljuk ki. Pedig tudnánk hazai hagyományból meríteni. A Divat Újság (1909) főzőkönyve borjúmájjal ajánlja, de bármilyen májjal működik a recept: a májat szeletekre vágjuk, majd fogunk egy nyársat, rászúrunk egy darabka májat, aztán szalonnát, végül friss vagy szárított zsályalevelet, és így tovább. Ha kész a nyárs, „hideg zsírral erős lángra tesszük tepsiben vagy szeletsütő serpenyőben, és hirtelen megsütjük folytonos forgatás közben.” Citromos öntetes, tavaszi salátával könnyű ebéd, vacsora vagy vendégváró falat lehet. Petrezselymes krumplival és ecetes fejes salátával pedig ízig-vérig tavaszi főfogás. ♦



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN



DRAGOMÁN
GYÖRGY

ÚJ
SOROZATA

A dél-amerikai
„paprikás krumpli”:

FEKETEBA RIZSÁGYON

Jó húsz éve történt. New Yorkban voltunk egy héten át, éhes diákok, egy ismerős magyar lánynál húztuk meg magunkat, és kedvességét azzal próbáltuk meghálálni, hogy késő éjjelig kopácsolva-kalapálva próbáltunk könyvespolcot építeni neki az olcsón beszerzett, betonkemény pozdorjalemezekből. Az ő dél-amerikai lakótársa pedig azzal próbálta a mi kedvességünket viszonzni, hogy egyik este vacsorát főzött nekünk.

◆ Azt mondta, ez a legegyszerűbb étel, amit csak készíthetett, olyan, mint mondjuk nálunk a paprikás krumpli. Bab rizzsel, ezen él egész Dél-Amerika, mondta, nevetett, és sűrű, finom feketebabragut kanalizott a tányérjaink közepére púpozott rizsre. Az egész napos manhattani mászkálás után olyan nagyon jólesett, mint kevés étel az életben. Itthon akkor még ritkaságszámba ment a fekete bab, de ahogy lett konyhám, és be tudtam szerezni, újra és újra megpróbálkoztam a feketebabraguval. Sose volt rossz, de olyan finom sehogyse lett, mint abban a kis queens-i lakásban.

Aztán egyszer arról olvastam, hogy a narancs milyen szépen illik a feketebabhoz, és legközelebb, amikor a babragu jutott eszembe, kipróbáltam, és meg kellett állapítanom, hogy valószínűleg a narancs lehetett Solivett (így hívták a vendéglátónkat) feketebabjának titka. Meg persze a lassú főzés, mert a feketebab komótos étel, kis lángon kell főzni, órákon át, akkor lesz kellően krémes és finom.

Én úgy készítem, hogy két csésze szárazbabot megmosok, hozzákeverek fél evőkanálnyi sót, felöntöm két és félszer annyi vízzel, mint amennyi





a bab volt, egyszer gyorsan felforraltam, aztán lehúzó a lángot, belekeverek egy fej apróra vágott vöröshagymát, négy-öt gerezd szétzúzott fokhagymát, és hozzáteszem egy narancs kifacsart levét. Ha olyan szerencsém van, hogy kezeletlen narancsot tudtam valahol szerezni, akkor a narancshéjat is beleteszem (a kezeletlen narancs héját egyébként krumplihámozóval lehámozva és sóban vagy cukorban eltéve éveikig lehet tárolni, és utána fűszerként használható süteményekben, kalácsokban és csokoládékrémekben, de sülték mártásaiba, hosszan párolt húsok alá is nagyon szépen befér). Beledobok még egy babérlevelet, és fedő alatt nagyon kis lángon két, három, sőt négy óra alatt vajpuhára főzöm. (Néha lehet keverni egyet rajta, és ha nagyon elfőtte volna a levét, kerülhet még bele egy kis víz, de igazából nem kell bántani, elfő szép csendesen, nyugodtan magában.)

Ha kész, napokig eláll, sőt jót is tesz neki az állás, másnap szinte még jobb, mint azon a napon, amikor főtt. Evés előtt húsz perccel habosra forralt vajon megfuttatok két csésze rizst, megsózom, felöntöm kétszeres adag vízzel, egyszer engedem felforrni, aztán negyedóra alatt kis lángon hagyom megfőni. Ha kész van, egy kicsit fellazítom, és keverek hozzá még egy-két kanálnyi vajat, vagy ha van valamilyen igazán finom olívaolajom, azzal locsolom meg. (Az éppen csak átlangyosodott, nagyon jóféle olívaolaj virágos zöldmezőízéről, ígérem, egyszer majd hosszabban is írok még.) A babot a rizs közepére kell szedni, szép fehér-fekete lesz a tányér. Finom és nagyon egyszerű étel, számomra mégis mindig egy kicsit egzotikus marad. És persze egy tányér belőle teljes értékű, laktató ebéd – a dél-amerikai paprikás krumpli... ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

VIZET INKÁBB CSAPBÓL

Az EU számos országában szinte divattá vált a csapvíztől való elfordulás, annak „bizonytalan minősége” miatt. Ezért aztán a lakosság olyan országokban is a palackozott vízre kapott rá, ahol pedig a csapból is megfelelő minőségű és tisztaságú víz folyik. Az EU illetékesei most észbe kaptak: nemcsak rengeteg egyszer használatos műanyag palack kerül így a szemétkosárba, és ami nagyobb baj, a környezetbe, szennyezve azt, de a lakosság is évente több mint 600 millió eurót (csaknem 200 milliárd forintot) dob ki feleslegesen az ablakon.



A most megfogalmazott javaslatok nemcsak az ivóvízhez való jobb hozzáférést segítik – például nyilvános helyeken felállított, ivóvizet biztosító berendezések előírásával –, de kampányokat is előirányoznak. Ezek keretében tájékoztatni kell a lakosságot a szolgáltatott víz minőségéről és a csapvíz–palackozott víz árviszonyáról. Az alapvető cél, hogy javuljon a bizalom a csapvíz iránt.

2

NINCS MÁR MŰANYAGMENTES TENGER?

Lehangoló adatokat hozott egy vizsgálat, amelyet az Indiai-óceán félreeső részén, a déli szélesség 45,5 fokánál végeztek: egy köbméter vízben hozzávetőlegesen 42 mikroműanyag-szemcsét találtak. Ez arra utal, hogy az óceánoknak immár talán nincs műanyagszennyezéstől mentes része. A legújabb mérések szerint Európa észak-atlanti és földközi-tengeri partjainál a legnagyobb az ilyen típusú szennyezés, köbméterenként 180–307 mikroszemcsével. Nagyfokú szennyezettséget mértek még Fokvárosnál (152), de az ausztrál partoknál is (114–115). Az évi több mint nyolcmillió tonna műanyag hulladékból immár minden-hova bőven jut.



Különösen károsak a korallzátonyokon fennakadt műanyag hulladékok, amelyek súlyosan károsíthatják a virágállatokat. Most már az Északi-sarkvidékre is eljut ez a típusú szennyezés, ott is veszélyeztetve az élővilágot, a norvég halászok a halállományt is féltik. Ugyanakkor a plasztikhulladékok túlnyomó része nem

PET-palackokból, hanem a tengerben hagyott vagy oda dobott kiszuperált halászfelszerelésekből származik.

Az öt milliméternél kisebb szemcsékre széteső műanyag különösen veszélyezteti az ún. szűrőgető állatokat, amelyek a szájukon keresztül átáramoltatott vízből szűrik ki az apró tengeri élőlényeket (planktonokat). Műanyag mikroszemcsékből irtatlan mennyiségek halmozódhatnak fel a nagytestű tengeri állatokban: egy Franciaországban partra vetődött és ott elpusztult bálna gyomrában 800 kilogramm műanyagot találtak. Ausztráliában egy bálnából 30 műanyag zacskó és hat négyzetméternyi műanyag fólia került elő. A műanyagok nemcsak amiatt károsak a tengeri szervezetekre, mert azok gyomrát kitöltik, és a valódi táplálék emésztését gátolják, de mérgek is juthatnak belőlük az állatokba, amelyek növekedésükre, anyagcseréjükre és szaporodásukra káros hatást gyakorolnak. A Természetvédelmi Világszövetség (IUCN) vörös listáján a kihalással veszélyeztetett fajok között szerepel számos cápa-, rája- és bálnafaj.

Egy *David Attenborough* narrációjával készített TV-sorozat, a *Blue Planet II*. hathatósan felhívta a figyelmet a problémára. Vélhetőleg ennek hatására 2018 végéig a BBC számúzi a használatból a műanyag eszközöket és poharakat (utóbbiakból a látogatók és a személyzet évi kétmillió darabot használ el). A tévésorozat hatott az angol királynőre is, aki olyan rendeletet hozott, amely megtiltja műanyag flakonok és szívószálak használatát a brit koronabirtokok területén.

3

OLAJTERMELÉS NAPENERGIÁVAL

Sajátos ötlet egy kőolajtermelő cégtől: ha már újabb olajmennyiséget zúdít a világra annak minden szennyező hatásával együtt, legalább a kitermeléséhez felhasznált energia legyen környezetbarát, azaz megújuló forrásból származó. Az *Area Energy* nevű cég a kaliforniai Bakersfieldtől nyugatra, a Belridge olajmezőn ívelt tükrök segítségével összpontosított napsugarakkal hevíti fel a csőben áramló olajat több száz Celsius-fokra. A forró cső vízen halad át, amiből a magas hőmérséklet hatására gőz keletkezik. Ezt használják fel a kőolajtermelésben, a talajba juttatják zsíroló anyagokkal együtt. A gőz a kőolajat folyékonyabbá, így könnyebben kitermelhetővé teszi. Az eljárás nem új, csak éppen a gőzt eddig földgáz elégetésével termelték, amivel évi 376 ezer tonna szén-dioxidot juttattak a levegőbe. Ez 80 ezer gépkocsi károsanyag-kibocsátásával egyenértékű. A komplexumot kiépítő GlassPoint Solar cég a gőztermelő egységet egy további, 26,5 MW-os fotovoltaikus rendszerrel is kiegészíti, amely az olajmezőn működő gépeknek

az energiaszükségletét fedezi, legalábbis részben. A létesítmény építése 2018 első felében kezdődik, és 2020-ban állhat működésbe.



A megoldás példa arra, hogy a fosszilis és megújuló energiák akár ki is egészíthetik egymást. A GlassPoint Ománban egy ilyen 1000 MW-os napenergiás komplexumot épít.

4

NÉHOL FOGYÓ, MÁSHOL NÖVEKVŐ ERDŐTERÜLETEK

A kutatók szerint tizenegyezer évvel ezelőtt Európa területének 60 százalékát borították erdők, hatezer éve 80 százalékát. Portugáliából Moszkváig végig erdők hűvösében bandukolva lehetett eljutni. Ma Közép- és Észak-Európa területének csak az egyharmadát borítják erdők, de számos helyen, így az Egyesült Királyságban és Írországban, valamint több nyugati és partvidéki régióban ennél jóval kevesebbet. Nagy-Britannia és Írország erdei az országok területének kevesebb mint tíz százalékát borítják. 200 évvel ezelőtt rosszabb volt itt a helyzet, azóta a tendencia kissé javult, de több európai országban még ma is tovább fognak az erdők.

Skandinávia egyes területein ma is túlsúlyban van az erdő, máshol mezőgazdasági területeknek, szántóföldeknek, legelőknek adta át a helyét. Ez nem feltétlenül csak negatívum, hiszen éppen ezáltal nőtt meg az ember élettere, 1940-ig a hagyományos földművelési gyakorlat még kedvezett is a vadvilágnak.

Az erdősödési tendencia megfordulását az új típusú tüzelőanyagok, a kevesebb fát felhasználó építési technikák mellett tudatos ökológiai kezdeményezéseknek is köszönhetjük. Magyarországon a XX. század eleji, 12 százalék körüli mélypontról napjainkra 20 százalék fölé nőtt az erdőterület aránya. ♦



CLARKE ÉS KUBRICK JÖVENDŐLÉSEI

Éppen ötven éve, 1968 áprilisában mutatták be a „2001: Űrodüsszeia” című filmet. Az alkotók érezték, hogy jól sikerült, de arról sejtésük sem lehetett, hogy a benne megjelenő fantasztikus ötletek valósággá válnak-e 2001-re.

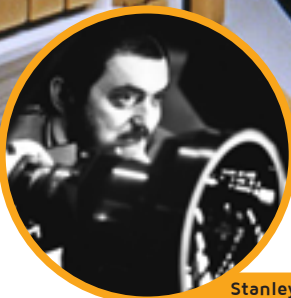
◆ Már a film születése is teljesen elütött a szokványostól. Stanley Kubrick rendező egy elgondolkodtató tudományos-fantasztikus filmet akart alkotni az emberiségről és a világúrról, de eleinte ez volt minden, amit ötletként felmutathatott. Hosszas keresgélés után jutott el Arthur C. Clarke-hoz, aki addigra már jó nevű, de korántsem világhírű író volt. Ha Kubrick tudományosan is felkészült társat keresett a munkához, akkor nála jobbat nem is találhatott volna.

A SZERZŐPÁROS KÜLÖNÖS MUNKAMÓDSZERE

Az angol születésű Clarke kiváló eredménnyel diplomázott matematikából és fizikából a londoni King's College-ban, és már egészen fiatalon radarszakértőként szolgált a második világháborúban. Elképesztően sokoldalú ember volt. Regényeket, novellákat publikált, tudományos műveket írt, őskori fossziliákat gyűjtött, bűváriskolát üzemeltetett. A legnagyobb tudományos eredményének azt tartják, hogy részletesen ő dolgozta ki először a Föld körül keringő távközlési műholdak koncepcióját. Sokan nem értették, miért nem szabadalmaztatta az ötletet még idejében, de ő csak nevetett, és kijelentette, hogy ezzel

nyilván véget nem érő pereskedéseknek tette volna ki magát. Az ötvenes években elköltözött Angliából, Srí Lanka szigetén, Colombóban élt.

Kubrick, a rutinos, híres rendező és Clarke, a tudós-író a közös munka szokatlan módját kísérelték meg. Abban megegyezett a véleményük, hogy egy minden részletre kiterjedő forgatókönyvet sokkal nehezebb megírni, mint egy regényt, így aztán a kettőt párhuzamosan csinálták 1964-től 1968-ig. Clarke nekiveselkedett az azóta ikonikussá vált könyv megírásának, miközben folyamatosan egyeztetett a forgatókönyvön dolgozó Kubrickkal. Szállodai szobák és angliai filmstúdiók között utazgattak ide-oda, miközben gyakran heves viták közepette, lassan és kínlódva építették föl a két művet. Clarke racionális emberként ragaszkodott egyes jelenségek részletes magyarázatához, Kubrick viszont sokkal ösztönösebben dolgozott, és leginkább álomszerű érzetet akart adni a filmnek. Egyszer mérgében le is akarta cserélni Clarke-ot egy másik íróra. Gyakran egész jeleneteket, fejezeteket dobtak ki és írtak újra, mire négy év munkával valahogy mégis összehozták a történetet.



Stanley Kubrick



Arthur C. Clarke

SZUPERPRODUKCIÓ IGÉNYES ZENÉVEL

Kubrick kíméletlen, maximalista zsarnok volt. Az egyik jelenet kedvéért a világ legnagyobb filmstúdiójában felépítettett egy komplett Hold-krátert, majd a mélyből kiásott idegen tárgy megjelenítése érdekében feltörette a padlót, és tényleg leásatott alatta a földre. Egy másik jelenethez egy huszonhét tonnás, tizenkét méter magas, három méter átmérőjű forgódobot állítottak össze, amivel a filmbeli űrhajó gravitációját létrehozó „centrifugát” jelenítették meg. A színészeket a súlytalanság látszata érdekében zsinórokról lógatták be egyes jelenetekbe, a különleges fénytrükkökhöz pedig forradalmian új kameratechnikákat fejlesztettek ki.

A közönség és a kritikusok egy része el volt ragadtatva, mások értetlenkedtek, néhányan dühöngtek. A hatalmas díszletek között zajló, gyakran álomszerű jelenetek és a zseniálisan kiválasztott klasszikus zeneművek viszont olyan élményt teremtettek, ami alól még a bírálók sem tudták kivonni magukat. A fő zenei téma Richard Strauss „Imígyen szóla Zarathustra” című grandiózus műve lett, a néma világűrben forgó űrállomást pedig a „Kék Duna keringő” kíséri. A csillagkapun való szurreális átrepülés alatt Ligeti György „Lux Aeterna” című zeneműve szól.

MEGVALÓSULT SCI-FI

A világhír feltartóztathatatlan volt, a könyv és a film fikatív eseményei pedig többször is átcsúsztak a valóságba. Két évvel a bemutató után, amikor az űrben, kétszáz ezer kilométerre a Földtől, az Apollo 13 fedélzetén tűz ütött ki, a parancsnoki modul kapitánya elmondta a híres mondatot: „Houston, adódott egy problémánk”, amely a 2001: Űrodüsszeiában hangzik el, amikor a Discovery űrhajó parancsnoka bejelenti, hogy baj van a számítógéppel. Az Apollo 13 parancsnoki modulját egyébként Odysseynak hívták. A Clarke által bemutatott parittyahatást – amikor egy bolygó gravitációs terét felhasználják egy űrhajó felgyorsítása érdekében – először 1974-ben, a Mariner 10 űrszondánál alkalmazták a NASA szakemberei.

Az elmúlt huszonöt évben rengeteg jóslat megvalósult a könyvből. Clarke leírta benne nemcsak a műholdak széles körű elterjedését, hanem az állandó nemzetközi űrállomás, a mobiltelefon, az online sajtó, a videotelefon, a tabletek és a hangvezérelt számítógép megjelenését is.

Clarke és Kubrick – bár nem voltak különösebben jó barátságban – sokáig tervezték, hogy amikor tényleg eljön a 2001-es év, együtt ünnepelnek, de Kubrick 1999-ben meghalt. Clarke még kilenc évig élt, és a haláláig sajnálta, hogy ez a pezsgőbontás elmaradt. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

MENEKÜLŐGÉP

◆ Az ember menekülőgép. Az anyaméhet is elhagyja, pedig biztonságos neki ott! Ámbár statisztikailag az anyaméh egy ideje a legveszélyesebb hely a földön.

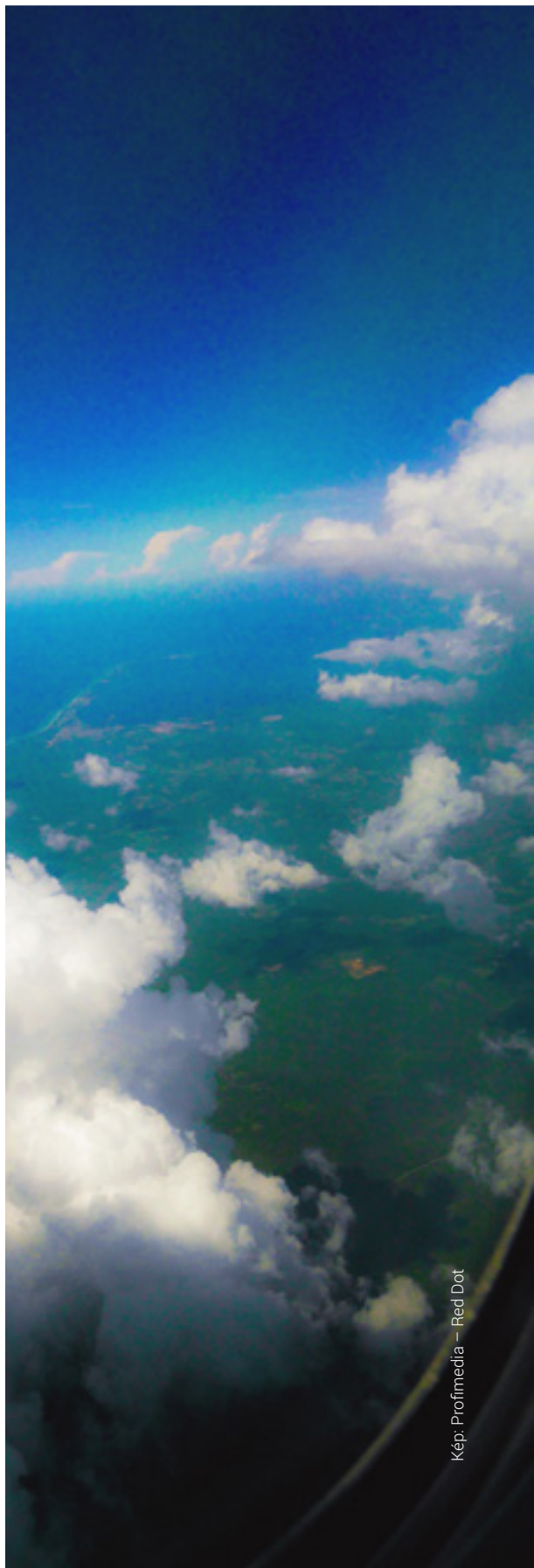
Megyünk valahonnan valahová. Egy lebombázott városból egy csillagló-villogó felé. Egy csillivilli otthonból az autentikusan lepukkant dél-amerikai kalandba. Az otthoni mindenből az óceáni sziget semmijébe, ahová hálni jár a wifi. Az otthon káoszából a hivatal vasalt eleganciájába. A hivatali csatákancaság helyett az életadó otthonba. Az otthon babaszagából egy hajóra, énekelni, mindig más szélességi fokon. Az elhagyatottságból az edzőterembe. Az edzőtermi klímából a valódi emberekhez. A jól idomított, öntudatos nőktől a naiv thaiföldi gyereklányokhoz. A thaiföldi prostisorról a hideg nyugati nők automatizmusaiba.

Nem mosok össze semmit semmivel. Nem minden szenvedés ugyanaz, léteznek komoly fokozatok. De azért minden szenvedés ugyanaz. Miközben mélységesen más is. Nem mindegy, hogy sikátori késelés vagy depresszió. Hogy nemi erőszak vagy önkezdeddel. Hogy shoppingolni vágyol, vagy éreznéd, hogy élsz. Hogy méltó munka vagy ne kelljen fegyvert viselni az utcán.

Mi, keletiek mind érezzük azt, amiről Djajic verse beszél. Titkon félünk, hogy sose fogunk nyugatinak látszani, elpirulunk, ha valaki mégis bennszülöttnek néz odaát. Ezek szerint sikerült a mimikri... Évekig treníroztak erre, mint egy francia idegenlégióst. Nyeltük a megaláztatást, hogy sose leszünk olyan jók, mint Shakespeare népe, a tökéletes kiejtés nem elsajátítható, egyes szokások zsigerből jönnek, az itthoni beidegződések dzsungel-lehűz, altat, befed, ne is próbálkozzunk! Mindeközben csodatörténetekkel edzették képzeletünket: *Puskás, Szilárd Leó, Korda, Zsigmond Vilmos, Vasarely* átszárnyalnak a határokon, betöltik a nyugati égboltot, elkápráztatnak mindenkit kreativitásunkkal. Mert mi olyat tudunk, mint senki más! Kár, hogy sose leszünk olyan jók, satöbbi, ne is próbálkozzunk. De bezzeg Puskás a lángoló égbolton, és így tovább. Libikóka a végtelenségig.

És ha aztán kijutunk, és odaérünk, és átszakítjuk a célszalagot, és a kövér határőr azt se tudja, hogy születésünk helyét már nem úgy hívják, már nem létezik, már egy másik világ épült a helyén. Sőt, ez nem is érdekli őt, mint ahogy nálam is leakadt a biciklilánc, és elvesztem a bolgár történelmi tények sűrűjében, amikor valaki három óra hosszat mesélte az igazát. Egy biztos, mi ahhoz képest kismiskák vagyunk! És akkor szerbet, horvátot, románt, albánt nem is hallgattam...

Szóval elmenekülünk és beolvadnánk, bár ahová menekülünk, oda is visszük fenntartásainkat, nézőpontunkat. És csak tízévenként egyszer sírjuk el magunkat, ha eszünkbe jut az a szó, hogy „zátony”, és hogy itt élünk zátonyok közt, mégis milyen régen nem használtuk. ◆



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...

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



HONNAN-HOVÁ

Megint egy vers, amiről a gyerekkorom jut eszembe – és nyilván az olvasók közül is sokan ismerik az ilyen útlelvizsgálatok torokszorító tapasztalatát. Ahogy tereinket egyre inkább körbekerítjük, egyre inkább visszatér majd ez az érzés: vannak bennfentesek és kiszorítottak, kiváltságosok és páriák, kultúremberek és barbárok. Én, aki mindkettő voltam és vagyok, örökké határon állok, és mindig gyanús leszek, mert látják a szememben, hogy furdal a lelkiismeret. Ha az egyik oldalon állok, a másakra vágyom, ha pedig a másikon, akkor az egyikre. Aki ír: rögzít. Aki rögzít: megért. Aki megért: gyanús. Aki gyanús: magányos. Aki magányos: ír.

Ezt a körkörös logikát érzem ebben a versben is. Valaki átnyújtja az útlevelet, mögötte délszláv háborús tapasztalatokkal vagy elmesélt emlékekkel, valaki innen oda, keletről nyugatra utazik, de nemcsak a lepukkant vagy rommá bombázott helyszíneket viszi magával, hanem előre látja, előre tudja azt is, hogy mi várja odaát. Látja és érti a határort, azonosul vele, ismeri kávézási és sörözési és reggelizési szokásait, ismeri fáradságát, tudja családját, de még az álmaiba is beelát. Még meg se érkezett, és máris azonosul – ért és együttérez, mégis kívülálló marad. Mihez kezdjen az ilyen? Itt is, ott is magányos lesz, és mégsem magányos, hiszen bárki bőrébe belebújhat. Ő az, aki mindig emlékezni fog, mert az író dolga a tények rögzítésén túl a cselekedetek mozgatórugóinak a feltárása is: egyszerre történetíró, fotós, pszichológus, jövőkutató és csodálkozó gyermek.

Mi a száműzetés? Csak a haza elvesztése? De hiszen az otthon már a lebombázott városokkal együtt megsemmisült. A kilépés az ismerős közösség akolmelegéből? De hát aki élesen lát, az soha nem tudja lehuny szemmel átadni magát a közös vágyak és eszmék kábulatának.

Nem tudjuk, hogy ez a száműzetés politikai menekülés vagy egyéb oka van, egyet tudunk csak: rettentő gyorsan zajlik le, hiszen a légi közlekedés lerövidítette a távolságokat. Mint amikor az izzó vasat hideg vízbe mártják: azonnal bekövetkezik az állapotváltozás sokkhatása. A versben kimerevített pillanat ennek a sokknak a fájdalomosan lelassított folyamatát mutatja be, mint valami oktatófilmen. És erről eszembe jut egy emlék, a férjemé, de sajátom is lehetne: a száműzetés legelső pillanatában, amikor hosszú várakozás után megkapták a kivándorló útlevelet, a manikűrözött rendőrnő demonstratívan elkártyázgatott vele, mint aki bármikor eldöntheti, hogy nem adja oda. Errefelé mind ki vagyunk szolgáltatva a hatalomnak, és ez az üzőtség nem múlik el belőlünk, bárhová megyünk. ♦

Aleksandra Djajic A SZÁMŰZETÉS ELSŐ REGGELE

Rendkívül gyorsan játszódtott le minden:
a repülőjegy megvásárlása,
a repülőtérré való kijutás,
a charterjárat, amely késett,
a háromórás út.
És utána –
a határőrség tisztségviselője,
nem valami szívélyesen és főleg nem gyorsan,
ellenőrzi identitásomat
(útlevelemből lerombolt
városok leselkednek,
ám ez lenne az utolsó, amit ő
ilyen kora reggel,
éhgymorra...).
Kövér, álmos ujjai
nyomoznak utánam
láthatatlan erőháló
áramkörein keresztül,
de nem találják arcom,
nem vagyok rajta azok listáján,
akik szét akarják hordani a világot,
így, az éjjeli műszaktól és az esti söröktől
rezignáltan és fáradtan,
hosszas nyomozás után
beenged boldog világába
a rövid kávé,
a rövid emlékezet
és a hosszú, mély álmok világába.

»»» Bozsik Péter fordítása



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM



*A Golgota-lépcsőn állok, kereszt nyomja vállam.
Hallgass, Uram, kérő szómra – bár nincs gyarlóbb nálam!
Ne fordulj el, Uram, tőlem – bár nincs gyarlóbb nálam!
Kérlek, Uram, ne utálj meg – bár nincs gyarlóbb nálam!
(Rónay György: Nagypéntek)*

◆ A költemény Rónay György utolsó verse, a halála előtti napokban vagy talán órákban írta, legalábbis a halálos ágyánál találtak rá kéziratára. Hallatlanul kemény vers, olyan, amelyet valóban csak a halál kapujában lehet írni. Nem szabad, nem is lehet hosszasan magyarázni. Nagypéntek a keresztthalál napja, és a költő Jézus halálának előzményére gondol, amint a Golgota, másnéven Kálvária magaslatára felvezető lépcsőn áll. És ott áll a költő is, immár az utolsó lépcsőfokon. A halál közelébe érkezett ember gondolkodása a haldoklása magányában, mindentől lecsupaszodva a lényegre egyszerűsödik le, a végső kérdésekre, a végső kérésekre. A Golgota-lépcsőn áll: így kezdődik a költemény. Minden ember alaphelyzete ez, mindenki a Golgota-lépcsőn áll, végső soron a bűn miatt, amelyet nem vagyunk képesek levetni magunkról, sem jóvá, sem meg nem törtéنتé tenni. Ha nincs megváltás, mindenki a Golgota-lépcsőn áll, öreg és fiatal, csak a lépcső más-más fokán. Ha nincs megváltás, akkor a póre igazság szerint mindenki a kárhozát halálára van ítélve. A nagyhét, nagypéntek gondolkodásra készítet: igazság szerint nekem kellene függenem azon a kereszten. Miért nem én függök ott mégsem? Miért az ártatlan Jézus? Valamennyien túlélők vagyunk, akik az isteni igazságosság szerint mindennap, minden órában megkaphatnánk halálos ítéletünket. De nem kapjuk meg, és ez színtiszta kegyelem.

A vers második része kérő ima. *Hallgass, Uram, kérő szómra – bár nincs gyarlóbb nálam!* Igen. Istennek semmi ésszerű oka nincs arra, hogy meghallgassa a bűnös ember kérő szavát. Mégis megteszi, az ember pedig, a legbűnösebb is kérheti ezt tőle: *Ne fordulj el, Uram, tőlem – bár nincs gyarlóbb nálam!* Isten olykor bizonyos kénytelen elfordítani rólunk a szemét, mert ha ránk néz, nem szép az, amit látnia kell, hiszen naponta rúttjuk el az ő hajdan szépséges képmását önmagunkban gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással. Csak az a tudat lehet vigaszunk, hogy ha a szemét elfordítja is, a szívet soha nem fordítja el senki emberfiától az Isten.

És a költemény végén a félelmetes lehetőség: *Kérlek, Uram, ne utálj meg – bár nincs gyarlóbb nálam!* Istennek minden oka és alapja megvolna arra, hogy megutálja az embert, aki olykor nagyon is méltó erre. Ahogy Izajás próféta írja könyve legelején (1,5): minden fej beteg, minden szív erőtlén, minden test teli sebekkel, gennyedő keléssel és fekélyel. Ilyen a megváltás nélküli ember. És Isten mégis szereti, meggyógyítja, megszabadítja a bűntől és a haláltól, új életet ad neki, megváltja. Ez a húsvét titka. ◆



André Derain (1880–1954): Csendélet kálváriával. Olaj, lenvászon, 65,5x57,5 cm, 1912.

VÁRAKOZÁS

Terék Anna

A földre fekszik az éj. Úgy szorítja rá magát, mintha nem tudna már többé múlni az idő. Szétgurul a sötét, kacag; a fűben hempereg, eloldja a nap utolsó sugarát is, csak hempereg, csak kacag, tépi két kézzel a fényt elő a fák közül, s a süppedő nap után hajtja.

Lassan issza be a föld a napot, szénfekete kávé, végnélküli, mély gyomor. Az idő csak áll, nem tud megmozdulni.

Feketére festi az esteledés a ház falát. Kapaszkodik az ablakpárkányba, rántja le magához az üvegről visszatükröződő, hosszú délután utolsó lángját. A szél a ház mögé áll, onnan nézi, hogy vált át az ég színe egyre sötétebbre. Mint összevert test foltjai, úgy merül egészen feketébe az ég sötétje. Körbeöleli a fákat, a küszöbön ácsorgó kutya lihegő testét, megmarkolja a tehén hátát, és húzza, hús mindent maga felé a sötét.

A nő a nyitott ajtóban áll, vállával a félfának dőlve. Nézi, nézi az esteledést, karjaiból kicsúszik a fáradtság. Ráncai közé bújjik és megnyújtja arcát az este. Fázik a lába, fázik a bőre, két karját a mellén összefonja, hosszan szívja le a levegőt, s mintha nem tudna tüdejéből a lélegzet kijutni. Lábához telepszik a kutya. Talán fél a sötétől, az esteledéstől. A ház szinte összeroppan a fekete ég alatt. Nem tudnak kigyúlni a csillagok. A nő arcát dörzsöli, fázni kezd a keze. A kutya csak nézi, fejével a lábát megböki, de nem koldul simogatást.

A megvakult ég alatt görbülnek a fák, az este a ház tetejére fekszik, súlyától meghajlik a szoba. Lámpát gyújt, a kutya a konyhába követi, az asztal alá fekszik, onnan nézi gazdáját, fülét hegyezi.

Tányér és kés az asztalon, a pohárban állott víz pihen. Az asztalra ülnek a porszemek, s nézik, ők is nézik a nőt.

Tenyereből hiányzik valami, a kés felé nyúl, kenyeret vág, vajjal keni. Fázik, a kutyához tolja lábát, nedves orr hűti ki szoknyából kilógó lábait. Nézi az égőt, hallgat, vár egy kicsit, aztán az ablak felé fordul, s mintha tudná, kint hallani fogja majd valaki, lassan mormolni kezd.

– Hát így hül ki nélküled majd minden. Az ég, a föld, a kezem, a fejem. A bőröm, a szám vacog. Nem tud a helyedre levegő jutni. Semmi sem tud a helyére kerülni. És csak fázik, fázik ettől a magánytól az ember.

A kutya kikullog a nyitva hagyott ajtón, a szelet szagolja, de nem mozdul az este. A nő az összeszedett ruhákat hajtogatja, simítja kezével a zsinór nyomát, a ruhába mélyedt ráncot. Hallgat, fülel ő is, valami neszt vagy zajt vár. Még pár perc, s az éjjel elnyeli a szürkület maradék fényét, összeolvadnak mind az árnyékok.

Két gyerek szalad be a házba, koszos az arcuk, tele a szájuk nevetéssel. Nadrágjuk szakadt és csupa por, egészen szürke a színe. Körbeszaladják az asztalt, aztán anyjukhoz bújnak, kötényébe törlik piszkos arcukat. Az anya végigsimít a két kócos fejen, csak a szájával mosolyog, mosakodni küldi őket, majd az asztalhoz visszaül, újabb karéj kenyeret ken.

A két fiúcska asztalhoz ül, majszol, teli szájjal is nevetnek. Egymás után fogynak a vajjas kenyérszeletek, a két fiú csendben majszol, anyjuk csendben figyel, majd a jóllakott gyerekeket mosdani küldi, mosogat, majd ágyaz, fáradtan hajlong a szoba görbe árnyékai közt. A két fiút az ágyba parancsolja. Nehezen bír velük, teli étellel mindkettő szeme, hangosan nevetnek, apjukat várják.

– Hiába várjátok, messze jár most tőlünk. De holnapra hazaér. Csak bújjatok már ágyba, ideje aludni.



Kilapítja a földet a sötét ég, elterül a világ. Mintha dőlne ki egymás után a sok fa, a kapu, kerítés és ház, belesimul az egész táj az éjbe. Szemét lehunyja a két nevetős gyerek, apjukra gondolnak, aztán elszunnyadnak.

A nő az ablaknál ül, kémleli a tájat, férjét várja haza, de napokig várhat. Mint akinek nincs nyugalma, csak járja körbe a végeket. Fájó lábát húzza, ételt kér, kéreget, ahol befogadják szállást kér, és mesél. Meséli életét esténként, ahol csak lehet, csatáit, sérüléseit, s mindent, amit látott. Hiányával hűti ki lassan az egész tájat.

Az éjjel belemarkol a tájba, s lassan elalszik minden. A kutya van csak ébren, gazdasszonya lábához telepszik, nézi arcát, ahogy a nő csendesesen alszik. Álmban megmegrázkódik, s mint aki rendületlenül vár, lassan, hosszan simítja végig a feje melletti párnát.



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

Melyik vers alakjára emlékeztet a vonuló tömegben álló sánta Sanyi? 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 nyertest e-mailben értesítjük, nyereménye Lackfi János és Szabó T. Anna „Ikertükör” című kötete.

ÁPRILISI KIMENŐ

BANFF HEGYIFILM FESZTIVÁL

Minden évben ezen a fesztiválon mutatkoznak be a legújabb hegyisport témájú dokumentumfilmek, az alkotások némelyike tőlünk távoli kultúrák mindennapjaiba is bepillantást enged. A My Irnik című filmben egy férfi beleszeret északba és egy nőbe a kanadai sarkvidéken. Az ifjú apuka előtt nagy feladat áll: fiának próbálja átadni mindazt az ősi tudást, amit még neki is tanulnia kell. A The Last Honey Hunter pedig egy történet a nepáli kultúráról és a Himalája hegyei között élő utolsó „mézvadászról”.

Budapest, Corvin Mozi, 2018. április 11–13.



VILLÁNYI BORZSONGÁS

A Borzsongáson lesz májusfaállítás, jazz és rock'n'roll, magyar tánccház és latin tánc tábor, grillezőverseny, kézműves foglalkozások, villányi borok és ételkülönlegességek. Az eseménysorozat kiemelt programja a Dülőfutás Palkonyán: ebben a csodaszép környezetben még nagyobb élmény lehet a mozgás.

A Villányi borvidék településein, 2018. április 28–május 1.

SZENTENDREI TAVASZI FESZTIVÁL

A rendezvénysorozat áprilisi műsorába bekerült egyebek mellett egy filmzene koncert, egy Kié vagy, mondd? című zenés színdarab, amely a 30-as éveket idézi meg, egy bemutató A kulisszák mögött címmel és a Legyetek jók, ha tudtok című musical a Budaörsi Latinovits Színház és Műszák Társulat előadásában. Ez utóbbi előadásban Fülöp atya árva gyerekek nevelőjeként küzd az ördög ellen, hogy megóvja a világot a kárhozattól és megmentse legkedvesebb nevelt gyermeke lelkét a pusztulástól. Ám a végső harc nem úgy alakul, ahogy eltervezte.

Szentendre, 2018. április 30-ig



DÉS LÁSZLÓVAL LÉP FEL A SZENT EFRÉM FÉRFIKAR

Az Orientale Lumen 2018 sorozat második koncertjén Dész László szaxofon improvizációi reflektálnak a férfikar által előadott ősi és kortárs dallamokra, amelyeket a nagybőjti és húsvéti időszak keleti és nyugati egyházzenejéből válogatnak. A grúz, görög, szír-maronita és arámi énekek mellett

megszólal Leszja Dicsko kortárs ukrán komponista, a fiatal olasz zeneszerző, Alberto Schiavo egy-egy műve, valamint Dukay Barnabás egyik darabjának itt lesz az ősbemutatója.

*Belvárosi Nagyboldogasszony Főplébániatemplom,
2018. április 14.*



BARTÓK-MŰSOR

Herczku Ágnes és zenésztársai legújabb Bartók-műsorát „Zene húros hangszerekre, ütőkre és énekszóra” címmel rendezik meg. Az énekesnő most a népi ének hangvétele mellett újabb ötlettel segíti a feldolgozást: ez pedig az eredetileg zongorára írt művek cimbalmos átirata.

A népdalénekesnek április elején új, Hozomány című lemeze is megjelenik, amelyen mezőszéki, visai gyűjtésű eredeti, valamint mai, népzenekezzel előadott dalai szerepelnek.

Budapest, Zeneakadémia, 2018. április 17.



„MA IS SZÜKSÉGÜNK VAN HŐSÖKRE” EGRI CSILLAGOK A NEMZETI SZÍNHÁZBAN

Ajánlja: Demeter Anna

Március 9-én mutatták be egyik legsikeresebb magyar regényünk adaptációját a Nemzeti Színházban. Az előadást *Vidnyánszky Attila* rendezte, a színpadi átiratot *Zalán Tibor* készítette, a társrendező *Zsuráfszky Zoltán* koreográfus, a Magyar Nemzeti Táncegyüttes vezetője. A kiváló színészek mellett a táncosok munkája is lehengető. A 2015-ben bemutatott „Körhinta” és az egy évvel ezelőtti „Csíksomlyói passió” után harmadszorra dolgozik együtt a színház és a táncegyüttes. Ahogyan Zsuráfszky Zoltán a bemutató után fogalmazott, a szavak és a dobantások értéke összefonódik, és ami igazán lényeges, hogy Gárdonyi szavait visszhangozzák.

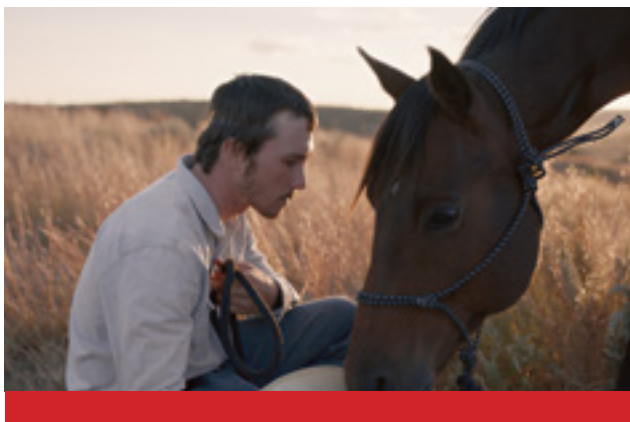
Nemcsak monumentális, gazdag látványvilágú, színes darabot láthatunk, hanem teljesen újszerű megközelítést is. Az egrai hősök kalandjait, kudarcait, szerelmét ugyanis a várvédő gyerekek szemszögéből nézhetjük végig, akik megteremtenek egyfajta intimitást, és hozzászólnak a történet megrendítő megjelenítéséhez is. Az előadás a gyermekkori emlékeket is mozgósítva idézi fel a hősiességet és a hazaszeretetet – Vidnyánszky Attila szerint hősökre ma is szükségünk van.



TITANIC FILMFESZTIVÁL

A fesztivál idei vendége Izland lesz, de láthatunk majd iráni, indonéz, lengyel, kazah és brazil alkotásokat is. Vetítik Andrus Kivirähk Ördögös idők című regényének filmfeldolgozását (amolyan észt Indul a bakterház), a Veszett idők című ausztrál drámát, a Ghost Story című filmet Casey Affleckkel a főszerepben és a The Rider című alkotást is.

Budapest hét helyszínén, 2018. április 4–13.



HÚSVÉT A SKANZENBEN

A Szabadtéri Néprajzi Múzeum programján hagyományörző csoportok részvételével megelevenedik a húsvéti locsolkodás szokása. Emellett tojáspatkolás és -festés, játék- és ékszerkészítés, gyertyamártás, bábszínház, koncertek és gólyalásbasok várják a családokat.

Szentendre, 2018. április 1–2.



ELVARÁZSOLT SZIGET

A Vajdahunyadvárban nyíló új kiállítás és játék képzeletbeli utazásra hívja a látogatókat, ahol feladványok, fejtörők sora várja a család kisebb és nagyobb tagjait. Most kiderül, újra tudjuk-e indítani a veszteglő dzsungelvasutat, át tudunk-e kelni egy elefánttal a Tű-fokon, meg tudjuk-e fejteni a Majomszikla titkát. A játék végén jutalom várja a gyerkőcöket.

Budapest, Vajdahunyadvár, 2018. május 13-ig



OLDTIMER SHOW

Az idei eseményen is különleges autókat állítanak ki, láthatunk többek között Moszkvics rendőrautót, Bugatti sportautót, gőzmozdonyokat, traktorokat és fakerekű antik autókat is. A családokat állatsimogatóval, népi játékokkal, Gasztró utcával, ugrálóvárral várják, illetve olyan mezőgazdasági termelőeszközöket is ki lehet próbálni, mint a daráló, tökpucoló és a kukoricamorzsoló.

Budapest, Magyar Vasúttörténeti Park, 2018. április 13–15.



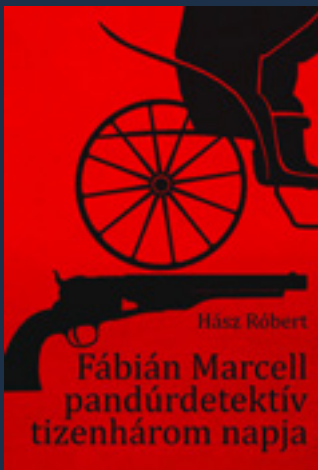
SZÖVEG –
MIKES KRISZTA

SOROZAT –
OLVASÓSAROK

FÁBIÁN MARCELL PANDÚRDETEKTÍV TIZENHÁROM NAPJA

Olyan jó úgy olvasni egy regényt, hogy belemerülünk, és nem számít az idő, kipislogunk éjfél körül az órára, és úgy döntünk, hogy bár holnap korán kell kelni, de még belefér fél óra. Így elvárásolni az olvasót csak kevesek képesek, *Hász Róbert* képes erre, faljuk a legújabb könyve, egy krimi oldalait, és találgatunk, ki lesz a gyilkos, és mi az indíték, ki a kitett gyermek apja, anyja, és miért mondtak le róla.

Hász Róbert szinte minden könyve más korokban játszódik, hol történelmi a téma, hol egy nő szemszögéből mesél el egy huszadik századi történetet, hol az ókorba keveredünk, vagy éppen csillagászati kitérőt teszünk, és a Vénusz vonulásában merülünk el az 1760-as évek idejében, hol János apostol Pátmosz-szigeti elvonulásán gondolkozunk. Így a legfrissebb írását kíváncsian vártam: mi lesz a téma, a stílus, a korszak, a regénytípus? A válasz megérkezett: krimi, a 20. század eleje egy vajdasági kisvárosban, Zomborban, a főhős *Fábián Marcell*, egy ifjú és roppant szimpatikus detektív. A cselekmény élvezetesen, a legnagyobb regényírókat idéző mesélős, láttató módon, élményszerűen, változatosan, több szálon végigfuttatva, a legutolsó oldalig kivárva, az olvasót élénken tartva íródott.



A helyszín a Vajdaság, amelyet negyedszázada a délszláv háború kitérése miatt hagyott el. Számára természetes a nemzetiségek együttélése, hiszen ezen a tájon évszázadok óta ez így volt természetes. A századelő hangulata – bérkocsi, keménykalap, szivarfüst, macskaköves utcák, ködös esték – az első lapoktól fogva rabul ejt minket, szinte ott sétálunk mi is a főhőssel, más élettempót fölveve, szemlélődve, töprengve. A bűntények mellett az élet alapvető dolgairól: házasság, hit, hála is elgondolkodtat a szerző. Hász Róbertnek, a Tiszatáj főszerkesztőjének hetedik regényét ajánlom figyelmükbe! ♦

Hász Róbert:
Fábián Marcell pandúrdetektív tizenhárom napja.
Kortárs Kiadó, 2017. 360 oldal

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

FELJELENTETT IRODALOM

◆ Folyton nyavalygunk, hogy a versnek nincs társadalmi hatása, erre tessék, egyik tankönyvben olvasható szövegemből parlamenti interpelláció lett, mert hogy nem hordozza eléggé az igaz magyar értékeket, blabla, satöbbi. Büszke voltam rendesen. Akkor is nagyon kihúztam magam, amikor a Jelenkorban megjelent, takonyról szóló, gyerekes szövegem miatt feljelentettek a Baranya Megyei Közgyűlésnél. A feljelentés értékéből némicskét levont, hogy az önkéntes felháborodó saját, álnéven közölt, száz százalékig hazafias és elkötelezett költeményeit ajánlotta az enyémmhez hasonlók helyére. Máskor egy puszkilodós gyerekversért felháborodva felnyomtattam a Dörmögő Dömötörnél, mondván, undorító az apa, aki össze-vissza csókolgatja gyerekeit. Sajnáltam a szegény levélíró, nem lehetett könnyű gyerekkora, s most rajtam kell revansot vennie érte. Szép kis kitüntetés az ilyesmi, látszik, hogy komolyan veszik az embert. Mondjuk ez ma már szerencsére súlytalan, jóval ijesztőbb lehetett, amikor Radnóti, Kassák, Babits vagy József Attila valóban bíróság elé került, és magas pártfogó után kilincselhetett egyes verssorok miatt. Az ilyesmi nem túl romantikus emlék, kár visszasírni.

Fontos lenne, hogy ne kötelező kelkáposzta-főzelékként nyomjuk le az irodalmat a diákok torkán, inkább legyen hab a tortán. Kevesebb tudós, irodalomtörténeti okoskodást, több frappáns, embrenyelvű magyarázatot. Könnyíteni a túl archaikus szövegeken esetleg, melléjük rendelni olvasmányos kortárs művészeteket, különböző korokból

való verset-prózát. Hogy látni lehessen, mennyire ugyanúgy szólhatnak más-más századok költői. Vagy mennyire másképp. Szélesíteni a szemhatárt távol-keleti és amerikai szerzőkkel. Nem elhagyva remek klasszikusainkat, akiktől pár lazább, színesebb alkotás is elférne. És ami a legfontosabb: nem lecsapni kellene a labdákat holmi definíciókkal, hanem felívelni, hogy fejlődjön az asszociatív szövegértés. Jelentéskörök legyenek, ne kötelező mondanó... Indulj el sok úton, ama bizonyos egy helyett.

Kár, hogy irodalomoktatásunk (talán a matekkal versengve) arra hajt, legyen „egyetlen jó megoldás”, és azt kéri számon. Pedig az irodalom a minél több jó értelmezés terepe, egyre gazdagabban, árnyaltabban kéne tudni kibontani a szövegeket. Hogyan hangzik a „Nincsen apám...” egy ötévestől, hogy mondaná egy nyolcvanéves? Egy nő, egy férfi? Egy kétségbeesett, egy cinikus? Ez elképesztő izgalmas nyomozás, finom játék, sajnálom, hogy sokan kimaradnak belőle.

Érdemes felhagyni azzal a túlon túl romantikus elképzeléssel, hogy nem baj, ha szépen éhen halnak a művészek, mert szenvedéseik annál több igazgyöngyöt termelnek mindenki javára. Én bizony szívesen meghallgatnék egy-két kései Mozart-szonátát vagy Radnóti-őszikét. Fogyasszunk művészetet, segítsük vele az alkotókat! És ha már szépen bevonalkódoztuk, piacra dobtuk az irodalmat, ha a kultúrpolitika ezt már támogatta az esélyegyenlőség jegyében, akkor kezdjünk beszélni arról, mennyivel több ez, mint pusztá termék... De nem fordítva. ◆

KÉPMÁS-ESTEK

MÁRCIUSBAN KÉTSZER IS TALÁLKOZHAT VELÜNK A VÁRKERT BAZÁRBAN.



V4 SOROZATA

NEHEZEN „SZÜLETŐ” SZÜLŐK

MIÉRT GONDOLJÁK MEG ALAPOSAN
A GYERMEKVÁLLALÁST A FIATALOK?

A **Kerekasztal Színházi Nevelési Központ** művészeinek közreműködésével interaktív vitaszínházra invitáljuk a fiatalokat családalapítási dilemmáikról. A kérdéseket egy pár hónappal ezelőtt tartott brüsszeli konferencia V4-es workshopja inspirálta. Az est vendége a brüsszeli rendezvény egyik résztvevője is, **Enyedi László**.

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

Helyszín:
VÁRKERT BAZÁR
1013 BUDAPEST
RENDEZVÉNYTEREM

Időpont: 19 ÓRA
2018. **04.03.**



CSALÁD ÉS MŰVÉSZET SOROZAT

A LEMEZ KÉT OLDALA – AVAGY MINDENNAPI JÁTSZMÁINK

Hogyan változik véleményünk és viselkedésünk attól függően, hogy épp milyen szerepben vagyunk jelen egy-egy élethelyzetünkben, hogy éppen anyaként, feleségként vagy anyósként mondjuk meg a „tutit” ugyanarról a dologról?

A szórakoztató, ám nagyon is ismerős jelenetek között szakértőnket, **Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző családpszichoterapeuta, klinikai szakpszichológus kérdezzük arról, mi minden rejlik a humoros történetek mögött

Janikovszky Éva **A lemez két oldala** című művéből **Tollár Mónika** rendezett előadást, amelyből **Horváth Lili és Kovács Vanda** olvasnak fel részleteket.

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

Helyszín:
VÁRKERT BAZÁR
1013 BUDAPEST
VETÍTŐTEREM

Időpont: 19 ÓRA
2018. **04.19.**



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELEPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY
A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414 · SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU
ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ: **KÉPMÁS**

KÖZREMŰKÖDŐ: VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓK:



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ

RENDEZŐ: **KÉPMÁS**

KÖZREMŰKÖDŐ:

TÁMOGATÓK:





(B)ORSZÁGIMÁZS AVAGY FOLYÉKONY ARANYUNK

Április 10. és 12. között Budapest ad otthont az International Wine Tourism Conference, Exhibition & Workshop (IWINETC) konferenciasorozat tizedik, jubileumi rendezvényének. Az esemény inkább a szakma, mint a nagyközönség előtt ismert, azonban a borturisztika legnagyobb presztízsű konferenciájáról van szó, vagyis ez hatalmas lehetőség, hogy a magyar borvidékek bemutatkozzanak a turisztikai szakíróknak és utazásszervezőknek. A rendezés jogának elnyerése egy újabb fontos elismerés Magyarország mint izgalmas bor- és gasztroturisztikai desztináció számára, hiszen a Michlen díjátadó gálának is Budapest adhatott otthont idén márciusban.

- ◆ Magyarország már nemcsak a bulinegyed vagy a Balaton miatt vonzó turisztikai célpont, hanem a világ gasztronómiai és borturisztikai térképeire is felkerülünk az elmúlt évek fejlesztéseinek és átgondolt stratégiájának köszönhetően.
2013 júniusában részt vehettem egy háromnapos kerékpártúrán a Fertő-tó burgenlandi részén. Tökéletes utak, virágzó cseresznyefák, biodinamikus borászatok, organikus kertészetek, fine dining éttermek, luxushotelek és muskátlis panziók szegélyezték kalandozásaimat. Minden roppant tökéletesnek tűnt, zöldebb volt a szomszéd kertje. Élénken él bennem a purbachi „Haus am Kellerplatz” vinotéka is, ahol a Lajta-menti hegység borgazdáinak 350 tételéből vásárolhattunk, és újtechnológiát idéző automata boradagoló robot segítségével 64 féle bort kóstolhattunk a tizedfok pontossággal temperált, zsetonnal működő rendszerben.
Teltek az évek, én magam is felnőttem a borhoz: hétvégenként a bulinegyed helyett egy palack jó bort választok szombat estére, és amikor tehetem, meglátogatom a 22 borvidékünk közül a kedvenceimet. Az elmúlt évben megfordultam Tokaj-Hegyalján, Badacsonyban, Sopronban, Szekszárdon, Egerben, ezekről a Képmás hasábjain is olvashattak. Egy ilyen kiruccanás alkalmával a szekszárdi Posta testvérek mesélték kitűnő kadarkájuk kóstolása közben, hogy a biodinamikus szőlőtermesztés náluk azt is jelenti, hogy az őzek és szarvasok „komolyan besegítenek a hajtásválogatásban és a fűrtselekcióban”. Ott rádöbentem, hogy nekem inkább a természetes lazaság adja a színvonalas körítést a borhoz, nem a robotika. Kifakultak emlékeim a purbachi kertről, és megértettem, hogy a borturisztikai élményekben a legmodernebb technikáknak és az ősi hagyományoknak egyforma helyük és szerepük van.



A Szent Tamás dűlő Mád felett



Tarcsló



Berecz Stéphanie pincéje (Kikelet Pince, Mád)



Tarcali szőlőmunkás

Csakúgy, mint a profi marketingmunkának, ugyanis hiába termeljük a világ egyik legjobb desszertborát, ha rajtunk kívül kevesen értesülnek erről, és még kevesebben látnak ezen túl. Ezért kiemelkedő lehetőség hazánknak, hogy a 10. IWINETC-t Budapesten rendezik, és a kétnapos konferencia után workshopok és szervezett túrák keretében testközelből ismerkednek meg a magyar borvidékekkel a nemzetközi borturizmus véleményvezérei.

Külföldön szinte kizárólagosan Tokajhoz kötik a magyar borokat, így érthető, hogy a Magyar Turisztikai Ügynökség mint az állami bormarketingért felelős szervezet is erre összpontosít marketingben és a fejlesztések terén, hiszen kell egy zászlóshajó olyan értékes borvidékeink befutásához, mint például Villány, Szekszárd vagy Badacsony.

Hegyalján már a rendszerváltás előtti években megindult az újjáépítés, kezdetben alulról szerveződve – a két világháború és a kommunizmus évtizedei ugyanis alaposan megviselték a királyok borának több évszázados hagyományait. A munka negyed évszázad után kezd beérni. Jól jelzi ezt, hogy a brit *Guardian* neves szakírója, Fiona Beckett szerint 2017-ben tokaji furmintot volt érdemes inni a szigetországban. A furmintot Magyarország másik szennzációs borának nevezte a *Forbes* hasábjain a New York-i Thomas Pellechia független borszakíró. A szintén brit *Evening Standard* pedig „Miért fogunk idén mindannyian magyar bort inni?” című cikkében arról jelentett, hogy a brit Lidl különleges nemzetközi borokat bemutató válogatásának legkeresettebb darabja a tokaji késői szüretelésű féledes bor, de a száraz Dereszla furmint is nagyon népszerű a vásárlók körében. A Lidl borbeszerzői 2017 tavaszán tanulmányi úton vettek részt hazánknak, melynek szervezésében a Magyar Turisztikai Ügynökség is



A Megyer-hegyi tengerszemhez vezető út Sárospatak közelében.

közreműködött. A brit Lidl eladott borainak harmada tokaji, ez 2016-ban hatmillió palackot jelentett, ami a 2015-ös eladások duplája, és arányaiban két másik kiskereskedelmi lánc (Waitrose, Marks & Spencer) is hasonló bővülésről számolt be.

Persze az ígéretes trendek mellett tennivaló is akad. A február 22–23-án Egerben rendezett 19. Szőlészeti és Borászati Konferencián Elizabeth Gabay (Master of Wine) előadásában kiemelte, hogy 2016-ban is 1,3 euróba került az összes exportált magyar bor literje, eszerint „az olcsó borok alternatívájaként tekintenek a magyar borokra a világ nagy részén”. A neves borszakértő összegzésében kifejtette, hogy sok országban lenne nagyon jó esélye a magyar boroknak, de csak kitartó munkával lehet ezt elérni.

Ez a munka a borhoz kapcsolódó élményturizmust is magában foglalja. Mád felett Szokolay Ákos, a Budaházy pince borásza vezetett körbe. Szerinte „ez itt Hegyalja Monte-Carlója”, mindent kielégítő szálláshelyekkel, a fine dining Gusteau Kulináris Élményműhellyel és az ország legdrágább földterületeit tartalmazó Szent Tamás-dűlővel. A közeli Tarcalon Berecz Stephanie (Borászok Borásza 2014) nyitott hangulatos borkostolót és kávézót, tőle pár háznyira Bartha Gabó a Terrapolisban várja permakultúrárs kertjével, kóstolóival és a fine dining határán egyensúlyozó egyedi vacsoráival a betérőket. Egyéb látnivalóban sincs hiány, említhetjük a bodrogkeresztúri pincéket vagy a bodrogkisfaludi vendégházakat, a Megyer-hegyi tengerszemet, a Zemplén Kalandparkot Sátoraljaújhelyen, Boldogkő és Regéc várait, a vizsolyi Bibliát, a Bodrogzugot Tokajnál. Az állami és a magánszektor mellett a természet és a történelem is azt szolgálja Hegyalján, hogy évszázadok óta luxusborként becsült folyékony aranyunk, a Tokaji Aszú ismét legszebb fényében csillogjon minden pohárban. ♦

VÁRKERT MOZI

MŰVÉSZETI FILMEK A
VÁRKERT BAZÁRBAN

A művészet templomai –
Botticelli: Dante pokla

BOSCH – A gyönyörök kertje

British Museum: Hokusai –
A nagy hullámon túl

Firenze és az Uffizi Képtár

Forradalom: Az orosz
avantgarde születése

Raffaello: A festőfejedelem

Kincseskamrák – Titkos múzeumok

varkertbazar.hu





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

UTÓDOK A LEGBIZTOSABB HELYEN

Az ember számára természetes, hogy a magzat az anya testén belül, az anyaméhben fejlődik, és így van ez szinte minden emlősállat esetében. Nem is igen szoktunk gondolni arra, hogy milyen hosszú út vezetett addig, amíg a szaporodásnak ez a hatékony, biztonságos módja megvalósult.

- ◆ Kezdetben volt a pete, amelyet lerakott a nőstény, és megtermékenyített a hím, majd sorsukra hagyták: az életnek ezek a csírái aztán sodródtak az óceánban, vagy láthatatlanul rejtőzködtek üregekben, falevelek alján, míg kikelt belőlük az új generáció. Az állatfajok legnagyobb része még ma is így szaporodik: nemcsak a fejletlenebb gerinctelenek, hanem még a gerincesek nagy része is, így például a halak vagy a kétéltűek többsége. Ez a módszer azonban nagyon sok veszteséggel jár: rengeteg petét, ikrát, tojást kell lerakni ahhoz, hogy akár csupán néhány utód felnőjön végül. Ezért aztán az állatok már elég korán elkezdtek különféle újításokat bevezetni annak érdekében, hogy szaporodásukat hatékonyabbá tegyék, utódaikat nagyobb biztonságban tudják.

NEM HAGYJÁK MAGÁRA

A biztonságos fejlődésre a legegyszerűbb lehetőség az, ha a petét, ikrát, tojást az anya (vagy néha az apa) nem hagyja magára, hanem őrzi, vagy magával cipeli. Számtalan példát ismerünk erre, kezdve a pókokkal, amelyek selyemfonalba burkolt kokonjaikat utánfutóként vonszolják a potrohuk mögött, vagy a rákokkal, amelyek a potrohuk alján sorakozó lábaikkal tartják a petéiket, egyes sügéreken át, amelyek ikráikat a szájukban költik ki, és egy darabig az ivadékot is ott nevelgetik, bezárólag egyes kígyókig, a krokodilokig vagy akár a madarakig, amelyek a tojásaikat őrzik, sőt, még a melegen



tartásukról is gondoskodnak, akár úgy, hogy korhadó növényi anyagok közé temetik be, amelyeknek a bomlása hőt fejleszt, vagy úgy, hogy a saját testükkel melengetik, amíg ki nem kelnek. Vannak azonban olyan élőlények is, amelyek nem érték be ezzel sem, és nem nyugodtak, amíg meg nem oldották, hogy petesejtjeiket biztonságban tudják a saját testükön belül, „a szívük alatt”.

PETE HELYETT ELEVEN GYEREKEK

Ehhez az első lépés a belső megtermékenyítés volt, vagyis az, hogy a petesejt a hímivarsejttel ne a szabadban egyesüljön, hanem az anya testén belül. Ez már a tojás kialakulásához is szükséges volt, hiszen annak szilárd védőburka, héja is csak a megtermékenyítés után, az anya testén belül alakulhat ki. A tojást azonban többnyire lerakják, és csak azután kel ki, de már az ízeltlábúak közt is vannak olyanok, például egyes csótányfajok, amelyek megvárják, amíg petéikben az embriók a testükön belül kifejlődnek,

és csak ekkor szülik meg őket, immár önálló életre képes lárvaként. A halak közt számos eleventhűlő fajt ismerünk, ilyenek például az akváriumban is gyakran tartott fogaspontyok: a guppik, mollik és xifók. A hazai kételtűek közt a foltos szalamandra az, amely nem petéket, hanem eleven lárvékat szül, de a hüllők közt is számos ilyen fajt találunk: a viperák neve például a vivipara, vagyis „eleventhűlő” elnevezésből ered. Ez azonban még nem valódi eleventhűlés, csak áleventhűlés.

TOJÁS A HASBAN

Az (ál)eleventhűlő rovarok, halak vagy hüllők esetében ugyanis az anya testén belül fejlődő magzatot nem a nőstény vérkeringése táplálja, azzal nincs kapcsolatban. Még ha köldökzsinór van is, az is csak a tojás szikanyagával köti össze az embriót, ugyanúgy, mintha a fészeken fejlődne. Mivel a külső mechanikai hatásoknak nincs kitéve, tojáshéjra nincs



szükség: az eleve szülő kigyók utódai ezért csak kocsonyás burokokban fejlődnek és jönnek a világra. Számos előnye van ennek a szaporodásmódnak a tojásrakással szemben, és igen hatékonyan szolgálhatja a környezethez való alkalmazkodást. Az anakonda tojásai például árvíz idején vízzel elárasztva befulladhatnának, ha lerakná őket, a vipérák pedig azért tudtak viszonylag hűvös, magashegységi élőhelyeket is benépesíteni, mert a nőstény a testében tudja napoztatni az embriókat, oda kúszva velük, ahol éppen melegítik az éltető sugarak.

ZSEBRE VÁGOTT CSEMETÉK

Az igazi áttörést a méhlepény jelentette, ám addig még hosszú volt az út. Az erszényesek még nem rendelkeznek vele, ezért kicsinyeiket nagyon fejletlenül, mondhatni, még embrionális állapotban kell világra hozniuk. Emlőik az erszény belsejében található, ahová az aprócska, ám hihetetlen életerővel bíró újszülött önerőből mászik be, majd rászívja magát az egyik bimbóra, és el sem engedi, amíg már nagyjából kölyökállat formája nem lesz. Van olyan erszényes – az oposszum –, amelynek tényleges erszénye nincs is, kölykei egy sekély bőrredőben, szinte teljesen szabadon csüngnek a hasán, akár tizenhárman is, ugyanis ennyi

csecsbimbója van az anyának, kör alakba rendeződve. Az óriáskengurunak egyszerre csak egy kölyök van az erszényében, de kettőt szoptat, és emlőbimbói eltérő összetételű tejet termelnek a „zsebibaba” meg a kosztolni visszajáró növedék számára, míg az anyaméhben már a harmadik embrió fejlődik.

AZ ÉLTETŐ LEPÉNY

A legtökéletesebb megoldás a méhlepényes emlősöké: itt az embrió közvetlenül az anya vérkeringése táplálja. Hogy mennyi időt tölthet az anyaméh biztonságában, és mennyire gyámoltalanul kell kikerülnie a külvilágra, az sok mindentől függ. A rágcsálók kölykei többnyire fejletlenek, csupaszok, vakok és süketek, de van kivétel: a tengerimalac vagy a mezei nyúl például fejlett, szőrös utódokat ellik. A ragadozók újszülöttjei már szőrösök, de a szemük még csukva van, a majomgyerekek viszont nyitott szemmel születnek, és kapaszkodni is tudnak kézzel-lábbal (ezt a reflexet az emberi kisbabák is őrzik). A patások pedig néhány perccel vagy órával a születésük után már lábra is állnak, és szaladnak is, ha kell – szükségük is van erre, hiszen róluk a szó szoros értelmében elmondható, hogy nincs gyerekszobájuk, hanem rögtön a veszélyes nagyvilágba csöppennek az anyaméh biztonságos melegéből. ♦



LÉTEZIK OLYAN ÁLLAT IS, AMELYNEK A KICSINYEIT NEM AZ ANYA, HANEM AZ APA HORDJA KI. A CSIKÓHAL NŐSTÉNYE IKRÁIT A HÍM KÖLTŐTÁSKÁJÁBA RAKJA LE, ÉS OTT KELNEK KI BELŐLÜK A „KISCSIKÓK”.

AZ ANYAMÉH HELVETTESÍTÉSÉRE SOK ALTERNATÍV MEGOLDÁST KIFEJLESZTETT A TERMÉSZET. ÉLEN JÁRUNK EBBEN A BÉKÁK: A PIPABÉKA PETÉI, MAJD LÁRVÁI PÉLDÁUL AZ ANYJUK HÁTÁNAK BŐRÉBE ÁGVAZÓDVA FEJLŐDNEK, DE AUSZTRÁLIÁBAN LÉTEZETT OLYAN BÉKA IS, AMELY A SAJÁT GYOMRÁBAN KÖLTÖTTÉ KI AZ EBHALAIT – SZOMORÚ, HOGY EZ A FAJ FELFEDEZÉSE UTÁN KEVÉSSEL KI IS HALT.

ELSŐ HALLÁSRA MEGLEPŐ TALÁN, HOGY HA MÁR A ROVAROK VAGY A HALAK IS „FELTALÁLTÁK” AZ ELEVENSZÜLÉST, AKKOR A NÁLUNK SOKKAL FEJLETTEBB MADARAK MIÉRT NEM? ÁM A VÁLASZ IS EGYSZERŰ: A REPÜLÉS MINÉL KÖNNVEBB TESTET KÍVÁN, VEMHESEN NEHÉZ SZÁRNYALNI.

A LEGKEZDETELEGESEBB EMLŐSÖK MÉG TOJÁST RAKNAK, DE A BELŐLE KIKELŐ UTÓDOKAT MÁR SZOPTATJÁK, NOHA EMLŐBIMBÓIK MÉG NINCSENEK, CSAK TEJMIRIGVEIK. ILYEN A KACSACSŐRŰ EMLŐS ÉS A HANGVÁSZSÜN.

AZ ANYAMÉHBE FEJLŐDŐ MAGZAT MÁR NAGYON SOKAT ÉRZÉKEL A KÜLVILÁGBÓL. A MENHELYEN SZÜLETETT KISKUTYÁK PÉLDÁUL SOKSZOR MÁR AZ ANYJUK ÁLTAL ELSZENVEDETT STRESSZ NEGATÍV ÉLMÉNYÉT HORDOZZÁK.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

VIHARBAN SZÜLETETT SZIRÉNEK

Rachel Talibart a dél-angliai Kelet-Sussexben töltötte gyerekkorát. Imádta szülővárosa, New Haven tengerpartját, kedvenc időtöltése volt, hogy a legnagyobb viharok idején bámulta a Csatornán korbácsolt hullámokat.

- ◆ Fiatalkorában aztán Londonba költözött, ahol hosszú éveket ügyvédként dolgozott. Ekkor szerette meg a fényképezést, kollégái úgy emlékeznek vissza, hogy Rachel a nyaralásairól mindig filmtekercsek tucatjaival érkezett vissza. 2008-ban váltott digitális fényképezőgépre, ami állítása szerint fordulópont volt az életében: alkotókedvét sokkal kreatívabban élhette ki az új technológiának köszönhetően, és gyorsan eldöntötte, hogy felhagy ügyvédi hivatásával.

Visszaköltözött szülővárosába, és 2016 óta a gyermekkori emlékeit és a görög mitológia iránti szeretetét fogalmazza meg fényképekben. *Szirének* névre keresztelt sorozatához olyan hullámokat választ, amelyek mitológiai alakokra emlékeztetik. Itt látható képén *Niobé*, a gyászában kővé dermedt és mégis könnyező anya elevenedik meg.

A sorozat képein többek közt felfedezhetjük a hullámokból kirajzolódó *Poszeidónt*, *Perszephoné*, *Pontusz* vagy *Medúza* alakjait.

Rachel Talibart fényképeit a Sony World Photography Awards 2018 pályázaton is díjazták, a döntősök képeiből április 20-án nyílik kiállítás a londoni Somerset House-ban. Online itt nézhetünk hullámsziréneket: racheltalibart.com. ◆





Kép: Rachael Talibart, United Kingdom, Shortlist, Professional, Landscape (Professional competition), 2018 Sony World Photography Awards

KISBABÁT VÁRSZ?
KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST,
IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



www.edeskisbabam.hu



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

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



Promo 



Nálunk minden nap új élmény Vár!



NYÁRI ELŐFOGLALÁSI AKCIÓK MÁR A HONLAPON!



AKCIÓS HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

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

Családi kalandozások történelmi környezetben tavasszal is!

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

Tavaszi hétköznapiok félpanzióval, lovagi torna bemutatóval
már **16 900 Ft / fő / éj-től!**

A kedvezmények visszavonásig érvényesek, bővebb csomaginfo: www.hotelkapitany.hu

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



Hotel Kapitány★★★★superior Wellness

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu

SAMPÉD



stílusos, bátor, elkötelezett



BŐSZE ÁDÁM

„ERŐS HATÁSSAL VOLT
RÁM HALMAI VILMOS
ATYA SZARKAZMUSA,
A SZERZETES LÉTÉRE IS
KÉT LÁBBAL A FÖLDÖN JÁRÓ
GONDOLKODÁSMÓDJA.”