

KÉPMÁS

2019
04

stílusos, bátor, elkötelezett



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



19004

”ÉNEKELD EL A NÉPDALODAT, ÉS MEGMONDOM, KI VAGY

PÁL ESZTER ÉS PÁL ISTVÁN SZALONNA

KERESSÜK A KÉPMÁS ÖNKÉNTES NAGYKÖVETEIT!

Közösségbe szeretnénk szervezni azokat, akik nem csak lelkes olvasóink, hanem aktívan is szívesen csatlakoznának a Képmás alkotóihoz:

HA

RENDSZERES OLVASÓJA A KÉPMÁS MAGAZINNAK,
SZERETNÉ, HOGY MINÉL TÖBBEN MEGISMERJÉK A LAPOT,
FONTOSAK ÖNNEK A MAGAZIN ÁLTAL KÉPVISELT ÉRTÉKEK ÉS EGYETÉRT AZOKKAL

és szívesen tenne azért, hogy minél többekhez eljusson a magazin
AKKOR ÖNT KERESSÜK.

A Képmás nagykövetek önkéntes alapon tevékenykednek,
feladatuk a Képmás magazin népszerűsítése saját régiójukban, például

- a régióban levő Képmás-elárusító helyek „ellenőrzése”
(kint van-e a magazin a megfelelő kategóriában),
- egyéni és intézményi előfizetések szerzése,
- a Képmás magazin népszerűsítése, ajánlása saját lakohelyén/régiójában,
- a Képmás facebook oldalának és kepmas.hu tartalmainak,
hírlevelének népszerűsítése, valamint aktív jelenlét ezeken a felületeken.

*(Régióként egy-egy nagykövetet keresünk, a Képmás-régiók megtalálhatók
a kepmas.hu/nagykovet oldalon.)*

A nagykövetek folyamatosan kapcsolatban vannak, illetve megoszthatják addigi tapasztalataikat a magazin képviselőjével. Képmás kezdőcsomagot kapnak, és csatlakozhatnak a Képmás nagykövetek zárt közösségéhez, ahol lehetőségük lesz tapasztalatcserére, kapcsolattartásra egymással és a szerkesztőség tagjaival.

Aktív nagyköveteinket vendégül látjuk – párjukkal együtt – a minden évben januárban megrendezésre kerülő Média a Csaláért-Díj díjátadó esten, és tevékenységüket különböző ajándékokkal, kedvezményekkel, exkluzív lehetőségekkel honoráljuk, az általuk gyűjtött bizalomponatok alapján.

Ha érdeklődik a nagyköveti megbízatás iránt, kérjük, jelentkezzen a
tothfazekas.andi@kepmas.hu címen és írja le nekünk, hogy miért lenne szívesen
nagykövet és melyik régióban, milyen területen tudna tevékenykedni.





SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

„Meddig tart az interjú? Elég kevés az időm...” – hallom a telefonban. „Körülbelül negyven perc” – felelem ilyenkor. Pedig egy címlapinterjú nem akkor kezdődik, amikor bekapcsolom a diktafont.

Tíz pár szem és fül kémleli a világot (ennyien vagyunk a szűken vett Képmás-csapatban), s ebből kilenc nő, vagyis sok akadály nem gördül az információáramlás elé: „Hallottad?”, „Láttad?”, „Olvastad?”, „Címlapra?” Sokszor már hónapokkal, esetleg évekkel a megjelenés előtt „szájára veszi” szerkesztőségünk a kiszemeltet.

Az újságíró persze igyekszik felkészülni az interjúalanyból, amit a sok hozzáférhető online tartalom jelentősen megkönnyít, és furcsa módon meg is nehezít. Legalábbis, ha nem csak pletykára és meghökkentő infóra vadászunk. A médiába bedobott szenzációs hangzó féligazságok, a kiragadott, lejárt szavatosságú idézett mondatok, a sterilre retusált vagy épp szerencsétlenül elcsípett fotók néha sokkal inkább árulkodnak a sajtótermékről, mint arról, akiről szólnak. Szerencsére azonban beléphetek egy, a világhálónál sokkal valóságosabb „felületre” is: ott lehetek a címlapfotózáson.

Látom, interjúalanyunk hogyan érkezik meg a tízfős csapatához, akik csak miatta vannak itt. Hogyan fogadja *Dóri* finom figyelmességét és érdeklődő kérdéseit sminkelés közben; megfigyelhetem, milyen ruhákban érzi jól magát, szívesen veszi-e *Melinda* tapintatosan gondoskodó sürgölődését, öltöztetését. *Laci* – aki csak jó egy óra múlva kezdi majd a fotózást – a háttér és a fények beállítása közben sem mulasztja el, hogy belépjen a beszélgetésekbe. Mindenkiel talál közös témát, rendszerint olyat, ami sosem kerülne szóba interjú közben. *Andi* filmet készít, *Tamás* werkfotózik, és persze ott a fodrász meg még egy-két asszisztens is, de senki nem marad ki a beszélgetésből. Még az igen tartózkodó Szafi kutya is körbeszaglássza a vendéget.

Mindannyian azért vagyunk ott, hogy munkánk eredményeképp ne agyonhasznált, lejárt szavatosságú üzenet kerüljön a médiába, hanem valami, amiért érdemes volt kinyitni a magazint. És hogy ez sikerül-e, nem csak a negyven percen és nem csak az újságírón múlik.

PÁL ESZTER ÉS PÁL ISTVÁN A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás





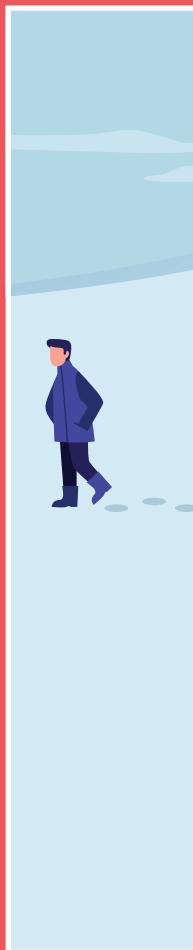
JELENLÉT

22



TANDEM

24



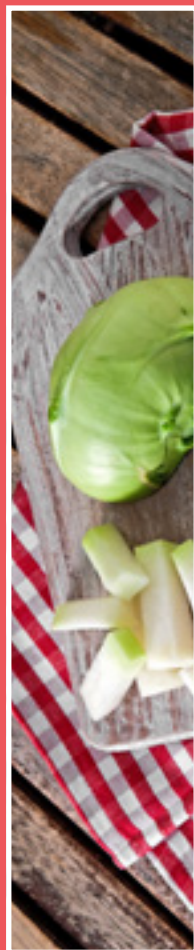
TÜKÖR

48



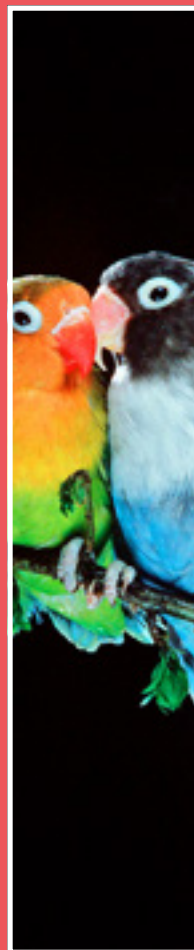
HÁZITREND

70



KIMENŐ

92



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bogrnár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta-Salgó Réka, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lldia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztők: Kölnei Livia, kolnei.livia@kepmas.hu, Gergely-Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • **Terjesztés: Kázmér Judit kazmer.judit@kepmas.hu**

Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urban András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla • Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2019. április 30-án jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

Tesók

Pál István „Szalonnával” és

Pál Eszterrel beszélgettünk

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A magyar Jeanne d'Arc: Kéthly Anna

14

RIPORT

„A termelés teremtés”

18

VILÁG-KÉP

Drága mulatság

22

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Chuck Norris és a család erdeje

24

KETTŐ AZ EGYBEN

Szabad egy táncra?

26

APASZEMMEL

Túl a technikán

30

A CSALÁD MESÉJE

Munka nélkül elveszve?

32

Serdülőkor helyett anorexia?

34

MÉDIA A CSALÁDÉRT

39

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Ne csak nézz, láss is!

40

Ne higgyük el, hogy pornónak
léteznie kell!

44

A múltnak kútja

48

KÖZVILÁGÍTÁS

Meglepetés

52

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Az ideális diák

54

DERŰRE BORI

56

A SZALON

Aki idejön, másképp néz egy táskára

58

BEMELEGÍTÉS

Több mint sport, több mint csapat

62

RENDELŐ

Nemcsak fegyelmetlen

64

UTÁNAJÁRTUNK

Ebcsont beforr

68

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Karalábé újratöltve a régiektől

70

ZÖLD MOZAIK

72

KÉTKEDŐK, KÉRDEZŐK, KERESŐK

Az igazi Robinson Crusoe

76

ODA-VISSZA

80

Kamasztükrök szülőknek és
leendő felnőtteknek

82

BIBLIA ÉS IRODALOM

Reményik Sándor:

A kereszt fogantatása

84

Vendégségben Prosperónál

86

ÁPRILISI KIMENŐ

88

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

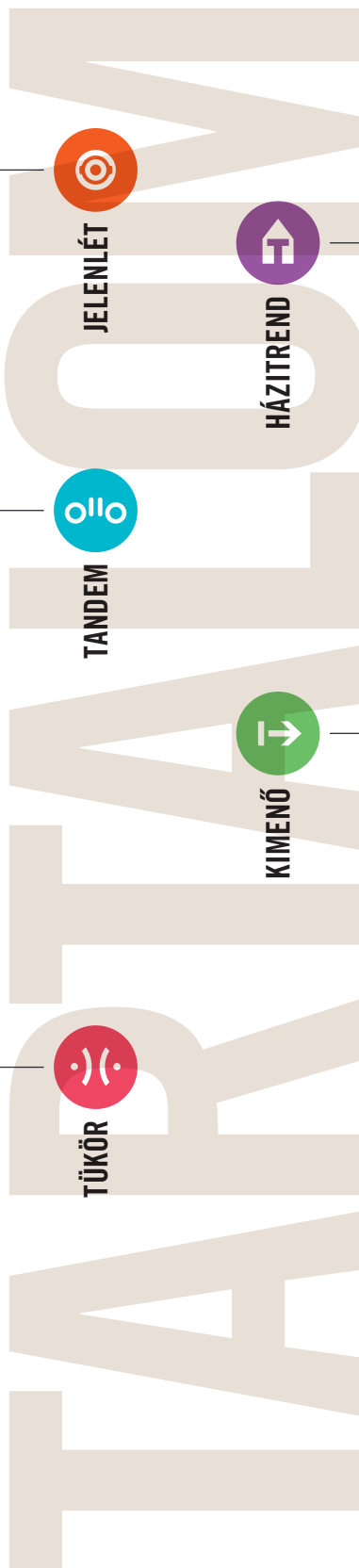
Barátság az állatvilágban

92

TERMÉSZETKÖZELBEN

Zsiráfzokni flamingóknak

96







SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

TESÓK

Termetes, vidám fiatalember és nevetős menyecske tartja szóval stábunkat. Szó esik a jó szalonjáról és pálinkáról; a magyar néptáncról, amely egyetlen tájegység egyetlen falujában gazdagabb, mint *Flatley* ír szteppje, csak annak sokkal jobb a PR-ja; egy tündéri kislányról, aki bármit elhítet a keresztapjával, amikor oviba viszi; *Károly főherceg* születési estélyéről, ahol Szalonna és bandája volt az egyik fogás, legalábbis a műsorban. Egymás történeteit kerekítik, toldják, s közben az ugratás, kedveskedés, elismerés, féltés húrjai rezegnek köztük. Hiszen tesók. *Pál István*, „Szalonna” és húga, *Pál Eszter*.

◆ – Hogy lett a zene az életetek?

István: A szüleink a máramarosi Viskből, középnemesi földműves családból származnak, de mindketten zenetanárok voltak. Édesapám a kijevei Operaházban dolgozott, aztán zeneiskola-igazgató volt, édesanyám pedig szolféztanár. Gyerekkorunk óta mindig szólt a zene a házban, ha nem volt fűtés az iskolában, hozzánk jött a kórus próbálni. Esztert én is jó korán elkezdtem felkészíteni a zenei életre, nemcsak hangban, hanem fizikailag is: amikor már jártam a zeneiskolába, és nagy, nehéz hegedűtokom volt, elől mentem, ő meg négyévesen utánam, és vele cipeltettem. Édesapám, persze, rám szólt, hogy ez nem szép dolog.

Eszter: Otthon egy kis faluban is mindenki tanul zenét és játszik hangszereken, mindenhol van zeneiskola is, főiskolát vagy egyetememet végzett tanárokkal.

István: Eszter egyébként egy sokkal keményebb, klasszikus utat járt végig, őt tényleg zongoraművésznek szánták, de azt nem tervezték, hogy én hegedűs leszek. Az én terveimben is először a focista meg a lelkész szerepelt.

- Lelkész?

István: A szovjet rendszer alatt apu nem lehetett az, ezért engem mindenképpen református iskolába akart adni, ezzel a titkos szándékkal – ezért is mentem később a Debreceni Református Kollégiumba.

- Ez elég nagy váltás egy kamasznak...

Eszter: Pisti már Bodrogolasziban fejezte be az általános iskolát, hogy aztán könnyebb legyen neki.

István: Lencz Géza bácsi fiaként fogadott, de így is nagyon kemény volt a bentlakásos iskola, ahol kapaszkodni kellett, mert a tantárgyak is mások voltak, mint nálunk. Az első pár hét nagy pofon volt – 14 évesen egyedül, egy másik országban. Amikor először jöttek anyuék meglátogatni, már össze is voltam pakolva, hogy megyek haza. Akkor apu azt mondta: „Fiam, ha most megfordulsz, akkor mindig meg fogsz fordulni az életben.”

Eszter: Mi is úgy indultunk el, hogy hazahozzuk őt, de előtte volt egy szülői értekezlet, ahol megállás nélkül dicsérték. Apuék először azt hitték, biztosan van ott még egy István, mert Pisti nagyon el volt keseredve, hogy nem megy neki a sulis, hármast kapott matekból.

István: Később mesélték, hogy bizony anyu könnyei is hullottak, amikor a zöld Zsigulinkkal kihajtottak a kastély udvaráról. Szépen lassan aztán minden kialakult, Debrecenben egyre könnyebben ment az élet. Közben jártam Pestre népzene-tanulni a Galga zenekarhoz és Debrecenben Kálmán Péterhez, akihez már apu is hordott gyerekkoromban hegedülni.

- És hamarosan Eszti is ment utánad. Mit mutattál meg neki először Debrecenben?

István: Elvittem moziba. Eszter zeneművészeti volt, a lányinternátusban lakott, de azért találkoztunk rendszeresen. A legnagyobb segítség talán az volt neki, hogy hazautazásakor nem egyedül kellett vonatoznia és végigcsinálnia a határátlépéseket.

- Miért a népzene a ti műfajotok, hiszen klasszikus zenén is nevelkedtetek?

István: Ahhoz, hogy az ember idegen nyelven jól megtanuljon, teljesen birtokolnia kell a sajátját. Ez így van a zenében is. A genetikánk, dallamkincsünk, hangkészletünk évszázadok óta alakul, rakódik egymásra és ránk. Másrészt a népzene által az ember nagyon hamar közösségben találja magát. Néhány dallam után már melled szegődhet egy bőgős, egy brácsás, és tudtok együtt zenélni, nem egy szobában kell magadban gyakorolnod. >

NÉPZENÉT JÁTSZVA AZ EMBER NAGYON HAMAR KÖZÖSSÉGBEN TALÁLJA MAGÁT.

(ISTVÁN)





A TANÍTÁS ÖNFELÁLDOZÁS. AZ IDŐD, A TEHETSÉGED ODAADÁSA.

(ESZTER)

Rögtön életközeli lesz a zene – mi ebben nőttünk fel. Apu azt vette észre, hogy amikor már népzenei játszottunk, elkezdtük a komolyzenét is értelmezni.

Eszter: A „Ki mit tud” indította el ezt az egészet...

István: ...előtte elmentünk egy népzenei táborba Sarudra, Iglói Éva és Rónai Lajos körébe; tulajdonképpen a Bagi Muharay Népi Együttes holdudvara volt ez. Megtanultam a négy-öt ugrósomat, aztán hazamentem Kárpátaljára, és apu rögtön mondta, hogy tanítsam meg a nálam eggyel fiatalabbaknak. 14 éves koromra engedélyt kaptam az ukrán államtól, hogy magyar népzenei taníthassak a zeneiskolában, közben párhuzamosan játszottam komolyzenét is. Ugyanakkor nem lehet egy életen keresztül klasszikus zenét is meg népzenei is játszani egy hangszeren, mert például a kettő egész más kéztartást igényel.

Eszter: Egy operaénekesnő sem tudja igazán könnyen énekelni a népdalt, mert technikailag rááll a hangja az operaéneklésre.

István: De a kirándulás más műfajokba biztosan segít az úton, és amikor például Kelemen Barnabással Bartók népzenei ihletésű hegedűrapszódiaját játszottuk, tudtunk együtt muzsikálni.

Eszter: Hatással van egymásra a két műfaj, de mi nem akarunk klasszikusok lenni, ők pedig nem akarnak népzeneészek lenni. Szeretünk kalandozni, de nem felejtjük el, honnan jöttünk, a zenében sem. Ám ha attól félnénk, hogy elveszítjük a műfajt, sok gyönyörű dolog nem jöhetne létre.

– A technika tehát sokban különbözik. És milyen lélek kell a népzenei énekléshez?

István: Életed minden szakaszára, helyzetére van egy dal, és mindegyik megénekel egy sorsot. Ha egy népdalt meghallgatsz, az olyan, mintha valaki elmondaná, mi nyomja a lelkét.

Eszter: És ez fordítva is igaz. Énekelj el a népdalodat, és megmondom, ki vagy, mi bánt. Sokszor tapasztaltam tanítványaimnál, hogy elénekelnek egy népdalt és sírva fakadnak.

– Meséltétek, mennyire izgalmas élmény, amikor az előadásaitokkal visszaviszitek a helyi, már elfeledett hagyományokat azokhoz, akiknek az őseitől valamikor gyűjtötték azokat a dallamokat.

Eszter: Gyakran megyünk haza és sok programot indítunk el. Kárpátaljára ritkán jutott el gyűjtő, de amikor



jöttek, mindig nálunk szálltak meg: Halmos Béla, Vavrinecz András... Apu attól függően, mit kerestek, célirányosan mondta, kihez érdemes menni, aztán a nyolcvanas években már minket küldött Pistivel.

– Az előbb mutattatok nekem egy videót, ahol Pisti gyerekként kalauzol egy tévéstábot...

Eszter: Igen, nem is tudtuk, hogy film készült belőle. Egyszer a vasárnapi ebédnél ülve hallottuk, hogy mintha Pisti beszélne a tévében. Olyan rutinosan beszélgetett az idős bácsikkal, mint egy kisöreg.

István: Mi nem csak a gyűjtésekor zenéltünk. Ha valaki vendégségbe jött hozzánk, megtiszteltük azzal, hogy muzsikáltunk neki. Apu szólt, hogy „Pisti, hozd a hegedűt!”, ő odaült a harmonikához vagy a zongorához, Eszti pedig énekelt. Egyszer vendégek érkeztek, de a szüleink még nem voltak otthon. Felhívtuk őket, mondták, hogy fél óra múlva érnek haza, erre mi megkínáltuk őket valamivel, elővettük a hangszereket és elkezdtünk játszani. Arra jöttek haza, hogy már muzsikálunk.

Eszter: Mi magunk is megdöbbenünk ezen.

István: A tanítás és a zenélés összeforrott a gyerekkorunkkal. Sokszor koldusok voltunk, apuék majd belepusztultak, hogy mi lássunk valamit az asztalon.

Eszter: Előfordult, hogy a tanárok két éven át nem kaptak fizetést, vagy kaptak, de cukorban. Szatmárcsekére jártak tanítani, és hetente egyszer, amikor onnan hazajöttek, hoztak felvágottat, paradicsomot, egy-egy túrórudit. Az nekünk maga volt a mennyország.

István: Vagy például apu áthozott 50 liter gázolajat a határon, hogy annyival is több legyen. De ha anyagilag jobb volt éppen, akkor sem éltünk nagyon másképp, mint amikor nem volt. A zene mindig továbblendített. A szüleink valójában már bedagasztva odaadták nekünk azt a kenyeret, amit a diplomaszerezéskor csak be kellett tenni a kemencébe.

– Jó érzés, hogy a zenélésből ma már egzisztenciát tudtok teremteni? És a szakmai elismerések sem késnek. István például pár hete Magyarország Érdemes Művésze lett...

– Nagy megtiszteltetés ez számomra, a szüleim is nagyon boldogok voltak, de a közönség visszajelzése az igazi öröm. Apuék annak idején mondták, hogy ne legyek zenész meg tanár, mert éhen halok. De amikor féldióben

otthagytam a közgazdasági egyetememet, és a Magyar Állami Népi Együttes primása lettem, mégis örültek. Apunak ott kellett hagynia a kijevi Operaház karnagyi állását, amire 29 éven át készült, éppen a karrierje igazi indulásakor – ami magyarként pláne nagy eredmény volt –, mert a szülei megbetegedtek, és haza kellett jönnie. Ezért nagy öröm neki, ha eljön velünk muzsikálni, és tudtam, hogy hihetetlenül élvezni fogja, ha elviszem magammal Kínába, a Zeneakadémiára tanítani.

Eszter: Neki a mi karrierünk visszaigazolása, hogy érdemes volt az Operaházot otthagyni és helyette a kárpátaljai magyar gyerekek tudását gyarapítani, köztük a saját gyerekeiét is. Mi nem azt láttuk, hogy az ember a pénz miatt lesz pedagógus. A mai fiatalság számára központi kérdés az egzisztencia és minden, ami új, drága és menő. Mi pedig pont a régit akarjuk jobban megbecsülni, a régi ruhát, a régi dallamokat.

– A jó tanár nem feltétlenül jó előadóművész is, és fordítva, a jó előadó legtöbbször nem kiemelkedő tanár. Megkockáztatom, hogy ha valaki együtt műveli a kettőt, egyik a másik rovására is megy.

István: Sajnos ez így van. Annak ellenére, hogy a világ legnagyobb hegedűművészei tanítanak is, valójában inkább csak egy-egy tanácsot, útmutatást adnak a már akadémiai szinten játszó zenésznek. De emellett a zenész mellett is ott ült valaki gyerekként éveken át – na, ő a pedagógus. Amikor kezdetben a gyerekeknek a kezébe adsz egy hangszert, és tanítani akarsz, akkor mindennap következetesen mellette kell lenned. Egy előadóművész viszont ott van, ahol a közönsége. Én szeretek tanítani, a nyári táborokban imádnak a gyerekek, de az igazi tanítás nem ez. David Ojsztrah mestere például nem volt a legjobb hegedűs, de azóta se sokan tudnak úgy tanítani, mint ő.

Eszter: Mi kicsi korunktól kezdve ahhoz szoktunk, hogy a tőlünk eggyel kisebbet már tanítottuk, ezért ez is része maradt az életünknek. De ha ezt a hivatást választja az ember, tudnia kell, hogy a tanítás önfeláldozás. Az idő, a tehetség odaadása.

– Károly főherceg születésnapjára milyen műsort vittetek?

István: Negyedszer voltunk a királyi palotában, először egy '56-os ünnepségen, ahol Margaret Thatcher asszony is és Károly herceg is nagyon elismerően nyilatkozott

a magyar népzeneről, aztán Kamilla asszony születésnapján a magánrezidenciájukon, és Károly herceg 60. születésnapján. Minden alkalommal autentikus, hagyományos magyar népzene kérések. Most a 70. születésnapon egy nagyszabású, negyvenperces műsor volt az 500-600 fős vacsora után, ahol a Broadway komikusától Joshua Bell hegedűművészen át a Fricska táncosain keresztül a BBC kamarazenészekig mindenféle fellépő volt. Mi egy anyaországi, felső-tiszavidéki zenét vittünk verbunkkal és csárdással, egy kalotaszegi díszeset és egy százcsovási cigány csingerálást. Összesen hét és fél percig muzsikáltunk.

– És milyen volt a vacsora?

István: Rendkívül jól kinéző ételválogatások voltak, de mi csak a látványból részesültünk, hiszen próbáltunk az előadásra. Gyönyörű volt a trónterem, a pincérek fantasztikus koreográfia szerint tálalták föl az ételeket, mint a mesében. Amúgy is szerettem ezt az arisztokratikus világot. Amikor a királynő letette az evőeszközt, abban a pillanatban mindenki befejezte az evést.

– Eszter, a fotózásra népviseletet is hoztál, és megtudtuk, hogy gyűjtöd a régi ruhákat, külön szobád van a számukra. A kislányod bemehet oda?

HA PISTI HEGEDÜL,
AKKOR Ő A PRÍMÁS,
DE HA ÉNEKLEK,
ÉN VAGYOK A PRÍMÁS.

(ESZTER)

Eszter: Eszterke feszegeti a határokat, de van olyan ruha, amiből van neki gyerekméret. Már egy ilyen kisgyerek is egészen másképp jár egy ilyen ruhában. Azért szeretek viseletben énekelni, mert tartást ad.

– Ilyen ruhában egy nő mintha erősebb, megközelíthetlenebb lenne. Úgy emlékszem, azt mondtad, ez a ruha például tíz kiló.

Eszter: Ami ma rajtam volt, az egy 150 éves ruha. A nőiség az egész néphagyományban nagyon erőteljes dolog, ez a viseletben is megmutatkozik. Apuval épp arról beszélgettünk nemrég, hogy amikor a férfiakat elvitték kényszermunkára, a nők kétszer annyi gyereket szültek, így átmentették az életet. Most is ott van az elvándorlás, a külföldi munkavállalás, de a templompadokban is látod: a nők maradnak. Amikor hazaugrottunk a hétvégére, és felmentünk a karzatra – mindig kihagyják a családunk helyét, ha nem vagyunk ott, ezt is érdekes volt főnről látni – szóval, a karzatról láttuk, ahogy ülnek a nők, nagymamák és az édesanyák, és mindenkinek az arcán ott az élete. A női viseletek az életszakaszokat is gyönyörűen követik. Ha egy asszony megövegyül, már a következő nap fel kell vennie a feketét.

– Amikor a fotóműteremben beszélgettünk, István úgy mesélt a nagyobbik lányodról, Eszterről, hogy látszott, az ujsa köré csavarja az ovis keresztlányja. Egy ilyen szoros testvérkapcsolatot, ami köztetek van, könnyű volt beilleszteni a saját családotba?

Eszter: A férjem is Viskan született, ismertük a családját, ez sokadik látásra szerelem volt, így Sanyi Pistinek sem volt idegen. Emlékszem, amikor Sanyi elkezdett udvarolni, mondta, hogy elvisz autóval Viskre, és akkor a családom úgy állt ott az udvaron, hogy látszott rajtuk a döbbenet: engem most elvisznek tőlük. Nagyon sokáig voltunk négyesben a szüleinkkel. Pistivel ma is együtt dolgozunk, néha többet vagyok vele, mint a saját családommal, együtt is utazunk Barcelonába, Izraelbe, Amerikába. Jól ismerjük egymást, ha valamelyikünk eltévelyedik, elszáll magától vagy elhisz valamit, amit nem kellene, számíthat a másik kritikájára is. Én inkább háttérember vagyok, ő erőteljes személyiség, ha ő hegedül, akkor ő a prímás, de ha éneklek, én vagyok a prímás, ő pedig lekísér, soha nem akar engem lejátszani a színpadról. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A MAGYAR JEANNE D'ARC: KÉTHLY ANNA

A magyar országgyűlés második női képviselője **Kéthly Anna** volt, aki egy kilencgyermekes munkáscsaládból származott. Szociális érzékenységének és megalkuvások nélküli harcos kiállásának köszönhetően a 20. századi közélet egyik legjelentősebb női szereplője lett.

◆ „AKI FÉL, AZ MENJEN CUKRÁSZKISASSZONYNAK!”

MUNKÁSLÁNYBÓL POLITIKUS

Kéthly Anna 1889-ben látta meg a napvilágot Budapesten. Édesapja villanyszerelő volt. Anna a második volt a kilenc testvér közül, ezért már egészen fiatalon dolgoznia kellett, hogy besegítsen a népes família eltartásába. A polgári iskola négy osztályát is úgy végezte el, hogy egy konfekcióüzemben dolgozott, majd gyors- és gépírónői, valamint könyvelői képesítést szerzett. Külsős újságíró volt a Tolnai Világlapjánál, majd éveket töltött Kassán, ottani cégek tisztviselőjeként. 1913-ban lett a Tisztviselők Szakszervezetének tagja, 1917-ben belépett a Magyarországi Szociáldemokrata Párt soraiba. Osztotta pártja háborúellenes álláspontját, örömmel üdvözölte az őszirózsás forradalmat, a Tanácsköztársaság idején viszont a bolsevik terrort elutasító jobboldali szociáldemokraták közé tartozott. A konzolidáció idején feddhetetlen múltja komoly pártmegbízatásokhoz segítette, később egyike volt azoknak a szociáldemokratáknak, akik mandátumhoz jutottak a képviselőházban.

ÉVTIZEDEK A PARLAMENTBEN

A katolikus szerzetesnővér, *Slachta Margit* után Kéthly Anna lett a második nő a magyar országgyűlésben, és mandátumát ciklusokon keresztül, egészen a fordulat évéig, 1948-ig megőrizte. Ettől kezdve egész élete a politika köré szerveződött, férjhez sem ment, egyedül élt.





BALOLDALI, ELLENZÉKI KÉPVISELŐKÉNT A KÉT HÁBORÚ KÖZÖTT ELSŐSORBAN TÁRSADALMI KÉRDÉSEKBE HALLATTA A HANGJÁT, OLYAN KONSTRUKTÍV ELLENZÉKI SZELLEMBEN, AMELY MÉG A KORMÁNYOLDAL RÉSZÉRŐL IS ELFOGADOTTÁ TETTE SZEMÉLYÉT.

Felszólásaiban a szegénységgel, a tömegeket érintő nyomor enyhítésével, a nők méltatlan helyzetével foglalkozott. Tiltakozott, amikor felmerült a női választójog korhatáremeléssel és műveltségi, iskolázottsági cenzus bevezetésével való korlátozása; szorgalmazta a rászorulóok egészségügyi ellátásának javítását, követelte a tankötelezettségi korhatárnak a négy elemi elvégzéséről a tizennegyedik életévig történő felemelését, amelynek szerinte az volt a legfőbb akadálya, hogy a fiatalok tömegei kényszerültek szinte még gyermekként munkát vállalni. Amikor a dolgozók jogainak bővítéséről volt szó, azt az álláspontot képviselte, hogy az nem csupán



a munkásoknak, hanem a munkaadóknak és a nemzetnek is érdeke, csak úgy, mint a nők jobb megbecsülése vagy a műveltségi, iskolázottsági színvonal emelése.

„Az a szociálpolitikai hullám, amely a 20. századnak legnagyobb jellemzője és egy okos kapitalizmusnak, amely nem a munkaerővel való rablógazdálkodást tartja a maga számára kötelezőnek, egyik eszköze, ez a szociálpolitikai hullám hozzánk még nem érkezett el” – fogalmazta meg törekvéseit egyik beszédében, 1927-ben.

A parlamenti munka mellett a „Női munkás” című lap szerkesztőjeként és publicistájaként is jelen volt a hazai nyilvánosságban, miközben aggodalommal figyelte az 1930-as évek második felétől a szélsőjobb előretörését. Határozottan elutasította a zsidótörvények elfogadását, ellenezte a németbarát politikai orientáció erősödését, az őt a szélsőjobb felől érő fenyegetésekre pedig úgy reagált, hogy „aki fél, az menjen cukrásziskaszonyonak”. A háború derekán támogatta a Kállay-kormány kiugrási politikáját, tárgyalta az angolszász hatalmak felé kapcsolatot kereső kormánypárti és ellenzéki politikusokkal, Peyer Károly mellett részese volt a Független Kisgazdapárt és az MSZDP közötti, a háború utáni demokratikus fordulat előkészítését célzó megállapodásnak, és kapcsolatba került Bajcsy-Zsilinszky Endre körével is. A német megszállás után, amikor számos németellenes politikus, így jó néhány párttársa is a Gestapo kezére került, a baloldali pártokat pedig betiltották, szót emelt a jogtiprás ellen, rövidesen azonban bujkálásra kényszerült. Nógrádban, egy kis faluban álnéven vészelte át a háború utolsó hónapjait, majd 1945 tavaszán tért vissza Budapestre, hogy részese legyen a szociáldemokrata párt újjászervezésének és az új, demokratikus közélet beindításának. Pártja az 1945-ös választásokon a kisgazdák mögött végezve 17 százalékot ért el, kormányra jutott, Kéthly Anna pedig nem pusztán mandátumát nyerte vissza, de a koalíciós időkben, 1948-ig alelnöke lett az országgyűlésnek. Ezekben az években aktívan segítette az országot elhagyni kívánó magyar zsidók Izraelbe települését, ezt a munkáját és a zsidóság melletti korábbi kiállását a magalakuló Izrael állam magas kitüntetéssel ismerte el.

BÖRTÖNBEN, EMIGRÁCIÓBAN

Közben azonban a Moszkva által támogatott hazai kommunisták már javában dolgoztak a hatalom megszerzésén, a többpártrendszer felszámolásán, és megindult

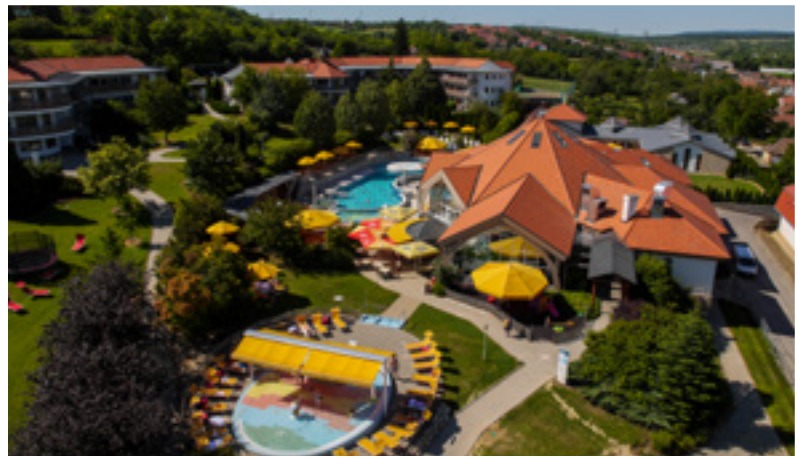
a Magyarországi Szociáldemokrata párt „leszalámizása” is. Kéthly ellenezte a közeledést a kommunistákhoz, ezért Rákosi igyekezett őt félreállítani. A párt korábbi vezetője, Peyer Károly emigrált, a megfélemlített új vezető, Szakasits Árpád beadta a derekát, ám rövidesen így is börtönbe került, és a szociáldemokrata és a kommunista párt egyesült Rákosi vezetésével, Magyar Dolgozók Pártja néven. A makacsul ellenszegülő Kéthly Annát kizárták a pártból, majd letartóztatták.

PER ÉS ÍTÉLET NÉLKÜL NÉGY ÉVET TÖLTÖTT FOGSÁGBAN, MAJD 1953-BAN KOHOLT VÁDAKKAL ÉLETFOGYTIGLANRA ÍTÉLTÉK.

Nagy Imre első miniszterelnöksége idején, nemzetközi nyomásra házi őrizetbe került, itt érte az 1956-os forradalom is. Október végén, amikor a politikai pártok újraindultak, a tevékenységét felújító szociáldemokrata párt elnökévé választotta, 1956. november 3-án pedig Nagy Imre meghívta tárca nélküli miniszterként a kormányába. Amikor másnap bekövetkezett a szovjet intervenció, Kéthly Anna Bécsben volt egy nemzetközi szociáldemokrata kongresszuson. A Pestről érkező hírekre először hazaindult, ám végül úgy döntött, jobban szolgálhatja a magyar szabadság ügyét, ha emigrációban marad. Közben idehaza „még dolgozott” párttársa, Szakasits többekkel együtt asszisztált Kádár uralmához, addig Kéthly Anna az ENSZ magyar ügyekkel foglalkozó bizottságával vette fel a kapcsolatot, és részt vállalt a magyarországi helyzetet tárgyaló ENSZ-memorandum elkészítésében. Amerikában és több nyugat-európai országban is megfordulva aktív, hiteles szociáldemokrata meggyőződését őrző tagja maradt a nyugati emigrációnak, miközben itthon a haza és a munkásosztály árulójának kiáltották ki.

Hosszú időn keresztül szerkesztette a *Londoni Népszava* című újságot, amelyben számos, a magyar helyzetet elemző írást is közreadott. Végérvényes otthonra Belgiumban lett, ahol, Blankenberge városkájában, magas kort megérve, 1976-ban távozott az élők sorából. Földi maradványait 1990-ben hozták haza és temették újra a Rákoskeresztúri Köztemetőben, teljes jogi rehabilitációjára pedig 1994-ben került sor. Ma emléktáblák, köztéri szobor és közterület őrzi emlékét. ♦





EGY CSALÁD VAGYUNK, mégis mindenki mást gondol a pihenésről



Ha pihenni indul a család, mindenki ott a csodavárás. Apa a mobilját némitaná, anya a világról is letekerné a hangerőt. A gyerekeknek a zsvaj hazai pálya, a nagyszülő ezt a zsbongó káoszt szemlélődvé csodálja. A családbarát Kolping Hotelben ügyesen teremtünk egyensúlyt az énidő és a közösen megélt élmények között.

◆ HÉTKÖZBEN – MIÉRT NE?

A kisgyerekes évek alatt az utazást csak a szülők elfoglaltságához kell igazítani. Pár nap szabira az oviból el lehet jönni, ugye? Itt készen áll a szakember, hogy pluszt adjon: táncolni szeret a gyerek, vagy anya szeretne több mondókát tudni? Jó lenne megbarátkozni a vízzel? A programokat ajándékba adjuk. Időpontválasztásnál legyen szempont a programkínálat!

CSAK ÚGY EGY HÉTVÉGE

Pénteken sulis és munka után indulás! Este már a séf és csapata főzi a vacsorát. Gyors váltás pihenő üzemmódba! Az első perctől érezhető, hogy otthon maradt a házimunka és a házi feladat! Már egy röpke hétvége is feltölti az energiaraktárakat. Játék, alvás, wellness... Mi kell még? Ugye, elég majd vasárnap délután hazamenni?

ISKOLASZÜNET!

Erre vártak kicsik és nagyok, régóta bevésve a naptárba: végre mindenki ráér. Indulás! A Kolping Hotelben a tesók sem fognak összeveszni, hogy kinek a kívánsága teljesüljön. Mindenkié! Az óriási parkban több játszótér és élményhelyszín „fárasztja” a kicsiket és pihenteti a szülőket. Ha az időjárás a négy fal közé küldi a gyerekeket, akár kismotorral

vagy rollerrel is száguldnak egyik programról a másikra. Szereti a zenét? Kézműveskedne? Vagy igazi vízicsibe? A szülőknek csak annyi a dolga, hogy a napi programsorozatból válasszanak: merre induljon a család először? ◆ (X)

A programok sosem pihennek, és a családhoz legjobban passzoló akciókból lehet válogatni: **Májusban** hétköznapokon minden gyerek féláron jöhet! (04.28–05.31. – min. 3 éj)

Június elején érdemes számolgatni: vagy az 5 év alattiak pihenése ajándék, vagy akár 5=4 és 7=6 kedvezménnyel is lehet foglalni! (06.02–16.)

Nagycsaládos kedvezmény egész évben: 4 vagy több gyermekkel érkező család számára a legidősebb gyermek szállása és félpanziós ellátása ingyenes. **Újdonság!** 04.22–06.07 között speciális kedvezmény várja azokat, akik egyedül indulnak pihenni egy vagy több gyermekkel. Kérje a kedvezményt „Én és a gyerek(ek)!” akcióban.

Kolping Hotel** Spa & Family Resort**
(+36) 83 344 143 | www.kolping.hotel.hu/kepmas



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

„A TERMELÉS TEREMTÉS”

A fenti mondatot *Sándor Tamás* mondja nekem valahol Mályinka és Lillafüred között, a legvadabb erdélyi szerpentinetek idéző úton a Bükkben. Tamás 18 év sajtermelői tapasztalattal és két „Az év sajtermelője” díjjal a háta mögött állítja ezt, én pedig visszagondolok a bőséges reggelire, amit felesége állított össze szarvasgombás sajtból, friss gomolyából, házi kolbászból, székely kenyérből, áfonyából és kékszőlőlekvárból mónosbéli sajtmánufaktúrájuk fogadóhelyiségében.

◆ „Bárcsak megtehetném, hogy az egész országban olyan minőségű ételt adjak az embereknek, mint amit mi termelünk. Hú, de boldog lennék!” – folytatja Tamás. „Ha rajtam múlna, minden (élelmi-szeripari) termék magyar lenne, hiszen a Kárpát-medence adottságai lehetővé teszik, hogy teljesen eltartsuk magunkat. Lennének külföldi termékek, de különlegességként delikatesz üzletekben vagy a hipermarketek polcain. A gasztronómiában nem véletlenül alaptétel, hogy a legmagasabb szintet helyi alapanyagokból lehet elérni.”

Egy átdolgozott, mégis családias hangulatú nap után tartunk Répáshutára alapanyagmustrára, a mályinkai kerülőt a panoráma miatt iktattuk be. A sajt és bor távolról sem csak egy borvacsorán illik össze, készítésükben is sok a közös vonás. Ízvilágukat alapvetően meghatározza a terroir és az időjárási viszonyok, a legizgalmasabbakat gondosan érlelik, kezelik, ápolják és feldolgozásuk során a technológiai lépések precíz betartása nélkülözhetetlen a magas minőség eléréséhez. Egy igen lényeges különbség azért akad: a sajthoz a tehén tőgye, a borhoz a szőlőtőke szükséges.

„Látod, ott legelnek tavasztól ősziig a borzderesek. A központtól egészen a hegytetőig övék az egész mező, de a téli takarmányt is innen gyűjtjük. A környezet mikroklímája az ausztriai és svájci legelőkkkel vetélkedik, ezért is kitűnő a Répáshután termelt tejünk” – mutat ki az autóból Tamás, ahogy naplementekor megérkezünk az apró zsákfaluba.

„Répáshután jelenleg 10 kárpáti borzderes tehenünk van, két szentelenül fiatal helybéli, Szilárd és Lili gondozzák őket. Három éve nyertek a fiatal gazda pályázaton, de mindkettőjük felmenői





Készül a sajttal

pásztorokdással foglalkoztak, így a vérukben van az állattartás. Óriási szerencsém van velük. A borzderes egyébként ősi Kárpát-medencei fajta, tiszta vérvonallal. Vastag, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag tejet adnak, ami a legjobb alapanyag a sajt készítéshez. Modern világunkban, amikor a legtöbb gazdaság intenzifikációra, vagyis a lehető legtöbb tej előállítására koncentrál, nem állja meg a helyét.”

Ezért napjainkra csaknem eltűntek, Tamásék is egy fajtamentő génmegőrzési programon keresztül jutottak borzderesekhez. Jelenleg 10 ilyen tehénük van – a sajtüzem igényét ezek részben fedezik, bértartásban magyar tarkáik vannak még a bükk-szentkereszti Hegedűs család gondozásában –, közülük 3 borjús, így jelenleg 7 állatot fejnek Szilárdék minden reggel és este.

„Télen 10-15 literrel ad egy borzderes, ugyanakkor nyáron már 20-22 literrel számolhatunk, hiszen ilyenkor a legelő tele van tejszerkentő bioszférával. Ezt a tartalmat a rengeteg gyógynövény és különböző here- és fűfélék adják. A bennük található ásványi anyagok és vitaminok legelés után bekerülnek az állat vérébe

és a tőgy körül található érhálózatból a tőgy mirigysejtjei kiválasztják a legértékesebb anyagokat. Tulajdonképpen így keletkezik a tej.”

„Miért fényképezted le Szilárd apját?” – kérdezi Tamás az autóban, miközben Egerbe menet megállunk a falu felett épülő csillagdánál, hogy megcsodáljuk a felkelő újhódat és a tejútrendszer ilyenkor jól látható szeletét. „Mert ő az egyik legfontosabb szereplő az életemben, hiszen, ha nem adja át a tudását Szilárdnak, most nem lenne pásztorod.”

„Való igaz” – tűnődik el Tamás. „Addig lesz Bükki Sajt, amíg Szilárd csinálja. Ő még nem tudja, de neki fogom adni az összes borzderesem.”

Így motiválná a fiatalokat, hogy ne adják fel. Mert Lili beszélt arról is, hogy nagyon szeretik csinálni, de huszonevesként néha elgondolkoznak azon, hogy mennyi áldozattal jár a napi kétszeri fejés.

Sándor Tamás összefüggésekben gondolkodik, szeretett munkáján keresztül is azt nézi, hogyan segíthetne tágabb közösségén. Meggyőződése, hogy

a Kárpát-medence adottságait kihasználva rengeteg állatot kéne tartanunk egészséges módon, amely hosszabb távon megváltoztatná az egész ország mikrobiológiáját. Erre nagy szükség lenne, ugyanis a szocializmus időszakának tervgazdasága kizsigerelte a földet, és ennek hatása ma is érezhető a megtermelt alapanyagokban. A változás azonban elképzelhetetlen dolgozni akaró fiatalok nélkül, akik közül szerencsére egyre többen fordulnak az egészséges életmód felé, és igencsak megvágolják, hogy milyen ételt esznek. „Mi erre mutatunk példát kicsiben. Pár állatot tartunk, de ebből megél az egész családunk, és másoknak is munkát tudunk adni. Nagyon sokat nyerhetne az egész ország, ha ez a felfogás elterjedne és az állam is célzottabban támogatná a családi gazdaságok elterjedését.”

Sándor Tamás sok helyen oktat és sajtmanufaktúrák létrehozásában, fejlesztésében segít szerte a Kárpát-medencében. Kollégáival megalkotta egy új sajt, a havasi gyopár receptjét: „a tervek szerint 50-100 hazai és külföldi magyar manufaktúra azonos technológia alapján készítené egy olyan sajtot, amelyben megmutatjuk, hogy mi, magyarok hogyan látjuk a világot. Szeretnénk elérni, hogy az új sajt hasonló üzenné érjen idővel, mint például a svájci emmentáli.”

Erről (sajt)reggeli közben beszélgettünk Tamással a Bükki Sajt manufaktúrában. És sajtkészítés, nőnapozás, kávézás, csomagolás, könyvelés, fotózás közben, mert egy riport miatt nem állhat le a sajtmeister. Beérkezett a magyar tarka teje Bükkszentkeresztről, ezt egyből öntöttük a termizáló üstbe, ami alacsony, 63–65 fokos hőmérsékleten elpusztítja a káros mikrobákat és baktériumokat. Ebből metéldohagymás gomolya és 30 napos érlelésű hegyvidéki sajt készült. A faszenes kályhán reszelt szarvasgombát melegítettünk sajtkrémhez. Tamás felesége, Anett közben reggelit készített, sajtot csomagolt, rendeléseket állított össze, a Bélapátfalváról ingázó Zsuzsa néni pedig főleg a hűtőházban végezte a napi feladatokat. Megérkezett látogatóba Mónika, aki a mónosbéli üzem kezdete óta dolgozik a manufaktúrában, jelenleg gyesen van Kende fiával. Nőnap van, így minden hölgy virágot kapott, Tamás édesapja is beállított három csokor tulipánnal. És közben három tavaszváró sajtját is elkészült. ♦

Sándor Tamás gyerekkori álma volt a sajtkészítés. 22-23 évesen külföldre ment a megélhetés miatt: a Rajna-vidéken, majd Észak-Olaszországban szakácskodott, ezután elment három évre Svájcba egy sítérep szállodájába a Thunersee környékére. Ott először szakácssegéd volt, majd szakács, pár hónap múlva pedig már Zürichben önállóan vezetett éttermet. Ebben az időszakban ismerkedett meg svájci sajtmeisterekkel, tőlük, valamint Kiss Ferenc sajtmentestől tanulta a szakma alapjait. Később elvégezte Somogyi Imre csermajori tejipari iskoláját és a 2000-es évek elején hazatért Egerbe. Egy panelház pincéjében készítette első sajtjait, ezeket akkori munkahelye, az egerszalóki Mesés Shiraz Hotel vendégei kóstolhatták először. Később egy kis egri borházat béreltek az üzemnek, következő lépésként hitelből vásároltak területet Mónosbélen, ahol 2011-ben indították el üzemüket. Kétszer (2007, 2017) választották meg Az év sajtermelőjének. Felesége Javora Anett, két gyermekük van. Tamás a közeljövőben a Balaton-felvidéken szeretne hidegkonyhás sajtbisztrót nyitni. Manufaktúrájának termékeit viszonteladóknál (Zsendice, Delizia és A Sonkás Budapesten) vásárolhatjuk meg, éttermekben többen közt a Costesben, a Gresham palotában vagy az egerszalóki Shirazban van étlapon Bükki Sajt.





Sándor Tamás



Anett faszenes tehénsajtokat csomagol



Anett, Mónika, Zsuzsa néni és Kende



Kakukkfűves tehénsajt készül



Tamás és Szilárd



Szilárd egy borzderes tehenet simogat



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

DRÁGA MULATSÁG

A spanyolországi Valenciában minden évben különleges fiesztával búcsúztatják a hideg és sötét téli időszakot. A március 15. és 19. között Szent József tiszteletére rendezett eseményen a város igazán kitesz magáért, hogy a világ legőrültebb fesztiváljaként emlegessék a Falles-t.

◆ A fesztivál pontos eredete ismeretlen, de középkori krónikák már Valencia legnagyobb ünnepeként említik. A hagyomány szerint a városban dolgozó szobrászok és művészek télen fatönkökre helyezett gyertyákkal világítottak munka közben, a tavasz beköszöntével azonban ezek feleslegessé váltak, így minden évben elégették a tönköket, ünnepelve ezzel a világosságot. Később a tönköket emberi ruhákba öltöztették, az egyház pedig Szent Józsefnek ajánlotta az akkorra már kialakult hagyományt. Az évszázadok során a fatönkökből komoly, több méteres szobrok lettek, amelyeken egész évben alkotócsoportok dolgoznak. A 20. századtól kezdve a valenciai polgárok külön csoportokat is – Casal faller – alakítanak, amelyek egész évben adománygyűjtő vacsorákat rendeznek, és a szoborkészítés munkálatait szervezik. Kell a pénz, a 2017-es fiesztán például 800 óriási szobrot égettek el, összesen mintegy 7 millió euró (2,2 milliárd forint!) értékben.

A négynapos ünnepsorozat 2016-ban felkerült az UNESCO Szellemi Kulturális Örökség listájára, a szoborégetés borsos költségeit pedig bőven fedezi az eseményre rendszeresen ellátogató közel 1 millió turista.

A szobrok készítése Valencia kerületei és a környező települések egyfajta kulturális versenye is, presztízs kérdés, hogy ki csinálja a legszebb, legnagyobb, legmeghökentőbb alkotást. Minden szobornak királynőt választanak, ami egy valenciai nő életében a legnagyobb megtiszteltetés, hiszen a fiesztán ők mutatják be a szobrokat a közönségnek, év közben pedig

az adománygyűjtő rendezvények főszereplői. Fallerának lenni azonban drága mulatság, ugyanis itt a ruha teszi az embert. Kezdetben még a város környéki rizsföldeken dolgozó asszonyok ruhái adták a mintát, az évszázadok során azonban ez megváltozott, ma már inkább Marie Antoinette vagy Erzsébet királynő ruhatárára hajaz egy fallera dressz. Kötelező elemei a rakott szoknya (falda) és a fűző (corpino), de a kiegészítők és a cipők is nagyon fontosak és aprólékosan szabályozottak. Szerencsés az a család, aki egy falleraszettet 300 ezer forint alatt összeállít, mert a tisztán selyemből, kézzel varrt darabok kétmillió forintba is kerülhetnek. Ráadásul minden évben változik a fallera trend, például a kétezres évek elején a falda térdig ért, 2010 környékén a földig érő volt divatban, tavaly viszont pontosan 12 centivel a talaj felett végződött a fallerák szoknyája.

Rossz nyelvek szerint a helyi szabók pörgetik a divatot, azonban a valenciaiakat ez cseppet sem érdekli. A fallerák világról gyönyörű portréorozatot készítő brazil fotós, Luisa Dörr például több olyan történetet is hallott munka közben, ahol családok a házukat veszítették el a hitel miatt, amit a ruhák megvásárlásához vettek fel. Dörr azonban azt is tapasztalta, hogy a „fallerák tradíciója egy olyan esemény, amelyben az egész család részt vesz, gyakran anyáról lányára száll a megtisztelő társadalmi pozíció, és ez megerősíti a familiát. A Falles-ra a távoli rokonok is mindig hazautaznak.”

Luisa Dörr fallerákat bemutató portréit a World Press Photo pályázatán díjazták, a teljes sorozatot a pályázat honlapján (www.worldpressphoto.org) nézhetjük meg. ◆





Maria Fernandez használtan vásárolta a ruháját. Néhány éve állt be fallérának – azt reméli, hogy így lányai ebben a tradícióban nőnek fel.

SZÖVEG –
LACKFI JÁNOSSOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOSILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

CHUCK NORRIS ÉS A CSALÁD ERDEJE



◆ Havas szombati nap, Budakeszin ülök a kocsimban, a parkolóban, fűtök, és dolgozgatok a laptopomon. Ágnes lányom gyakorolja a síelést az erdő melletti lejtőn. Iszonyú cuki apa voltam, elhoztam, megvárom, hazaviszem, ne kelljen azt a böhöm cuccot cipelni.

Á, nem is azért hoztam el, mert feleségem szerette volna, ha a másnapi lakásszentelésre rendbe szedjük a házat, takarítunk, csinosítunk, s ebben én is segítek. Ennek semmi köze ahhoz, hogy eléggé rühellem a takarítást! Ha már rászántam magam, gond egy szál se, sistereg a kezem alatt minden, ellenben, ha van mód megúszni...

Nem rejtettem véka alá a véleményem, lányoméék voltaképp elkényeztetett nemzedék. Jól tudom, hiszen éppen mi kényeztettük el őket. Ha már a méregdrága síelést kifizettük, igazán tehetne kis erőfeszítést öméltósága, vállára vetné a léceket, hátizsákba rakná a bakancsot, végigzötyögne pár megállót azzal a nyamvadt busszal, ballagna egy utcányit a harapnivaló friss levegőn a mini sípályáig, ahol tornatanáruk a táborra készíti fel őket! Hát nem?

Utolsó pillanatig hangoztattam, menjen csak egyedül, amit főzött, egye meg! Nem esik le az aranygyűrű az ujjáról! Arra való a szombat, hogy kényelmesen síelgessen, ha már fejébe vette, hogy tizenhat éves fejjel kipróbálja ezt a drága mókát, mégpedig a mi kontónkra, ugye... Az utolsó pillanatban azonban, a lakásszentelési előkészületektől teljesen függetlenül, orvul megkérdeztem feleségemet, Julit, szerinte elvigyem-e a gyereket, ne kelljen azzal a sok vacakkal közlekednie. Eldolgozgatok a kocsimban, míg rá várok.

Remek húzás: asszonykám vagy beleegyezik, és elveszít engem, mint potenciális takarítási segítséget, vagy vállalja a rossz fej anya szerepét, és megfürja jó feji terveimet. Diszkréciómnak köszönhetően a gyerek erről nem értesül, de a dilemma eleven. Ha feleségem lefújja önfeláldozó akciómat, akkor itthon marad apa, aki titokban iszonyú jó fej, bár nem csinált érte semmit. És aki még mindig nem biztos, hogy fog segíteni, hiszen épp kenyeret keres. Neki pedig marad a szívtelen anya szerepe. Így viszont, hogy rábólintott, és hagyott elmenekülni, takaríthat, rendezkedhet egyedül.



Kiszállok a kocsiból, a havas erdőszél kísértésbe ejt, sétálok egy kicsit. A néptelen rengeteg hirtelen megelevenedik, mint a mesében, innen is, onnan is emberek, állatok bújnak elő csapatostul. Nagy idill az egész, hát hogy a túróba ne, mindenki örül a természetnek!

Enyelgő szerelmespárok, kedvesen köszönnek, mindig is szerettem ezt az erdei-emberes bizalmasságot.

Családok zajos gyerekekkel, egy részük sír, nyilván fáznak, beázik a csizma, megdobják őket hógolyóval a nagyok, hol a mama? Másik részük örül, mert a tesót végre jól megszórták, bóg a kis pisis, remek a hó, a tél, az erdő, a rohangászás, a kiabálás, a szánkó, a sí, huhú!

Futók, vérprofik és elszántak, senkihez se szólnak, megzavarná a légzéstechnikájukat.

Kutyások, Mucika természetesen nem harap, ki kell szaladgálnia magát, ingerülten kötik pórázra, ha gyáva kutyátlan közeledik.

Gyerekes-kutyások, akik a lehető legnagyobb zajt csapják, ide-oda kergetik a kutyákat és a gyerekeket áttekinthetetlen algoritmus szerint.

Bár egy négyzetméterre itt kevés ember jut, a társas viszonyok korántsem felhőtlenek.

A nemkutyás gyerekesek félnek a kutyásoktól, akár gyerekesek, akár nem.

– Kössék már meg azt az ebet!

– De hát látja, az én gyerekeimet sem bántja!

– Ja, mert azokat ismeri! Kötelező is megkötni!

– Ja, meg kötözködni, az is kötelező!

A gyerekesek félnek a profi síelőktől, muszáj itt siklani, emberek között, mintha az olimpiára készülének?

A profi futókat minden idegesíti, szétrúgom a büdös kutyáját, ha a bokám után kap. Muszáj a taknyos gyerekeit kerülgetnem? Persze, hogy így nem javul a szintidőm! Sok potrohos végglény, a testükön se képesek uralkodni!

A szerelmespárok állatszeretők egy bizonyos szintig, de amikor a bakancsuk talpát kell törölgetni, hát az nem használ a romantikának, miért tojtja valaki az út közepére a mocskos dögét, nem elég nagy az erdő?

A magányos, fekete kabátos sétáló, aki vagyok, ő is elég gyanús. Köszönetünk neki, de a kutyát meg kell kötni miatta. A gyereknek szólni kell, ne szaladjon előre, ott az az ismeretlen bácsi. A futók röhejesnek tartják andalgó tempómat. A síelők meg azt, hogy lécc nélkül császkálok a hóban.

Csak egy erdő, de micsoda bonyolult rendszer.

Akár a család! Lehetetlen, hogy ne sebezzük egymást!

Próbálunk szuperhíróvá válni, de mindig minden nem sikerülhet. Csak Chuck Norrisnak. Neki minden sikerül. Kétszer is. ♦



SZÖVEG –
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

SZABAD EGY TÁNCRA?

Párkapcsolat-építő Tánc? Logikusan hangzik, és tényleg létezik is. Erdőfi Dániel és Anna saját módszert dolgozott ki erre, amelyet a privát életük is igazolt: Anna szalagavató báljára készülve ismerkedtek meg, ma pedig már házасok. Kapcsolatukat végigkíséri a tánc, együtt tanítják minden korosztálynak.

♦ – Hogyan találkoztatok a táncsal?

Dániel: Tizenöt évesen egy baráti társasággal elmentem egy társastánc kurzusra. Utána hat évig versenytáncoltam, aztán választanom kellett: heti hatszor három óra tánc, és erről szól az életem, vagy elkezdek egy bibliaiskolát. Az utóbbit tartottam fontosabbnak, és nem bántam meg. A Jóisten így is visszavezetett a tánchoz: tanítani kezdtem, és Annát is így ismertem meg...

Anna: Én háromévesen azzal mentem haza az oviból: kérek 380 forintot, mert beiratkoztam néptáncra. Aztán elkezdtem ritmikus sportgimnasztikázni, majd kipróbáltam rengetegféle táncot, míg tizennégy évesen rátaláltam a musicalre – azóta szerelmem a színpadi tánc. Saját musicalcsapatom az *Infinite Musical*.

Dániel: Anna akkor volt három, amikor én tizenöt. Gyakorlatilag egy időben találkoztunk a táncsal.

– Hogy is történt az egymásra találás?

Anna: Dani első órán kiszúrta engem: „szép a spicced”. Amikor rájött, hogy táncos vagyok, velem mutatta be a figurákat. Aztán kiderült, mindketten hívő keresztények vagyunk. Egy évvel később, amikor Dani az alattunk lévő évfolyamot készítette a szalagavatóra, egyik osztálytársam húga elhívott, nézzek be az órájukra. Aznap, amikor ültem a buszon, összerándult a gyomrom, de nem tudtam, miért. Amikor Dani megkért, kísérem el a városba, elkísértem. Séra közben pedig hirtelen felém fordult...



Dániel: ...és azt kérdeztem tőle: „El tudod képzelni, hogy köztünk több is legyen, mint barátság?” Négy évvel azelőtt volt egy imádságom: azt kértem a Jóistentől, adjon nekem társat, akire addig várok, amíg Ő gondolja. Amikor Annának feltettem a kérdést, az Ő sugallatából tettem. Az Úr kegyelmét azóta is érezzük a kapcsolatunkon.

- A közös táncoktatás innentől kezdve egyértelmű volt?

Dániel: Egy évvel Anna megismerése előtt a Golgota Keresztény Gyülekezet megkért, tartsak nekik salsakurzust. Latin-amerikai táncot tanítani egy baptista gyökerű hívő közösségnek nem mindig egyszerű, hiszen kevésbé nyitottak a tánc iránt. Ezért azt mondtam nekik: akinek van szabadsága táncolni, jöjjön; akinek meg nem, azt ne ítéljük el! Elég sokan voltunk, és a táncoktatás után néha beszélgettünk és imádkoztunk együtt. Ott megláttam a kapcsolatot a tánc és az élet között: ahogy a férfi vezeti a nőt a táncparketten, úgy vezet minket az Úr az életben. Ahogy Ő ismeri a mi utunkat, úgy kell a férfinak ismernie a nő útját, hogy jól tudja őt vezetni.

Anna: A közös táncoktatás úgy kezdődött, hogy egy pár az esküvőjükre készülve felkért minket tánctanításra. Aztán egyre több pár keresett meg, később elindítottunk egy olyan tánckurzust a pasaréti ferences közösségben, ahol megvalósítottuk alap gondolatunkat: legyen a pároknak heti egy alkalmuk, amikor egymásra hangolódhatnak. Legelső párunk egy 58 éves hölgy és egy 60 éves úr volt. Néhány táncóra után megdöbbenő volt ezt hallani tőlük, akik 30 éve házasok: „Most már értem, mit jelent, hogy a férjem vezet.” Később egyre több esküvői párunk jött vissza hozzánk a heti oktatásra. Aztán táborokat szerveztünk, és kialakult egy jó közösségi élet körülöttünk. Most négyféle módon foglalkozunk a párokkal: magánórákat, csoportos heti alkalmakat, évi két tábor tartunk pároknak, valamint workshopokat és 12 alkalmas kurzusokat közösségek, gyülekezetek számára.

Dániel: És közben folyamatosan tanulunk. A Testnevelési Egyetemen végeztünk táncoktatóként. Anna alapszakon biológiát tanult, majd kognitív tudományi kutató lett. Ez Magyarországon kevésbé ismert

végzettség, félúton van a biológia és a pszichológia között. Most PhD-hallgató a Pécsi Tudományegyetemen, disszertációjának témája a saját módszerünk, a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc® hatásvizsgálata. Én a Baptista Teológia Akadémia mesterképzésének diákja vagyok, ahol a házaspárokkal végzett munkánkból írom a szakdolgozatomat.

– **Vagyis nemcsak oktatjátok a táncot, hanem tudományosan is vizsgáljátok. Mi az általatok kidolgozott módszer lényege?**

Anna: A Rebuild mozaikszó, az angol Relationship Building Dance, azaz párkapcsolat-építő tánc névből jön, maga a szó pedig azt jelenti: újjáépíteni, új alapokra helyezni. A táncot eszközként használjuk a hozzánk járó párok életében arra, hogy jobban megismerjék magukat és egymást; ráismerjenek a tánctanulás folyamata közben olyasmikre, amik az életben is igazak rájuk, de adott esetben nem akarják észrevenni. A legtöbb pár életében a tánc egy új nyelv egymás felé. Ebben a tanulási folyamatban egymásra vannak utalva, muszáj együttműködniük, egymásra hangolódnak, konfliktusokat megoldaniuk, kommunikálniuk – akár szóban, akár érintéssel.

Dániel: Ez egy nagyon intenzív párkapcsolati háttérmunka. A párok gyakorlatilag eltáncolják saját kapcsolatukat. Mielőtt bármit is mondanának magukról, mi már sok mindent le tudunk szűrni abból, ahogy táncolnak, egymással beszélnek vagy megoldanak egy tánc közben felmerülő problémát. Nálunk a párok azon túl, hogy megtanulnak táncolni – és azt gondolom, jól megtanulnak, mert mi nemcsak alapszintű tudást nyújtunk, hanem arra is van időnk és lehetőségünk, hogy mélyen belemerjünk az egyes táncokba –, információkat is kapnak magukról. Egy olyan muníciót, amiből később is tudnak meríteni, hiszen az élet különböző problémáival szembeesülve vissza tudnak nyúlni ahhoz a közös élményhez, amit nálunk éltek meg: „Ha azt a problémát akkor és ott megtudtuk oldani, akkor ezt itt és most is meg fogjuk tudni!”

hirdetés

AZ EMBER AKKOR TUD IGAZÁN BEFELÉ FIGYELNI, AMIKOR ELJUT ODA, HOGY NEM KELL MEGFELELNI, TELJESÍTENIE.

– **Vagyis párterápia helyett táncóra?**

Dániel: Az egyéni órákon nagyon mélyre el tudunk jutni – táncban, önismeretben, párkapcsolatban. Ez egy erősen bizalmi kérdés, és számunkra nagyon megtisztelő, hogy a párok ennyire beengednek az életükbe. De ez nem párterápia. Mi nem problémás párokkal, párkapcsolatokkal foglalkozunk; módszerünk preventív-educatív, azaz a jót próbálja még jobbá tenni – azért, hogy ha később baj van, legyen mihez nyúlni. Direkt tükröt tartani sem feladatunk; az, hogy a párok meglátják magukat a táncon keresztül, következmény – akár akarjuk, akár nem, megtörténik. Hogy ez hogyan jön létre, a módszer apró részleteiben rejlik. Ez nem csak a mi projektünk. A Jóisten az, aki elhozza a párokat hozzánk, és formálja a lelküket – annyira, amennyire hagyják. Mi hozzátesszük, amit tudunk: oktatás közben vannak irányított páros beszélgetések, játékos feladatok, és van, amikor bibliai témákat dolgozunk fel. Ez a három együtt – a tánc, amelyben magukra ismernek, a kívülről vezetett feladatok és a lelki történések – adja módszerünk lényegét és egységét.

Anna: Magyarországon még mindig tabu a párterápia, az emberek nehezen kérnek segítséget. Táncolni talán könnyebben eljönnek, ráadásul mi azt valljuk: „botlábú ember nincs”. A tánc páros és közösségi élmény. És akkor még nem beszélünk arról, hogy a közös mozgás miért jó, hogyan indítja be a mozgásmemóriát, hogyan hat hormonális szinten.

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

- A különböző korosztályok más életszakaszban vannak; hogyan tudtok velük egyszerre foglalkozni?

Anna: Elsik úgy jönnek hozzánk, hogy nemrég ismerték meg egymást, fejest ugranak a kapcsolatukba – rá vannak kényszerítve, hogy olyan dolgokról is beszéljessenek, amelyek tánc nélkül lehet, hogy csak sokkal később kerülnének elő. A jegyesek általában az esküvőre készülődés kapcsán kerülnek hozzánk, de sokan ott ragadnak fiatal házasként is. Később, amikor gyerekek érkeznek, eltűnnek, de aztán visszajönnek táborokba vagy a rendszeres alkalmakra. Múlt héten például visszatért egy pár, akik a két hónapos babájukat hagyták otthon, hogy újra időt szakítsanak egymásra. Ez számunkra nagy megtiszteltetés. Aztán vannak az idősebb párok, akiknek gyerekeik kirepülése után újra kell definiálniuk kapcsolatukat. A párok egymásnak is adnak: tanácsot, élményt, közösséget. **Dániel:** És persze nekünk is: közösséget és bepillantást olyan élethelyzetekbe, amelyek nem a sajátjaink, de tanulhatunk belőlük. Nagyon jó, ha az ember azt tudja tenni, ami az elhívása. Mi ezt éljük meg. A munkánk nem egyhangú, nem lehet megenni, kiégni benne. Minden pár más és más; ugyanazt a lépést is másképp kell megmutatni az egyiknek, mint a másiknak. Vannak, akikkel később szoros barátság alakul ki, annyira egy hullámhosszon vagyunk.

- És hogyan hat a tánc rátok?

Dániel: Nálunk is ugyanúgy működik: egy nagyon jó indikátorként. Aminek néha örülünk, néha pedig meglepődünk, és akkor dolgozunk magunkon. És az oktatás is sokat ad. Sokkal több színt látunk benne, mint azok, akik színpadon fellépnek vagy versenyeznek; ők elsősorban kifelé táncolnak. Az ember akkor tud igazán befelé figyelni, amikor eljut oda, hogy nem kell megfelelnie, teljesítenie. Ezért mi elsősorban nem koreográfiát tanítunk, hanem lépéseket, amelyeket a párok szabadon használhatnak.

Anna: Amikor például a táborainkban buli van, mi is örömmel táncolunk. Annyira jól tudunk együtt dolgozni, hogy sokszor tudatosan kell figyelnünk arra, hogy ne másokkal foglalkozzunk később este, hogy maradjon idő magunkra is. De ha az ember hoz pár szabályt – meddig tart a munka, hol kezdődik a magánélet, vagy kijelöl egy napot a héten, amikor nincs munka –, akkor ez jól működhet. ♦

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, RENDEZVÉNYTEREM



ANYÁK ÉS LÁNYOK

Hogyan változik meg az anya-lánya kapcsolat, ha a gyerek felnő, sőt, anya lesz?

Kinek nehezebb az elengedés és az önálló élet?

Hogyan lehet anyaként továbbra is segítségre késznek állni, mégsem pótolhatatlannak tűnni; kísérni, de önállóságában nem befolyásolni egy felnőttet?

Színház: NŐKBŐL IS MEGÁRT...

(R.: Cseh Judit) – részletet láthatunk

a Bethlen Téri Színház előadásából (kb. 30 perc)

Szereplők: Tordai Teri és Horváth Lili

Az előadás után vendégeink:

Tordai Teri és lánya, **Horváth Lili**, illetve **Prof. Dr. Bagdy Emőke** pszichológus és lánya, **Dr. Császár-Nagy Noémi** klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

Időpont:

2019.
04.16.
KEDD

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: + 36 1365 1414 | SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

REGISZTRÁCIÓJÁVAL HOZZÁJÁRUL, HOGY A KÉPMÁS HÍRLEVELET KÜLDJÖN A REGISZTRÁCIÓ ALKALMÁVAL HASZNÁLT E-MAIL CÍMÉRE. A HÍRLEVELRŐL BÁRMIKOR LEIRATKOZHAT.

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

TÚL A TECHNIKÁN

Nagy fájdalma a történészeknek – de minden érdeklődőnek is –, hogy az olyan fontos eseményekről, mint mondjuk Jézus jeruzsálemi bevonulása, a Pilátus előtt lezajlott per vagy a kereszthalál, nem maradt fenn fénykép, film-, esetleg hangfelvétel, bár a torinói lepel valószínűleg mégis valami ilyesmi. Említhetnénk a magyarság sorsából a honfoglalást, a pozsonyi csatát, Gellért vértanúságát vagy akár a mohácsi ütközetet, amelyekről ugyancsak szikár leírásokból értesülhetünk, miközben egyszerűbb volna betenni egy pendrive-ot, és már láthatnánk is Mátyás bécsi bevonulását, és hallhatnánk, amint Bercsényi felkiált az ónodi országgyűlésen: „Eb ura fakó! József császár nem királyunk!” Kevésbé nagyratörő pillanatunkban azzal is beérnénk, ha déd- vagy ükszüleink esküvőjéről, temetéséről, családi vacsorájukról lenne egy lejátszható fájl a számítógépünk „családi emlékek” mappájában.

◆ Persze, azért előkereshető a második világháború, az 56-os forradalom, a rendszerváltás nagy tüntetései, az évtizedek óta első szabad választás országgyűlési képviselőinek eskütétele, illetve a taxisblokádnapjának fotói és mozgóképei. Sőt, elővehetjük a családi fényképalbumokat szüleink házasságkötéséről, a gyerekkorunkról, és a mi gyerekeink keresztelőléről, első lépéseiről és óvodai ballagásáról már léteznek videók is. Mégsem nézzük őket újra és újra, legalábbis nálunk nem jellemző. Az albumok szépen besorszámozva (most 45-nél tartunk) sorakoznak a polcon. Nekünk saját videokameránk nem volt, de rokonok felvételeiből szintén van egy gyűjtemény, amit a fontos iratokat rejtő szekrényben tárolok. Gyakorlatilag sosem vesszük elő, a VHS-re rögzített filmeket már nem is nagyon tudnánk hol lejátszani. A dokumentálás inkább az utókornak szól, amelyet egyébként jó eséllyel nem fog érdekelni száz- és százezernyi kis csemete gügyögése, hintázása, szánkózása, valamint az a pillanat, amikor az anyjára köpi a spenótot.

A múltunkat, az emlékeinket valószínűleg nem nézegetni kell elmerengve, hanem beépíteni az érzéseinkbe, a hitünkbe, az életünkbe, a személyiségünkbe. A papír, az adathordozó sérülékeny; ha jön a tűz, a tolvaj vagy az újabb generációs technika, úgyis elvész. Jézus a szavait, a tanítását, a szeretet parancsát nem DVD-n hagyta itt (megtehetette volna, ha akarja, de a kételkedőkön ez sem segítene: trükk, megrendezett jelenet, hamisítás – mondhatnák, akik a torinói leplet is Leonardo festményének tartják), hanem hitünkre alapozva. Egyik legszebb mondata, amivel kétezer év távolából üzen nekünk VHS-ek, hologramok, fényképek és Power Pointos prezentációk helyett az, amit Tamásnak mondott. Az apostolnak, aki saját szemével látta, a mester mellett végigélte az emberrelt Isten tetteit, mégis hitelenné vált, s csak akkor fogadta el az igazságot, amikor tapinthatta a sebeket. „Láttál és hiszel”, szölte Jézus, hiszen tudta, hogy sokaknak kell a dokumentált bizonyosság: a VHS, a DVD, a tévéműsor vagy a nyomtatott sajtó. De igazán „boldogok, akik nem láttak, és mégis hisznek”. ◆

Itt az első KépmásKa-könyv!

Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban

Kádár Annamária

pszichológus ajánlásával

Orosz Annabella illusztrációival

Rendelje meg most

20% kedvezménnyel

a kepmas.hu/mesekonyv oldalon!

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel. Érdeklődni az elofizetes@kepmas.hu email címen lehet.

Támogassa a **Magyar Katolikus Egyház** szolgálatait!

Segítjük a
CSALÁDOKAT!

Jelen vagyunk az
OKTATÁSBAN!

LELKI
KÖZÖSSÉGET
adunk!

Segítjük a
RÁSZORULÓKAT!



Kérjük, rendelkezzen Ön is
adója egyházi **1%-áról!**

Technikai szám
0011

**EGYBŐL
SEGÍT!**

Köszönjük,
hogy támogatja
szolgálatainkat!

katolikus.hu



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

MUNKA NÉLKÜL ELVESZVE?

Mi történik a családban, ha valamelyik tagja elveszíti az állását, amely az egzisztenciáját, a társadalmi szerepét és az önbecsülése alapját is jelentette? Ki hogyan segíthet a megküzdésben?

◆ DERÜLT ÉGBŐL ÁLLÁSTALANSÁG

A munkanélküliség krízisének mértékét jelentősen meghatározza, milyen hirtelen és váratlanul következik be az élethelyzetváltozás, és a családnak van-e lehetősége felkészülni rá.

Péter komoran mered a számítógép monitorára, amelyről legújabb típusú önéletrajzának mosolygós fényképe bámul vissza rá. Az ismerős, mégis idegen tekintetű arc hol megrovón, hol szarkasztikusan, de soha nem együttérzően vizslatja fáradt gazdáját.

Zsófi harmadik hete – párja állásának elvesztése óta – igyekszik nem aggódni, nem felzaklatni férjét az öt kísértő gondolatokkal. Próbál helytállni a munkahelyén és a családban. Lopva másodálás után kutat a neten, de még nem szolt róla senkinek. Érti és tudja: férje sötét hangulatba kerülne, ha felesége magára vállalná a családfenntartó szerepét.

SZEREPVESZTÉSEK CSAPDÁJÁBAN

Az állás elvesztése jelentős társadalmi és családi károkkal jár. Elsősorban a férfiak birkoznak meg nehezen a kereső szerep elvesztésével. Úgy érezhetik, ezáltal megrendül családfői minőségük, tekintélyük a közvetlen, ill. a tágabb környezetükben. A szakma az identitás részét képezi, így az állás elvesztése mindenkinél kudarcélményt okoz. Minél szélesebb alapját adja a hivatás az egyén önazonosságának, és minél fontosabb önmegvalósítási lehetőséget kínál, annál nagyobb megrázkódtatást okoz az állásvesztés. Szintén komolyabb a válság, ha az nagy anyagi-gazdasági megingáshoz vezet. A munkavégzés a társadalomba integrálódás egyik legfontosabb formája, így a közösség szemében munkanélkülivé válni lényeges presztízscsökkenést von maga után. Nem utolsósorban pedig a munkába járás strukturálja az egyén idejét, hiányában felborul a napirend, és a családon belüli munkamegosztás is változtatásra szorulhat.

A SZAKMA
AZ IDENTITÁS
RÉSZÉT KÉPEZI,
ÍGY AZ ÁLLÁS
ELVESZTÉSE
MINDENKINÉL
KUDARCÉLMÉNYT
OKOZ.





AMI BIZTOSAN NEM SEGÍT

Zsófi önmagában őrlődése a tapintatosság félreértelmezése. Amíg nem beszél férjével nyíltan a problémáról, nem tudhatja, az milyen segítségre vágyik. Ha a másik fél háta mögött, az ő bevonása nélkül szeretné megoldani a krízist, könnyen további feszültség keletkezhet a családban. Amennyiben Péter valóban túl rugalmatlan a családi szerepek gyors átszervezéséhez, mert nem tudja elengedni az elsődleges kenyérkereső pozícióját, akkor feleségének hosszú távon nem tanácsos ebben gondolkodnia, mivel az kapcsolatuk válságához vezethet. Azonban nyílt eszmecsere nélkül mindezt nem derítheti ki.

Szintén a család szétesését okozhatják a negatív érzések tompítására alkalmazott olyan fájdalomcsillapítók, mint az alkohol vagy a drog. A szégyenkezés következtében a rokonok, barátok elkerülése és a visszahúzódás a közösségi élettől a társas támogatás csökkenését eredményezheti. Ennél is rosszabb, ha a munkanélküli személy feszültségét a családtagjain vezeti le, míg azok rejtett módon őt teszik felelőssé tehetetlensége miatt. Az önvád viszont súlyos depresszióhoz vezethet.

HOGYAN BIRKÓZZUNK MEG HATÉKONYAN A MUNKANÉLKÜLISÉGGEL A CSALÁDBAN?

A megküzdés talán legfontosabb része, hogy megvizsgáljuk, miként vélekedünk a krízisről. Normális, bárkivel előforduló eseménynek gondoljuk, vagy családtagunkat

okoljuk miatta, és vesztesnek címkézzük őt? Kezelhető, megoldandó problémának, sőt, kihívásnak vesszük, vagy önsajnálamba süppedünk? Ha mindennapi nehézségnek tekintjük az állás elvesztését, és aktívan megbirkózunk vele, könnyebben átvészeltethetjük a krízist. Az igazi életművészek akár erényt is kovácsolhatnak a veszteségből egy új ötlet, vállalkozás, álom megvalósításával.

Sokat segít, ha a családtagok képesek a rugalmas szerepváltásra a kenyérkeresetben és a családi munkamegosztásban egyaránt. Ha Péter saját családon belüli helyzetét nem a tekintélyből eredezteti, hanem szeretett személynek éli meg magát, akit a többiek önmagáért fogadnak el, akkor könnyebben átengedi, legalább átmenetileg, a családfenntartó szerepet feleségének. Ugyanakkor szívesen tehermentesíti őt az otthoni feladatok alól, és tevékenyen beszáll a gyerekek körüli teendőkbe. Mindez nemcsak leköti figyelmét, és elvonja a köldöknéző rágó-dástól, hanem igazán hasznosnak érezheti magát, ami kulcskérdés ebben az állapotban. Az erőteljesebb, egyben kiegyensúlyozott apai jelenlét a családi fészekben ugyanis komolyan megerősíti a tagok összetartását. A szűkebb és tágabb családi erőforrások felkutatása nélkülözhetetlen: ki miben tudja támogatni a problémával szembesülő tagokat? Ehhez azonban feltétlenül szükséges a kapcsolatok ápolása, valamint az őszinte, szégyenkezésmentes segítségkérés és -nyújtás. ♦



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SERDÜLŐKOR HELYETT ANOREXIA?

Az elmúlt évek során ijesztő mértékben nőtt az evészavarral küzdő fiatalok száma. A diagnosztizált esetek széles spektrumon mozognak, az *anorexia nervosa*tól az elhízásig. Az anorexia elfojtott étvággal és kóros soványsággal járó kórkép, a legnagyobb mortalitású pszichiátriai betegség, serdülőkorban pedig a harmadik leggyakoribb krónikus betegség. Egy érintett fiatalnak 50 százalék esélye van a gyógyulásra, és 20 százalék esélye arra, hogy krónikussá váljon az állapota. Legtöbbször lányokról halljuk a rémtörténeteket, ám egyre több fiúnál is jelentkezik a betegség, igaz, náluk másképp: inkább a testépítéshez, szálkásításhoz, izmossághoz kapcsolódóan. A jelenség háttéréről **dr. Csenki Laura** egyetemi adjunktussal, a Semmelweis Egyetem I. Gyermekgyógyászati Klinikájának gyermek- és ifjúsági klinikai szakpszichológusával beszélgettünk.

- ♦ – Sok olyan esettel találkozunk, amikor a serdülő érintett az ún. szubklinikai evészavarban: ekkor még nem diagnosztizálható például az anorexia, de már jelen van a folyamatos testképzavar, a fogyókúrázás. Szomorú, de már óvodás korban is tapasztalható a testről alkotott kép torzulása.

HA EGY NÉGYÉVES KISLÁNY AZT MONDJA, HOGY NEM
ESZEM FAGYIT, MERT CUKOR VAN BENNE ÉS HIZLAL,
ABBAN ÉSZRE KELL VENNÜNK A VESZÉLYT.

– Nyilván otthon, a reklámokból, a környezetétől hall ilyet egy gyerek. Ma soványság-kultusz van, ilyen világban élünk, ezzel nem tudunk mit kezdeni. De azzal a predestináló tényezővel már igen, hogy milyen a család működése, mennyire tud rugalmas lenni amellet, hogy határokat is képvisel. Azt látjuk, hogy az érintett családokra jellemző a differenciálatlan működésmód: mindenkinek ugyanúgy kell éreznie magát és mindenkire ugyanazok a szabályok vonatkoznak. Ez a dinamika hoz létre egy olyan érzelmi környezetet, amelyben nem megengedhetők az eltérő érzések. Ha például anyu rosszkedvűen jön haza, akkor a gyerekeknek sem szabad jól éreznie magát.

Ezekben a családokban jellemzően nem lehet megfogalmazni a haragot vagy egyéb negatív érzelmet a szülő felé, mert csak a család működéséhez passzoló érzések az elfogadottak. Sokszor elmondják, hogy náluk nincs konfliktus, nincs hangos szó vagy veszekedés, a betegség kezdetéig minden rendben volt. Ilyenkor szokott a pszichológus nyelni egy nagyot... Hisz ilyen nincs, ez ellenkezik az emberi természettel! Ez arról szól, hogy nem adnak teret a konfliktusnak. A társadalmi és családi nyomás mellett az egyéni karaktervonások is alakulhatnak szerencsétlenül, például ha a kamasznak valaki vagy valami azt sugallja, hogy neki mindenben jól kell teljesítenie, mindenben tökéletesnek kell lennie, nem hibázhat. Az évészavar is teljesítmény lesz. „Együtt kezdtük a barátnőimmal, akik már rég feladták, de én nem. Legyőztem magam, hisz éhes vagyok, mégsem eszem. Valamit uralok a saját testemen belül, ha már mást nem tudok uralni.”

– Hogyan alakul ki egy gyerekben a megfelelési vágy?

– A perfekcionizmusnak mint személyiségjegynek vannak genetikai alapjai, de egyértelmű a mintakövető, tanult rész is. Például, ha azt látja a gyerek, hogy a szülei a saját szakterületükön nagyon sikeresek, mert anya még éjjel is dolgozik a laptopján, és reggel az óvodába menet tárgyal a főnökével, akkor az az üzenet jön le, hogy az életet úgy kell élnem, hogy mindig mindennek megfeleljek. A szülők sokszor állítják: ők sosem mondták, hogy a gyerekeknek csak ötöse lehet. Ez igaz is, de az elvárásoknak nem kell explicit formában elhangozniuk, azok legtöbbször rejtve jelennek meg.

– Ezt a szülői hozzáállást hívhatom normális ambícióknak is.

– Igen, de nem árt, ha ebbe a viselkedésmintába belefér az is, hogy fontos a munkám, de a kedvéért félreteszem kicsit. Az se baj, ha kimondjuk, hogy elrontottunk valamit, nem így kellett volna.

A SZÜLŐ AZZAL TANÍT LEGTÖBBET
A GYEREKÉNEK, HA MEGMUTATJA,
HOGY Ő IS ESENDŐ.



A célorientáltság, a perfekcionizmus, a kitartás lehetnek jó tulajdonságok is, egy céltudatos serdülőből nem feltétlenül lesz kényszeresen megfelelni vágyó tinédzser. Csak jó, ha látjuk, a baj előjelei már a serdülőkor előtt észrevehetőek. Ha azon szorong a gyerekem első osztályban, hogy hány piros pontot kap, és erre a környezete rá is erősít, akkor nem árt odafigyelnem.

Térjünk vissza a négyévesünkhöz. Az ő szemében az édesanyja a leggyönyörűbb nő a világon, akivel azonosulni szeretne. Képzeljük el azt a lélektani helyzetet, amelyben ő csodálattal tekint az anyukájára és nem érdekli, hogy narancsbőrös-e a combja vagy puha-e a hasa, vagy karikás-e a szeme, mert neki ő a legszebb, miközben

ez az anyuka sóhajtozik, becsmérli magát és megvon magától ételeket. Ez egy kisgyerek számára érthetetlen. Közben az olyan mondatok, hogy „ilyet nem eszünk, mert ebben cukor van” beépülnek, mint valami mantra, hisz a számára tökéletes édesanya mondta. Ha már a gyerek szájából hangzik el, hogy nem eszik fagyit, mert nagy a hasa, azt nagyon fontos meghallani. Mondhatjuk azt is, hogy cukros fagyit ide vagy oda, meleg van, gyere, együnk egyet! Az sem megy, hogy megveszem a gyereknek a fagyit, én meg rácsálom a zellerszárat. Helyes, ha a hét-köznapokban kerülöm a cukrot és igyekszem egészségesen főzni, de egy-egy ilyen helyzetben nem ezzel nyerem a legtöbbet. Úgy leszek hiteles, ha én is beszállok a buliba. A veszélyeztetett családok tagjaira jellemző, hogy nehezen alkalmazkodnak, nem tudnak elengedni bizonyos kényszereket.

Az evés nem csak létfenntartó funkcióval bír, annak van egy társadalmi, kulturális beágyazottsága. Az étkezés egy aktus, az étel megosztása az elfogadásom és szeretetem jele. Ha valakinek elfogadom az ételét, őt magát is befogadom. A társas étkezés, az osztozkodás egy közös élmény – ha örömforrásként tud megnyilvánulni egy családban, az nagy pozitív lelki tartalommal bír. Fontos, hogy mit és hogyan tanítunk a gyerekeinknek.

AZ EGÉSZSÉGTUDATOS ÉLETMÓDRA FEL KELL HÍVNI A FIGYELMET, DE NEM MINDEGY, HOGY GÖRCNS NÉLKÜL TESSZÜK-E, VAGY ÚGY, HOGY BŰNTUDATKELTŐ TARTALMAKAT TÁRSÍTUNK AZ ÉTELEKHEZ.

– Nem lehet, hogy a szigorú szabályokhoz ragaszkodó szülők valahol maguk is áldozatok?

– Az evészavaros gyerekek szülei rendszerint jóindulatúak, gondoskodók és felelősségteljesek, akik saját szorongásaik mentén alakították ki azt a rendszert, amiről úgy gondolták, hogy jól működik a család. Sokáig működik is. De aztán eljön a kamaszkor, ami mindent felborít. Ez egy hirtelen és erős változás, amikor minden, amit gondoltunk a gyerekünkről, eltűnik. A serdülő gyerek provokálja a szülőket természetes hibáik és nehézségeik terén, ráadásul rapszodikus. „Tegnap még együtt röhögcséltünk és válogattuk a sminkeket a plázában, most meg én vagyok

számára a világ legkibírhatatlanabb szülője.” Ennek az elviseléséhez nagyfokú rugalmasság kell, valamint az, hogy bízzak saját magamban, a gyerekemben és abban, hogy bár ez a változás most pokoli, de pár év múlva visszakapom majd őt. Meg kell engednem magamnak és neki is, hogy hibázzunk, és azt is, hogy sem őt, sem magamat nem akarom tökéletesnek látni. A kapcsolatunknak el kell bírnia a konfliktust, szabad dühösnek lenni. Mindez a tökéletességre törekvő, konfliktust kerülő családokban egyszerűen nem valósítható meg – hiszen, ha nálunk minden rendben van, akkor miért ordibálok két órája a gyerekemmel? És ezen a ponton torpan meg a kamaszkori váltás, illetve nem is következik be. Az anorexia ugyanis arról is szól, hogy serdülőkorban elindul a biológiailag meghatározott testi fejlődés, amelyet egy pszichés kényszer lestoppol – és kapunk egy klimaxos tüneteket mutató 13–15 éves lányt. Hisz az éhezés következtében nincs hormontermelés, nincs menstruáció. Vegyük észre: ez konfliktuskerülés. Ha a 16 éves lány nem serdül, akkor úgy tűnhet számára, hogy nincs konfliktus.

– De amint jön a betegség, valószínűleg kezdődik a veszekedés is. Öngól ez a kamasz számára?

– Hosszú évek alatt megtanulta a gyerek, hogy nem balhézhat, mert azt anyáék nem tudják kezelni. Igen, paradox módon pont az anorexia lesz az a felület, ami körül mégis kitör a balhé. A feszültség a nemevés és a kilók körül jelenik meg a családban, pedig az indulatoknak nem ezen a fronton kéne felbukkanniuk, hanem ott, hogy hányra jössz haza este, és ki ez a tetovált fiú, aki hazakísért. Megindul a bűnbakképzés is, hisz a szülők azt hiszik, hogy a családban minden rendben, csak az anorexiás gyerek miatt áll a bál. A helyzet megoldásához családi erőforrás kell, ám egy szorongó, teljesíteni akaró, minden helyzetben megfelelni vágyó szülőnek ez nagyon nehéz feladat.

– A mindennapos, sokszor felületes találkozások mellett észre lehet venni az evészavarra utaló apró változásokat, intő jeleket?

– Nem könnyen. Bár vannak jelek, amelyek könnyen észrevehetőek, például a testtel, kilókkal való állandó foglalkozás, nagymértékű súlyvesztés, lányoknál a menstruáció elmaradása, túlzott testmozgás, megváltozott evési magatartás, étkezés utáni azonnali fürdőszobahasználat, eltűnedező kortársak. Azért csapdás az evészavar, mert bár számtalan jele van, ezeknek a jelentős része

láthatatlan a hétköznapokban. Egy tinédzserről már nem feltétlenül tudják a szülei, mit evett.

SZINTE CSAK A KÖZÖS CSALÁDI ÉTKEZÉSEK SORÁN BÚJHAT KI A SZÖG A ZSÁKBÓL, DE VIGYÁZAT: EGY ANOREXIÁS NAGYON TUD ÚGY GCSINÁLNI, MINTHA ENNE!

Sok internetes fórum van, amin erre tippetet is kap. Rengeteg trükk létezik, amivel be lehet csapni a szülőt. De az evészavaroknak lehetnek olyan tünetei is, amelyek nem kapcsolódnak az étkezéshez: feszültség, irritáltság is kísérheti, ami más, mint a serdülőkori rapszodikus hangulatváltozás. A kamaszkorban minden megtörténhet, és annak az ellenkezője is. Addig beszélünk harmonikusan fejlődő tinédzserről, amíg látjuk a hangulati állapotok közti változást. Az evészavarban ez nem így van, ott állandósul a hangulati nyomottság. Hangsúlyozom: a legfontosabb ebben a kérdésben, hogy mennyire tudok ráhangolódni a gyerekekre. Ha látom a jeleket, legyen tere, hogy kibeszéljük, és ne az legyen életünk első komoly beszélgetése. Ahhoz, hogy meglássuk, mi van a jelek mögött, szülői érzékenység kell és egy valódi, érzelmileg megerősített kapcsolat, amibe belefér, hogy ezeket elmondhatom. Visszakanyarodunk az elejére: olyan-e a család működése, ami megengedi, hogy beszéljünk a problémáról?

Ha egy szülő lelkiismeretesen, szeretettel próbál gyereket nevelni, számos hibát fog véteni, de ez nem baj. Az, hogy a gyereke beteg lett, nem az ő hibája, hanem egy helyzet, ami sok tényező szerencsétlen együttállásából fakad. Az evészavarok leghatékonyabb gyógymódja a családterápiás megközelítés. Abban kell segíteni, hogy az érintettek megértsék: a rugalmatlanság nem visz sehova, próbáljanak meg nyitni, és látni fogják, a változás nem is lesz olyan ijesztő. ♦

AZ EVÉSZAVAROK LEGHATÉKONYABB GYÓGYMÓDJA A CSALÁDTERÁPIÁS MEGKÖZELÍTÉS.



► Média a Csaláért Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja világunkat, mi befolyásolhatjuk a médiát.

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

Az alapítvány munkájáról a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Csaláért Alapítvány
Besorolás: közhasznú

Adószám: **18260993-2-41**

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.

Fő támogató



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

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

Támogatók



ÁPRILISI JELÖLT



Zirig Árpád



Zirig Árpád a Magyar Konyha Online felelős szerkesztője. Korábban a Táfelspicc rovatvezetője volt, előtte pedig a Totalbike motoros magazint szerkesztette.

ENNI ADNI SZERETETET

A család és a barátok öröme visszaad minden energiát, kompenzálja az időt és a munkát, amit a főzésbe fektetünk – vallja Zirig Árpád, aki a témával kapcsolatos gondolatait a Magyar Konyha online felületén fejtette ki. „Csak az reszel neked almát, aki igazán szeret” című cikke a Média a Csaláért-díj áprilisi jelöltje lett.

◆ Amikor a jelölés miatt hívtuk, épp nőnap alkalmából készített pacalt gombával és gombajus-vel. „A feleségem nagyon imádja, virágot venni pedig mindenki tud” – mondta egyből, amint a telefont felvette. Árpád olyan családban nőtt fel, ahol a szeretet és a gondoskodás meg tudott jelenni az ételekben is. A gyerekeinek is főz, hisz abban, hogy a mindennapi életnek ez is fontos része. „Az ilyen gondoskodás engem is örömmel tölt el, ezt láttam édesanyámnál és nagymamámnál is, akivel nagyon bensőséges kapcsolatunk volt. A tőle kapott apróságok – például, hogy egyszer csak megjelent, és hozott reszelt almát vagy kockázott narancsot – a mindennapjaimat is meghatározták. Ezeket úgy tette, hogy tudta: a narancsot én is meg tudnám pucolni, felkockázásra pedig végképp nem lenne szükség. De megcsinálta, mert szeretett” – mondja Árpád.

A szerző főállású apa, három gyerek rohangászik körülötte, életét hozzájuk igazítja: úgy dolgozik, hogy a gondoskodás ne szenvedjen csorbát. „Bennem is csak felnőttként tudatosult, hogy ezek a dolgok mennyire fontosak, mennyire megmaradnak. Például, ha nudlit gyúrok, ugyanazokat

a mozdulatokat használom, mint nagymamám. Vagy ha gombócot készítek, azt is ugyanúgy csinálom, miközben észre sem veszem. Folytonosság ez, mert nagymamám is biztos, hogy az anyukájától látta ugyanezt. Emiatt képes az étel kontinuitást, egyfajta időbeni tengelyt kialakítani generációkon át, miközben hátára kapja a szeretet” – mondja Árpád. Hozzáteszi: nem tudni, az egész folyamat hol kezdődött, ki gyúrta az első nudlit, ki reszelt először almát a csemetéknek. Viszont bízik abban, hogy a hagyományt az ő gyerekei is folytatni fogják, idősebb korukban pedig tudatosítják magukban ennek jelentőségét. Főzés közben már most is odamennek hozzá, második osztályos lánya kezébe a kést is oda meri adni, mint mondja, attól nem félni kell, hanem megtanulni használni. Ő is korán kezébe vette, nagyapja hentes volt, nem tartottak a kés élétől a családban. Annak különösen örül, hogy gyerekeinek már most vannak saját receptjeik. Lánya például maga csinál füstölt halas kenőt, csak picit kell neki segíteni, és azt is csak azért, mert a konyha méretei miatt nem ér el mindent. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj áprilisi győztes jelöltje **Jenei Klementina**. A Magyar Szó című napilapban megjelent írásának címe: **Mind a miénk! – Nyolc gyermeket nevel az oromhegyesi család.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NE CSAK NÉZZ, LÁSS IS!

Mit lehet tenni, ha a testi-lelki adottságok, hiányosságok miatt megbélyegez a környezet, amiben élünk? Hogyan érvényesülhetnek azok, akik esélyt sem kapnak, hogy bizonyítsák az értékességüket? Hogyan legyenek részesei a társadalom életének, ha a környezet elfordítja a fejét, és nem hajlandó figyelembe venni a speciális szükségleteiket? Mi történik, ha a társadalom nem veszi észre a fogyatékkal élő emberek értékeit?

◆ A TÖRTÉNET

A „Vakrandim az étellel” című film főhőse, Saliya gyerekkora óta arról álmodik, hogy egy luxushotelben dolgozhasson, ám egy nem várt fordulat kis híján meghiúsítja a terveit. Először csak egy-egy folt homályosul el a látóterében, majd egyre több és több lesz a szürke sáv az emberi arcok helyén. Kiderül, hogy retinaproblémái vannak, és az azonnali műtétet követően a látásának mindössze 5%-a marad meg, ami annyira kevés, mintha egész életünkben egy tejuveges ablakon keresztül próbálnánk meg kikukucskálni.

Mindezek ellenére végigcsinálja a normál érettségét, ám az egyetemi képzéseknél már falakba ütközik. Sehová sem akarnak látássérült embert felvenni. Végül elkese-redésében Saliya úgy dönt, hogy jelentkezik az egyik legnevesebb müncheni szálloda által szervezett gyakorlati képzésre, és megpróbálja eltitkolni vakágát, látónak tettetni magát. Testvére mellett újonnan szerzett pincér barátja, Max is a segítségére siet a látszat fenntartásában. Rengeteg munkával, kitartással és alázattal próbál felülkerekedni saját fizikai korlátoltságán, erőn felül dolgozik, de ahogy az lenni szokott, újabb és újabb nehézségek jönnek.

Kép: IMDb



ÖNMAGUNK ELFOGADÁSA

A kitűzött célokat elérni embert próbáló feladat, ráadásul bizonyos esetekben nem csupán az elszántságunktól függenek az eredmények, hanem rajtunk kívül álló okok is közrejátszhatnak bennük. A 21. században élünk, rengeteg szabadságjogunk van, végtelennek tűnő lehetőségünk kínálkozik arra, hogy kifejezhessük önmagunkat, egyre több fontos témában történik előrelépés, ugyanakkor ezzel paradox módon párhuzamosan, mintha összeszűkülne körülöttünk a tér, és számos helyzetben egyre nehezebb felvállalni azt, akik vagyunk, amik vagyunk, mert a társadalom, amiben élünk, nem kellő érzékenységgel, tapintattal és empátiával közelít felénk. Márpedig, ha folyamatosan tettetnünk kell, az rengeteg energiát von el tőlünk, amit más dolgokra is fordíthatnánk.

Az életet csakis önazonosan érdemes élni, máskülönben igen könnyen hazugságaink hálójában találhatjuk magunkat, ez pedig emocionális zavarok és mentális problémák egész sorát vonhatja magával.

A GYERMEKEKHEZ HASONLÓAN
A FELNÖTTEKNEK IS KÉSZTETÉSÜK
ÉS SZÜKSÉGÜK VAN A FOLYAMATOS
FEJLŐDÉSRE, EHHEZ AZONBAN EGY
MEGENGEDŐ KÖZEGRE IS SZÜKSÉG VAN.

Filmünk főhőse annyira fél az elutasítástól, hogy még intim kapcsolatában is eltitkolja fogyatékoságát. Félelmetes érzés felvállalni a sebezhetőséget, de a szerelmi kapcsolatok egyik legnagyobb erőforrása, ha képesek vagyunk a félelmeinket és sérülékenységünket is megosztani egymással. Még nehezebb a fogyatékosággal élők dolga, ha a nagyvilágban, a megtartó és biztonságos védőburkot jelentő családi kapcsolatokon kívül kell helyt állniuk.



TOLERANCIA ÉS ÉRZÉKENYÍTÉS

A 2011-es WHO-jelentés szerint „több, mint 1 milliárd ember él valamilyen fajta fogyatékossgal a világon, ez körülbelül 15%-a a bolygó lakosságának (ha a Föld lakosságára vonatkozó 2010-es becslést vesszük alapul).” Miközben a fogyatékossgal születettek száma csökkenő tendenciát mutat, az idősebb generációban az érintett csoportba tartozók száma folyamatosan emelkedik. A fogyatékossgal élő emberek hazánkban is az egyik leghátrányosabb helyzetű csoportnak számítanak. Különösen fontos a fogyatékossgal kapcsolatos szemléletváltás, a megismerés és megértés elősegítése kisgyermekkorban. Mivel a negatív attitűd általában a félelem és az információhiány eredménye, lényeges, hogy az érzékenyítés választ adjon a bennünk felmerülő kérdésekre. Murfitt szerint a pozitív attitűdformálás kulcstényezője, hogy a fogyatékos és nem fogyatékos személyek egyenrangú kapcsolatban, személyes tapasztaláson keresztül megismerjék egymást, legyenek közös céljaik, vagy együtt vegyenek részt feladatokban, továbbá a résztvevők kapjanak információt az adott fogyatékossgai területről (ez utóbbi a legkevésbé hangsúlyos elem).

Óvodáskorban mindemellett a mese is kiváló lehetőség az érzékenyítésre. A gyermekek hamar megtapasztalják, hogy különbözőek vagyunk (különböző neműek, hajszínűek, bőrszínűek), de ezek a tapasztalatok

korlátozottak, a mese pedig ezt hidalja át. Emellett információt ad át, és lehetőséget nyújt, hogy azonosuljunk a szereplőkkel. Megismerhetővé válik a fogyatékossgal élő szereplők személyisége, erősségeik, vágyaik és kívánságaik, amik azonosságot mutatnak a mesét hallgató egészséges gyermekek jellemzőivel. Emellett a történetek hallgatásán keresztül a gyerekek közelebb kerülhetnek a fogyatékossgal élő szereplők gondolataihoz, érseihez és reakcióihoz, ezáltal segítve az elfogadásukat. Fontos, hogy olyan meséket válasszunk, amelyek tisztelettel beszélnek a fogyatékos személyekről, és szánalom vagy negatív érzések helyett empátiát ébresztenek, de reálisan mutatják be a fogyatékossgat vagy betegséget.

AJÁNLOTT MESEKÖNYVEK

Pernilla Stalfelt: Ne bánts! Könnyv – A könyv képregényes formában mutatja be az emberek közti hasonlóságokat és különbségeket, de beszél a bántalmazásról és a kiközösítésről is.

Loványi Eszter: Kuku és barátai – A mesekönyv a segítőkutyák világán keresztül mutatja be a fogyatékossgal élő gazdik mindennapjait.

Napos mesék (Ismerj meg és fogadj el!) – 30 mese magyar szerzők tollából az elfogadásról és a szeretetről, továbbá arról, hogy miként válhat az előnyünkre az, amit mások hiányosságnak látnak.

Dr. Stefanik Krisztina: Csillagbusz – Mese az autizmus spektrumzavarról, az autista gyerekek elfogadásának növelése, közösségeik megerősítése érdekében.

Bartos Erika: Órangyal – Négy különleges mese a sérült gyermekek elfogadásáról, és a segítés fontosságáról.

Bánki László, Csató Júlia és Varga Júlia Éva: Ne parázz! – Könyv a fogyatékkal élők elfogadásáról, a nekik való segítésről, leginkább a kisiskolás korosztály számára ajánljuk.

Ungvári Bélyácz Betti: A Málna utca hangjai – Egy hallássérült kislány története az 5–12 éves korosztály számára.

JÓ GYAKORLAT EGY KIS VIDÉKI ÓVODÁBAN

Szerencsére egyre több hazai intézményben fektetnek hangsúlyt a gyermekek érzékenyítésére a különbözőséggel, elfogadással kapcsolatban. Kislányom, Annácska az óvodából hazafelé jövet lelkesen mesélte, hogy miket

tanultak a beteg gyerekekről, akikre oda kell figyelni, akiket segíteni kell. Mivel a családban is fontosnak tartjuk az elfogadó, a különbözőségeket tiszteletben tartó, segítőkész attitűdre való nevelést, ezért nagy örömmel hallgattuk a beszámolóját. Az ovisban tartott érzékenyítő foglalkozás több volt, mint egyszerű tájékoztatás: olyan pozitív üzenetet közvetített a gyermekek felé, ami mélyen beépült az értékrendjükbe. Mivel az óvodánk (szerencsére) integráltan neveli a sajátos nevelési igényű gyermekeket, ezért nap mint nap gyakorolhatják is a gyermekek az elfogadást, a befogadást, a tiszteletet, a toleranciát és a segítést.

Gálné Varga Klárát, a program szervezőjét kérdeztem az ötlet eredetéről:

– Van egy szívbeteg kisfiam, akivel 3 éves koráig nagyon sok időt töltöttem a kórházban, ahol rengeteg „sors-társ” szülővel beszélgettem. Mi szerencsések vagyunk, a környezetünkben élők nagyon toleránsak a kisfinkkal. A gyerekek szépen megtanulták, hogy velem óvatosabban kell játszani, odafigyelnek, hogy ne lökjék fel. Viszont nem mindenki ilyen szerencsés, pláne, ha ismeretlen közegbe kell vinni a gyermeket. Elszomorított és megdöbbentett néhány történet, és azt gondoltam, hogy az előítéleteknek elsősorban a tájékozatlanság lehet az oka. Szeretnék tenni ez ellen – lehetőségeimhez mérten, ezért ha tehetem és módom van rá, szívesen beszélek a kisfiamról, az életünkről, a megpróbáltatásainkról. Szeretném, ha az emberek belelátnának a hozzánk hasonló családok életébe, mert hiszem, hogy így könnyebb nyitniuk felénk.

– Hogyan néz ki egy ilyen érzékenyítő foglalkozás?

– Ezt igazából még mi is tanuljuk. Bár az ötletet valóban én dobtam fel, az érdem messze nem csak az enyém. Az óvodánkban azonnal megértő fülekre és lelkes óvónókra leltem. Tavaly a gyerekek kipróbálhatták

a kerekesszékes közlekedést az udvaron, és ismerkedhetek egy terápiás kutyussal. Idén már egy hetet szentelt az ovi az érzékenyítésnek az egészségét keretein belül: mindennap olvastak témába vágó meséket, szituációs játékokon keresztül meg tapasztalhatták, milyen látás-sérültként bottal vagy csak hangok alapján tájékozódni. Nagyon jól sikerült az a nap is, amikor egy hallássérült fiú és testvére a jelnyelvet bemutatta a gyerekeknek, illetve néhány érintett szülő társammal beszélünk a gyermekeink betegségéről, válaszoltunk a felmerülő kérdésekre. Az idei tanévre még vannak terveink a témában, szeretnénk a szülőket is aktívan bevonni, mert ez a dolog mindenkit érint, csak más oldalról.

– Milyen tapasztalatok vannak a gyermekek reakcióival kapcsolatban?

– A gyerekek nagyon nyitottak és érdeklődők voltak. Semmilyen negatív tapasztalat nem volt eddig – legalábbis nem tudok róla. Azt vettem észre, hogy rengeteg kérdésük volt, nyitottan álltak mindenhez, és abszolút elfogadóak voltak „sérült” társaikkal.

– A fogyatékoság elfogadása, a társadalmi érzékenyítés mintha még csak gyermekcipőben járna. Te mit tapasztalsz ezzel kapcsolatban a mikrokörnyezetben?

– Mivel mi sem tabuként, sem szégyenként nem éljük meg gyermekünk helyzetét, így a környezetünk is nagyon rugalmas velünk. De tény, hogy sokan szégyellik, ha bármilyen – akár kismértékű – probléma is van a gyermekükkel. Éppen ezért fontos az érzékenyítés. Az érintett családoknak is meg kell tanulni, hogy ez nem szégyen. Én őszintén hiszem, hogy az ezzel kapcsolatos előítéletek a tájékozatlanságból fakadnak, és ezt a tájékoztatást nem lehet elég korán kezdeni. Hiszen a gyerekek eredendően elfogadóak. A környezetemben sokan megjegyezték, hogy örülnének, ha a gyermekük is részese lehetne egy ilyen programnak. Szóval optimista vagyok! ♦

hirdetés



MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ
katolikusradio.hu

1%
KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
CSÓTI REBEKA

NE HIGGYÜK EL, HOGY PORNÓNAK LÉTEZNI KELL!

Mi készítené egy fiatal nőt arra, hogy harcba szálljon a pornóiparral? Mit jelent **Halász Sári** számára a feminista jelző, és miért neveznek mégis sokan prűdnek egy lelkes és szókimondó aktivistát? A következő interjújuk nem ezek a legégetőbb kérdései és legfájóbb megállapításai, azonban sok ellentmondásra rávilágítanak.

◆ – **A Pretty Woman fiatalkorom egyik legnépszerűbb romantikus filmje volt. Csak pár éve döbbsentem rá, milyen hamisan rózsaszínre is festi a prostitúcióba keveredő lányok életét. Hisz a sztori szerint végül is ki lehet bírni, ha szerencséd van, nem is feltétlenül kell megtenned, amit az „ügyfél” kér, és előbb vagy utóbb úgymint jön a királyfi, csak addig kell kibírni, és akkor még a barátnődön is segíthetsz majd.**

– Ez nagyon jó példa arra, hogyan normalizálják a kulturális termékek a prostitúciót, sok hasonló film ugyanezt teszi a pornóval. Ha pedig a csapból is ez folyik, könnyen hessegetjük el a rossz érzéseinktől azzal kapcsolatban, hogy nőket szexre használnak, és mi magunk is körbe vagyunk véve szexualizált képekkel. Az ipar kemény munkát és nagyon sok pénzt fektet abba, hogy mindezt normálisnak lássuk.

– **Ahogy mondtad, leginkább távol akarjuk tartani ettől, mintsem beleásni magunkat a témába. Te hogyan határozod el, hogy mégis ezt teszed?**

– Huszonévesen, amikor **Gail Dines** feminista szociológus pornóról szóló könyvét becsuktam, döntöttem el, hogy harcba szállok a pornóiparral. Az erőszakkal szembesülni, azt átélni traumatizál. Ösztönösen eltávolítjuk magunktól, ahogy az áldozatok is teszik egyébként. Azt a mértékű

fájdalmat, amit már nem tudnak befogadni, úgy élik túl, hogy leválasztják magukról, úgy magyarázzák, hogy mindez nem velük, csak a testükkel történik. Ezt aztán a kereskedelmi lobbifel is kapja és kihasználja: azt állítják, hogy itt nem a nőket használják, csupán a testüket, és ez egy önkéntes szolgáltatás, nem arról szól, hogy napi 15 szexuális erőszakon mennek át.

– **A test sok hivatásban, az előadó-művészetben, a sportban valóban munkaeszköz. Érdekes módon épp ezeken a területeken a legtöbb a szexuális zaklatás. Mintha nem lenne egyértelmű a társadalom számára sem, hol kezdődik a hatalommal való visszaélés.**

– Nyilván nem véletlenül ezekről a területekről hallunk a legtöbb hírt ezzel kapcsolatban. Gyakran kérdezik tőlem, hogyan tudják a nők megvédeni magukat, de az a véleményem, hogy az erőszakot akkor lehet biztosan megakadályozni, ha nem követik el. De tény, hogy azzal, hogy folyik a képernyőkről a nők szexuális használata, sok olyan képességet veszítenek el a lányok, amivel jobban meg tudnák húzni a határaikat. Az átláthatóság és a számonkérhetőség nagyon fontos. Bevallom, hogy számomra a sportban maga verseny is nehezen elfogadható. Talán erős, amit mondok, de az történik a mozgás élményével a versenysportban, ami a szexszel a pornóban:



A PORNÓIPAR AZ ELSŐDLEGES SZEXUÁLIS FELVILÁGOSÍTÓ ESZKÖZZÉ VÁLT.

a legkiszolgáltatottabb tárgyai. A prostitúcióba való belépés átlagosan 13 éves korban történik! Az ingyenes pornóval nagyon korán megtalálják a fiúkat, hogy mire majd rendelkeznek pénzzel, már elkötelezett fogyasztók legyenek. Ennek a későbbiekben nemcsak a párkapcsolatokra, de a társadalomra nézve is nagyon súlyos következményei lesznek. Tapasztalataink szerint alig van olyan fiatal fiú, aki még nem találkozott pornóval. Ha egy tízéves gyerek ilyen lát, az egy hatalmas szexuális trauma! Az agresszió sokkoló, a nyögések ijesztők, fél, szégyent érez, közben szexuális izgalmat is, nem tudja a testét kontrollálni, az érzelmek mérgező keverékében szenved – teljesen magányosan. És ez még csak egyetlen alkalom. Még azok a gyerekek is néznek pornó jellegű tartalmakat, akik nem jártak pornóoldalon, hiszen voltak moziban, láttak videoklipet. Az, hogy aki nem akarja, ne nézze, olyan félrevezető tanács, mint hogy ne vegyél levegőt, ha bánt a légszennyezés. A kisgyerekek is lát ilyeneket, csak mert végigtotyog egy bevásárlóközponton. A tizenéves lányokat a mai kultúra arról győzi meg, hogy legnagyobb értékük a szexuális vonzerejük, és az, hogy akarják-e őket a férfiak. A tinisztárok megjelenése a médiában már gyerekkorban szexualizálja őket. Ezt nem szabad szó nélkül hagyni, bár engem rendszeresen leprűdöznek emiatt.

azokat az értékeket, amelyek benne lehetnének – a kapcsolódás, öröm, szenvedély, együttműködés – fölülírja a hierarchia, győzelem, a teljesítménykényszer, a siker, a pénz. Ez nem csak az élsportra jellemző, egy sportegyesület ugyanis normál esetben akkor kap támogatást, ha sikeresek a versenyzői. Tudom, hogy ez radikális állítás, de szerintem a versenysporttal baj van.

– Hogy kapcsolódik az iskolás gyerekeknek szóló felvilágosítás a pornóellenes mozgalomhoz?

– Kardos Bogi vezeti a Kapcsolódj be! projektet, amiben korábban én is dolgoztam. A projektet az a tény hívta életre, hogy a pornóipar az elsődleges szexuális felvilágosító eszközzé vált világszinten. A pornográfia és a prostitúció egyre inkább a gyerekek felé fordul, a hatalommal való visszaélés két nagy iparágának ők

– Mivel tudtok segíteni a gyerekeknek?

– Amit bárki tenni tud ezzel kapcsolatban, az az, hogy kérdéseket tesz fel nekik, elindít egy beszélgetést, teret ad a káros normák megkérdőjelezésének, például, hogy szerintük mik a jó okok a szexre. Milyen korkülönbség oké szerintük két ember között, és miért? Honnan jön az az üzenet, hogy másmilyen nők vannak-e ezeken a filmekben, mint te vagy én? Miért hisszük, hogy nekik nem fáj az, ami neked fájna? Lehet-e, hogy neki nem megalázó, ami neked az lenne? A lányokat nagyon meg szokta erősíteni az, ha látják, hogy a fiúkat számonkéri, amikor jogosultságot fejeznek ki a szexre vagy például kíváncsiságot írnak le a lány megszégyenítését. Lényeges, hogy elvessük azt a téves nézetet, hogy a szex fölött nem szabad ítélni, ítéleteinkről pedig vitatkoznunk. Szerintem nagyon fontos, hogy a szex fölött ítélezzünk, mert onnantól kezdve, hogy azt mondjuk: ez magánügy, elvesztjük annak

a lehetőségét, hogy megnevezzük az erőszakot és a visszaélést, illetve a pornóipar befolyását arra, mit tartunk szexnek. Döbbenetes, hogy a fiúk ezeken a beszélgetéseken olyanokat mondanak, hogy „a dupla anál teljesen oké”. Más országok kutatásaiból pedig tudjuk, hogy a sürgősségi osztályokon rohamosan növekszik az anális sérüléssel jelentkező lányok száma. Mert a fiúk ezt látják, fogalmuk sincs, hogy a szexnek nem így kellene kinéznie, azt hiszik, a szüleik is ezt csinálják, hogy így viselkedik „egy igazi férfi”. A lányok pedig olyan kultúrán nőnek fel, hogy a fiúkat ki kell szolgálni, nekik meg kell felelniük. Ez a kényszerítő kultúra sajnós, ma már nagyon él a fiatalok között. A szex tabusítása, magánügyként keretezése vagy mocskosként való említése nagyon káros, mert így a szexiparra marad a gyerekek szexuális felvilágosítása.

A TIZENÉVES LÁNYOKAT A MAI KULTÚRA ARRÓL GYŐZI MEG, HOGY LEGNAGYOBB ÉRTÉKÜK A SZEXUÁLIS VONZEREJÜK, ÉS AZ, HOGY AKARJÁK-E ŐKET A FÉRFIAK.

– Nem könnyű a szülőnek a szexuális nevelés, ha lépéshátrányban vannak. Te is készülsz a szülőiségre?

– Ez a lépéshátrány nagyon elkésztítő, sok kétségbeesett pedagógussal és szülővel beszélgettem. Egy pornográfia-ával foglalkozó szociológus mondja – és én is ezt élem meg, ha előadást tartok –, hogy amikor elkezd beszélni, akkor még szakemberek, újságírók, pedagógusok ülnek vele szemben, de mire a végére ér, már mindenki szülő a teremben, és csak arra tud gondolni, mi lesz a gyerekével, akit szeret. Nincs gyerekem, de vannak az életben gyerekek, akiket nagyon szeretek, szerintem a kiegyensúlyozott élet egyik feltétele, hogy legyen az embernek tartalmas kapcsolata gyerekekkel.

– És hogy látod? Elég a szülői beszélgetés? Elég elmondani, hogy a pornó nem normális szexuális kapcsolat férfi és nő között?

– Semmiképp nem becsülném le a beszélgetést, bár a százmilliárd dolláros iparhoz képest apróságnak tűnik. Ennek a beszélgetésnek nyitottnak és a gyerek számára biztonságosnak kell lennie. Például nem vagyok híve, hogy

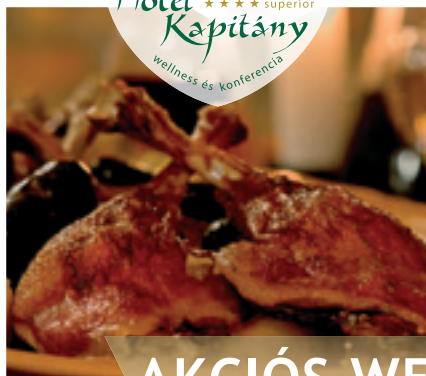
büntessük a gyereket, amiért pornót néz, mert egyrészt nyilvánvalóan nem az ő hibája, másrészt a büntetést nem tartom építő pedagógiai módszernek. A szülők összefogása is sokat jelenthet, mert közösségben erősek vagyunk. Például el tudják érni, hogy az okostelefonokat tiltsák ki az iskolából, meg tudnak hívni szakembereket, hogy foglalkozzanak a gyerekekkel vagy tartsanak előadásokat a szülőknek. Szeretném, ha lenne annyi felháborodott szülő, hogy ne vegyük alapnak, hogy a pornográfia létezik. Mert, ha emberi életet szeretnénk élni, akkor pornó és prostitúció nem létezhet. És nem igaz, hogy mindig volt pornóipar, ilyen formában az ötvenes években kezdődött, és azért zajlott le így, mert Amerikában nem korlátozták a piac növekedését. De például Angliában most vezették be, hogy az online oldalakon kötelező legyen a korhoz kötött beléptetés, Malajziában pedig letiltották a pornóoldalakat. Én terapeutaként, lelki támogatással és oktatással próbálok elérni valamit, de örülnék, ha megjelenének informatikusok, jogászok, közgazdászok, akiknek van ötletük, milyen korlátozásokat lehetne bevezetni, hogy ne maradjanak a szülők egyedül.

– Feministának tartod magad?

– A reklámipar, amelynek elsődleges célja a fogyasztás növelése, a nők helyzetével kapcsolatos társadalmi mozgalmakat is elrabolta. Azt a gondolatot használja fel ugyanis, hogy a nők versenyezzenek és érvényesüljenek, legyenek dominánsak, hogy minden, amitől egy nő szerintük jól érzi magát, az jót tesz a világnak, mert csak az egyén számít, nem a közösség. Szomorú vagyok, hogy mindenre ráraják a feminista címkét. Én igyekszem a nők helyzetének javulásáért tenni, és sokakat ismerek, akik hasonlóan tesznek, de amikor árucikkeket kezdünk feministának nevezni vagy azt gondoljuk, ma attól fogják jól érezni magukat a nők, ha minél több felsővezető lesz köztük, azzal nem tudok azonosulni. Azt gondolom, ezek nem állnak igazán kapcsolatban a nők helyzetének javulásával, sőt ellenkezőleg. Viszont az például óriási gond, hogy társadalmi szinten evidensnek vesszük, hogy a háztartási és gondozási munka az ő feladatuk. És hiányolom, hogy nincs erős pornóellenes férfimozgalmak; ha én férfi lennék, mélységesen felháborodnék azon a férfiképen, amelyet a pornóipar közvetít, bár léteznek ezzel is foglalkozó fórumok, kezdeményezések. De a technológiaipar is ludas, maga ez az online lét is a mi generációnk jelentős problémája. Kattintásokban, képernyők előtt élünk. ♦



Nálunk minden nap új élmény Vár!



AKCIÓS WELLNESS HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

Ne várjon a nyári szünetig, töltődjön fel energiával, finom falatokkal, élményekkel még tavasszal! Aktív kikapcsolódást kínálunk kicsiknek és nagyoknak egyaránt, történelmi lovasjátékokkal, mongol lovaskaszkadőr show-val, exkluzív wellnesszel és számos programmal a szállodán belül, és a Történelmi Élményparkban egyaránt!

**min. 2 éjszaka hétköznapokon,
félpanzióval már 15 900 Ft/fő/éj-től foglalható!**

Kérje személyre szabott ajánlatunkat!

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



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A múltnak kútja



Kép: Unsplash / Annie Spratt

Az életünk történetekből áll össze, a fontos történeteink egy részét mi magunk éltük át, míg másokat a felmenőinktől örököltünk. Az életünk eseményeit rejtő történetek sokféle jelentést kaphatnak, amelyek meghatározzák a saját magunkról és a világról alkotott képünket, a szemléletmódunkat és a viselkedésünket is.

„Hidat csak úgy verhetek a mában, ha a múltat a jövővel összekötöm

Megszülettem, tehát Híd vagyok – ez biztos!

Fájón kifeszítve – gondokkal meghintve,

hogyan az Élet e rövid szakaszon

rajtam a sorsommal – áthaladjon.”

(Fachet Magdolna: Tettenérés – részlet)

◆ MÚLTIDÉZÉS

Tavaly karácsonyra anyukám elkészítette a képes családfánkat, vagyis egy Power Point-bemutatót, fényképekkel és családi történetekkel szépszüleinktől napjainkig. Néztem a régi képeket, hallgattam anyukám gyermekkorom emlékeit megidéző mesélő hangját, és úgy éreztem, ennél nagyobb ajándékot nem is kaphattam volna. Ültünk a nappaliban, a nagyszüleim, a szüleim, kilenc testvérem, házastársaink és gyermekeink, és ahogy felidéztek azokat, akik régebben éltek, mintha ők is ott lettek volna velünk a felemelő, vicces, szomorú és megható történetek elmesélésén keresztül.

Számomra nem volt újdonság, ami elhangzott, mivel a családterápiás képzésem sajátélmény szakaszában sokat dolgoztam ezekkel a történetekkel, mégis különleges volt ebben a körben hallani őket. A családi történeteink újramesélése hidat épít a múlt és a jelen között, emiatt a jövő is picit más színben látszódik. A múlt meséi segítenek, hogy meglássuk, nem csak úgy vagyunk a nagyvilágban, a történetünk már réges-régen elkezdődött és tart valahová, ezáltal az élet folyamatosságának az érzését közvetítik, és összekapcsolnak minket önmagunkkal. A közös múlt történetei összekapcsolnak a családtagokkal is, megerősítenek bennünket, hogy nem vagyunk egyedül, a közös gyökereink és hagyományaink összekötnek bennünket. Kislányaim (6 és 4 évesek) nagy érdeklődéssel hallgatták az anekdotákat, és azóta is gyakran kéri, hogy esti mese gyanánt a képes családfát

vetítsem le nekik. Kedvenc történeteik közé tartozik, hogy az ükszüleik hogyan álltak talpra, miután a háborúban elvesztették mindenüket, vagy hogy a szépapám milyen fortélyal szabadult ki a hadifogságból. Ezekben a történetekben olyan családi jelmondatok fogalmazódnak meg, hogy „Jöhet bármilyen nehézség, mi nem adjuk fel soha!”, „Mindig számíthatunk egymásra.”, amelyek egy életre szóló örökséget, mintát és a nehézségek esetén megtartó védőhálót jelentenek. Külön öröm, amikor felismernek egy-egy ismétlődő mintázatot („Anyja, a dédpapád is úgy szerette a könyveket, mint te. Mi is nagyon szeretjük, amikor olvasol nekünk.”), és párhuzamot vonnak a felmenőik és saját életük között. A múltidézés megkoronázása, amikor elérkezünk a születésük történetéhez, amelyet minden egyes alkalommal részletesen el kell mesélni. Csillogó szemeik mindent elárulnak, amikor elmondjuk nekik, mennyire vártuk őket, milyen jó volt először a karunkban tartani őket, vagy melyik dalt énekeltük nekik először. Az így épülő egészséges önbizalom, családi identitás, belső kontrollézés és problémamegoldó készség talán az egyik legnagyobb ajándék, amit adhatunk nekik.

*Családterápiás saját
élményem egyik
legfelszabadítóbb
felismerése, hogy
bármilyen nehéz történet
válhat erőforrássá,
ez csak az én saját
döntésem függvénye.*

Kedvenc történeteik közé tartozik, hogy az ükszüleik hogyan álltak talpra, miután a háborúban elvesztették mindenüket.

Talán nem véletlen, hogy a sok mesekönyvünk közül az utóbbi időben Gurmai Beáta „Borka könyve” című műve a kedvenc. Óvodás és kisiskolás korosztálynak hiánypótló alkotás ez a családi kapcsolatokban és történetekben való eligazodáshoz, de segíthet a szülő-gyermek közti beszélgetés elindításában is. Nemcsak a családi viszonyok kesze-kuszaságában segít eligazodni, hanem olyan kényes témákat is boncolgat, hogy a jó és a rossz dolgok, no meg persze a veszekedések is hozzátartoznak az életünkhöz, a lényeg, hogy a végén megpróbáljuk megjavítani, ami elromlott. Kedvenc idézetünk: „Szerencsére nemcsak tárgyakat lehet megjavítani, hanem másmilyen dolgokat is, embereket, elromlott kedvet, rosszul indult reggelt és tönkrement délutánt.”

Természetesen a mi családukban sem minden történet pozitív, vannak fájó pontok is, veszteségek vagy olyan minták, amiket nem szeretnénk továbbvinni. Ugyanakkor a teljes elutasítás, a dac és a harag helyett érdemes dolgozni azon, hogy az érzelmeink, és így a motivációnk pozitív legyen, és elengedjük az ezekhez kapcsolódó fájdalmat, így elfogadással és megértéssel tudjunk viszonyulni a nehéz történetekhez. Ha a gyengeségeket és a veszteségtörténeteket is mesélhetővé tesszük, akkor ezzel megszeliídíthetjük őket, sőt elvezethetnek arra a felismerésre, hogy nem dől össze a világ, ha bonyodalom merül fel, esetleg tévedünk vagy hibázunk. Családtérapiás saját élményem egyik legfelszabadítóbb felismerése, hogy bármilyen nehéz történet válhat erőforrássá, ez csak az én saját döntésem függvénye.

OBJEKTÍV MÚLT?

Bár hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy emlékeink a múlt objektív lenyomatait, valójában az agyunk nem képes videofelvétel pontosságú képet készíteni

a velünk történő vagy az általunk megfigyelt eseményekről. Az emlékezés a tárolt információk alapján történő rekonstruktív folyamat eredménye, amelyre hatással vannak attitűdjeink, meggyőződéseink, érzelmeink, de még az a tény is, hogy miként teszük fel nekünk a múlttal kapcsolatos kérdéseket. A leghíresebb tudományos bizonyíték erre Elizabeth Loftus kutatásaihoz kapcsolódik, aki a vizsgálati személyeknek egy karambolról szóló filmet mutatott, majd kétféle kérdést tett fel az autók sebességét illetően. Az első csoport tagjait azzal a mondattal faggatta, hogy „Milyen sebességgel mentek az autók, amikor **találkoztak egymással?**”, a második csoport tagjait pedig azzal, hogy „Milyen sebességgel mentek az autók, mikor **egymásba csapódtak?**” Minél erőteljesebb megfogalmazású volt a kérdés, annál nagyobb sebességűnek gondolták a járműveket a vizsgálat résztvevői. A legmeglepőbb viszont azt volt, hogy az első kérdés megfogalmazása a további kérdésekre adott válaszokra is hatással volt. Amikor azt akarták megtudni a résztvevőktől, hogy láttak-e üvegtörmelék, azok, akiknek az első kérdése úgy szólt, hogy az autók találkoztak egymással, 7%-a válaszolta azt, hogy látott üvegtörmelék, míg azok, akiknek úgy tették fel a kérdést, hogy az autók egymásba csapódtak, 16%-a számolt be arról, hogy látott (valójában nem volt üvegtörmelék a filmben).

Ahogy William Maxwell nagyon találóan megfogalmazta: „Amire mi... magabiztosan mint emlékekre utalunk... valójában a mesemondás egyik formája, ami folyamatosan zajlik az elménkben, és a mese menet közben gyakran változik.”

A múlt eseményei fontosak, de nem jelentenek mindent, és nem határoznak meg bennünket teljes mértékben. Életünk hogyanját és miértjét mi magunk határozzuk meg azzal, ahogy értelmezzük, magyarázunk és egy koherens egészzé szőjük a velünk történt eseményeket. Amilyen történetet szőünk az életünkről, az fogja uralni a magunkról és a világról alkotott képünket, az érzéseinket és a viselkedésünket. A megtörtént eseményeket nem lehet megváltoztatni, de a hozzáállásunkat, értékelésünket igen. Történeteink átkeretezése és újraírása nem egyenlő a felejtéssel, sokkal inkább azt jelenti, hogy kiszabadulunk a múlt árnyékából, és nem engedjük, hogy a hatalmában tartson minket. Az elfogadás pedig nem belenyugvás, sőt, hozzáegíthet a változáshoz azáltal, hogy elismerjük az adott helyzetet, az azzal kapcsolatos érzelmeink valóságosságát, majd hatékonyan reagálunk rá, és megküzdünk vele.

A POZITÍV MÚLT ÉS A HÁLÁS ÉLETSZEMLELET

Philip Zimbardo és John Boyd kutatásai alapján azok, akik pozitívan viszonyulnak a múlthoz, általában boldogabbak, egészségesebbek, lelkiismeretesebbek, energikusabbak, sikeresebbek, kevésbé depressziósak és kevésbé szoronganak, mint azok, akik negatív módon viszonyulnak a velük történetekhez, és mindez **független attól, hogy attitűdjeik pontos emlékeken alapulnak-e.**

A folyamatos rágódás a múlton, az elmélkedés életünk nehézségeiről és a velünk történt szörnyűségekről újat állja a hatékony problémamegoldásnak. A folyamatos rágódás aktívan tartja a negatív érzéseket és gondolatokat, ami levertséghez vezet, és negatívan befolyásolja a társas kapcsolatokat is.

A múlthoz való viszonyunk megváltoztatásának egyik lehetséges útja a hálás életszemlélet elsajátítása. A fenti múltnegatív-múltpozitív dimenziók mentén megfogalmazott megállapítások rímelnék Bob Emmons és Mike McCollough hálával kapcsolatos kutatásainak eredményeire. A kutatók egy vizsgálatuk során a résztvevőket három csoportba osztották. Mindhárom csoport tagjait arra kérték, hogy vezessenek egy listát a hangulatukról, fizikai tüneteikről, a szociális támogatásra való reagálásukról, a testgyakorlásra fordított idejükről és az általános lelki egészségükről. A „hálás” csoport tagjait emellett arra kérték, hogy 9 héten keresztül minden héten gondoljanak vissza a velük történetekre, és írjanak össze 5 dolgot, amiért hálásak. A „problémás” csoport tagjainak az volt a feladata, hogy írják össze 5 gondjukat az elmúlt hét eseményeiből. Az „objektív” csoport tagjait pedig arra kérték, hogy jegyezzenek fel 5 olyan történetet, ami hatással volt rájuk. Az eredmények szerint a hálás csoport tagjai elégedettebbek voltak az életükkel, több időt töltöttek testedzéssel, és kevesebb fizikai megbetegedéssel küzdöttek.

Zimbardo és Boyd az „Időparadoxon” című könyvükben a hálanaplót egy komplex módszer keretében ajánlják annak érdekében, hogy a múltunkat pozitívabban lássuk. A gyakorlat első lépése a múlt aktív rekonstruálása, amelyhez először a „**Ki voltam?**” című kérdőívet kell kitölteni. Ez valójában ugyanaz a kérdés – „Ki voltam?” – egymás után 20-szor feltéve. A feladatunk az, hogy őszintén összeírjuk a 20 legfontosabb tulajdonságot, amelyekkel a múltbeli önmagunkat jellemeznénk. Ezután **írjunk össze három olyan negatív eseményt**, amelyekhez folyamatosan negatív érzéseket társítunk (bűntudat, szegény, szomorúság, félelem, csalódottság). Minden esemény

A folyamatos rágódás a múlton, az elmélkedés életünk nehézségeiről újat állja a hatékony problémamegoldásnak.

kapcsán **írjuk le azt is, hogy milyen pozitív tanulság vonható le ezekből az eseményekből** (pl. „A múltban átélt kudarc kapcsán felismertem, hogy melyek azok a területek, amelyeken változtatni szeretnék.”). Végül **írjuk le azt is, hogyan tehetik jobba a jövőnket ezek a tanulságok** (pl. „A fenti történet kapcsán jobban megismertem magam, és rájöttem, hogy mennyire erős vagyok.”). Miután megválaszoltuk ezeket a kérdéseket, **készítsünk két héten át naponta hállalistát**, vagyis írjuk le, hogy aznap miért vagyunk hálásak. Két hét múlva töltsük ki újra a „Ki voltam?” kérdőívet, majd vegyük elő az először kitöltöttet is. Mindkét kérdőívet pontozzuk olyan módon, hogy a múlttal kapcsolatos pozitív attitűdöt tükröző válaszok plusz jelet, a semlegesek 0-t, a negatívak mínuszt kapjanak. Végül számoljuk össze, és nézzük meg a pozitív és negatív válaszok arányát. A szerzőpáros szerint már 2 hét után is pozitív változást tapasztalhatunk.

A múltpozitív orientáció kialakításában hasznos stratégia, ha megpróbáljuk megtalálni a kapcsolatot a múltunkkal, például úgy, hogy összegyűjtjük a családunkkal kapcsolatos történeteket, ereklyéket, fotókat, esetleg családi találkozókat szervezünk és kifejezzük a szüleinknek, nagyszüleinknek a szeretetünket és hálánkat. Rendkívül pozitív élmény lehet, ha felkeressük a szülőhelyünket, vagy felelevenítjük a kapcsolatot régi barátainkkal, esetleg meghallgatjuk kamaszkorunk kedvenc slágereit. Fontos lépés továbbá, hogy szembenézzünk a régi hibáinkkal és megpróbáljuk valamiképp jóvá tenni őket.

A célunk nem az, hogy a múltban éljünk, épp ellenkezőleg: a tapasztalataink erőforrásként szolgálhatnak, hogy a traumáinkon túllépve, a megbékélés útját választva ne temetkezzünk többé a múltba, hanem elkezdjük észrevenni az új lehetőségeket, és megélni az életünket. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MEGLEPETÉS

A londoni székhelyű médiaügynökség, a We are Social 2019-ben is bemutatta világszintű médiajelentését. Globálisan és országokra bontva is láthatjuk, hogy a populáció változásaihoz képest hogyan nőtt vagy csökkent egy-egy digitális médium használata, a vele töltött idő, melyek a kirajzolódó trendek. Utóbbiak nem okozhatnak senkinek nagy meglepetést: nő a mobiltelefonos közösségi médiahasználat, egyre több valós idejű üzenetküldésben (messaging) veszünk részt, világszinten a legnépszerűbb közösségi médiaoldal a Facebook és utána a YouTube, és még azokban az országokban is, ahol az internetelérés alacsony (50% alatti), törekszenek arra, hogy közösségi médiát használjanak.

◆ Számunkra, magyarok számára azonban akadt valami egészen különleges is a jelentésben. Valami, amit az iskolában tanultakból, abból, ahogy magunkat ismerjük, ahogy magunkról gondolkodunk, nem tudnánk kikövetkeztetni. És itt most nem arról az egyébként örömteli adatról van szó, hogy az egész világon a 8. leggyorsabb internetkapcsolat Magyarországon elérhető. Nem is arról, hogy az internet-hozzáférés ismét emelkedett, közel 90 százalékra. Ezek fontos tények, de alapvetően infrastrukturálisak.

HANEM AZ A MEGLEPETÉS, HOGY A MAGYAR NYELV A 20. LEGÁLTALÁNOSABBAN HASZNÁLT NYELV AZ INTERNETES TARTALMAK TEKINTETÉBEN.

A nyelvünk digitálisan hihetetlenül aktív! A közel 8000 ismert nyelv közül a viszonylag kevés beszélővel életben tartott anyanyelvünk virul és terem a weben. Kornai Andrásnak 2013-ban jelent meg tanulmánya arról, hogy egy nyelv lehet teljesen láthatatlan a digitális világban attól függetlenül, hány beszélője van. És

hogy a digitális kihalás is jelenthet veszélyt, nem csak a beszélőszám csökkenése. A magyar utóbbi tekintetében sem veszélyeztetett, de digitálisan egyértelműen a „viruló” kategóriába tartozik (és nem a „mozdulatlanba”, az „örökségibe” vagy az „élőbe” – ahogyan Kornai és munkatársai besorolták a digitális nyelvhasználat alapján a nyelveket). Wikipédiánk a használók száma alapján, a 2019-es adatok szerint szintén a 20. a világ nyelveinek közösségi enciklopédiái között. Nyelvünk, amelyről annyiszor hallottuk, hogy semmihez nem hasonlítható, túl kevesen beszélnek, amelynek nagy nyelvújítói nem egyszer jóslták kihalását – saját világot épít az interneten. Persze, lehet – sokszor joggal – aggódni a netnyelv tisztasága, a nyelvromlás miatt, lehet figyelmeztetni a nyelv és kép különös, nem mindenki számára érthető, keveredő folyamataira. De akkor azt is tudatosítanunk kell, hogy a 4 388 milliárd internethasználó számára rendelkezésre álló legnépszerűbb tartalmak nyelvei között ott a magyar. Ott vagyunk mi. Ez pedig felér egy olimpiai éremranglistával.

Ezért hát, amikor a most készülő cikkek, a korábbiakkal együtt megjelennek majd a Képmás megújult digitális felületén, akkor arra gondolhatunk, hogy tettünk valamit. Tettünk valamit azért, hogy jövőre talán már a 19. legnagyobb „digitális nyelvország” legyünk a világon. ◆



Prémium
Magyar Állampapír

MINDEN GENERÁCIÓNAK



Prémium Magyar Állampapír

- inflációt **magasan** meghaladó **kamatozás**
- bármikor **visszaváltható**

**Keresse a Magyar Államkincstár
és egyes bankok fiókhálózatában!**

allampapir.hu

akár
4,5%
kamattal!*

*Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Prémium Magyar Állampapírok esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget is a befektetőnek kell felmérnie. A Prémium Magyar Állampapírok forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az adott sorozat Ismertetője és Nyilvános Ajánlattétele tartalmazza, melyek megtekinthetőek a forgalmazóhelyeken, illetve az allampapir.hu és az akk.hu honlapokon.



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

AZ IDEÁLIS DIÁK

Fehér ingemen óriási izzadságfoltokkal, remegve várom a döntést. A biokémia vizsgán ülök, tanár szakon, az ország legnagyobb tudományegyetemén. A tanár rám néz, nagyot sóhajt, majd kihirdeti az ítéletet. *„Andrea, én magától többet vártam. A hármasként nem való, ezért most megbuktatom, jöjjön vissza és vizsgázzon ötösre!”*

◆ Gyerekkorom óta kísért ez a pedagógusi magatartás. Az évek során az általános iskolától kezdve a zeneiskolán és a gimnáziumon át az egyetemig az „Olyan okos vagy, miért nem tanultál?” „Kárba vész a tehetséged, mert nincs szorgalmad!” „Te jobbat is tudnál, ha gyakorolnál!” mondatok záporoztak körülöttem. És ha matekzseni, zongoraművész és történelmi évszámlexikon nem is vált belőlem, egyet megtanultam: rossz diák és lusta jellem vagyok.

Évtizedekkel később, cikkíróként, ismert és elismert pedagógusként, két iskolában tanítva és két tudományos rádióműsor szerkesztő-műsorvezetőjeként belül még mindig ugyanazt érzem, amit anno megtanítottak: igazából én lusta, sőt semmirekellő ember vagyok. Ez a tévhit vezetett oda, hogy annyira túlhajszoltam magam, hogy két évvel ezelőtt kórházba kerültem súlyos endometriózissal. A műtétem idején és után csak hosszas önismereti munkával jutottam el ennek az önhajszolásnak a forrásához: ahhoz a régi belső hanghoz, amely már a saját önostorozó hangommá vált.

PEDIG NEM VAGYOK LUSTA. SŐT.
JÓ VAGYOK. ELÉG VAGYOK.

Ezek az élmények a tanári munkámra is hatással vannak. Először elkezdtem megvizsgálni, hogy milyen is szerintem sz „ideális diák”. Természetesen az első válságom az volt, hogy az, aki csendben ül az órán, lehetőleg

mozdulatlanul, folyamatosan figyel, és ha kérdezek, akkor decensen jelentkeznek, nem bekiabál. Ennek, inna és mosdóba mennie nem kell, a házi feladatot mintaszerűen elkészíti, és a dolgozatai önmagukat javítják ötösre... Természetesen ez nem életszerű, nemcsak azért, mert én magam sem voltam soha ilyen diák, hanem a rendszer adottságaiból sem, lehetetlen így végigülni 6–8 órát egy nap. (Pár éve kipróbáltam egyébként: végigültem az egész tanítási napot az egyik osztállyal, ahol tanítok, és már az ötödik órában rémes fejfájás jött rám, a hatodiktól megfájdult a hátam, a hetedik órán pedig már tikkelttem is.)

Vajon mit várhatok el egy diáktól, hogyan segíthetem, hogy ne ártalmas, hanem inspiráló belső hangok kísérik őket? Az első döntésem az volt, hogy a felelést és a házi feladatot eltöröltem. A felelés helyett a kiselőadás és a videófelelet remekül működik, a házi feladat helyett pedig a fakultatív pontgyűjtés. A következő lépésben elengedtem a maximalista elvárásokat a diákok felé. Év elején megkérdeztem tőlük, hogy milyen jegyet szeretnének biológiából. Ehhez egy YearCompass-hoz hasonló önismereti munkalapot készítettem, amit félévkor és év végén elő tudnak venni. Ha valaki úgy döntött, hogy neki elég a hármasként végi jegy, akkor nem próbáltam meggyőzni őt arról, hogy ötösnek kéne lennie. A klasszikus értékelési rendszer helyett a játékosított pontgyűjtés (gamification) szintén kiváló alternatíva: a diákok egy csokornyí feladattípusból és témakörből választhatnak, és a megfelelő pontszámot összegyűjtve szerezhetik meg a megálmodott érdemjegyet.



A LEGFONTOSABB AZONBAN, ÉS ERRE SZINTÉN TRENÍROZNI KELLETT MAGAMAT: A POZITÍV MEGERŐSÍTÉS BEVEZETÉSE. AZAZ MEGTANULNI DICSÉRNI A DIÁKOT.

Ráadásul az sem mindegy, hogy hogyan! A kutatások szerint az „ügyes vagy”, „okos vagy”, „szorgalmas vagy” minősítések helyett a tevékenységüket kell kiemelni ahhoz, hogy hosszú távon motiváltak legyenek, és akár kiemelkedő eredményeket érjenek el. Azaz „ezért szépen megoldoztál”, „eljédtől a végéig megcsináltad”, „nagyon jó, hogy türelemmel dolgoztál”, „még amikor hibáztál, akkor is újrakezdted”, „ez komoly erőfeszítés volt” stb. mondatokat kezdtem el mondogatni. Az elismerés pszichológiájának hatalmas irodalma van, és rengeteg valós eredménye, amelyeket a diákokon is éreztem. De nem csak rajtuk. Egy idő után elkezdtem elhinni magamnak is, hogy joggal dicsérem magam. „Ezért szépen megoldoztam.” „Amazt türelemmel végigcsináltam.” Ezek a mondatok az én saját önbecsülésemet is helyre teszik.

Ezt a cikket alapos munkával megírtam. ♦



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

DERÜRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.



◆ Kedves Doktor Bori!

Nagy kétségbeesésben írok Önnek: egy csodálatos fél éves kislány büszke apja vagyok. Feleséggel négy éve élünk boldog házasságban. Lányom születése pillanatától fogva mindenben ugyanúgy részt veszek, mint az édesanyja: etetem, altatom, öltöztetem, pelenkázom, fürdetem, játszom vele. Minden héten egyszer apás délelőttöt csinálunk, hogy a feleségem egyedül tudjon maradni pár órára otthon. A lányom is szeret engem, kötődik hozzám, ami nagy boldogság a számomra.

Mégis aggódom: milyen mintát közvetítek így felé? Hol vannak itt a hagyományos férfiszerepek? Elvégre mégis csak én vagyok az apja, a Férfi a családban! Miféle apakép, férfikép fog így kialakulni benne, ha azt látja, hogy mindent ugyanúgy csinállok, mint az édesanyja? Kérem segítsen nekem, Doktornő!

Üdvözlettel,
Egy szorongó Apa

Kedves „Szorongó Apa”!

Ön nevezte így saját magát, de engedje meg, hogy ezen mosolyogjak egy kicsit: mintha Hüvelyk Matyi „Égimeszelő”-ként írná alá a levelét... Ha Ön valóban és becsülettel szorongana, akkor ezt agresszióval leplezné, megpróbálná elnyomni a feleségét, és semmiképpen sem fogadná el, hogy Nő léteire ugyanolyan jogokkal rendelkezzen, mint Ön.

No de ne vágjuk a dolgok elé! Agyonbeszélte tény, hogy az elmúlt 100–150 évben alapvetően megváltoztak a nem szerepek. Ma már egy nő is járhat egyetemre, lehet értékes szakmai pályája, nincs hátrányban amiatt, hogy fizikailag gyengébb és kevésbé szőrös (de legalábbis több időt tölt szőrteletéssel), mint férfi társa – akire viszont így a gyermeknevelés és a háztartás feladataiból is hárul valamennyi.

Ez az új helyzet a mi szempontunkból bizony igen súlyos kérdést vet fel: kitől fognak rettegni ezek után a gyermekeink, ha nem az apjuktól, aki korábban teljes hatalmat gyakorolt a családban? Ha erős, szőrös édesapjuk nem traumatizálja őket, akkor mit gondol, ki fogja?

Jól gondolja, senki nem teheti meg ezt Ön helyett. Kérem, emberelje meg magát, és térjen vissza a 19. századba: legyen Igazi Férfi!

Sajnos levele alapján nemigen bízom abban, hogy Ön ezen a téren egyedül is elboldogtalanul, így inkább pontos forgatókönyvet írok, amelyből ellesheti, hogyan is telik

az Igazi Férfi egy napja.

Reggel

az Igazi Férfi (a továbbiakban I. F.) kényelmes időben kel, elgondolkozva megborotválkozik, miközben felesége két szoptatás között elkészíti az ovis és iskolás gyerekeket, megcsinálja a reggelit: kávéfőz, kenyeret pirít, és ő maga is kapkodva felöltözik. I. F. közben komótosan elolvassa a telefonján, mi hír a nagyvilágban, megeszti a reggelit, aztán hirtelen az asztalra csap:

– Az istenfáját, megint zuhant a BUX!!!

Mindenki összerezzen. És akkor I. F. türelmetlenül felpattan.

– Na jó, aki jön, jön, én indulok! – harsogja. – **Valakinek dolgozni is kell!**

Majd öles léptekkel kitrappol a kocsihoz, a gyerekek alig érik utol.

Délben

I. F. a munkatársaival ebédel. Itt más arcát mutatja, mint otthon. Nagy mókamester, tréfálgozik, elmesél a kollégáknak néhány szőke nős viccet.

– **Miért megy a szőke nő egy konzervvel a háza tetejére? Mert az van a dobozra írva, hogy a szavatossági idő a tetőn van!**

Amikor erre egyik kolléganője sértetten feláll az asztaltól, ő széles jókedvében így rikolt:

– **Az istenfáját, ezekkel a feministákkal már viccelni se lehet!!!**

Este,

mielőtt belépne a lakásba, ismét magára ölti egy olyan ember arcát, aki felfoghatatlanul nagy áldozatokat hoz a családjáért. Ha hozzászólnak, felmordul:

– **Az istenfáját, csak öt nyugodt percet kérek az egész napos robotolás után!!!**

Ezután leül olvasni, vagy vidáman cseveg telefonon, míg a felesége elkészíti a vacsorát. Evés közben elkalandozik a figyelme – de nincs is rá szüksége, hisz akárki akármit kérdez, már ügyis megvan a helyes válasz:

– **Azért, mert én azt mondtam.**

Esetleg:

– **Mert én vagyok az apád.**

Ennyi az egész, nem ördögösség, igaz? Arra biztatnám, hogy próbálgassa a vastagon szedett mondatokat a megfelelő napszakban elmondani, és várjon, hogy mi történik!

Ha érzi már, hogy szerettei lassan elhidegülnek Öntől, ha gyermeke távoli, rettegett idegenként kezd tekinteni Önre, akkor sikerült: Igazi Férfi lett! És végre elkezdheti hatékonyan tönkretenni mindenki életét.

Kapja már össze magát, az istenfáját!!!

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden!

Segítsen rosszabb helyre tenni a világot!

Előre is csalódottan várja leveleit

a doktorbori@kepmas.hu címre: *Doktor Bori*

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója magyar volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



Elmyr de Hory

1906-1976

GYŰJTŐ

**Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól**

**Hallgassa további
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

AKI IDEJÖN, MÁSKÉPP NÉZ EGY TÁSKÁRA

Rozival egy divateseményen találkoztam először, tavaly nyáron. Nem csak a piros szőrmével borított, tigrismintás, alkalmi kis táska tette feltűnővé, egész lényé beragyogta a teret. Azóta többször volt lehetőségünk beszélgetni, már csak a közös alkotás élménye várat magára. **Mitter Anna Róza** ugyanis több mint 3 évvel ezelőtt, elsőként indította útjára azt a fajta bőrműves élmény-workshop szolgáltatást, amelyen bárki kipróbálhatja magát tervezőként.

◆ A Mittersisters-nek nem volt elég a projekt elindítása, Rozi folyton új dizájnban töri a fejét. Jelenleg nyolcféle táskát lehet náluk készíteni, miközben Kozma-ösztöndíjként egy fenntartható táskakollekción is dolgozik. Sok különböző workshopjuk van. Hétköznapi egyszerűbb tárgyakat, kártyatartókat, laptartókat készítenek, ezek a kurzusok angol nyelvűek, mivel itt a csoport külföldiekből áll. Hétféligére időzítik a márka fő profilját jelentő, táskakészítő workshopokat.

– Mennyi idő alatt készül el egy-egy ilyen tárgy?

– A kártyatartó kurzus két és fél órá, a laptartó négyórás foglalkozás. A kistárgyas foglalkozás első sorban a kézzel készítés élményét adja. A hétfélig, táska-workshop az, ahol a résztvevők jobban elmélyülnek az alkotás élményében, ahol mindenki elengedheti a fantáziáját, és kipróbálhatja, hogy milyen tervezőnek lenni.

– Milyen táskákat lehet most készíteni?

– Hátizsákot, válltáskát, ezek másfél napos programok, ezen túl shoppert, fesztiváltáskát, purse táskát, clutch-ot, borítektáskát, zsáktáskát és minit; ezek egynapos, nyolctíz órás foglalkozások.

– De ha én valami teljesen mást szeretnék?

– Természetesen arra is van lehetőség. A Mittersisters prémium szolgáltatása az, amikor valakivel egy hét alatt, egy privát workshopon, a nulláról építünk fel egy táskát. Erre a kurzusra mindenféle szakmai előképzettség nélkül is el lehet jönni, hiszen az alaptól kezdve átveszünk minden folyamatot. Egy jó táskaötlet és lelkesedés kell csak hozzá. Hétfő reggel leülünk, lerajzoljuk, illetve kitaláljuk a táska minden egyes részét. Utána elmegyünk a bőrboltokba, megvásároljuk a különböző alapanyagokat, kellékeket, és minden egyebet, amire szükségünk lesz.



A bevásárlás után a szabásminta-szerkesztés alapjaival kezdjük a folyamatot, ezt követi a vágás megtanulása, a szabás, majd az összes részfolyamat. Miután megtanítom az egyes lépéseket, figyelem a résztvevő minden mozdulatát, egészen addig, ameddig összeáll a táska, amit egykor megálmodott. A résztvevőnek a hét végére így van egy szabásmintája, amit elfogad a gyár, és egy prototípusa, ami alapján látja a gyártó, hogy milyen minőségben és pontosan hogyan kell kinéznie az adott táskának. Ez egy szuper intenzív tanfolyam, ami alatt nagyon sok tudást és tapasztalatot magába szívhat az ember. Egy hét alatt természetesen nem tudok mindent átadni, amit 14 év alatt tanultam. Az alapok begyakorlásán túl viszont mindent technológiai lépést és anyagismeretet átveszünk, ami felmerül az adott táska elkészítésével kapcsolatban.

Tavaly az egyik tanítványom, Parádi-Varga Anita (Pavaa) első táskájával elnyerte Los Angelesben az IDA Design Awards ezüst díját. Vele két éve kezdtük el a táskatervezést. Anita nagyon határozott elképzelésekkel keresett fel minket, pontosan tudta, hogy mit szeretne: különleges, ékekkkel formált táskáin sokat dolgoztunk, mire sikerült a megvalósításuk, de megérte.

– Közben céges kitelepülést is vállaltok.

– Igen, szeretnénk minél szélesebb réteg számára elérhetővé tenni az alkotás örömét. Komoly, neves cégekkel dolgoztunk már együtt, és a visszatérők nagy lelkesedéssel fogadnak minket. Egy-egy külső helyszínen megrendezett nap végén sokszor előfordul, hogy alig tudunk eljönni, mert nem engednek el az emberek. Volt olyan, hogy gyakorlatilag ki kellett húznunk a vágólapot a résztvevők keze alól, órákkal a program hivatalos zárása után. Gyakran előfordul az is, hogy a férfiak távolabb állnak, majd a végén ők azok, akik félrelökik a nőket és a gyerekeket, hogy ide azt a kalapácsot, hadd csináljak valamit én is.

Az emberek szeretnek kiszakadni, lelassulni, alkotni. Azt tapasztaljuk, hogy főleg azok számára új élmény ez, akik a mindennapi munkájuk során például számítógépeken dolgoznak. Számukra egy kézzelfogható alkotás teljesen más jelentőséggel bír, arról nem is beszélve, hogy ezt a tárgyat a későbbiekben büszkén viselhetik is.

– Sokat dolgozol. Mikor és mivel töltödsz fel?

– Pont ezzel. A workshopokon mindenki átalakul: a résztvevők megnyílnak és olyan flow élményt élnek meg, ami

néha le is sokkolja őket. A nap végén hullafáradtan, de a föld felett lebegve mennek ki, már ha kimennek, mert nagyon sokan csak ücsörögnek egyfajta extázisban, kezükben a táskával. Amikor egy-egy ilyen workshop után hazaérek, leülök és érzem, hogy annyira jó dolog történt velem megint, ami teljesen feltölt. Pedig reggelente még így, több mint 3 év után is, minden egyes workshop előtt úgy izgulok, mint először. Azt gondoltam, hogy egy idő után egyszerűbb lesz ezt kezelni, de egyáltalán nem, hisz minden alkalommal új emberekkel teljesen új dolgokat csinálunk. Vannak olyan kombinációk, amiket én pl. soha nem raknék össze, de hagyom, hogy az emberekből kijöjjen, amit szeretnének, és mindig működik. Elképesztő dolgokat alkotnak. A másik pedig az üzenet, amivel kimennek. Megváltoztatjuk a teljes szemléletmódjukat.

Az emberek többsége nem is sejtí, hogy mennyi munka és mennyi idő egy ilyen tárgy elkészítése. Ha viszont egy tízórás workshop után fogod meg ezt a 20 négyzetcentiméternyi csodát, már tudod, mennyi minden van mögötte: tervezni, kiválasztani a bőrt, kiszabni, összepárosítani, bélelni, patentozni, lyukasztatni, merevíteni, varrni stb. Aki meglát ezután háromezer forintért egy táskát a boltban, már el fog gondolkozni, hogy vajon ki készíthette, mennyi pénzért, milyen alapanyagból és hol. És azon is, hogy miért tudjuk ennyi pénzért megvenni, miközben az a termék valószínűleg körbeutazta a fél világot, mire a polcra került.

Nálunk a résztvevők megtanulják értékelni a legapróbb dolgokat is, és sokan a workshop után megpróbálják ezeket a gondolatokat átültetni mindennapjaik egyéb területeire is. Nincs annál csodálatosabb érzés, mint amit a foglalkozások után kapott e-mailek olvasása közben érez az ember.

– Hány embernek változtattad meg már így a gondolkodását?

– Azt tudom, hogy nagyjából háromszáz boldog táskatulajdonos ment már ki innen. Kisebb tárgyakból pedig több ezer lehet. ♦

A Mittersisters szerkesztőségünknek is tartott egy workshopot. Az erről készült videót a [kepmas.hu](https://www.kepmas.hu)-n megnézhetik.





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

TÖBB MINT SPORT, TÖBB MINT CSAPAT

Tudjuk jól, hogy sportolni egészséges, másokhoz tartozni pedig óriási védőfaktor a stresszel szemben – de adhat-e többletet a kettő ötvözete? Összetartó közösségben sportolni a fizikain túl számos lelki egészségelőnyvel jár: növeli mások iránti bizalmunkat, feltölt, felszabadít, a csoporttagok sokszínűsége serkenti kreatív energiáinkat, a közösség megtart és biztonságot ad.

◆ TARTOZNI VALAHOVA

Ha számíthatunk másokra, van kivel megosztanunk érzéseinket, szeretettel és figyelemmel fordulnak felénk, az testi-lelki egészségvédő faktor, csökkenti a negatív hangulati állapotokat, növeli a pozitívokat, és biztonságot ad. Akiknek fontos és megtartó kapcsolataik vannak másokkal, kevesebb negatív testi tünetről számolnak be. Alapvető szükségletünk tartozni egymáshoz, szoros és intim kapcsolatokat kialakítani és ápolni másokkal. Bizalommal teli légkörben kevésbé leszünk gyanakvók, elszigeteltek és ez kihat a munka- és feladatvégzésre is. A kapcsolatoknak ugyanakkor a megtartása is nagy feladat: aktív részvételre, bevonódásra van szükség. Nincs ez másként a sportközösségek építésével, ápolásával sem. Akkor fognak jól működni, ha a tagok elköteleződnek a csoport felé, és aktív szereplőivé válnak. Ne felejtjük el, hogy a jelenlét már önmagában aktivitás! Nem kell élharcosként vagy a társaság mókamestereként tündökölnünk, az a fontos, hogy jelen legyünk. Befogadjuk az érkező impulzusokat, nyitottá váljunk a közösségre, annak értékeire. Aztán ha megtetszik egy aktívabb szerep, választhatjuk.

Gyakori, hogy azok, akik együtt sportolnak, azzal érkezik meg lélekben vagy mentálisan, hogy röviden kiadják magukból a nap történéseit, fontos mozzanatait. Óhatatlan tehát, hogy egyre inkább osztozni kezdnek közös élményekben a sporton kívül is, találunk

hasonlóságokat egymásban, egyre inkább betekintést nyernek egymás életébe. Formálódnak és mélyülnek a kapcsolatok, és könnyen lehet, hogy egy idő után más szabadidős programokat is szerveznek együtt, amely a kikapcsolódás egész más formáját nyújtja, mégis nagyon intenzív és feltöltő.

NYITOTT VAGY ZÁRT KÖZÖSSÉG?

Ha barátokkal, kollégákkal, ismerősökkel alkotunk egy csapatot, és rendszeresen együtt sportolunk, akkor nagy szerencsénk van, hogy ez önszerveződő alapon meg tud valósulni. Ugyanakkor ez nem mindig könnyű, viszont sok sportközösség fellelhető már, ahol szívesen látnak új tagokat, és szerveznek akár tanfolyam jelleggel is rendszeres tréningeket. Ezek nagy előnye, hogy jól behatároltan, előre tervezhetően viszonylag rövidtávra igényelnek elköteleződést. Aztán ha megéreztük az együtt sportolás ízét, már könnyebben köteleződhetünk el hosszabb távra. A zárt csoport azt jelenti, hogy ugyanazok a tagok, előre egyeztetett rendszerességgel, általában ugyanabban az időpontban találkoznak, és sportolnak együtt. Az ilyen csoportokban nagyobb az intimitás, a tagok jobban megismerhetik egymást, mélyebb barátságok, kapcsolatok születhetnek. A nyílt csoportokban is előre egyeztetett a helyszín és az időpont, azonban bárki csatlakozhat és távozhat, rugalmasabban kezelhető a csoport összetétele,



ugyanakkor a fluktuáció is nagyobb – aminek viszont meg lehet az az előnye, hogy sok új embert ismerhetünk meg.

Hogy milyen sportot érzünk leginkább személyiségünkhöz passzolónak, nagyon egyedi igények és preferenciák mentén dől el. Azonban ha választunk egy hozzánk illőt, és eljárunk egy sportközösségbe, ott szintén olyanokkal találkozhatunk, akik valamilyen okból kifolyólag ugyanazt szeretnék. A közös érdeklődés mentén könnyebb a közös hangot is megtalálni, illetve a közös hangon keresztül a saját hangunkat: nagy biztonságot ad egy olyan közösség, ahol szabadon, gátlások nélkül fel lehet vállalni önmagunkat, és elfogadásra, befogadásra találunk. Sokszor szorongunk attól, hogy valós igényeinket, nézeteinket nem vállalhatjuk fel például a munkahelyünkön, mert félünk annak következményeitől. Az, hogy van olyan tér, ahol szabadon, nyíltan vállalhatjuk önmagunkat, sok erőt és bizalmat adhat ahhoz, hogy a világba kilépve is meg merjük ezt tenni.

KREATÍVABBAN

A tavasz a megújulás, új hajtások időszaka. Szimbolikusan ez azt jelenti, hogy készek vagyunk az újra, arra, hogy nyissunk a világra, hogy adjunk és befogadjunk – vagyis kapcsolatokat alakítsunk másokkal. A csapatban edzés egy olyan ösztönző erő, amely mozgósítja kreatív energiáinkat. Mások energiái, közös sokszínűségünk, az, hogy mindenki behoz magából valamit a csoportba, segíti, hogy együtt olyat teremtsünk, amit egyedül nem tudnánk. Magunkra és egymásra, a közös tevékenységre figyelünk, így elszakadhatunk

a mindennapok gondjaitól, és visszatérve akár egy új perspektívából, más szempontokat is összevetve tekinthetünk azokra. A flow által egy olyan belső állapotba kerülhetünk, mely megsokszorozhatja észlelt erőforrásainkat pusztán azzal, hogy átéltük az élményt. Amikor egymásra és a közös tevékenységre figyelünk, akkor a figyelmünk a jelenre irányul, nem rágódunk a múlton vagy aggódunk a jövő miatt. Egyszerű a magyarázat: figyelmi kapacitásunk korlátozott, és ha éppen az tölti ki például, hogy egy meccset játszunk, vagy tartunk a tempót a csapat többi tagjával, akkor nem marad hely másnak. A tevékenység befejeztével viszont mégsem ugyanoda térünk vissza. Megtapasztalhatjuk, hogy a kikapcsolódást jelentő idő előrébb vitt, és talán már nem is merülünk el az addig nyomasztónak ítélt problémában.

A csapatban sportolás azt a nagy előnyt is magában hordozza, hogy terveznünk kell vele. Ha elköteleződünk egy csapat, sporttársak vagy egy klub edzései mellett, akkor vállalnunk kell azt is, hogy számolunk és tervezünk vele. Időpontra megyünk, ahogy a többiek is. Talán hajlamosak lennénk háttérbe szorítani kötelező feladataink miatt, ha csak a saját ügyünkről lenne szó. Ha viszont meg van beszélve, megoldjuk, hogy ott legyünk, hiszen a szavunkat adtuk. Abban pedig benne van, hogy a másikat és önmagamat sem csapom be. Hű maradok ahhoz, amit fontosnak tartok – magamhoz és a csoportomhoz is. Ez nagyon fontos az eredményesség szempontjából, és eredményesség alatt nem a profi teljesítményt értjük, hanem azt, hogy akkor csapat a csapat, ha a tagjai összetartanak. Így képes megadni azt az élményt, ami aztán feltölt, felszabadít. ♦

SZÖVEG –
SZABÓ EMESESOROZAT –
RENDELŐ

NEM CSAK FIGYELMEZETLEN

Noha a figyelemhiányos hiperaktivitás zavar az egyik leggyakoribb neuropszichiátriai tünetegyüttes, gyakran ma is későn ismerik fel. Sokszor az óvónők, tanárok figyelmeztetik a szülőt: gyerekük viselkedése több lehet egyszerű rosszaságnál. Mit tehet a család, ha a diagnózissal szembesül?

- ♦ Balázs nyolcéves, harmadik osztályba jár. Már kicsi korában érezhető volt, hogy gyakran nyugtalaná válik, mozgásigénye hatalmas. Feltűnő volt az is, hogy idősebb testvérenél rosszabbul viseli a kudarcot, „felháborodik” apróságokon. Megesett, hogy hiába szólongatták, úgy tűnt, mintha nem is hallaná. Később az óvónő is jelezte, hogy a fiúval problémák vannak, finoman szólva öntörvényű.

NEM ÉRDEKELTÉK A JÁTÉKSZABÁLYOK, NEM TÖRŐDÖTT A TILTÁSOKKAL.

Nemcsak az óvónővel viselkedett így, hanem csoporttársaival is, így velük is gyakran összetűzésbe került. A problémák az iskolában fokozódtak: Balázs hiába volt okos, képtelen volt végigülni egy órát, nem tudott figyelni, egyfolytában mocorgott. Amikor tudta a választ a tanár kérdésére, de nem őt kérdezték, egyből indulatossá vált, bekiabált. Kereste a feltűnést, szinte minden eseményt egyből kommentált. Egy idő után az iskola jelezte: Balázsnak segítségre lenne szüksége, mert ha a helyzet nem változik, képtelen lesz tartani a lépést a többiekkel, és az órákat is zavaró viselkedése miatt komolyabb szankciókra lesz szükség. Ekkor vitték a szülők pszichiáterhez, aki a vizsgálat után közölte: ADHD-ről, azaz figyelemhiányos hiperaktivitási zavarról van szó. Története korántsem egyedi, a zavart sokszor még ma is későn ismerik fel. Olyankor, amikor már az iskolában okoz bajt, és a tanulás rovására megy.





KERESSÜK AZ OKOKAT

A köznyelv által hiperaktivitásnak nevezett zavar a leggyakoribb gyermekpszichiátriai kórképek egyike, elsősorban a viselkedéskontroll zavarának tekintik. „Tünetei a gyerekek 90 százalékánál jelentkezhetnek, ám a hiperaktív gyerekeknél azok tartósak és egyszerre érzékelhetők. Ez pedig komoly különbség” – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta. Hozzáteszi, hogy a probléma az iskolásoknak körülbelül öt százalékát érinti, fiúknál háromszor gyakoribb, mint a lányoknál. Előfordul, hogy a zavar tünetei serdülőkorban enyhülnek, de a jellemzőbb, hogy miután a probléma az egész gyerekkort végigkíséri, valamilyen szinten felnőttkorban is megmarad.

A KIVÁLTÓ OKOKRÓL MÉG MA IS CSAK FELTÉTELEZÉSEK VANNAK.

Jelenleg annyit tudnak, hogy a zavar több tényező együttes fennállása miatt alakul ki. Ezek közül az egyik a biológiai háttér, a másik a szociális környezet hatása, így például a rosszul működő család, a harmadik pedig a magas stresszhatás. A kutatások a hiperaktivitás hátterében egyértelmű genetikai okokat nem találtak.

FELMENTETT SZÍNEZÉKEK

Korábban voltak olyan feltételezések is, hogy egyes színezékek okozzák a zavart. A kérdést alaposan fel is térképezték, és bár a vizsgálatok nem mutattak ki egyértelmű kapcsolatot az adalékanyagok és az ADHD között, az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság három színezéknél – a kinolsárgánál (E104), a narancssárgánál (E110) és a neokoccinnál (E124) – csökkentette az elfogadható napi beviteli szintet. Előírták azt is, hogy az ezeket tartalmazó élelmiszereken olyan feliratnak kell szerepelnie, amely azt rögzíti, hogy a termék a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat. Ezt annak ellenére kell feltüntetni a csomagolásokon, hogy bizonyított összefüggés nincs. Ezeket az adalékokat ma már nem is nagyon alkalmazzák, ugyanis a gyártók többsége eleve mellőzi a hírbe hozott színezékeket, helyettük pedig természetes növényi kivonatokat használ.

NEM SZABAD LEGYINTENI

Bár az ADHD nem betegség, hanem az „átlagostól” való eltérés, mindenképpen kezelni kell, mind otthon, mind az iskolában. Ha ezt nem teszik meg, a gyerek egyre rosszabb helyzetbe kerül, a folyamatos negatív visszajelzések és korlátozások miatt pedig súlyosan sérül az önértékelése és az önbizalma, ami további viselkedészavarokat okozhat. ➤

A KÖZÖSSÉGBEN SZERZETT
KUDARCOK ÉS A KIREKESZTETTSÉG
ÉRZÉSE DEPRESSZIÓHOZ, ILLETVE
SZORONGÁSHOZ IS VEZETHET.

Viszont ezek az állapotok eltérnek a felnőttkori jellegzetességektől, leggyakrabban a gyerekek agresszív reakciói, súlyos és gyakori konfliktusai hívják fel rájuk a figyelmet. Komoly problémát okozhat az is, hogy a gyerek akaratát gyakran folyamatos, bármi áron történő ellenkezéssel akarja érvényesíteni, így képtelenné válik arra, hogy közösségekben boldoguljon. Az ilyen jellegű problémák mögött álló ADHD-t gyógyítani egyelőre nem tudják, csak kezelni, és még azzal kapcsolatban is komolyak az indulatok. Gyógyszeres kezelésként leginkább olyan stimuláns készítményeket adnak, amelyek nyugtatólag hatnak és fokozzák az iskolai teljesítményt, csökkentik az agresszív megnyilvánulásokat. Mivel a gyógyszer hosszú távú hatása kérdéseket vet fel, alkalmazásakor minden esetben gyermekpszichiáterrel kell konzultálni. Segíthet a viselkedésterápia is, aminél fontos, hogy az a szülőkkel és a közvetlen környezettel együtt történjen. Mikéntje minden esetben egyedi, a pszichológus és a pszichiáter mindig egyénre szabottan állít össze megfelelő terápiát.

ERŐPRÓBA A CSALÁDNAK

A megfelelő kezelés amiatt is fontos, mert az ADHD a családnak is nagy erőpróbát jelent. Például gyakori, hogy a gyerekek nevelési nehézségei, illetve az azzal kapcsolatos bonyodalmak párkapcsolati konfliktusokat vagy akár komoly vitákat is okoznak. Sokszor előfordul az is, hogy valamelyik szülő „bűnbakká” válik. Pláne, ha a gyerek problémája valamilyen szinten benne is felfedezhető. A bajokat tetézheti, ha a szülők a gyerekkel szemben teljesen eszköztelenné válnak, és nem látnak más megoldást, csak az amúgy eredménytelen kritizálást, korlátozást és büntetést. Gyakran okoz nehézséget az is, hogy a hiperaktív gyerek felügyelete próbára teszi a szülőket, nemritkán jó fizikumot és végtelen türelmet, esetenként kötélidegeket igényel.

A HIPERAKTÍV GYEREKEKKEL
UGYANIS MINDIG TÖRTÉNIK VALAMI,
KÖNNYEN KERÜLNEK BAJBA,
GYAKRAN ÉRI ŐKET BALESET.

A szülők pihenni csak keveset tudnak, nehéz másokat megkérniük arra, hogy időszakosan felügyeljék gyereküket. Pláne, ha a családtagoknak és a barátoknak már voltak ezzel kapcsolatban rossz tapasztalatai, negatív élményei.

MIHAMARABB FELISMERNI

A korán elkezdett szakszerű kezelés mindig javít a gyerekek állapotán, a problémát uralhatóvá teszi. Főleg mert a hiperaktív gyerek értelmi képessége és teljesítménye alapvetően jó, sőt kiemelkedő is lehet. Leginkább akkor, ha a feladat egyértelmű, a visszajelzések gyakoriak és azonnaliak, kevés a szabály és az utasítás, az időkorlát pedig rugalmasabb. Ezek a tényezők sokat segítenek a kezelésben is. Vannak úgynevezett szenzomotoros tornák, illetve azok változatai is, amelyek egyénre szabva nagyon hatásosak. Jó a neurofeedback is, aminek lényege, hogy a fejre elektródákat helyeznek, az érintettek pedig filmet néznek vagy játékot játszanak. Ha az agyhullámokból az érződik, hogy nem figyelnek eléggé, akkor a játék lelassul, viszont, ha figyelnek, megy tovább. Ha a gyerekek jól haladnak, eredményeket tudnak elérni. A lényeg ilyenkor az állandó megerősítés, ami miatt a kicsik végig lelkesek maradnak. A módszert tesztelték sakkozónál is, és náluk is kiderült, hogy az ilyen tréningeknek köszönhetően jobban lehet figyelni a játzsmákra. Mivel sikerélményt ad, jó hatása van annak is, ha a gyerek sportol. Az érintetteknek terápiára még felnőttkorban is szüksége lehet. „Ilyenkor az önfejlesztő, dühkezelési és magatartás-áttanulási tréningek hozhatnak eredményt, de hasznosak az öninstrukciós feladatok, más néven kognitív terápiák is” – emeli ki Faludi Viktória. Hozzáteszi, hogy a tünetek stresszhelyzetekben, krízisállapotokban ismételten fellángolhatnak, tényleges gyógyulásról emiatt nem beszélhetünk, de panaszmentes állapotról igen. A jó terápia lehetővé teheti azt is, hogy a tünetek pozitív magatartássá alakuljanak, például az érintettek felnőttként sokat utazzanak, sportoljanak. ♦



STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

VITORLAZÁS

M A G A Z I N



MEGÚJULT!

STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

**Még több tartalom,
változatlan áron!**

Fizessen elő

a megújult Vitorlázás magazinra!

Az 1 éves előfizetés ára most

5880 Ft helyett

csak 4900 Ft

Előfizetéshez kérjük hívja
a **06 46/998-800**-as telefonszámot
vagy rendelje meg
a **www.lapcentrum.hu** oldalon!



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

EBCSONT BEFORR

A legtöbb kutyás retteg attól, hogy kedvencét egy másik eb megtámadja. Mit tehet a gazda, hogy kedvence ne keveredjen kellemetlen konfliktusba, illetve mire van lehetősége, ha mégis megtörténik a baj?

- ◆ „Az első és legfontosabb, hogy a gazda a kutyáját a lehető legjobban ismerje. A tulajdonosok általában azt látják, hogy a másik kutya nincsen rendben – és ez lehet, hogy így is van –, de lehet, hogy a sajátjukat nem ismerik eléggé” – mondja dr. Pongrácz Péter. Az etológus szerint gyakran előfordul parkokban és futtatókban, vagy éppen állatorvosi várókban, hogy egyes kutyák közvetlenek és barátkozók, érdeklődnek a többi eb iránt, legyenek akár pórázon, akár anélkül, hezitálás nélkül odaszaladnak és megszaglásznak más kutyákat, játszani próbálnak velük, rámásznak a hátukra. Az ilyen kutyák gazdáit azt gondolják, ez a normális, az ő ebe csak játékos, és ezt a többi tulajdonosnak örömmel kell fogadnia, hiszen a kutya csak odament az övéhez, és azzal játszani akar. Emellett azt is alapvetésnek veszik, hogy a másik eb is hasonló személyiség. És ebben a helyzetben lenne nagyon fontos az, hogy a gazda ismerje a kutyáját, tudja, mire számíthat, ha találkoznak egy másik kutyával.

AZ, HOGY AZ EBK MILYEN INTERAKCIÓBA
LÉPNEK EGYMÁSSAL, MINDIG KETTŐN ÁLL.

Aki tudja, hogy a kutyája közvetlen, játékos és válogatás nélkül odaszalad fajtársaihoz, annak számolnia kell azzal, hogy a másik állat nem feltétlenül ilyen.

CSAK LÁTSZATRA DERÜLT ÉG

„Ilyen esetben nem az történik, hogy a két eb jól eljátszik egymással, hanem az, hogy a játékosnak szánt közeledés miatt kitör a verekedés. Nem azért, mert a másik kutya eleve agresszív, hanem mert nem szereti, ha rányomulnak, nem szereti, ha a másik eb dönti el, hogy ő játszson-e vagy sem” – magyarázza az etológus. Magyarán egy kutyát, függetlenül attól, hogy amúgy játékos és barátságos, csak akkor szabad odaengedni egy másikhoz, ha a gazda meggyőződött arról, hogy ez



annak is ínyére való. Ugyanez fordítva is igaz: annak, aki tudja, hogy kutyája nem szereti, ha más ebek rárontanak és játszani akarnak vele, figyelmeztetnie kell erre a többi tulajdonost. El lehet ugyanis vele kerülni sok konfliktust, vagy rosszabb esetben sérüléssel járó, esetleg tragikus eseményt. Ez fontos az olyan esetekben, amikor valaki például ül az állatorvosi váróban, vagy a parkba tart a kutyájával, és azt látja, hogy valaki póráz nélkül rohángásztatja kedvencét. A gazdák a kutyájuk tartózkodóbb természetére úgy is figyelmeztethetik a többi tulajdonost, ha pórázára vagy nyakörvére sárga szalagot tesznek, ami az egyezményes jele annak, ha egy eb nem, vagy csak módjával tűri mások közeledését.

UGYANAKKOR A JÁTÉKOS EBEK GAZDÁINAK ELŐRE MEG KELL KÉRDEZNIÜK, ODAENGEDHETIK-E JÁTSZANI KUTYÁJUKAT A MÁSIKHOZ.

A PÓRÁZ FURCSA VÉDELME

Sokszor nehéz megítélni, hogy egy kutyától kell-e tartani, a viselkedésére ugyanis az is hatással van, hogy pórázon van-e vagy sem. „Vannak kutyák, amelyek pórázon sokkal harciasabbak, mint elengedve. Ezzel nem azt szeretném mondani, hogy mostantól mindenki engedje el a kutyáját, viszont jó tudni azt, hogy ahol az ebet el lehet engedni – például futtatóban –, ott előfordulhat, hogy a póráz végén őrlőngve érkező állat azonnal megváltozik, amint a gazda elengedi vagy csak leteszi a pórázt a földre” – mondja Pongrácz Péter. A jelenség magyarázata az, hogy a póráz levételével vagy földre helyezésével megszűnik a kutya biztos hátországa, már nem éri azt, hogy mögötته van a gazdi, és így bármit megtehet. Ilyenkor a kutya békésebbé válhat, lecsillapodhat. Ehhez viszont az kell, hogy a gazda, akinek ilyen kutyája van, ismerje ezeket a trükköket. Hogy működik-e, érdemes kipróbálni mindig egy beavatott gazdával, illetve egy másik nagyon stabil kutyával, akkor nem sültet el rosszul a kísérlet.

FUTNI VAGY ELSÉTÁLNI

Adódnak helyzetek, amikor a verekedés nem tűnik elkerülhetőnek. Például amikor valaki pórázon sétáltatja a kutyáját, egy kertből pedig kirohan két kutya. „A legtöbb kutya területiális, területeket vagy személyeket őriz. Ez egyben azt is jelenti, hogy az adott telektől túl messzire nem fog elmenni, nem fog máshol agresszívan viselkedni. Emiatt érdemes

nagy ívben elkerülni az ilyen ebet, közelíteni nem szabad. Elfutni nem szerencsés, mert a dolog kétesélyes, a kutya gondolhatja úgy: akkor most játszunk egy kis vadászósdit” – érzékelteti a helyzetet az etológus. Ha látszik, hogy a verekedés nem kerülhető el, a saját kutya pedig kisebb, akkor föl lehet kapni, magasra emelni, és azzal kivonni az agresszivitási zónából. De ez a szituáció az emberre is veszélyes, verekedő kutyákat ugyanis nehéz szétválasztani. Ráadásul már egy viszonylag kicsi, 15 kilós eb is komoly sérülést okozhat az embernek, emiatt nem jó feltétlenül a közbeavatkozást tanácsolni. Ilyen helyzetekben csak olyan általános tanácsok adhatók, amelyek a gazdákat arra figyelmeztetik, hogy ne nyúljanak a kutyák harapási sugarába.

AMIKOR BEÜT A BAJ

AZ EBET MINDIG A FARKÁNÁL ÉS A HÁTSÓ LÁBÁNÁL MEGFOGVA TANÁCSOS ELHÚZNI, A HARAPÁSI ZÓNA MÉG A SAJÁT KUTYÁNÁL IS TILTOTT TERÜLET, MERT ILYEN SZITUÁCIÓBAN MÉG A GAZDÁT IS MEGHARAPHATJA.

Az is csak tovább vadítja a kutyákat, ha megpróbálják odébb rúgni őket, vagy éppen vízzel leönteni. A kiabálás, a vérfagyasztó üvöltés szintén nem segít: az ember egyszerűen nem tud olyat tenni, hogy verekedés közben a kutyák megijedjenek tőle. Megoldást csak az jelent, ha több erős gazda jelen van, és szét tudja húzni a kutyákat. A másik tanács, hogy ha az egyik kutyát a másik megtámadja, akkor a szétválasztás után azt sem szabad elengedni, amelyik vesztesnek tűnt. Hiába nem az kezdte ugyanis a verekedést, amikor azt látja, hogy a támadó kutyát elhúzzák tőle, föl-bátorodik, és könnyen utána szalad. Abba hagyni ugyanis nem szeretik a kutyák a verekedést. Emiatt mindig figyelni kell arra, hogy az ebeket úgy válasszák el egymástól, hogy utána ne tudjanak egymáshoz visszamenni. Például, ha van rá lehetőség, gyorsan be kell őket tenni egy autóba. Extrém példa, de utcai verekedésnél végszükség esetén az is megoldást jelenthet, ha a kisebb kutyát felemelik, és bedobják a kertbe. Ehhez persze az kell, hogy az emberek ne essenek pánikba, legyenek tisztában azzal, hogy a kutyák nagyon erősek, és muszáj őket úgy szétválasztani, hogy a viaskodást ne kezdhessék újra. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

KARALÁBÉ ÚJRATÖLTVE A RÉGIEKTŐL

Személyenként két karalábé. Egy erdélyi főzőasszony. Fél kg marhapecsenye, negyed kg sertéshús, 10 dkg rizs. Teleki gróf biztatása. Egy kávéskanál bors és só. Ezekből áll össze a tavaszi töltött karalábé és a könyv, amelyben ennek receptje olvasható: Zilahy Ágnes *Valódi magyar szakácskönyve*.

◆ Hála az utazásoknak és a helyiek vendégszeretetének, az erdélyi konyha ma nagyon népszerű. Gyakran emlegetik pozitív példaként a régió alapanyagainak minőségét, az ötletes fűszerezést, az egyszerűségben is sokszínűséget. Persze, mindegyik tájegységünk konyhája ilyen, csak mindebből kevés él a köztudatban. Jó, hogy legalább az erdélyit úgy-ahogy ismerjük. És jó, hogy egy erdélyi főzőnő megörökítette számunkra a (nem csak erdélyi) receptjeit a 19. században.

EGY FŐZŐ NŐ TUDÁSTÁRA

„Rendkívül változatos élettapasztalat után írtam le a szakács-könyvet, kizárólag a saját emlékezetemből összeszedve. Nincsen e könyvben egyetlen étel sem, melyet magam – legalább párszor – el ne készítettem volna” – írja Zilahy Ágnes könyve bevezetőjében. A gazdag földbirtokos családból származó nő egy katonatiszt feleségéként megismerkedett több vidék ételével, s ami tetszett neki, azt megőrizte. Jól jött ez a tájékozottság később, mert így tudott főzni akkor is, amikor nagy háztartást vezetett, és akkor is, amikor csak nagyon szerény lehetőségei voltak. Receptgyűjteménye ezért az átlagnak szól. Hétköznapi, ötletes ételek, néhány ünnepi fogás. Tulajdonképpen „semmi extra”, ám éppen ezek a fogások azok, amelyeket ma leginkább mellőzünk,

amelyek legtöbbjét elfelejtettük. Zilahy szakácskönyvéből a biztos alapokat tanulhatjuk meg – nemcsak az erdélyi, hanem általában a magyar konyháról.

APRÓ FORTÉLYOK

Levesei között szerepel például a faék egyszerűségű köménymagos és paradicsomos éppúgy, mint a turbolyaleves és a kaszáslé. Tejfölös burgonyalevese még sáfránnyal készült, a tyúkból készült húslevesbe pedig szerecsendió-virágot tett. Könyvéből megtanulhatjuk a békebeli csigatészta készítését és a ma már ismeretlen tejgaluskát. (Tejben tojást és sót habarunk fel, enyhe hőt adunk neki – Ágnes a keveréket a tűzhely szélére húzta –, és megvárjuk, míg megaluszik. Amikor tálaljuk, kanállal gombócot formázunk belőle. Csak a legvégén tegyük a levesbe, különben könnyen összefut.) Jól mutatja a könyvből sugárzó könnyedséget ez a mondat: „minden ehető gomba elkészítése igen egyszerű. Forró zsírba kell jól kicsavarva a mosás után tenni, gyors tűzön hirtelen sütni, tojást és tejfelt téve rá, fel lehet tálalni.” Rizzsel vagy könnyű salátával tényleg bombabiztos étel. Jut eszembe, a tavasz egyik hírnökét, a tojásos galuska mellől elmaradhatatlan fejes salátát is felrészhatjuk egy kicsit Zilahy ötletével. Fél liter ecetet (gyenge, gyümölcsből készült ecetre gondolhatott), kevés vizet, egy kávéskanál





sót és egy tojásnyi zsírt felteszünk forni. Amikor ez megvan, levesszük a tűzről, ráöntjük egy egész, leveleire szedett fejes salátára, és lefedjük két percre. Ágnes szavaival élve, a saláta így „meglankad”. Hat kanál tejföllel leöntve tálaljuk, az igazi ínycseck pedig pirított szalonnakockával szórják meg a végeredményt.

KOMOLY HÚSOK

Zilahy – akárcsak a korabeli magyar konyha – elképesztő fantáziával bánt az alapanyagokkal. Csirke egresmártásban, mazsolás és gesztenyés nyelv, babérleveles nyúl – csak néhány példa arra, hogy milyen izgalmas ízeket leshetünk el tőle. Könyvből újra megtanulhatjuk a magyar konyha régi nagy klasszikusait (mint amilyen a lucskos káposzta, a vetrece, a rántott békacomb vagy a citromos bárány), és új színeket is vihetünk étkezéseinkbe (petrezselymes komlóhajtásból készült főzelékkel találhatjuk például a sült sertést vagy bundáskenyérrel a spenótot). Ötletet meríthetünk belőle a hétköznapiakra (paradicsomos csirke, citromos fasírt) és az ünnepi alkalmakra (Luby sült). Természetesen nem hiányoznak a nagymama világát idéző sütemények sem gyűjteményből, de az édesszájúak találhatnak ma már kevésbé

ismert fogásokat is. Itt van például egy aszalt szilvás desszert. A gyümölcsöt vízbe áztatjuk. Ezalatt egy tálat kikenünk vajjal, behintünk zsemlemorzssával, majd egy sor lecsöpögtetett szilva következik, amit meglocsolunk tejföllel, megszórunk fahéjjal, őrölt szegfűszeggel és citromhéjjal, egy kevés zsemlemorzssával. Addig rétegezzük mindezt, míg meg nem telik a tál. A végén borral és tejföllel locsoljuk meg, sütőbe tesszük pirulni.

TAVASZI KARALÁBÉ

Ami pedig a karalábét illeti, ez a mára levesbe száműzött, ott is csak megtűrt zöldség Zilahy könyvében előfordul csöben sütvé és raguként csirke mellett. A bevezetőben idézett töltött karalábé receptje pedig így fest: „tavasszal, a mikor még gyöngye a karalábé, tisztítsuk meg szépen külső héjától. Minden személyre számítsunk két darabot. A közepét ássuk ki, hogy egy jó diónyi ürege legyen”. A töltelék fél kg marhahapcsenyé, 25 dkg sertés (ezek mehetnek darálva vagy apróra vágva), 10 dkg rizs, bors, só. A megtöltött karalábék aztán lábba kerülnek, és vízben megpárolja őket, végül rántással sűríti a főzőlevet. Bár nincs benne a receptben, érdemes fokhagymával és tárkonnyal vagy csomborral fűszerezni, így lesz belőle igazán zamatos, pezsdító tavaszi étel. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

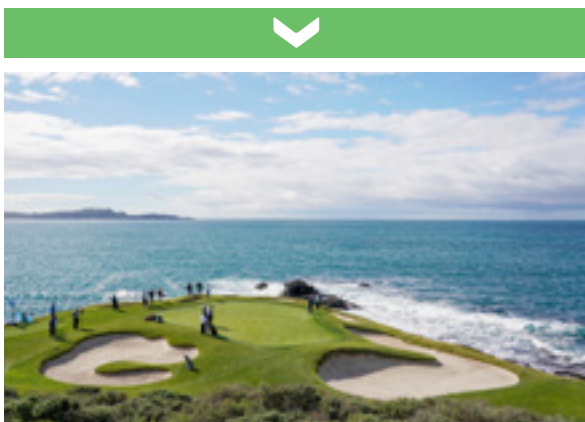
SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

GOLFLABDA-SZENNYEZÉS

A Kaliforniai-öbölben a golfpályák gyakran tengerpartokon találhatók, így a labdák kissé túlméretezett ütéseknél nemegyszer az óceán vízében kötnek ki. Hogy ez milyen mértékű, arra a közelmúltban derült fény: 2016 májusa és 2018 közepe között csaknem 40 ezer (!) golfabdát szedtek ki a vízből, a Pebble Beach megtisztításakor pedig további 10 ezret.



A ma használatos golfabdák önthető poliuretán elasztomer burkolatúak, a belsejükben pedig szintén gumi van. Rugalmasságuk növelése érdekében cinkoxidot, cinkakrilátot és benzolperoxidot is hozzáadnak anyagukhoz, amely összetevők mérgezik a tenger élővilágát. A széttörédezett, mállásnak indult labdákból mintegy 28 kilogramm műanyag oldódott ki, szennyezve a vizet.

Ráadásul a kihalászott 50 ezer golfabda nem is a teljes mennyiség, ugyanis a tengerrel határos golfpályákról minden évben összesen mintegy 100 ezer darab hiányzik. A golfabdaszennyezés mérséklése vagy megszüntetése tehát kívánatos lenne.

2

FENNTARTHATÓ DIVAT

A divatipar a második legnagyobb környezet-szennyező iparág. A gyorsan változó trendek folyamatosan új termékeket követelnek, miközben a ruhaneműk, kiegészítők javarészt szemétdombra kerülnek. Becslések szerint az évente gyártott 80 millióra tehető ruhadarabnak mintegy 73 százaléka végzi hulladéklerakókban, összesen 53 millió tonna hulladékkal terhelve a környezetet. Mindennek a csúcsa, hogy egynémely divatcég el nem adott termékeit elégeti. Ez pedig nemcsak egyszerűen pazarlás, de azt jelenti, hogy e ruhák előállításához a gyártással hiába terhelték a környezetet: egy póló előállításához például hozzávetőleg 2700 liter vízre van szükség, nem beszélve a gyártás energiaigényéről, az ebből származó szennyezőanyag-kibocsátásról.



Új irányelv tehát a fenntartható és környezetbarát formatervezés, amelynek révén például újrahasznosított alapanyagokat alkalmaznak. További cél, hogy kevesebb kémiai összetevőt használjanak, és inkább

természetes anyagokat dolgozzanak fel. Az így előállított termékek is lehetnek stílusosak, divatosak. A kezdeményezést a fogyasztók azzal terjeszthetik, ha célzottan ilyen termékeket vásárolnak.

3

ÓCEÁNENERGIA

A megújuló energiaforrások közül a legmegbízhatóbb az ún. ár-ápanyenergia. Az erre épülő erőművek a Hold vonzása révén a tengereken előidézett apály-dagály közötti vízszintkülönbségeket energiájuként hasznosítják. Mivel apály és dagály mindennap rendszeresen fellép, e jelenségből származó energiafajta teljesen független az időjárástól. Az Orbital Marine Power cég most egy Orbital O2 elnevezésű ilyen erőmű modelljének kifejlesztésén dolgozik. Ez (egyelőre csak) 2 MW teljesítményű lesz, de kereskedelmi forgalomba is szánják. A fejlesztők szerint az erőmű technológiai költségei nagyjából ugyanakkorák, mint a tengeri szélerőművéké. Az erőműbe épített turbinákat a tengervíz árapály-mozgása, illetve a tengeri áramlatok hajtják meg. A lebegő szerkezet 73 méter hosszú, és vontatható. Telepítése, karbantartása egyszerű.



4

KÉKÜLŐ TENGEREK

Az általános felmelegedés egy érdekes mellékhatása, hogy a világtengerek színe megváltozik. A tengerek zöldes színét ugyanis a bennük lebegő fitoplanktonok adják. A Massachusettsi Műszaki Egyetem kutatóinak vizsgálata szerint a melegedő óceánokban több helyen csökkent a fitoplanktonok mennyisége, ugyanis a globális felmelegedés megváltoztatja a tengeri áramlatokat, egyúttal csökkentve a fitoplanktonok táplálékforrásait. Így a tengervíz színében a zöld helyett egyre inkább a kék veszi át

a meghatározó szerepet. A jelenség 30–40 év múlva lesz igazán szembetűnő, legelőször az Atlanti-óceán északi részén.

5

TÓ VIZÉN ÚSZÓ NAPERŐMŰ

A franciaországi Piolenc közelében, tó vizére telepítették a világ legnagyobb, 17 MW teljesítményű úszó naperőművét. A 46 ezer napelemet tartalmazó, O' Mega 1 elnevezésű létesítmény 4700 háztartást képes árammal ellátni. Az alkalmazott napelemek kettős rétegűek, hogy az időjárásnak jobban ellenálljanak.

A vízre való telepítést azért választották, mert a szárazföldön történő elhelyezés konfliktusokkal járt volna a földterület energetikai vagy mezőgazdasági használatát illetően. Egy tó vizén ugyanakkor a napelemek árnyékolása kedvezően hat a faunára és a flórára is.

A rendszerek kábeleit minimum 20 éves működésre tervezték, olyan vezetékekkel, amelyek a tengervízre telepített szélerőművek esetében már beváltak.



6

BIO-FŰNYÍRÓK

Kecskeit tartó gazdák a megmondható, hogy ezek az állatok minden élő növényt megesznek. Ezzel a tulajdonságukkal nagymértékben hozzájárultak az ókorban még dús növényzettel fedett görög hegyek lekopaszításához. Kaliforniában, ahol egyre gyakrabban, és pedig újabb évszaktól függetlenül is fellobbannak bozóttüzek, rájöttek: a bozotos, aljnövényzet borította hegyoldalakat a legalaposabban és a legkisebb költséggel a hegyi lejtőkre rászabadított kecskenyájuk tudják megtisztítani. Ezért például Nevada City városban (amely nevével ellentétben



Kaliforniában található) 30 ezer dollár összegyűjtését kezdeményezték kecskenyáj „üzemeltetésére”. (A módszer nem teljesen új, a Google például már kecskékkal „nyíratja” a székháza előtti füvet az államban, és a módszert már alkalmazzák a Georgia állambeli Savannah-ban és az arizonai Tucsonban is.) Kétszáz kecske egy nap alatt mintegy 0,4 hektárral birkózik meg.



Nevada City 28 kilométerre van a tavaly porig égett Paradise városától, érthető tehát a tűzvésztől való fokozott aggodalom. A legeltetés költségeit az áram alá helyezhető kerítés, a vizet és az állatokat szállító teherautó, egy terelőkutya, valamint egy kecskepásztor fizetése jelenti. A módszer nemcsak környezetkímélő, de zajtalan is.

Észak-Spanyolországban, ahol a módszert már szintén alkalmazzák, „tűzoltóbrigádok” nevezik a tűzvédelmi okokból bevetett kecskenyáját.

7

BEVÁLTHATÓ KÁVÉSPOHÁR

Bécsben már az eldobható kávéspoharakat is kiküszöbölik, és az elvitelre kért kávék 2019. január közepétől egyes helyeken többször használatos poharakban adják. Ezeket a megfelelő üzletekben és kávéspohár-automatáknál – 1 €-s kupon ellenében – visszaváltják. Ezzel egy év alatt egymillió lesz azon eldobható műanyagpoharak száma, amelyek feleslegessé válnak. Eddig 84 millió darab egyszer használatos poharat használtak el és dobtak ki azonnal. A kuponokat kávéra vagy egyéb termékekre – süteményre, ásványvízre – lehet beváltani. A MyCoffeeCup néven futó projektben résztvevő üzleteket, automatákat mobilalkalmazással lehet kikeresni. A visszaszolgáltatót poharak elmosását öblítőszer nélkül végzik, és a szükséges áramfelhasználást is részben napenergia szolgáltatja, a végérvényesen elhasznált poharakból pedig építőanyag vagy gyerekjáték lesz.

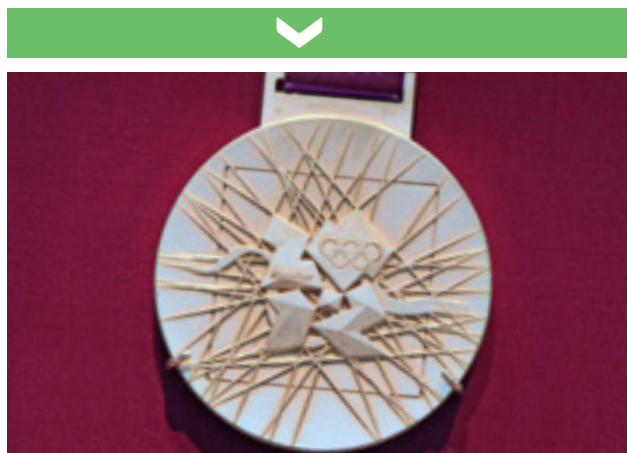
A hőálló, polipropilén poharak meglehetősen strapabírók, 500 mosogatást is kibírnak.



8

OLIMPIAI ÉRMEK E-SZEMÉTBŐL

Egyre ijesztőbb a kidobott, elhasznált elektronikai eszközök mennyisége. A problémára hívja fel a figyelmet a soron következő tokiói nyári olimpia szervezőinek az elhatározása, hogy az érmekekhez szükséges fémeket leselejtezett okostelefonokból és más elektronikai eszközökből fogják kinyerni. Mindez összesen 2700 kilogramm bronzot, 30,3 kilogramm aranyat és 4100 kilogramm ezüstöt jelent. Bronzból a szükséges mennyiség már összegyűlt, az arany és az ezüst nagy része is megvan. Ezenfelül az Asics cég bejelentette, hogy a japán sportolók öltözetét leselejtezett ruhadarabok felhasználásával készíti. ♦



BABAVÁRÓ TÁMOGATÁST KAPNAK A FIATAL HÁZASOK

.....
Családvédelmi Akcióterv
.....





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

AZ IGAZI ROBINSON CRUSOE

Alexander Selkirk, a nem túl romantikus hajótörött

Nem sok olyan regényhős van, akinek szobrot állítottak, de még kevesebb, akiről szigetet neveztek el. Robinson Crusoe ilyen. A népszerű regény nagyon is valóságos történet alapján készült.

- ◆ Daniel Defoe 1719-ben adta ki a Robinsonról szóló regényét, amelynek eredeti címe – a kor hagyományai szerint – olyan hosszú, hogy beteríti a könyv egész borítóját. Az írás azonnal bestseller lett Nagy-Britanniában, majd szinte az egész világon. Ez nemcsak az író szakmai tudásának köszönhető, hanem egy Alexander Selkirk nevű kalóznak is, aki nyolc évvel korábban érkezett vissza Angliába a világ egyik legkalandosabb utazása után.

Selkirk nem a későbbi, romantikus kalanderényekből ismert kalózkodást folytatta. Privatér volt, ami azt jelentette, hogy az állam engedélyével fosztott ki ellenséges hajókat, leginkább a Karib-tengeren. Az angol korona ezekben az időkben tevékenyen támogatta mindazokat a vállalkozó kedvű tengerészeket, akik ellenséges – tehát legfőbbképpen spanyol és francia – hajókat akartak megtámadni. Komoly üzlet volt ez: az állam meghatározott százalékot kapott a zsákmányból, és ennek érdekében hivatalos kiváltságleveleket állított ki azoknak a hajóknak a nevére, amelyek ennek a tevékenységnek a szolgálatában cirkáltak a tengereken.

KALÓZKARRIER ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL

Selkirk – egy skót bőrcserző és varga fia – olyan ember volt, aki kifejezetten ilyesmire termett. Már fiatal korában megmutatkozta agresszív tulajdonságai, kezelhetetlen természetere verekedésekbe sodorta, ezért hamarosan a helyi hatóságok is érdeklődni kezdtek utána. Már 1693-ban, tizenhét évesen botrányt okozott egy templomban, amikor pedig 1703-ban a saját testvéreit is bántalmazta, beidéztek egy hatósági meghallgatásra. Ő persze nem várta meg az eljárást, hanem tengerre szállt, és kalózkodásba kezdett.



Selkirk barlangja a Juan Fernandez-szigetcsoport egyik szigetén. A kép 1874-ben készült.



Selkirk és Stradling kapitány vitája. Ismeretlen szerző metszete, 1870 körül.

A privatérek társaságába kiválóan beilleszkedett. Kifejezetten jó szakemberré képzelte magát: ha kellett, kizárólagos részt vett, máskor vitorlamester vagy éppen navigátor volt, a hajózás összes szakmai fogását megtanulta. Az amerikai kontinens minden partját bejárta, otthonosan mozgott az Atlanti- és a Csendes-óceánon is. Társaival tengeri csatákban vett részt, hajókat rabolt ki, bányavárosokat támadott meg: hol győztek, hol alulmaradtak, hol ők süllyesztettek el más hajókat, hol nekik kellett az életüket menteni. A „szakma csúcsára” akkor ért fel, amikor egy foglyul ejtett hajó kapitányává nevezték ki.

Nemsokára azonban a privatérekkel is konfliktusba keveredett. Egy kaland során Chile partjaitól 650 kilométerre, a Juan Fernandez-szigetcsoport egyik szigetén, a Más a Tierra nevű lakatlan földdarabon kötöttek ki, hogy vizet vegyenek föl. Selkirk nem volt elégedett a hajó állapotával. Azért kardoskodott, hogy maradjanak ott egy darabig, és javítsák ki a hibákat, mert így el fognak süllyedni. A kapitány hallani sem akart ilyesmiről, mire Selkirk közölte, hogy ő inkább ott marad egyedül, de azzal az életveszélyes hajóval nem megy tovább. A szávn is fogták. Hiába gondolta meg magát a könnyelmű kijelentés után, az már nem segített.

MINDEN KÖNYÖRGÉSE ELLENÉRE
OTTHAGYTÁK AZ ELHAGYATOTT SZIGETEN.
TISZTESSÉGBŐL ADTAK NEKI EGY PUSKÁT
PUSKAPORRAL ÉS GOLYÓKKAL, EGY
FEJSZÉT, EGY KÉST, EGY KONDÉRT ÉS EGY
BIBLIÁT, AZTÁN A HAJÓ HULLADÉKAIT
HÁTRAHAGYVA ELVITORLÁZTAK.

A MAGÁNYOS SZIGETLAKÓ

Selkirk számára megkezdődött egy újfajta harc az életben maradásért. Kezdetben nem mert a sziget belsejébe menni, mert félt a ragadozóktól. A part közelében maradt, ahol rengeteg rákot talált, így az éhhaláltól megmenekült. Sajnos azonban rá nem vonatkozhatott a hajótörtek rutinja: nem mert tüzet gyújtani, és a közelben elhaladó hajókat lesni, mert ezek nagy valószínűséggel spanyolok lettek volna, akik a helyszínen kivégzik.

Így aztán beóvakodott a sziget belsejébe, és ezzel nagyon jól járt. Kiderült, hogy a korábban erre járó hajók kecskéket engedtek szabadon, amik elvadulva azóta is vígan legeltek és szaporodtak. Ezeket könnyedén leterítette a puskájával, majd mire elfogyott a muníciója, megtanulta utolérni és késsel megölni őket. Káposztát, paszternákot szintén vitt már valaki a szigetre korábban, sőt, borsot is talált, hogy a húst megfűszerezze. Az európai hajókon érkezett patkányok elleni küzdelem érdekében hasonlóképpen elvadult macskákat szelídített meg.

A kezdeti depresszió után magára talált, és elkezdte otthonosan érezni magát a szigeten. Két kunyhót is épített, amikor pedig a kése kicsorbult, a hajósok által a partron szétszórott hordók a bronzsaiból készített magának újat. A hideg ellen a leölt kecskék szőröstül lehúzott bőréből, szögéből készült túvel varrt ruhát, cipőre pedig egy idő után egyáltalán nem volt szüksége, mert a talpa olyan kemény lett, hogy semmi nem tudta felsérteni.

A SZÁMKIVETETT KALÓZ NÉGY ÉVET ÉS NÉGY HÓNAPOT TÖLTÖTT A MÁS A TIERRA-SZIGETEN.

Ezalatt két hajó is horgonyt vetett a partjainál, de mindkettő spanyol volt, így Selkirknek menekülnie és bujkálnia kellett, amíg el nem mentek. Végül 1709. február 2-án egy Duke nevű privatérhajó horgonyzott le a sziget előtt. Amikor a legénység partra szállt, nem akartak hinni a szemüknek. Egy eszelős örömmel ugrándozó, boldogan ordibáló vadember vetette magát a karjaikba. Mindenféle kecskebőrök lógtak rajta, mezítláb rohangált, szavát alig lehetett érteni.

Leírásuk szerint ez a hajótörött sokkal jobb egészségi állapotban volt, mint bárki a hajón. A kalózok skorbutban szenvedtek és le voltak gyengülve, Selkirk látta el őket egészséges, vitamindús élelmiszerekkel, napokig gyógyította a betegeket. Elmondták róla, hogy kifogástalan testi és lelki állapotban volt, olyannyira, hogy futásban büszkén lehagyta a hajó kuttyáját is.

Selkirknek persze ekkor még nem volt lehetősége hazamenni, mivel a kalózok továbbhajóztak, hogy raboljanak. Minden eddiginél lelkesebben vetette bele magát a többiek oldalán a szerződéses fosztogatásba. Hamarosan megtették első tisztnek, majd ismét

megkapta egy birtokba vett hajó irányítását. Annyira belejött a rablásba, hogy a mai Ecuador területén foglyul ejtett egy csapatnyi gazdag özvegyasszonyt, és elrabolta ruhájukba rejtett ékszereiket.

ANGLIA HÍRES EMBERE

Amikor Selkirk 1711 októberében, nyolc év távollét után megérkezett Angliába, hajótörésének és a több mint négyéves számkivettségének azonnal híre ment.

ELŐSZÖR HELYI, MAJD ORSZÁGOS HÍRESSÉG LETT. HAMAROSAN PÉNZÉRT, KOCSMÁKBAN ÁRULTA A SZTORIJÁT, VISSZATÉRT A RUMHOZ ÉS A VEREKEDÉSHEZ, ÉS ÚGY FOLYTATTA A KICSAPONGÓ ÉLETET, MINTHA MI SEM TÖRTÉNT VOLNA.

Imádtá őt az akkoriban szárnyát bontogató sajtó, és több író is megemlékezett a kalandjairól. Valószínűleg az addigra már ötvenes évei végén járó Daniel Defoe is találkozott vele. A Robinsonban mindenesetre megírta a hajótörést, a kecskéket, a kunyhókat meg még sok minden mást, és bár minden bizonyos, hogy a forrásokat is használt a történethez, túl sok az egyezés ahhoz, hogy a kettőnek ne legyen köze egymáshoz.

Alexander Selkirk nem sokáig bírta a tétlen nyugalmat. Hamarosan újra tengerre szállt, kalózkodott, közben feleségül vett egy özvegy fogadósnőt, és a sors fintora révén Afrika nyugati partjainál kalózok ellen harcoló, őrzőhajókon szolgált. A halál is itt érte. 1721-ben, negyvenöt éves korában belehalt a sárgalázba.

Népszerűsége azóta sem csökkent: szobra 1885 óta áll skóciai szülővárosában, filmek és rajzfilmek készültek az életéről, és a Más a Tierra-szigetet 1966 óta hivatalosan is Robinson Crusoe-szigetnek hívják.

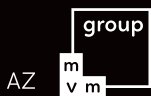
A történelem egyébként igazolta Alexander Selkirk döntésének helyességét. Az a hajó, amelyik otthagya őt a szigeten, hamarosan elsüllyedt, mert rossz állapotban volt. A legénység jó része megfulladt, az életben maradtakat pedig a spanyolok elfogták és börtönbe vetették. ♦



SZÉPMŰVÉSZETI
MÚZEUM

ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
TEMATIKUS SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS
ART BONBON + WORKSHOP + FINE ART BISTRO
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
TEMATIKUS SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS
MÚZEUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
JULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
US SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS
ON + WORKSHOP + FINE ART BISTRO
EUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
LT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
IKUS SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS
MÚZEUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
TEMATIKUS SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS
ART BONBON + WORKSHOP + FINE ART BISTRO
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
TEMATIKUS SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + DJ + TÁRLATVEZETÉSEK
MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK + JAZZ
TEMATIKUS SÉTÁK + BORBÁR + FÉNYFESTÉS

ESTI
INGYENES
PROGRAMOK
SZEPMUVESZETI.HU



AZ

BEMUTATJA:

MÚZEUM+

NAGY ZSUKA:

KÖTÉS

az otthon az ahol enni kapok és
inni ahol kicserélik a sebemen a kötést
ahol sokáig lehet aludni ahol el lehet
bújni a napok elől ahol anya van meg
apa ahol kitakar az álmatlanság és anya
betakar ahol apa paprikás krumplit csinál
ebédre és tévét nézünk betakarózva teával
a kezünkbe az otthon az ahová haza lehet
menni ha túlél az ember ha megvágják
a hasát az otthon az mikor nem tudja az
ember milyen mikor nincs mert neki van
ahol megmossák és bekenik a varrat helyét
ahol sok citromot raknak a teába ahonnan
nem kell menni munkába az otthon az
ahonnan van hová továbbmenni mikor bír
az ember egészséges és életre kész az
otthon az ahol anya apa van és az aki túlél





LACKFI JÁNOS: NAGYON ARANYOS CSAJSZI

♦ Jön a kis primadonna, csecsemőkora óta szerelmes vagyok belé, tudja jól, ki is aknázza, már a turkálóban vett mini harisnyákkal eldölt, már a flitteres szoknyácskákkal, már azzal, hogy nem lehetett kipaterolni őt a franciaágyunkból. Ott hortyogott, terjeszkedett ez a kis gombóc, a szélére szorultunk mindketten, Péternek azóta fáj a válla.

Jön a kis primadonna, nem végleg, csak ad magából egy kicsit. Hadd dédelgessem! Taroljam le érte a piacot, beleszabol a friss petrezselyembe, elvárja a kápiapaprikát, pont olyan legyen a csalamádé, az almás pite, mint gyerekkorában! Behunyja a szemét és visszarepül, és angyalarca lesz, bámulom, aztán cseppet sem angyali hangon megszólal: „Ne nézz, anya, ne nézz így, mert falra mászok tőle!”

Jön a kis primadonna, a szobája egész évben múzeum, simogatom a tárgyakat, törölgetem a port, falon a röpis pólója a sulí címerével, elvihető kávéspoharak a Costa Coffee-ből meg a McDonald's-ből, plüssök, képeslapok Párizsból, faliújság csajos fotókkal. Ott lóg a frissen mosott, habos fürdőköpenye, ha beletemetem az arcom, az ő illata. Ha megjön, rögtön belebújik, beássa magát az ülgarnitúra párnái közé.

Jön a kis primadonna, naná, hogy az apja csinálja is már a paprikás krumplit, a szája íze szerint, ha én kérek valamit Pétertől, bevásárlást, barkácsolást, besegítést, általában dűnnyögés a válasz: „Persze, szívem, csak ne most!” Mindig van fontosabb dolga, kivéve, ha beállít ez a drágalátos vérszívó, lassan harmincéves, mi fizetjük az albérlétét. Naná, majd ő! A tanári pénzből... Nem mintha bankigazgatók lennének, mégis ott a két nyugdíj meg a földek, de próbálnánk csak elvárni, hogy beszálljon a koszos munkákba.

Jön a kis primadonna, legyen ovis tea, mondja, amúgy nem kér cukrot semmibe, folyton az alakjával van elfoglalva, ki a csudának tartogatja a formás hátsóját, azt tudnám! Mondja: „Jaj, anya, nektek még könnyű volt, csupa mocskok ezek a mai srácok, az orrukát nem tudják megtörölni, de már elvárásaik vannak, érzelmi szintjük nulla,

terpeszkednek, söröznek, finganak, ha nem tetszik valami, lelépnek.” Hát a mi életünk se volt sétagalopp, dolgoztunk, mint az állat, fel nem foghatom, hova röpdös most ez a sok céltalan fiatal, akciós repjeggyel Izlandra meg Máltára, küldözgetik az álomfotókat, aztán siránkoznak, hogy nem tudnak összespórolni egy lakást.

Jön a kis primadonna, ételt oszt a hajléktalanoknak, szelektálja a hulladékot. Kibontakoztatja az énjét egy improvizatív drámaszakkörben. Zumbázik, az tiszta pozitív energia. Jógázik, hogy meglegyen az egyensúlya. Az én egyensúlyom akkor van meg, ha megvetem a lábam a szántóföldön, és nekilátok a kapálásnak. Szövőszakkörbe jár, balkonládában termeli a bazsalikomot, de viszi itthonról a krumplit, a lecsót, a szilvalekvárt, a mustot, a céklát, az epret, a csöves kukoricát, a savanyúságot, a mézet. Édesanya, édesapa, ez egy kincsesbánya, tiszta édenkert! De ha mi leroikkanunk, nem lesz itten paradicsomi állapot, csak pusztulat, apátok így is cukros.

Jön a kis primadonna, egymeg meg, táncol a kertben, a szőlőlugasban, lecsippent egy-egy szemet, elterül a tyúkfosos fűben, kacagva nézi a felhőket. Mi van azokon néznivaló? Összekeni a pulóverét, vedd le, kincsem, kiszedem kefével kettő perc alatt. A csinos gombot is kipótlom a nyakánál, szövőszakkör, az igen, de a gombokat felvarni derogál.

Jön a kis primadonna, el nem árulná, mi ez az egész műtét, apróság, félarasznyi seb, mi a fenét szedhettek ki belőle? Megpaskolja az arcomat, jaj, anya, ne aggódj, árt a szépségednek. Aggódok Péter miatt is, dalolva főzi a paprikás krumplit, tudod te, mikor énekelt ez az ember utoljára? Mi ütött belé, ragadós a bolondság?

Jön a kis primadonna, átölel: „Jaj, anya, én vagyok a főbolond! Nem költözünk össze, visszamegy a menyasszonyához a városba, ahonnan jött! Mondta, ne haragudjak, de annak a családnak van egy kis boltja, azt ő átveszi, a lányval együtt! Szép volt, ennyi volt, sose fogja elfelejteni! Biztos találok másikat, nálánál jobbat, mert megérdemlem, nagyon aranyos csajszi vagyok... Jaj, anya, meg se csókol!” ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

KAMASZTÜKRÖK SZÜLŐKNEK ÉS LEENDŐ FELNŐTTEKNEK

Nem csupán a véletlen hozza most össze a huszonhat nyelvre lefordított kínai-amerikai írónőt, Celeste Ng-t s rögtön két, magyarul nemrég megjelent könyvét, valamint a töretlenül népszerű, kiváló magyar költőt, Lackfi Jánost és első regényét. Mindhárom kötet fogva tartja az olvasót, nehéz őket letenni. Azt is mondhatnánk, kitűnő lektűrök, ha a szónak nem lenne kínos mellézköngéje az irodalmárok körében. Minhárom regény központi szereplője önmagát kereső, felnőni igyekvő kamasz. A rokonság ezzel véget is ér, mert a két író világlátása, így aztán történetészövege, stílusa merőben különböző.



LACKFI JÁNOS „LEVÁGOTT FÜL”

című, több mint háromszáz oldalas regényének főszereplője egy tizenhét éves gimnazista fiú. Bár Lili, a hasonló korú vak lány monológja indítja a könyvet, a kalandhős az ablakpárkányon levágott emberi fület találó srác, aki ahelyett, hogy bedobná a kukába a szokatlan leletet, úgy dönt, kinyomozza a történetét. Kié volt, hogyan vált

le az illető fejről, s hogyan jutott épp az ő szobájá elé. A történetnek rengeteg humoros, bizarr, krimibe, sőt sci-fi-be illő fordulata van, de mind mögött ott a hétköznapi valóság: a család, az iskola, a barátok. Ebben a közegben legalább olyan nehéz helyt állni, mint a hajmeresztő kalandok forgatagában. Mert mi van akkor, ha kiderül, hogy a gyerektől példaadó, férfias viselkedést váró apa csalja az anyát, mégpedig egy osztálytárs mamájával? Büntessen a kamasz? Hagyjon ott csapot-papot, menjen világgá? Ha így dönt, meg tud-e állni a saját

lábán? Húzdjon meg egy barlangban, rágjon gyökereket, büntesse meg az egész világot? Csapódjon egy ügyes bűnbandához, raboljon ki elhagyott nyaralókat? Adja fel magát a rendőrségen? Dobja oda a féltve őrzött, gondosan tartósított fület a hányaveti zsaruknak? A fiú kamasz érzékenységgel és vagányságával minden utat kipróbál, és szinte észrevétlenül felelős felnőtté válik.

Mivel a történetet a fiú mondja el felnőtt manírok nélkül, nagyon mai nyelven, hála Isten, hiányoznak a nagy szavak, az erkölcsi szentenciák. Ezek nélkül is pontosan érti az olvasó az író üzenetét, hogy tudniillik az elénk sodródó fél fület – a feladatot – nem pöckölhetjük félre.

A regény másik szálát Lili bontja ki előttünk. Ez az ugyancsak a felnőttkor küszöbén álló lány nem lát, csak hall, és mindent pontosan megérez. Neki aztán igazán oka lenne lázadni a sors ellen, de nem teszi, mert szereti az életet, kíváncsi a világra. Őt édesanyja halála avatja végleg felnőtté. Lili sorsán csak azért nem zokogunk, mert az ő nyers szókimondása, fanyar humora ezt nem engedi. Noha a fiú és a lány története itt-ott találkozik, két külön világ áll előttünk.

A manapság divatos „érzékenyítő” foglalkozások, előadások helyett, esetleg azok mellett olvassuk el Lackfi János első regényét, biztosan érzékenyebbek, megértőbbek leszünk.

(*Helikon Kiadó, 2018., 3999 Ft*)



A kínai bevándorlók gyermekeként az Egyesült Államokban született szerző első regénye joggal kapott számos elismerést, s lett bestseller több országban is.



CELESTE NG „AMIT SOHASE MONDTAM EL”

című háromszáz oldalas könyve egy sokak számára ismeretlen világba kalauzol. A középpontban egy kínai férfi és egy fehér amerikai nő szerelme, házassága áll. Mindketten úgy döntenek, szakítanak a múlttal, csak a jövőnek élnek, gyerekeikből sikeres embereket nevelnek. Az asszony

feláldozza karrierjét, és abban bízik, hogy kedvenc lánya, Lydia valóra váltja az ő egykori álmait. A három közül Lydia az egyetlen kék szemű gyerek, ő a legkevésbé kínai. A kislány a ránehezedő nyomás hatására jó ideig hozza is az eredményeket, aztán egy reggel holtan találják az ott-honuk melletti tóban.

Lydia halálával indul a regény. A két szülő és a testvérek nyomozásba kezdenek, és hamar kiderül, hogy nem gyilkosság történt. Azt kell megtudniuk, hogy miért választotta a halált a látszólag sikeres, gyönyörű kamaszlány. Mit rontottak el? Az önvizsgálat során megidézik a múltat, s leszámolnak egykori illúzióikkal. Hiába igyekeztek a házasság előtti életüket elfejteni, régi családjuk végig ott kísértett kapcsolatukban. Nem vették észre, hogy olyan terheket raktak lányuk vállára, amelyeket maguk sem tudtak volna cipelni. Halálra szerették Lydiát, s nem törődtek a másik két gyerekkel, sőt, egy idő után már egymással sem. Nem véletlen, hogy a gyász első heteiben házasságuk széthullásával is szembe kell nézniük.

A regény a hetvenes években játszódik, amikor a kisebb városokban még gyanakodva figyelték az emberek a vegyes házasságokat. Celeste Ng remekül ismeri ezt a világot, ráadásul született elbeszélő, aki az első bekezdéstől az utolsóig ébren tartja az olvasó érdeklődését.

(Európa Könyvkiadó, 2016., 2990 Ft)

Valószínűleg Székely János kiváló fordításának is komoly szerepe van az „Amit sohase mondtam el” magyar sikerében, hiszen az újabb könyv,



CELESTE NG „KIS TÜZEK MINDENÜTT”

című, négyszáz oldalas munkája egy másik fordító tolmácsolásában kevésbé tűnik kimunkált szövegnek. A kérdésfelvetés most is izgalmas, de a rendkívül szerteágazó cselekmény olykor nehezen követhető, a szereplők kevésbé árnyalt figurák, mint az első regényben. A hang olykor-olykor

megbicsaklik. A közös motívum a két regényben a felnőtt világról ítéletet mondó kamaszgyerek szerepeltetése. Itt ő lobbantja lángra a nyugodt kisváros kívül-belül hibátlannak tartott családi otthonát, mert elege lett a képmutatásból.

A regény egyik fő kérdése: ki az igazi anya? Meggondolhatja-e magát a béranyaságot vállaló nő, ha a kilenc hónap alatt megszereti a magzatot? Tekinthes-e sajátjaként az újszülöttre? Vagy: visszaperelheti-e az örökbefogadó szülőktől a gyermekét az az anya, aki a nyomorúságban döntött a lemondásról, és már anyagiilag is készen áll a kicsi felnevelésére? Nincs egyértelmű válasz. Ahogy a másik témakör felvetéseire is nehéz felelni: áldás-e vagy átok a kamaszkori testi kapcsolat? Beleszólhat-e a szülő gyereke párválasztásába? Ki álljon a kamaszlány mellett az abortusz idején?

Van a regénynek néhány nagyon emlékezetes jelenete, ami kivételes frői tehetségre vall, arra, hogy Celeste Ng magasan fölötte áll az átlagos lektúrszerzőknek. Legyünk türelmesek vele, még nincs negyvenéves.

(Európa Könyvkiadó, 2018., 3999 Ft) ◆



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

REMÉNYIK SÁNDOR: A KERESZT FOGANTATÁSA

A Szentlélek nagy fergeg-köpenyben
A Libanonra szállott.

A Libanon csúcsán egy cédrus állott.
Törzse obeliszk, feje korona.

A Szentlélek ráharsogott: Te fa!
Máriától, a Szűztől most jövök,
Csirázik immár az Isten fia,
És áldott ő az asszonyok között.
Most rajtad a sor: ím, vihar-kezemmel
Megáldalak: légy terhes a kereszttel!
Légy te is áldott minden fák között,
Érezd, hogy nő benned a feszület,

Éveid: a Megváltó évei,
Míg utatok egykor összevezet.
Rajtad csorogjon végig Krisztus vére,
Kidöntve majd magányod vadonából
Állítsanak a világ közepébe.

Ott állj majd minden árva faluvégén,
Ott függ a cellák kietlen falán,
Ős-fádnak ezer apró másaképen.
Forgácsoldj szét millió darabra,
A Szabadító tekintsen le rólad
Millió megbilincselte életrabra,

A Szentlélek nagy fergeg-köpenyben
Tovazúgott a Libanon felett,
Zúgásában ezer fa reszketett,
Ordító erdőn ment harsogva át,
Csak egy fa értette meg a szavát, –
Lehajlott óriási koronája:
Kereszt-sorsának megadta magát.



Libanoni cédrusok. Edward Lear (1812–1888) festménye. Olaj, vászon, 1861.

A libanoni cédrusfát számtalan legenda övezi. A költő által felhasznált változat szerint Ádám fia, Szet az ősatya sírján elültetett egy Édenkertből származó magot, amelyből hatalmas és igen hosszú életű cédrus fejlődött ki, hogy sok ezer év múltán ebből a fából készüljön Krisztus keresztje.

A vers Reményik vallásos lírájának egyik csúcspontja, mert a kereszténységnek az Újszövetség lényegét hordozó foglalat, e lényeg sajátos költői megragadása. Magában foglalja a Megváltó születését és áldozati halálát, e kettő helyét, Betlehemet és Jeruzsálemet, egybeköti a karácsonyt és a húsvétot. Történetet mesél, így műfaja szerint elbeszélő költemény, ám a lírai műfajok sajátosságai is összetalálkoznak benne: az óda magasztos hangja, az elégia érzelmi tobzódása, a bibliai zsoltárok áhítata. Az elbeszélés rövid foglalat, hogy a Szentlélek Jézus fogadásával egyidőben máris kiszemelte az Istenfia

sorsának fáját, a majdani keresztfának szánt cédrust, a mítoszok romolhatatlan életfáját, amelyből a feszület megácsolják egykor. E perctől fogva a fa is „terhes a kereszttel”, és „áldott minden fák között”, ahogyan Mária a fiával, Jézussal viselő, és ahogyan ő áldott az asszonyok között. Sorsuk összefonódik, amit a költő szócserekkkel is nyomatékosít: miközben Máriában „csírázik immár az Isten fia”, a cédrusfában is úgy „nő a feszület”, hogy együtt növekedjenek fel a húsvét világmegváltó eseményére. A fa és Isten Fia szinte egyetlen lényé forrnak össze a költeményben. A Szentlélek versbeli jövődölése szerint a cédruskereszt, a szenvedésnek, a megváltásnak és a feltámadásnak ez a szimbóluma a világ szellemi középpontjában lesz felállítva, hogy azután önmaga „ezer apró másaképen” sokszorozódják meg a remény hordozójaként „minden árva faluvégen” és templomokban csakúgy, mint kietlen börtöncellák és szerzetesi cellák falán. ♦



VENDÉGSÉGBEN PROSPERÓNÁL

Milyen lehet egy angyal zuhanása? Mit érzett Dante, amikor viszontlátta Beatricét? Milyen volt az a bizonyos „sűrű sötét erdő”, amelyben elveszett az igaz út? Hogy nézhetett ki Prospero szigete igazából?

- ◆ Az irodalom klasszikusai, amelyeken felnőtünk és felnőtt Európa, évtizedekkel később többnyire közhellyé, toposzá koptak emlékezetünkben. De tudjuk bár könyv nélkül, merre bolyongott a tengeren Odüsszeusz, hogy került Gulliver idegen tájakra; ha nem tettünk fel a bevezetőben említettekhez hasonló „tudománytalan” kérdéseket, valószínűleg nem vált élménnyé a mű, nem vált a részünké, nem lett a sajátunk.

A romantika korában a képzőművészet rajongott a fentiekhez hasonló gondolatkísérletekért, és az illusztrációk bizonyára nagyban hozzájárultak az irodalmi művek befogadásához is. A preraffaeliták, mint Dante Gabriel Rossetti vagy Edward Burne-Jones, Angliában dekoratív köntösben tárták a közönség elé a kerekasztal lovagjainak történetét. A mi festőink szintén a történelmi múltból vagy a magyar mondavilágból választottak témát – a század második felében sokszor rejtett utalásokkal a szabadságharc hőseire vagy a bukás fölött érzett fájdalomra, gondoljunk csak Madarász Viktor vagy Zichy Mihály műveire.

Badacsonyi Sándor mintegy száz évvel később nem tett mást, mint mindannyian: újraolvastott és személyes kérdéseket tett fel a képzőművészet nyelvén. Az 1970-es években induló művészi pályáján – tudjuk a történelmi okokat – „ideológiailag” nem sok lehetőség kínálkozott. Badacsonyi úgy döntött, egyforma távolságot tart a szocialista realizmustól és a kereteket feszegető avantgárd második hullámától is.

FOGALMAZHATUNK ÚGY IS: A BELSŐ EMIGRÁCIÓT VÁLASZTOTTA,
A KLASSZIKUSOK ZÁRT ÉS KIKEZDHETELLEN VILÁGÁT.

Többek közt Dürer és Rembrandt hatására a különlegesen finom és magas szintű mesterségbeli tudást követelő rézmetszet, rézkarc és az akvatinta technikájához fordult.





Csendélet asztal 1900 Badacsony



Székely műtér 1904 Badacsony

Az irodalmi művek újragondolása több lett pusztán illusztrációnál, minden „Badacsonyisodott” valahol útközben. A mesterektől örökölt melankolikus, nosztalgikus hangulatot kiegészítette egyéni mitológiájának alakjaival. A metszeten gyakran megjelenő varjak, baglyok, emlésök akár Goya rémeit is eszünkbe juttathatják, már léptékük miatt is a fenyegetettség érzetét keltik, kérdőjelessé teszik a harmóniát.

A BADACSONYI SÁNDOR ÁLTAL GYAKRAN SZEREPELTETETT EGY VAGY KÉT FÉRFI FŐALAK MINTHA EGY VILLON-BALLADÁBÓL LÉPNE ELÉNK.

Rongyos ruhában; passzívan szemlélik esetlen, de kedvesen torz vonásokkal a köröttük kibontakozó,

zsúfolt szcénát. Dialektikus ellentétként esetenként egy gyönyörű női akt, a szépség és/vagy a művészet vesz részt a csendéletszerű jelenetben. Hogy a szereplőket szikla, sár, víz vagy drapéria veszi-e körül, sokszor eldönthetetlen, hála a művész különleges technikai tudásának.

A grafika a szerencsés műfajok közé számított a puha diktatúra időszakában, miután méreteinél fogva könnyebben el tudta kerülni a cenzúra figyelő tekintetét. Kovács Tamás, Rékassy Csaba grafikusművészekhez hasonlóan Badacsonyi is könnyen értelmezhetőnek tűnt, és ezért talán túlságosan is árnyékban maradt a rendszerváltást követően is.

Sajátos világa azonban csak első látásra könnyű „olvasmány”.

Badacsonyi Sándor (1949–2016) emlékkiállítás, a „Gulliver a kertben” 2019. április 21-ig látogatható a Pesti Vigadóban. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

ÁPRILISI KIMENŐ

CSÚSZDA

A Kolibri Színház előadása egy modern Piroska és a farkas-történet egy tinédzser lány online térben bolyongásáról, egy minduntalan megjelenő, el nem fogadott anyai kézről, az erdőben való eltévedésről, a kiútkeresés kilátástalanságáról, a helyes útról való letérés kínjairól, az öntudatlan önpusztító önvédelemtől, ahonnan egyenes út vezet a legvéresebb farkas asztalára, aki mindig készen áll enni! Az előadás nagyjából 45 perc, amelyet 45 perc feldolgozó foglalkozás követ.

Budapest, Kolibri Színház, 2019. április 8.



VARÁZSLATOS VILÁGŪR

A Vajdahunyadvárban nyíló, több mint 1000 négyzetméteren megvalósuló új kiállítás és játék képzeletbeli űrutazásra hív mindenkit. A látogatók megismerhetik a világűr törvényeit és természetét: megtudhatják, hogy melyik planéta a Naprendszer porszívója, hogy hogyan születnek a csillagok, kideríthetik, hogy tudnának-e csellózni a Holdon, és hogy milyen íze van a galaktikus

ködnek. A résztvevők belépéskor játékfüzetet kapnak, amellyel lépcsőről lépésre kerülhetnek közelebb a célhoz.

Budapest, Vajdahunyadvár, 2019. március 30 – május 31.



OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

KERESZTÉNY ÉVAD 2019
20

„Íme, e jellel
vége a varázsnak:
ettől gyógyul a mély seb.”

BÉRLETMEGÚJÍTÁS

ERKEL SZÍNHÁZ **április 15 – 18.**

INTERNETES VÁSÁRLÁS **április 15 – 22.**

BÉRLETVÁLTÁS

április 24. – június 28.

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM / INTERNETES VÁSÁRLÁS

EPISODE 31
CHROMA
POPPEA MEGKORONÁZÁSA
A MESTER ÉS MARGARITA
FANTASIO
FORTUNIO
MESSIÁS
MATHIS, A FESTŐ
LAURENTIA
MENTS MEG, URAM!
SIMONA NÉNI
A CREMONAI HEGEDŰS
AZ ARANYMŰVES BOLTJA

PARSIFAL

SZÖKTETÉS A SZERÁJBÓL
KREOL MISE
A MI KARÁCSONYUNK
JOYFUL!
DON CARLOS
KERESZTKANTÁTÁK
ISTVÁN, A KIRÁLY

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

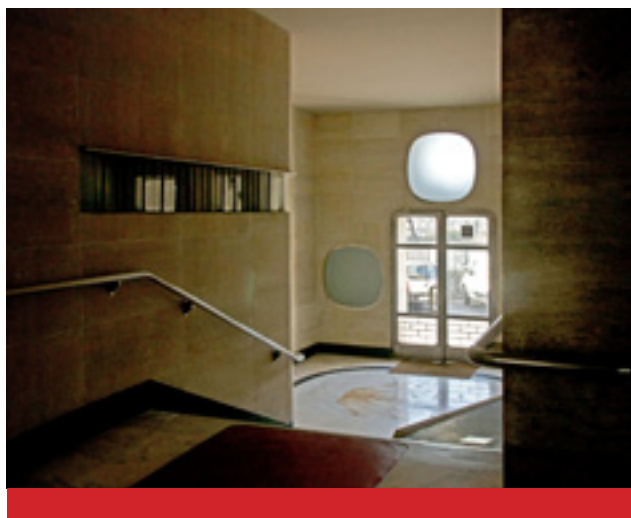
EIFFEL ART STUDIOS
EIFFEL
MŰHELYHÁZ

ÁPRILISI KIMENŐ

BUDAPEST100

Idén kilencedik alkalommal rendezik meg a Budapest100 programsorozatot, a téma ezúttal a magyar modern építészet – az idén százéves Bauhaus apropóján. Nem volt még egy olyan művészeti iskola, amely ilyen gyökeresen és máig hatóan formálta volna át a modern ember fogalmait a szépről, a hasznosról és a jóról. Budapest progresszív építészeti lakóházak és középületek százaival próbálták megfelelni az irányzatnak; 2019-ben mi magunk ítélni fogjuk meg, milyen sikerrel.

Budapest több kerületében, 2019. május 4–5.



BANFF HEGYIFILM FESZTIVÁL

A Banff Centre Mountain Film Festival a világ legnagyobb hegyifilm fesztiválja. A kanadai szemlére benevezett 400 film legjobbjait a világ számos pontján bemutatják, idén 40 országban, 550 helyszínen várják a nézőket az extrém- és kaland sport filmek. A 2019-es alkotásokban egzotikus tájakat, adrenalinban dús kalandokat, távoli kultúrákat láthatunk.

Budapest, Corvin mozi, 2019. április 10–12.



BOSZORKÁNY MESEÖSVÉNY A SOPRONI PARKERDŐBEN

A Soproni Parkerdőben nyolc állomásos tanösvény várja a kis felfedezőket. A 900 méteres út során egy térkép segítségével helyi legendák nyomába erednek a családok, ügyességi feladatokat oldanak meg, az egyes állomásokon pecsétet gyűjtenek, hogy a végállomáson átvehessék jutalmukat.



A IRODALOM VISSZAVÁG

A VÁRKERT IRODALOM ÚJ SZOROZATA

Mindenki járt iskolába, mindenki tanult irodalmat: azaz mindenki ért az irodalomhoz. Kevés olyan program van ma Magyarországon, ami egy olyan témát jár körül, melyet mindenki tanult, ezért mindenki ért hozzá: azaz mindenkit érdekel!

Az est aktuális és kortárs!
Házigazdája **Nényei Pál** író és pedagógus, aki meghívott vendégeivel estéről-estére beszélget nemcsak irodalomról, hanem oktatásról is.



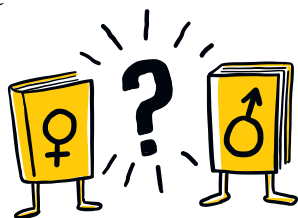
NŐI ÍRÓK, FÉRFI ÍRÓK

*Kisebb művészek-e a nők, mint a férfiak?
Van-e esélyegyenlőség az irodalomban?*

2019. április 11. 19 óra

Helyszín: Testórpalota, Vetítőterem

Jegyár: 1.500 Ft



NÉPIESCHEK AZ URBÁNUSOK ELLEN

*Létezik-e ez a kettősség, és ha nem, miért beszélünk róla? Penna a kifent kasza ellen!
Végre eldöntjük az évszázados vitát!
Pankráció!*

2019. május 9. 19 óra

Helyszín: Testórpalota, Vetítőterem

Jegyár: 1.500 Ft



A program-, helyszín- és árváltoztatás jogát fenntartjuk.
varkertbazar.hu



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

BARÁTSÁG AZ ÁLLATVILÁGBAN

Létezik-e vajon az állatvilágban olyasmi, amit az emberek világában barátságnak nevezünk? Egyáltalán, hogyan tudjuk meghatározni a barátság fogalmát? És ki lehet a barátja, mondjuk, egy lónak? Egy másik ló? Vagy előfordulhat barátság különböző fajú állatok között is?

- ◆ Vannak olyan állatok, amelyek életre szóló kapcsolatban élnek egy másik állatfajjal. Közismert példa a tisztogatóhalaké, amelyek nagyobb, gyakran ragadozó halakat kísérik, és megszabadítják őket az élősködőktől, aminek révén ők maguk táplálékhoz jutnak. Vagy a mézkalauz madár, amely a méhészborzsal közösen kutatja fel a vad méhek fészket, hogy aztán osztozzanak a zsákmányon. Ez azonban megtévesztő: ez a jelenség nem barátság, hanem szimbiózis. Kölcsönös előnyökön alapuló kapcsolat, amely ösztönösen jön létre, az állat génjeiben van rögzítve, tehát nem egyedi vonzódáson alapszik. Az igazi barátságokat nem fajok, hanem egyedek között kell keresni.

BARÁTSÁG A NEMEK KÖZÖTT?

Számos állat köt életre szóló párkapcsolatot: együtt élnek, együtt alszanak, vándorolnak, vadásznak, segítik, védelmezik egymást, gyakran a párzási időszakon kívül is, és az utódaikat is közösen nevelik fel (legalábbis azok a fajok, amelyeknél beszélhetünk ivadékgondozásról). Gyakori ez a madaraknál, mint például a darvak, gólyák, vadludak vagy számos papagáj, de sok emlősre, néhány hüllőre, sőt, még a tengeri meztelencsigák között is akad monogám. Ez azonban megint csak nem barátság, hanem a fajfenntartó ösztönnek egy adott fajra jellemző megnyilvánulása. Az ellentétes nemű egyedek közti vonzalmat még az emberek között is inkább a párkapcsolatra való törekvés határozza meg – sokan egyenesen kételkednek abban, hogy létezik igazi, érdekmentes barátság férfi és nő között.



A VEZÉR ÉS CSATLÓSA

Érdekmentes? De hát kell-e feltétlenül egy barátságának érdekmentesnek lennie? Saját néhai berni pásztorkutyámnak, aki nemcsak méreténél fogva, de kiegyensúlyozott, ám határozott egyénisége okán is falkavezérnek számított a kutyafuttató alkalmi közösségében, volt egy jó barátja, egy úgyszintén kan angol vizsla (pointer). Szemmel látható volt a vonzalom a két kutya között, és aki Lajossal kikezdett, annak Hasszánnal gyűlt meg a baja, így aztán biztonságban érezhette magát mellette, és többet megengedhetett magának, mint amire saját adottságai alapján lehetősége lett volna. Kettejük kapcsolata tehát az ő irányából nem nevezhető teljes mértékben érdekmentesnek, egy vezérnek pedig talán még nagyobb tekintélyt ad, ha van egy feltétlen híve, de ettől még semmiképp nem kérdőjelezném meg, hogy igazi barátság volt köztük.

EGYÉNISÉG ÉS FALKAÉLET

Ahhoz, hogy egy állat képes legyen baráti érzelmeket táplálni, ilyen kapcsolatot kialakítani, mindenképpen szoros közösségben élő, intelligens, társas lénynek kell lennie. A szokottnál mélyebbnek tűnő, egyedi vonzalmat a kutyákon kívül megfigyeltek már emberszabásúak, cetek, elefántok, lovak, sőt, tevék és vaddisznók között is. Ezek az állatok közvetlenebb, személyesebb kapcsolatot ápolnak egymással, mint akár a magányos életmódot folytató, akár a nagy csordákban, rajokban élő fajok. Lényeges, hogy ezeknek az állatoknak az ember számára is érzékelhetően egyedi személyiségük van, így valószínűleg ezeket a különbségeket ők is észreveszik, nem látják egymást sem teljesen egyformának. Ez alapfeltétele annak, hogy két példány között megkülönböztetett, egyedi barátság fejlődjön ki.



BARÁTOK VAGY TESTVÉREK?

Az ugyanis, hogy néhány állat (akár azonos neműek is) tartós életközösségben él egymással, még nem feltétlenül tekinthető barátságának. Számos állatfajnál megszokott dolog például, hogy az ivarérettséghez közeledő hímek, miután elhagyták a csapatot, amelyben megszülettek, legénycsapatokba verődnek, hiszen életben maradási esélyeik így jobbakként, mint egyedül, de ezekben a közösségekben nemigen alakul ki szoros kötődés két meghatározott példány között, és amikor valamelyikük esélyt kap arra, hogy párt vagy háremet szerezzen magának, akkor kiválik a csoportból. Nehéz eldönteni azt is, hogy mennyire tekinthető barátságának azoknak a hím oroszlánoknak a kapcsolata, amelyek közösen szerzik meg a hatalmat egy-egy falka felett: ezek a hímek általában testvérek, így voltaképpen beleszületnek ebbe a kapcsolatba, nem választják.

FURCSA PÁROK

Különleges és gyakran megható formái az állatok barátságának a két különböző fajhoz tartozó felek közt kialakuló kötődések. A leggyakoribb példa erre a két „ösellenség”, a kutya és a macska, akiket sokan kibékíthetetlennek vélnek, pedig könnyen összeszoktathatók, és gyakran alkotnak meghitt, egymást gondozó, segítő és védelmező párost. A magányosan tartott versenylovak mellett gyakran tartanak a boxban társként egy kisebb állatot, például kecskét, hogy ne érezzék magukat egyedül, és megfigyelték, hogy a lónak fontos társának személye, tehát nem helyettesíthető találmorra egy másik kecskével. Kecse volt a társa hosszú éveken át a Budapesti Állatkert egykori, magányos orrszarvújának is: a vastagbőrű óriás még azt is megengedte kis barátjának, hogy a hátára felkapaszkodjon.



HOL SZÜLETIK A BARÁTSÁG?

Fontos azonban megjegyezni ezekről az esetekről, hogy mindegyik barátság mesterséges körülmények közt, zárt térben tartott, házi vagy állatkerti állatok között jött létre. A vadon élő példányok ritkán keresik más fajok társaságát, inkább a saját fajukon belül alakítják ki kapcsolataikat, bár olykor lehet látni a világhálón felvételeket például együtt úszkáló bálnáról és delfinről, sőt, lefényképeztek már a hőmezőn egy szánhúzó kutyával játszadozó fiatal jegesmedvét is. Ezek az alkalmi találkozások viszont azért nem tekinthetők barátságoknak, mert nem állnak fenn tartósan. Az igazi barátságok létrejöttéhez kell valamiféle közeg, amely a feleket hosszabb időre összekényszeríti – de hát gondoljunk bele: az emberek világában nem így van? Csak itt nem legelőnek, istállónak vagy kifutónak hívják, hanem iskolának, munkahelynek, játszótérnek vagy társasháznak... ♦

Érdekes jelenség, hogy a házimacskák közt, amelyek eredendően nem falkaállatok, szintén megfigyelhetők barátságos kapcsolatok, bizonyoságul annak, hogy az ember mellett egyre inkább társas lényé válnak ők is.

A papagájok képesek barátságot kötni nemcsak az emberrel, hanem más állatokkal is.

Az állatkertekben olykor dajkakutya nevel fel nagyragadozó-kölyköket, amelyek aztán felnőtt korukban is jó viszonyt ápolnak pótmamájukkal.

A világhírű, verhetetlen magyar versenyló, Kincsem egy macskával osztotta meg istállóját. Azt mondják, egy tapodtat sem volt hajlandó megtenni nélküle, a versenyekre is vele utazott.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

ZSIRÁFZOKNI FLAMINGÓKNAK

A karibi flamingót (*Phoenicopterus ruber*) sokáig a rózsás flamingó egyik alfajának tartották, csak 2002 óta kezeli külön fajként az ornitológia. Elterjedési területe főleg Közép-Amerika, elsősorban Venezuela és Kolumbia partvidéke, de a Galápagos-szigeteken is előfordul. Egyik legnagyobb populációja a Hollandiához tartozó Bonaire szigetén és az ehhez közeli, szintén egykori holland gyarmat Curacaón található. *Jasper Doest* fotós 2018-ban hónapokon át dokumentálta a legszínesebb flamingók életét a két karib-tengeri szigeten.

◆ A flamingók béta-karotinban gazdag rákokat és algákat fogyasztanak, ennek köszönhető tollazatuk különleges színe. A szín kialakulásához jellemzően egy-két év kell, így a fiatalabb flamingók kivétel nélkül szürkék. Gázlőmadarak lévén talpuk a homokos, iszapos talajhoz szokott, ezért eltérő környezetben könnyen kisebesedhet és elfertőződhet ez a testrészük. Mint ahogy történt a képen látható fiatal példánnyal is: „A madarat legyengülve találták egy bonaire-i partszakaszon, és egy rehabilitációs központba szállították, ahol az immunrendszerét megtámadó fertőzést sikeresen kezelték, viszont kisebesedett a talpa. Ezért repülővel átszállították az állatot a szomszédos Curacaón található Fundashon Dier & Onderwijs Cariben (FDOC) központba, ahol lábsérült flamingókat látnak el szakszerűen. A súlyosan sérült állatnak az otthon vezető állatorvosa, Odette Doest rögtönzött harisnyát zokniból és fásliból, mert csak így tudták megoldani, hogy a flamingó érzékeny talpa zavartalanul gyógyuljon” – mondta a holland fotográfus a World Press Photo szervezőinek. Itt látható portréja a nagy presztízsű pályázat „természet” kategóriájában versenyez az első

díjért, a végeredményt április 12-én fogják bejelenteni Amszterdamban. Érdemes figyelniük, ugyanis a magyar Máté Bence is az esélyesek között van egy Erdélyben készült fényképével.

Jasper Doest és flamingói a népszerű kiállítás sztárjai lesznek idén (a tárlatot hagyományosan szeptemberben mutatják be itthon), ugyanis az FDOC nagykövetéről, a Bobról készített sorozata is díjesélyes. Bob – ellentétben a képünkön látható flamingóval, akit néhány hetes kezelés után szabadon engedtek – súlyos sérülései miatt röpképtelen maradt, és az intézetben töltött hosszú hónapok alatt az embereket is „túlságosan” megszerette, így nem tudták visszaengedni a szabadba. Különleges természetének köszönhetően azonban lelki társaságot nyújt a többi páciensnek, szabadidejében pedig a környező szigetek iskoláiban tart előadásokat gondozójával, Odette-tel. A sorozat többi képét megnézhetjük a www.worldpress-photo.org oldalon, a fotós saját weboldalán (www.jasperdoest.com) pedig részletesen is elmerülhetünk a karibi flamingók és megmentőik hétköznapijaiban. ◆





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 újságárosoknál,
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: kepmas.hu/elofizetes**

BŐVÜL AZ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAM

.....
Családvédelmi Akcióterv
.....



ZAMOLDA

stílusos, bátor, elkötelezett



PÁL ESZTER ÉS PÁL ISTVÁN

„A SZÜLEINK VALÓJÁBAN MÁR
BEDAGASZTVÁ ODAADTÁK
NEKÜNK AZT A KENYERET,
AMIT A DIPLOMASZERZÉSKOR
CSAK BE KELLETT TENNI
A KEMENCÉBE.”