

KÉPMÁS

nőknek és férfiaknak

2019
11

” MINDENHOL
ÚJABB AJTÓKAT
ÉS TÜKRÖKET
TALÁLTAM

SZABÓ
BALÁZS



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002

+ 12 OLDAL TEMATIKUS MELLÉKLET
AZ ÉLELMISZER-TAKARÉKOSSÁGRÓL



KARÁCSONYI FELEZŐ AKCIÓ! 50% KEDVEZMÉNY

A KÉPMÁS 1 ÉVIG GRÁTISZ
ÉRKEZIK AZ ÖN OTTHONÁBA,
NEM KELL MÁST TENNIE,
MINT ELŐFIZETNIE EGY
ISMERŐSÉNEK* A KÉPMÁS
MAGAZINRA ÉS MI EGY ÉVEN ÁT
ÖNNEK IS KÜLDJÜK A LAPOT.

*Csak olyan ismerőst jelöljön meg, akinek nincs
érvényes Képmás előfizetése!



ÉVES ELŐFIZETÉS 12 LAPSZÁM (MINDEN HÓNAPBAN MEGJELENIK): 6 900 FT
VÁLASZTHATJA A TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST IS, AMELLYEL HOZZÁJÁRUL A KÉPMÁS-MAGAZIN
FENNTARTÁSÁHOZ. ENNEK DÍJA EGY ÉVRE: 12 000 FT

Az akció a 2019. október 28-tól 2020. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy csekken (készpénzátutalási megbízás nyomtatvány), illetve készpénzben kiegyenlített nyomtatott, belföldre postázott, a normál és a különböző kedvezményekkel csökkentett Képmás-előfizetésekre érvényes!

További karácsonyi nyeremények a 107. oldalon

Fizessen elő könnyen és gyorsan online: www.kepmas.hu/felezo

Az ÁSZF és az adatvédelmi tájékoztató a játék szabályzatával azonos helyen található a www.kepmas.hu oldalon.

Képmás 2002 Kft. 1012 Bp. Logodi u. 44./d alagsor 1. - BEJÁRAT a Bugát lépcső felől - Tel: +36 1 3651414
Ha előfizetéssel kapcsolatos kérdése van, írjon az elofizetes@kepmas.hu-ra!

WWW.KEPMAS.HU



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A villamos már elvitte a korai munkába indulókat, csak páran üldögélünk a kocsiban. Az ajtó felől csilingelő nevetés hallatszik. Meglepve látom, hogy két hetvenes hölgy ül ott. Nem tudom levenni róluk a szemem. Háttal vannak, így csak egyikük oldalra forduló arcát látom. Hol barátnőjére, hol annak mobiljára néz (nyilván képeket nézegetnek a telefonon). Az arca mozivászon.

Kényszeredett udvariasság nélküli érdeklődés van rajta, csodálkozás, őszinte és leplezetlen, gyerekarcon lehet hasonlót elkapni. Kérdez valamit, röviden, a másik szemébe nézve, és már issza is a választ. Elismerően bólint, a mobilra néz, aztán megint kacag, huncut tekintetéből sejtem, hogy viccesen visszakérdez, de a választ már újra figyelmesen hallgatja, meglepődésében a szája elé kapja a kezét. Minden szó, érintés, arckifejezés, kérdés és örömteli felkiáltás: *„Jó, hogy itt ülsz mellettem, hogy beszélgethetünk, hogy ilyen csodálatos dolgok történtek veled, hogy mindezt most elmeséled nekem. Semmi mást nem akarok most, csak ezt, ami itt velünk történik.”*

Hosszan el tudnám nézni őket. Régen láttam ilyet. Pedig hát mindenki igyekszik, én is. De hányzor motoszkál bennem – miközben azt gondolom, figyelek rád –, hogy el kell küldenem egy e-mailt, mit is kellene vacsorára venni, vagy eszembe juttatsz valamit – egész mást, mint amiről beszélés – és az jár a fejemben, jó, megértelek, de nem ártana, ha befejeznéd, hogy én is megszólalhaszak, mert még egy csomó intéznivalóm van, és el fogom felejtani.

Nem sokkal ezután olvastam egy hírt, hogyan kellene edukálni a nagyszülőket, hogy használni tudják az újfajta médiát, az okoseszközöket. Azt hiszem, ettől a két idős hölgytől elleshetnénk, hogyan kellene használnunk az okoseszközöket, hogy ne ura, hanem szolgája legyen a kapcsolatainknak.

SZABÓ BALÁZS A CÍMLAPFOTÓZÁSON

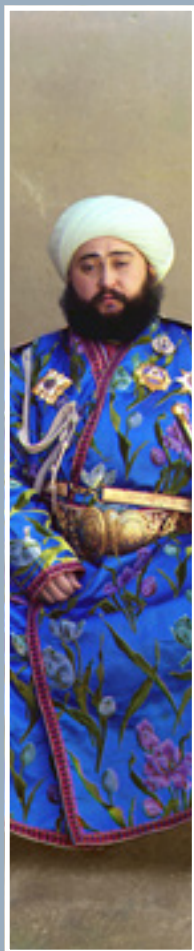


Kép: Páczai Tamás

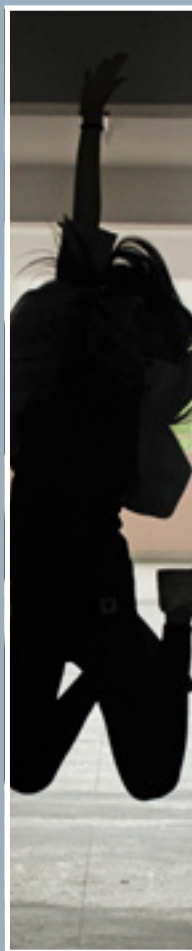




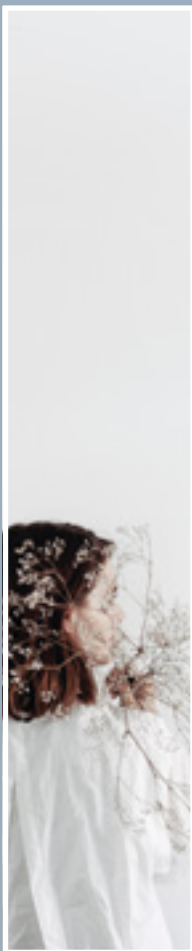
JELENLÉT
16



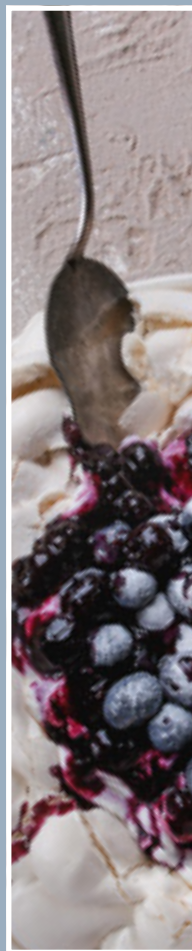
TANDEM
32



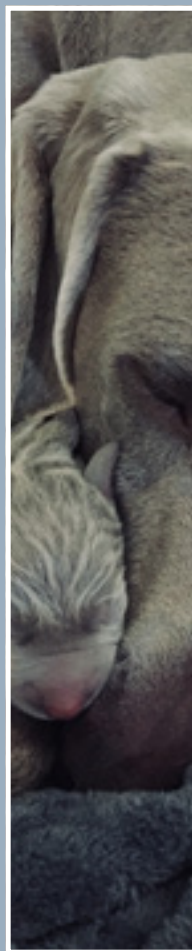
TÜKÖR
52



HÁZITREND
76



KIMENŐ
104



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/D., alagsor 1. (Bugár 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, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Futó István, Horváth Pál, Joós Andrea, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lidia, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztők: Gergely-Baka Ildikó baka.ildiko@kepmas.hu és Kölnei Lívia, kolnei.livia@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, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Arculat, márkasratégia, 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. november 29-én jelenik meg.
Hirdetés: Urbán András urban.andras@kepmas.hu • A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CEB** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

Tükrökben és ajtókon át
Interjú Szabó Balázssal

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A fizika varázslója – Öveges József

12

VILÁG-KÉP

A Kaukázustól a Távol-Keletig

16

Gyógyító levelek

18

KETTŐ AZ EGYBEN

Mondod vagy mondjam?
Csőre Gábor és felesége

22

APA, KEZDŐDIK!

Apa most

26

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

#megtalálnimargot_t

28

Ki nevet a végén?

Bolyongás az iskolarendszer
útvesztőiben – 1. rész

32

Biztos alapot jelent
a családtagok közötti kapcsolat

34

APASZEMMEL

Mély a múltnak kútja

36

KÖZVILÁGÍTÁS

Rossz a lelke minden(ki)nek?

37

Külön vagy egybe?

Lányiskolák és fiúiskolák

38

MÉDIA A CSALÁDÉRT

42

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Saját kocsmá, saját piszoár

46

Mimi nem mond nemet

48

Az egyszerűbb életért

52

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Ki fog törődni veled, ha te nem?

56

DERŰRE BORI

58

A SZALON

Méretre szabva

60



JELENLÉT

MELLÉKLET



TANDEM



HÁZITREND



KIMENŐ



TÜKÖR

Beszédes számok
az ételmeszerpazarlásról

64

Szervezett segítség

66

Mit csinál az Ételmeszerbank?

70

Amit bárki megtehet

72

A munkahely nem csak
a munka helye

74

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

A nagyvilági hölgyek csemegéi

76

ZÖLD MOZAIK

78

Okosotthonok és -épületek

80

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Tudós, forradalmár, szabadúszó –
ki volt Old Shatterhand?

82

Plázs és kupola

86

ODA-VISSZA

88

Hogyan éljünk, olvassunk,
utazzunk okosan?

90

BIBLIA ÉS IRODALOM

Ellen-teremtés

92

Műtősnő és szupersztár –
mi mindenhez értett egy
kolozsvári arisztokrata hölgy?

94

NOVEMBERI KIMENŐ

96

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Megnyílt a kutyatár

104

LEZSER

Nagyapád bezzeg

106





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

TÜKRÖKBEN ÉS AJTÓKON ÁT

Szabó Balázs nemcsak sokféle zenei stílusban és lírai világban kalandozott már, fiatal felnőtt éve is igazi művészi útkeresésben teltek, sok tapasztalattal, nem egy elkezdett iskolával és világlátó utazásokkal a szülők kisebb örömeire.

◆ – **Milyen volt az a gyerekkor, milyen volt az a család, amely világlátásra csábított és kalandozni engedett?**

– Izgalmas és szép gyerekkorom volt, de amikor benne éltem, néha azt hittem, nekem a legszörnyűbb a világon. Édesanyám óvónő volt, nemcsak otthon, de az oviban is éber és szeretetteljes figyelemmel kísérte apróbb-nagyobb lépteim, a nővérem mindenben az élen járt, és nehéz lett volna a nyomába érnem – később aztán a gimiben is megkaptam a tanároktól, hogy „bezzeg a nővéred”. A szüleim nagyon tudatosan próbáltak terelgetni a biztonságos úton, de el kellett jöjjön az az idő, amikor kibújok a saját árnyékból és a magam útját járom. A gimnázium után, ahogy elkezdett nőni a szakállam és a bajszom, nőtt a bizonyosság is, hogy lesznek dolgok, amiket máshogy szeretnék. Amit én akartam, nem volt homlokegyenest más, mint amit ők akartak, de akkor mégis mélybe ugrásnak tűnt a bábszínház, az utcaszínház, a gólyalábas. Olyan nyarak, amikor cirkusokhoz, utcaszínházakhoz jártam tanulni külföldre.

– **A cirkus már tényleg veszélyesen hangzik...**

– ...főleg szülői szemmel. De ez egy csodavilág, fiatalként pedig még annál is csodálatosabbnak láttam, Tetétlenből ráadásul elképzeltetlen messzeségnek tűnt. Aztán beszippantott, megölelt, fölemésztett, megrágott és kiköpött. Egyszerre tanultam meg, hogy hol vannak a fizikális határait és azt, hogy mennyi mindent tanulhatok meg kitartással és szorgalommal. Teljesen más emberként jöttem ki a cirkus szájából és már nemcsak álmodoztam, hanem kézzelfoghatóan tudtam is, hogy mi minden várhat még

rám, ha ezen az úton indulok el. A szüleim eközben – bár nem tiltottak el ettől a világtól – azt szerették volna, hogy diplomám legyen és kétkezi munkám, hogy akármi történjék velem és a világgal, talpon tudjak maradni. Ez meg is történt, csak nem egészen úgy, ahogy ők gondolták, mert a póklábakat én másfelé növesztettem. A színház, a zenélés, az utazás, ezek jelentették a biztonságot. Mindenhol újabb ajtókat és tükröket találtam, elsőként akartam rajtuk belépni, mindent kipróbálni és közben megismertem bennük a határait, magamat.

– Minden váltás, továbblépés szakítás és elengedés is. Könnyen magad mögött hagytad a régi álmokat az újakért?

– Először gyorsan ment és nem bántam, de amikor eltelt az első pár nyár úgy, hogy már nem jártam külföldre ezekre a továbbképzésekre, rájöttem, hogy mekkora lehetőség is volt az, hogy Franciaországba, Csehországba, Portugáliába mehettem hónapokra, hogy szerte a világban mennyi művésszel találkozhattam és inspirálódhattam, és hogy nagy dolgok voltak ezek. De más idők jöttek, más kalandokkal. Muszáj volt határt szabnom annak a tudáséhségnek is, ami bennem van, úgy éreztem, hogy mindenbe csak belekapok, így viszont semmiben sem tudok igazán elmélyülni. Ezért bizonyos értelemben nem is baj, hogy átrendeződtek a dolgok, hogy elengedtem például a cirkuszt és a bábszínészetre, a zenélésre kezdtem fókuszálni. De sok a különös emlék abból az időből, egyszer például hazavittem zsonglőrökös barátokat Brüsszelből, és fantasztikus volt látni megtelni az udvarunkat a cirkuszosokkal...

– Ez akár egy gyerekkori álmod is lehetett volna.

– Igen, bár én akkor úrhajós, katona, hosszútávfutó akartam lenni, sokat rajzoltam és festettem, a szüleim el is vitték megmutatni a rajzaim hozzáértő tanárokhoz, hogy érdemes-e ezzel foglalkozni. De azt gondolták, a művészi véna majd egyfajta segítő, kikapcsolódást jelentő hobbi lesz. Életem első koncertjén is büszkén ültek ott a suliban, ahol Ady Endre-, Juhász Gyula- és saját verseket énekeltem, a tőlük kapott első komoly gitárommal, de azt nem is sejtették, hogy később ez lesz a foglalkozásom. Támogattak és persze tetszett nekik, amit csinállok, csak féltettek és nagyon izgultak értem, a jövőmért. Édesanyám volt akkoriban egyébként az első ember, akinek megmutattam a dalaimat, izgultam is mindig, hogy majd mit szól hozzá, de hamar rájöttem, hogy neki igazából minden tetszik, amit játszom és mindenben a jót keresi.

– Azért ma is benned van, amikor kész egy dal, hogy anyukád mit szólna?

– Már messze nem úgy, mint régen és ma már máshogyan vannak benne az alkotásban. Akarva-akaratlan beleszövednek a dalszövegeimbe, önkéntelenül jöttek ki a sorok például akkor is, amikor édesapámról írtam az „Apám a vadludakkal” című dalt. Mindig az ilyen ösztönös kiírásokból lesznek a legjobban működő dalok, de persze néha nagyon meg kell nyirbálni ezt a szabadon burjánzó világot. Amikor a Magyar Állami Népi Együttessel az „Apám ablakából az ég” című előadásban dolgoztam, annak is úgy álltam neki, hogy felmástrom a „család-fánkra” és naplószerűen elkezdtem összeírni a gyerekkori emlékeket, de a végeredményhez persze az túl személyes lett. Azt szerettem volna, ha ez az előadás mindenki édesapjáról szól és nem az enyémről, ezért nagyon sok ollózás, átalakítás következett. Figyeltem közben azt is, hogy mi az, ami a táncosoknak és a koreográfusoknak is ismerős élmény, mi az, ami velük is megtörtént, kutattam a „közös” emlékeinket apáinkról. Azt akartam, hogy mindenki találkozhasson ebben az előadásban a saját apjával, akár él még, akár sajnos már elvesztette. Úgy érzem, ezt sikerült is megteremteni. Szóval alig van olyan lemeze, vagy koncertje a zenekarnak, vagy nekem olyan előadásom, ahol valamilyen formában ne kerülne elő a család, vagy valamilyen gyerekkori emlék.

– Az utazások és színházas cirkuszos évek alatt sokat tanultál színpadról, előadóművészetről. És a zenéről? Sejttem, hogy azt sem valami iskolában szívtad magadba...

– Jártam én sokféle zenei iskolába, de egyet sem fejeztem be. Népzene-t főleg idősebbektől és nálam ügyesebb muzsikusoktól tanultam táncházakban, mellettük ülve. Közös munkákból, emberi találkozásból táplálkoztam. Nálam ez mindig is jobban működött, jobban, mint amikor mondjuk a kántorképzőbe jártam főiskolára.

– A Debreceni Református Gimnázium után van olyan iskola, amit elvégeztél?

– Nincs.

– Ez valamiféle kamaszos lázadás? Hogy ne papír bizonyítsa, mit tudsz?

– Nincs bennem ilyenfajta direkt lázadás, hogy elveszíteném azt, aki én vagyok, ha papírom lenne arról, amivel foglalkozom. Azt érzem és látom, hogy az agyam másképp működik: csodálattal nézem azokat, akik bejárták





”

Gyakorlatilag minden hangszeren autodidakta módon tanultam meg játszani.

a másik utat, de nekem sokkal természetesebb volt így. Persze némiképp bánom, hogy a gyerekkori zongoraórákat abbahagytam, vagy a kántorképzőt nem végeztem el, de sok minden mást is kaptam cserébe akkoriban, így ezt nem lehet mérlegre tenni. Amikor például az Accord Quartettel, vagy a Four Bones Quartettel dolgozom és összeállítjuk a műsorokat, mindig csodálattal nézem őket is: rendkívül képzett, zeneművészetin végzett zenészek, megtisztelő és izgalmas velük dolgozni. Kicsit más nyelvet beszélünk, mivel én gyakorlatilag minden hangszeren autodidakta módon tanultam meg játszani, de egyértelműen inspiráljuk egymást. Az én utam haszna talán az, hogy vannak olyan ötleteim, amelyeket lehet, hogy lesöpörnének egy iskolában, de végül valahogy mégis működik. Néha persze az ellentéte is igaz, a nagy zenei dzsungelemből érdemes értelmezhető ösvényt vágni.

– Milyen példát mondanál a szokatlan ötleteidre?

– Itt van például *Az ember itt c.* Pilinszky-melléklet, amely az *Átjárók* mellett jelent meg. Szokatlan módon teljesen egyedül vettem fel, a saját szobámban az esti színházi előadások után. Két hét alatt készült el, a maga hibáival és erényeivel, egyfajta önismereti út volt Pilinszky-n keresztül. Ma már másképp csinálnám, persze, de talán pont az a jó, hogy már nem tehetem meg. A későbbi Radnóti-lemezhez már több zenésztársam hozzászólt, kiegészítették, a csellistánk, Ölveti Máttyás például sok vonós szólamot írt hozzá. Más lett az íze, de a két költő különbözősége miatt is természetes ez.

– Ezek szerint nem zavar, ha egy olyan zenei lábnymot hagysz, ami már nem egészen te vagy?

– Nem, mert mindig az adott dal a legfontosabb és minél több ember muzikalitása csatlakozik hozzá, azt hiszem annál mélyebb és különlegesebb lesz a muzsika. A mondanivalóm lényege és gyökere viszont, azt gondolom,



kiirthatatlanul megmarad, bármi is legyen a végső zenei „kulcsiny”, szóval teljesen önazonosnak érzem. Az első gondolatok és a dallamok ugyanis mindig magányosan íródnak, csak aztán merítjük meg őket a közös fazékban. Onnantól meg van, hogy néha leállítani nehéz a munkát nálunk és azt mondani például a stúdiózás végén, hogy most már itt a vége, mert mindig van újabb ötlet, újabb meglátás. Nekem, a menedzsernek, a zenekarnak inkább elengedni nehéz a „közös gyereket”, ezért sem szoktunk kapkodni két album között, szeretjük késznek érezni.

– Ha a bandát nem csak zenei kvalitásaival kellene bemutatnod, hogy hangozna?

– Az első „bandatag”, akit bemutatnék, az a szobám, ahonnan minden indul. A félelmetes fehér papírokkal, amiket úgy kell megtölteni sorokkal, hogy arra épülhesen minden. Aztán ott van a csendes, székeley humorú, egyszavas emberünk, Acstády Soma, aki keveset beszél, de amikor megszólal, annál frappánsabb és pontosabb, és annál viccesebb is, ő a mélytengeri hangfaragónk, kitűnő basszusgitáros, a legendás pofonosztó, Bud Spencer nagy tisztelője. Ferencz László dobos a pontos ellenpontom, a tempó lovait igyekszik megültetni velem, hogy ne essek le róla, jó ötletei és meglátásai vannak, és rendkívül jó humora van. A gitáros, Harangozó Sebestyén nagyon jól képzett, sokféle stílusban jeleskedő muzsikus, zeneszerzői vénával is megáldott vidám figura, mindemellett nagyon tájékozott és olvasott ember, ha aktuális hírekre vagyunk kíváncsiak, elég csak őt kérdeznünk. Öletvi Mátyás a cellista, aki nagyon sokat segít a hangszerelésben, sok-sok szólamot álmodik tovább és az én felvázolt ötleteimet sokszor ő valósítja meg egészében, ami nem mindig a hálás része a munkának. Nagyon tisztelen a tudásáért és kreativitásáért és nemcsak zenésztársam, de az egyik legjobb barátom is, együtt járunk kosarazni, amúgy pedig a bográcsolás nagymestere. Az idei koncertjeinken állandó vendég Pestalits Ambrus, őt gyerekkora óta, még Kecskemétről ismerem, háromhúros brácsán játszik, de mellette hegedül és szaxofonozik is a zenekarban ez a bajszos betyár. Ő abban a hangzásban segít, ami közelebb kucorodik a népzenehez és a népzenei hangszereléshez, emellett pedig mindig egyszerű zenei válogatásokkal lepi meg a zenekart a turnébuszban. És végül, bár nem utolsósorban, aki nem zenész, de kihagyhatatlan ember a bandában, a zenekar motorja, Petráki Lilián, aki nemcsak a Szabó Balázs Bandája körüli teendőket látja el, mint menedzser, hanem egyben a tyúkanyója is a bandának, mindent megold körülöttünk, rengeteg kreativitással és ötletegyekkel van megáldva. Nélküle is minden más lenne, szeretem a mindig lángoló energiáit. A teljesség igénye nélkül így tudnám bemutatni a bandát.

– Milyen lenne egy zenélés nélküli nap a bandával?

– Ülénk egy lócán egy kapu előtt és a beszélgetések alatt nagyokat nevetnénk a bajszunk alatt. Nagyon különbözőek vagyunk, mindenkinek megvan a maga élete, mindenki játszik más zenekarokban is, valaki sportol, valaki egyáltalán nem, valaki kutyás, valaki macskás, valaki

metált hallgat, valaki klasszikus zenét, szóval rengeteg minden lenne a közös nevetésekbe dobva.

– És az üldögéléshez nem is tartozik más kellék?

– Biztos jókat ennénk és innánk is, férfiak vagyunk, persze hogy szeretjük a hasunkat. Azonkívül meg mindenkinek megvan a maga szeánsza a kikapcsolódáshoz: én például jeles alkalmakkor pipázom, ez valahogy régtől hozzánőtt az ünnepi pillanatokhoz.

– És a lóca mellett hever egy kutya is, nem? Borgó már nem az első kutyatársad.

– Felőttkorom legmeghatározóbb kutyusa Alíz volt, aki egy kecskeméti menhelyről lett a társam, de sajnos sok közös esztendő után egy betegség miatt év elején magunkra hagyott minket, örökre elaludt. Aztán most több hónapos csönd után egy szintén örökbefogadott, Borgó nevű kutyus gyógyítja a sebeket és lett a család új tagja. Fontos számomra az a feltétel nélküli szeretet, ami egy kutyából árad, akkor is, ha neveled, ha le akarod törni a szarvacskáit, vagy otthon hagyod, úgy vár haza, és úgy tud mindent előlről kezdeni, mintha mi sem történt volna. Erre én nem vagyok képes. Ez a fajta ölelés és szeretet olyan része a világnak, amit jó nem elfelejteni. Ha fáradt vagyok és elrángat sétálni, utólag mindig rájövök, hogy ezzel is nekem tett jót. Sokat tanít az emberi kapcsolatokról. Ráébreszt dolgokra, a hibáinkra, az egónkra, a tehetlenségünkre, a következtelenségünkre, életünk végéig tanulhatunk tőlük.

– Teológiát is hallgattál. A feltétel nélküli szeretet Isten szeretetének titka is...

– A teológia a mai napig nagyon meghatározó számomra, rengeteget tanultam a szellemi dolgokról, a Bibliáról, az Isten–ember–viszony ezerféle formájáról és nem bújhattam ki ennek a lelki része alól sem. Ezen a mai napig rágódom, és cipelem magammal. Nem vagyok templomba járó ember, és azt is tudom, ha megkérdézik, hogy hiszek-e, nincs olyan, hogy részben vagy kicsit. Számomra azt hiszem, nem feltétlenül jelenti ugyanazt az Isten szó, mint másoknak, de érzem, hogy az a világ, amelyben utazom, nem pusztán emberi. Erről Pilinszky sorai jutnak eszembe: „... Ha megkérdézik és egy szóban kell válaszolnom, hogy hiszek-e, azt mondom, hogy hiszek. Pontosabban azt, hogy igyekszem hinni. De ez egy olyan igen, amin a síríg el lehet vitatkozni... Önmagammal is...” ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A FIZIKA VARÁZSLÓJA

Ha valaki, hát az ötvenes–hetvenes évek legendás Öveges professzora elmondhatta magáról, amit József Attila megfogalmazott: „*Én egész népemet fogom / nem középiskolás fokon / taní- / tani!*” **Öveges József** jelenség volt, vérbeli pedagógus, a fizika szerelmese, a gyerekek barátja. Büszkén vallotta, hogy a tanulás, az iskola ne befejezett tudást akarjon adni, hanem szilárd alapot az ismeretek további bővítéséhez, egyben pedig azt az eltökélt kíváncsiságot, amely arra ösztönöz gyermeket és felnőttet is, hogy meg akarja ismerni az őt körülvevő világot.

- ◆ Öveges József 1895-ben Zala vármegyében született, Göcsej Páka nevű kis falujában, ahová élete végéig hazajárt. Édesapja, maga is József, néptanító volt, vagy ahogy joggal nevezték őket, „a nemzet napszámosa” – ahogy közel két évszázada valamennyi felmenője. A pákai körorvos lányával kötött házasságot, négy gyermekük született, az ifjabb József volt az első. A család Pákáról a Győr vármegyei Pére került át, és a vallásos szellemenben nevelt értelmes kisfiú itt végezte az elemi iskolát. 1906-ban került a győri bencés gimnáziumba, amely akkoriban az ország egyik legnívósabb, tudós szerzetes tanárok által vezetett iskolája volt.

Az iskola falai között egyszerre érlelődött meg benne a papi, szerzetesi és a tanári hivatás, a teremtett világ és a Teremtő iránti szenvedélyes érdeklődés és tudásvágy.

Mivel akkoriban a bencés szerzeteseknek csak egy része foglalkozott tanítással, ő pedig mindenáron a katedrara vágyott, tizenhat esztendősen úgy döntött, hogy a vérbeli tanítórendnek számító piaristákat választja. A jelölti, novíciusi időt a váci rendházban töltötte, a gimnázium utolsó két osztályát pedig a kecskeméti piarista gimnáziumban végezte el, és itt is érettségizett 1915-ben, kiváló eredménnyel. Pestre került, ahol az egyetemen a matematika és fizika szakot végezte, közben a rendi főiskolán teológiát tanult. Két év múlva tett ünnepélyes szerzetesi fogadalmat, tanári diplomáját pedig olyan kiváló eredménnyel szerezte meg, hogy tanára, a később világhírűvé lett, Nobel-díjas fizikus, kémikus, vegyész Hevesy György maga mellé kívánta venni tanársegédnek.





Öveges József professzor 1968-ban

A TANÁRI PÁLYÁN

Rendi előjárói azonban másként döntöttek, és 1919-ben Szegedre küldték, az ottani gimnáziumba, ahol a következő három évben matematikát, hittant, történelmet és földrajzot tanított, nagy bánatára azonban fizikát ekkor még nem. Mivel a piarista tanárok gyakran váltottak iskolát, Szegedről Tatára, onnan Vácra került, ahol már fizikát is tanított, 1930-tól azonban visszatérhetett az Öreg-tó felett magasodó tatai rendházba és gimnáziumba. Vácra kerülésének évében jelent meg első könyve, az „Időjósítás és időhatározás”, Tatán pedig mint vérbeli pedagógus, már sorra adta ki eredetileg tankönyvnek szánt, a fizika világába bevezető munkáit. Nemcsak tanított, hanem a piarista hagyománynak megfelelően nevelt is; vezetője volt a helyi cserkészcsapatnak. A fizika titkai mellett szenvedélyesen szerette a természetet, bejárta Tata környékét, rendszeresen úszott, télen korcsolyázott.

Mókás látvány lehetett, ahogy a befagyott Öreg-tó jegén reverendában róttá a köröket. Maga és diákjai szórakozására új sportágat is kitalált, a vitorlás korcsolyázást.

1940-ben került fel Pestre, az itteni piarista gimnáziumba, ahol hat éven keresztül tanított. Ekkor már ismert és elismert tanárnak számított, aki a háború után néhány évig, a gimnáziumot odahagyva a Műegyetemen, majd a Közgazdasági Egyetem gazdasági szaktanári tagozatán tanított fizikát. 1948-tól végleg állami állást vállalt, a Budapesti Pedagógiai Főiskola fizika tanszékének lett

1955-ös nyugdíjba vonulásáig a vezetője, de hitét és szerzetesi hivatását ekkor sem tagadta meg. Néhány évvel később még hívták a Miskolci Nehézipari Egyetemre, de nem vállalta, mert le kellett volna mondania élete céljáról és értelméről: a rádiós, televíziós ismeretterjesztő munkáról. Még 1948-ban, az adományozás első évében lett a Kossuth-díj kitüntetettje egy másik piarista szerzetes, Sík Sándor társaságában, aki irodalomtörténész volt és Radnóti Miklós hajdani lelkiatyja.

A KÉPERNYŐ SZTÁRJA

Az ötvenes években a tudományos ismeretterjesztés mellett kötelezte el magát. Tagja lett és haláláig maradt is elnökségi tagja a Tudományos Ismeretterjesztő Társaságnak, szerkesztője és munkatársa, állandó szerzője az „Élet és tudomány” című folyóiratnak, állandó szereplője a Magyar Rádió műsorainak. 1958-tól, a televíziózás hőskorától dolgozott a Magyar Televízióban. Szerkesztette és vezette a „100 kérdés–100 felelet” című tudományos ismeretterjesztő sorozatot, „Legkedvesebb kísérleteim” című műsorában a fizika titkaiba vezette be a legendás kis figura, Heki kutya társaságában a nézőket, fiatalokat és időseket. Törékeny, félszeg, már-már komikus alakja, gyermeki öröme, jellegzetes hangja, hanghordozása, amelyet máig őriz a televízió archívuma, gyerekek és felnőttek sokaságát ültette le a képernyő elé, hogy játékosan, tréfásan, kísérletezve ismerkedjenek meg a fizika világának titkaival, olyan rejtélyekre keresve a választ, mint az, hogy miért nem esnek le a felhők az égről, hogyan kerül ép tojás a szűknyakú üvegbe, vagy van-e árnyéka a levegőnek. Sorra jelentek meg közben népszerű, de szakszerű könyvei a fizika világáról; csak a háború után 24, összesen 37, a fizika szinte minden területét tárgyaló kötet borítóján szerepelt a neve. Munkatársai, nézői szerették, elismerték a munkáját: így kapott a TV-ben nívódíjat, több tudományos társasági elismerést, 1966-ban Tata városa díszpolgárává fogadta.

1979-ben Öveges professzor távozott az élők sorából. Kívánsága szerint Zalaegerszegen temették, édesanyja sírja közelében. Még abban az évben megrendezték egykori tatai gimnáziumában az Öveges Fizikai Emlékversenyt, amelyből idővel hagyomány lett, iskolák vették fel a nevét, emléktáblák tisztelegnek előtte; Tatán, a vár alatt, az Öreg-tó és az Általér találkozásánál pedig köztéri szobra áll. A fizikustársadalom, a Magyar Fizikai Társulat azóta is tisztelettel adózik emléke előtt, hiszen,



Öveges József professzor (1956)

ha nem is fűződnek nagy felfedezések, világraszóló eredmények Öveges József nevéhez, de valamit minden kollégánál jobban tudott.

Tudta, hogyan kell megszerettetni, játékosan, kísérletezve megtanítani a fizikát kicsiknek és nagyoknak; hogy a látvány, a kísérletezés páratlan eszköz lehet a tárgyi világ, a természeti jelenségek és törvények megismerésében.

A Nemzetközi Csillagászati Unió kisbolygót nevezett el róla, az Öveges-díj pedig közel másfél évtizede azoknak a tanároknak jár, akik a legsikeresebben tanítják a középiskolákban a kísérletes fizikát. Megvalósult legtitkosabb álma is: a Csodák Palotájának nevét viselő terme olyan interaktív, játékos teret kínál a gyerekeknek, ahol a fizika Öveges József szellemében csodákkal és varázslatokkal kápráztatja el az odalátogatókat. ♦



OTT VAGYUNK
A MAGYAR SPORT
NAGY PILLANATAINÁL!

#OTTVAGYUNK



18

#MARADJONJATEK
TIPPMIX.HU TIPPMIXPRO.HU



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
SZALAY KRISZTINA

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

A KAUKÁZUSTÓL A TÁVOL-KELETIG

A XX. század elején még a legtöbb orosz lakos számára is ismeretlen volt saját hazájának nagy része. *Szergej Prokudin-Gorszki* a cári Oroszország utolsó pillanatait dokumentálta azzal a céllal, hogy mások számára is elérhetővé tegye otthona szépségeit, felfedezetlen tájait – mindezt ráadásul a saját korszerű találmányának segítségével, színes fényképeken keresztül.

- ◆ Prokudin-Gorszki vegyészként végzett, de festészetet is tanult, és létrehozott egy olyan eljárást, amellyel a képeket sokszorosítani és vetíteni is tudta. Kamerájával egymás után három képet készített, amelyeket különböző színszűrőkkel látott el, majd egymásra vetítette azokat, így egy közel valóság-hű színvilág jött létre. A technika hátrányából fakadóan statikusabb témákat kellett választania, hogy mind a három képet bemozdulás nélkül készíthesse el, emiatt az emberábrázolásokon egyfajta szoborszerűséget fedezhetünk fel, hiszen a szereplőknek jól tartható, kimerevített pózokat kellett felvenniük. A fotózás körülményessége miatt nem ez a módszer terjedt el a későbbiekben, mégis van benne valami különleges és szép: az egymásra vetített rétegek a pici elcsúszásoknál vibráló színekavalkádót teremtenek.

Ennek az időszaknak a dokumentációja sok szempontból értékes: az oroszországi templomrombolások miatt rengeteg templomot és zsinagógát már csak a fotográfiákon csodálhatunk meg, de a vidéki életformáról és a népi hagyományokról is sokat elárulnak ezek a képek. Prokudin-Gorszki fényképein a tájak, a növényvilág, az építészet és a népművészet szinte egyenlő arányban jelenik meg. Munkamódszerére jellemző, hogy a szereplőket és a tájakat amennyire lehetséges, objektíven örökítette meg. Munkája során nagyon nagy területet járt be, készített fotókat a Kaukázus és az Urál mentén, de Grúzia területén is.

Abban bízott, hogy fotográfiáin keresztül olyanok is megismerik majd a világot, akiknek nincs lehetősége utazni. ◆





Őnarckép a Korolistkali-folyó partján. Georgia, 1912



Mohammed Alim Kán. Buhara, Üzbegisztán, 1911



Zsidó gyerekek és tanítójuk. Szamarkand, Üzbegisztán, 1905–1915 körül



A Kolchedan falu látképe. Urál-hegység, Oroszország, 1912



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

GYÓGYÍTÓ LEVELEK

Vendéglátóm, „írói” álneve szerint *Kati*, izgatottan kukkant be a postaládájába, amikor beenged otthonába. „*Sajnos ma nem jött levél*” – konstatálja kissé csalódottan. Ő és másik interjúalanyom, *Vagner Mihály* váci diakónus a Mécses Szeretetszolgálat tagjai. Börtönpasztorációs munkájuk során az írott szó erejével, leveleikkel tartják a lelket a társadalom kiteszítottjaiban.

◆ – A postaládánk már csak szórólapok és számlák gyűjtőhelye. Levelek helyett e-mail-eket küldünk, chatelünk, videobeszélgetünk. Mit tud adni egy hagyományos levél egy elítéltnak?

Vagner Mihály: Az életben a legértékesebb kincseink az emberi kapcsolataink. A börtönben élő, világtól elzárt elítéltekben mindennél erősebb a vágy a személyes figyelemre, törődésre. Ezt az emberi, személyes odafordulást szeretnénk a levelezésben megadni a sokszor teljesen magukra maradt, kapcsolat nélküli fogvatartottaknak. Több mint tíz börtönnel vagyunk kapcsolatban. Van, ahová személyesen is bejárunk, van, ahová csak leveleinkkel jutunk el, illetve, ahol igénylik, oda karácsonykor csomagot is küldünk. Jelenleg közel ötven levelezés folyik a rabok és önkénteseink között. A szívnek kezekre van szüksége... – olvasható a honlapunkon. Folyamatosan várjuk a jelentkezőket, mert a börtönökben egyre több elítélt jelentkezik levelezőtársért.

Kati: A mi feladatunk a levelezésben az emberi odafordulás, a „lábmosás” alázatos szolgálata. Vallási hovatartozástól függetlenül próbáljuk segíteni és támogatni az erre rászoruló rabokat. Bármennyire is hisszük, hogy igaz szabadságot Istennél lelhetünk, tilos erőszakos hittérítőnek lennünk. Azonban azt tapasztaljuk, hogy előbb-utóbb úgyszólván ráterelődik a szó arra, hogy miért is kezdtünk a levelezésbe, mi indított minket erre, és akkor tanúságot tehetünk a hitünk mellett.

– Mennyire fogadnak benneteket nyitott szívvel a börtönlakók?

Kati: Sokszor nekik is nehéz rászálni magukat a levelezésre jelentkezésre. A legtöbb bemutatkozó levelet hosszútávú raboktól kapjuk, akiknek már senkijük sincs, minden kapcsolatuk megszakadt a külvilággal. Még nekik is nehéz egy vadidegen segítségét kérni, olyan sok ítélet, megvetés érte már őket. Nem értik, miért állna velük bárki is szóba. A levelezéseinkben ezt fel kell oldanunk, időre van szükség, hogy kialakulhasson a bizalom, és egyre őszintébbé válhasson a kapcsolat.





Kati és Vagner Mihály megbeszélés közben



Elítéltek készítette ajándéktárgyak



Az itt látható díszek konzervdobozokból, tubusokból és kupakokból készültek

– Milyen fizikai veszélyt, elkötelezettséget vállal egy levelező?

V.M.: A levelezés anonim, jeligével történik. A levelező biztonsága érdekében a személyes adatait csak a Mécses tartja nyilván, a fogvatartottaknak nem adjuk ki. A levelezőknek is be kell tartaniuk a Mécses anonimitásra vonatkozó szabályait, így nem kerülhetnek veszélybe. Több mint negyedszázada működik így a szolgálatunk. Van, akinek a keresztnéve is jelige, mint például Katinak is.

Kati: Minden levelezőkapcsolat különböző, a levélváltás sűrűségét és mennyiségét az igényektől és lehetőségektől függően a levelezők alakítják ki. A jelentkezőktől megkérdezzük, mennyi időre tudnak elköteleződni a szolgálatban, és ezt figyelembe vesszük a levelezőtárs kiválasztásánál. A levelezések kezdetekor azonban nem lehet előre megjósolni, milyen kapcsolat fog kialakulni, és meddig fog tartani. Van, amelyik szabadulás után is folytatódik – ugyanolyan anonim formában –, és van, hogy még a börtönbüntetés alatt megszakad. A levelezőszolgálat időben kötetlen, fizikailag könnyű önkéntes munka, lelkileg azonban felelős, elkötelezett szolgálat.

– Mekkora lelki terhet jelent ez az önkéntesek számára?

Kati: Ezt sem lehet előre felmérni. Nem mindenki vágyik mély lelki kitérülésközésre, van, akinek pár havonta néhány érdeklődő sor is elég, ő ennyiből is érzi a törődést és az emberi kapcsolatot a külvilággal. Van azonban, aki oldalak tucatjain osztja meg szenvedésekkel teli életének fájdalmait, büntényének terheit, kilátástalan jövőképét, amit azontúl mi is lelkünkben hordozunk. Szívünkbe fogadjuk őket, megérint a sorsuk, vágyunk segíteni rajtuk. Az elmagányosodott emberek különböző formában

jelentkező óriási szeretetigénye, kötődési vágya is lelki teherré tud válni. Igyekszünk közösségileg és a Mécses tapasztalatát felhasználva segíteni egymást, megosztva szolgálatunk nehézségeit és persze örömeit is.

– Milyen örömei, eredményei vannak a szolgálatotoknak?

Kati: Az én levelezőtársam egy tényleges életfogytiglanra ítélt rab. Ilyen ítélet körülbélül húsz éve létezik hazánkban, még nincsenek hosszútávú tapasztalatok a pszichológiai hatásairól. Ha belegondolunk, milyen kilátástalan lehet egy ilyen ember élete, talán még azon sem csodálkozunk, hogy sokukban megfordul, hogy inkább önkézükkel vetnek véget az életüknek. A levelezésünk nyomán levelezőtársam, aki a barátommá is vált, megismerkedett Istennel, gyónásban tette le lelkét megnyomorító terheit, és elfogadta élethosszig tartó büntetését. Isten segítségével megtalálta lelki békéjét, keresi céljait. Lassan három éve levelezünk, hol óriási magasságok, hol nagyon sötét mélypontok váltják egymást, de ezt a fajta érzelmi hullámvasutat sok levelező megtapasztalja. Kapcsolatunk nem csak a rabokra, hanem ránk is hatással van, megváltoztat, jobb emberré tesz minket. Levélírás közben, a mi életünk megosztása során sokszor saját kérdéseinkre is válaszokat találunk, együtt fejlődünk és gyógyulunk, együtt kerülünk egyre közelebb Istenhez. Az én személyes kapcsolatom valódi, kölcsönös, őszinte és egyenrangú barátság, amit családdal együtt ápolok. Többet mesélek el az életemből a levelezőtársamnak, mint bármelyik más barátomnak, egyszerűen azért, mert van ideje meghallgatni, és igazán érdekli.





JÓSZOLGÁLAT
díj | 2020

A CSELEKVÉS DÍJA



– Mennyiben változtatott meg benneteket ez a szolgálat?

V. M.: A levelezők között eleinte talán sokan gondolják magukról, hogy nekik nincsenek előítéleteik, mégis a kapcsolat elmélyülése közben értik meg igazán, hogy mit is jelent elfogadni és megszeretni a másikat minden elkövetett bűne ellenére. Érzékenyebbé és elfogadóbbá válunk, és fontos célunknak tekintjük, hogy ezt a tapasztalatot továbbadjuk a társadalomnak, segítve ezzel a szabadulók visszailleszkedését is. Nem véletlenül szoktam a börtönt kórházhoz hasonlítani. Mindkét intézménybe beutaló kell, mindkét helyre – súlyos esetben – viszik az embert, a bent lévők nagyon kiszolgáltatott helyzetben vannak, de rengeteg szabadidejük van, ráérnek komolyan elgondolkodni az életükről. Lelki kísérésük közben mi is elgondolkozunk saját életünkről. Vajon, ha mi születünk hozzájuk hasonló körülmények közé, hova jutunk? Vajon, ha mi ennyivel többet kaptunk, mi Isten terve a mi életünkkel?

– Az önbecsülésük visszaszerzésében hogyan lehet őket segíteni?

V. M.: Sokan feleseléssel vagy épp agresszióval próbálják az önbecsülésüket megerősíteni. Mi az emberséget és az értékeket keressük bennük. Van, aki mélyen meg van alázva, azonban én mindig arra emlékeztetek mindenkit, hogy az ember méltósága nem abból fakad, hogy mit csinált, milyen hatalmas, híre van, hanem abból, hogy ő Isten képmása, és ezt nem tudja elvenni senki sem.

Kati: Többükben felébred a vágy, hogy adjanak valamit a világnak, és tudnak is mit adni. Gyönyörű dolgokat tudnak alkotni, így például ezeket a májkrémes dobozokból készült domborműveket vagy épp ezt a cérnaképet. Kincsekként becsüljük ezeket. A fizikai ajándékok mellett lelkileg is van mit adniuk. Felvállalt rossz példáikon, szenvedéseikből származó bölcsességeiken, megtéréseiken keresztül sok mindent tud Isten mindannyiunknak üzeni. Hiszem, hogy nemcsak helyük, de feladataik is vannak a világban.

– Hogyan lehet csatlakozni a szolgálatotokhoz?

V. M.: A honlapunkon keresztül lehet megismerni minket és tájékozódni. Minden támogatást örömmel fogadunk, a levelezőszolgálaton kívül a karácsonyi csomagküldő akciónkhoz is lehet minden elköteleződés nélkül, akár egy-egy jó szóval is csatlakozni. Ezenkívül pedig minden imát, fohászt hálásan veszünk, erre van legnagyobb szükségünk. ♦

ISMERSZ ÖNZETLEN SEGÍTŐKET? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint hivatásos és önkéntes segítők, közösségeket jutalmazza évente az országos felterjesztések alapján. Az idei évtől a jelölhető kategóriák kibővülnek a külhoni vándor-díj elismerésével.

Inspirálódj a jelöléshez, látogass el október végéig a budapesti Március 15-e térre, ahol a kültéri kiállítás tablóján megismerheted az idei év díjazottjait!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2019. NOVEMBER 30.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELES



MONDOD VAGY MONDJAM?

Eleinte minden kérdésemre Gábor válaszol, Kata csak kiegészíti mondatait. Egy idő után tünetően nézek a feleségre, de ő mosolyogva hagyja beszélni férjét, aki egy idő után észreveszi a néma párbeszédet köztünk. Összenevetünk, s onnantól Gábor minden kérdésnél odafordul a feleségéhez („*Mondod vagy mondjam?*”), aki továbbra is szívesen átadja a szót, kivéve amikor a gyerekekről van szó – olyankor csillogó, néha könnyes szemmel, hosszasan mesél. Gábor dicséri Kata szervezőtehetségét és anyaságát, Kata hol elpirul, hol lelkesen mosolyog, hol férjéhez bújik. Mint egy fiatal szerelmespár, a negyvenesek bölcsességével – irigylésre méltó kombináció. **Csőre Gáborral** és **Csőréne Lengyel Katával** beszélgettem.

◆ – Egészen fiatalkori ismeretség a tietek, jól tudom?

Gábor: Igen. Tizenévesek voltunk, a XVII. kerületben laktunk – Kata a Rákosligeten, én Rákoscsabán –, közös ismerősökön keresztül kerültünk egy társaságba; sokat bicikliztünk és buliztunk együtt.

Kata: Tizennégy-tizenöt évesen találkoztunk először a jégpályán. Gábornak gyerekszínészként akkoriban volt egy dohányzásellenes reklámfilmje: „Hagyd már abba és kész”. A barátnőm egyszer rámutatott a koripályán: „Nézd, nézd, ott van a Csőre Gábor!”, én pedig: „Jó, és akkor mi van?” (nevet) Később közös társaságba és egy iskolába jártunk, de eleinte egyáltalán nem voltunk jóban...

Gábor: Annyira, hogy Kata egyszer kifejezetten kérte, hogy engem ne hívjanak meg egy házibuliba.

Kata: Neeem, amire te gondolsz, az egy nyári kirándulás volt, és már előre le volt osztva, ki kivel van, ezért „nem kellettél” oda. De akkor még tényleg gyerekek voltunk. Később, amikor én tizenhat, te pedig tizenhét voltál, szerveztünk egy házibulit, ahová sok szeretettel meghívtunk téged is. (nevet)

Gábor: Tényleg! A rendszerváltás környékén volt mindez, minden kicsit szabadabb lett. Úgy éltünk, mint Sophie Marceau-ék a Házibuliban... Na és volt az az Alphaville-szám...

Kata: Neeem, az egy Gianni Morandi-szám volt, és már nagyon a buli végén...(nevet)

Gábor: ...amikor Kata megkérdezte: „Na, akkor most meg akarsz csókolni vagy sem?” Akartam. (nevet) A kerületben mindenki bringázott. Katának menő bicaja volt, azt hiszem Favorit, nekem talán Csepelem volt...

Kata: Neked motorod volt...

Gábor: Ja, tényleg. Egy almazöld színű Simson S51 B. Akkor én is menő voltam, igaz? (nevet)

Kata: Igen!

Gábor: A gimiben együtt jártunk énekkarra, és sokat utaztunk külföldre. A sulis és a közös baráti társaság nagyon összetartott minket; ki sem tudtuk volna kerülni egymást. A baráti társaság egyébként azóta is megvan; sokan elköltöztek, szétmentek, de helyel-közzel tartjuk a kapcsolatot. Ja, és azt tegyük gyorsan hozzá, hogy



szüleink, főleg Kata szülei, nem annyira örültek a kapcsolatunknak. Ők mind racionális emberek – jogászok, mérnökök, nagypapja híres vegyészmérnök – és tartottak a művészbemberektől. De elfogadtak.

– Mi tartott titeket össze a sulis után?

Kata: Gábor harmadszorra jutott be a Színházművészeti Főiskolára, addig a Nemzeti Színház stúdiójába, majd a Bodnár Sándor Drámai Akadémiára járt. Nekem sem elsőre sikerült a Közgáz, így érettségi után a Gellért Szállóban kezdtem dolgozni. Annyira szerettem, hogy nem hagytam abba az egyetemem évek alatt sem.

Gábor: Engem viszont nyomasztott, hogy Kata olyan jól keres. Én eléggé pénzközpontú voltam akkor...is, mert gyerekkorom óta dolgoztam az apám mellett mint segédmunkás, s közben gyerekszínészként is jól kerestem. Számomra lehetetlen volt, hogy Kata fizessen nekem egy fagyit, bármennyire szívesen tette volna, vagy néha tette is, ha éppen úgy alakult. Ezért barátaimmal szórólap- és újságkihordást is vállaltam egy utánfutóval.

Kata: Én pedig időnként elmentem vele hajnalban újságot hordani, hogy együtt lehessünk.

– Gábor, ezt az önérzeted vagy a szükség diktálta?

Gábor: Csakis az önérzetem. A szüleimtől megkaptam mindent, nem azért dolgoztam. És ezt ma is így tartom normálisnak. Tudom, ez egy macsó gondolat, de nem szívesen adok le ebből. De azért persze voltunk együtt is, munkán kívül is, hiszen akkor még nem volt háztartás, gyerek – ma is ez viszi el a legtöbb időnket.

Kata: Az első időkből Gábor sokat volt Kassán is, ahol Rómeót játszotta, én pedig úgy intéztem a dolgaimat – a munkát és a tanulást –, hogy minél gyakrabban meg tudjam látogatni. Nagyon szép időszak volt...

Gábor: Volt egy aranyszínű VW Bogaram, és azzal nagyon szép túrákat tettünk Kassa környékén, meg persze a Balatonon. Kata beleváló csaj volt. Kint aludt velem a földvári mólón, hogy én horgászhaszak. Ő merítette meg a hatalmas pontyot, amit fogtam. Nagyon boldog voltam. Kata kiváló szervező is, az esküvőnket fantasztikusan megszervezte, és minden mást is.

– A Színházművészeti alatt hogyan sikerült együtt maradnotok?

Kata: Az volt az első igazi nagy próbatétel. Beköltöztek a főiskolára, és négy évig gyakorlatilag ki sem jöttek onnan. Hetekig nem láttam. És közben izgultam, nehogy vidéki színházba szerződtessek... Nem volt könnyű.

Gábor: Nyilván nekem sem volt könnyű. Míg máshol számokkal, mi a lelkünkkel és a testünkkel dolgoztunk, és ez valóban lehetőséget adott mindenféle buktatókra. Ugyanakkor Kata bizonyos szempontból már hozzá volt edzve ehhez, hiszen előtte is hasonló iskolákba jártam. A civil embert nagyon meg tudja zavarni, ha a párját mással látja csókolózni, de Katát ez annyira nem zavarta. Ugye? (nevet)

Kata: Nem, de nyilván nem volt jó érzés. De ahhoz már elég régóta ismertük egymást, hogy tudjam: egyfelé tartunk és nem szét.

Gábor: Most, hogy erről beszélünk, én is emlékszem, hogy Kata mennyire parázott, hogy mi lesz utána. De ez minden változásnál és általában mindenkivel így van. Én is félttem. De szerencsém volt; be kellett ugranom az első Alföldi által rendezett darabba, és nem sikerült rosszul.

– Így kerültél a Vígyszínházhoz, és akkor jöhetett az esküvő, majd a gyerekek.

Gábor: Nekem nagyon fontos volt, hogy legyen valami, amire alapozzuk az életünket, ezért megvártuk, amíg befejeztem a főiskolát és szerződést kaptam. Az első babánkat sajnos elvesztettük; ez földhöz vágott minket, ugyanakkor megerősített engem, hogy szeretnék apa lenni. Nagyon szerettem volna egy fiút, ezért állandóan Somló Juhfarkot itattam Katával. Egyszer ittunk Chardonnayt, és kilenc hónap múlva megszületett a most 18 éves Csenge Sára... (nevet) Hat évvel később pedig megérkezett Bendegúz Benjámín. Most akár több gyereket is el tudnék képzelni, ha nem érezném magam már túl öregnek hozzá...

Kata: Sosem volt kérdés, hogy összeházasodunk, de az időzítés így tűnt jónak. Később átkerültem az Intercomba; filmforgalmazással és marketinggel foglalkoztam. Nagyon felelősségteljes munka volt, az amerikai stúdiók irányításával. Kemény volt, de nagyon szerettem, 18 évig dolgoztam ott. És igen, közben megszülettek a gyerekek... Kétéves koruk körül visszamentem részmunkaidőben dolgozni, de most épp nem dolgozom. Fiunknak nehézségei támadtak az iskolában, osztályt kellett váltania, és nagyon szerettük volna azt is, ha a nővére után ő is bejut a Balassi Bálint nyolcosztályos gimnáziumba, ahova mi is jártunk és imádtuk. Ezért egy időre abbahagytam a munkát. Bendegúznak jót tett a több törődés, sikerült a felvételi, és nagyon jó lett a kapcsolatunk. Jó érzés szülőként megélni, hogy a gyereked látja: bármi gondja van, hozzád fordulhat. Nem mindegy, milyen érzelmi hálóban nő fel. Azóta elvégezte az ötödiket, és most újra dolgozni szeretnék.

Gábor: Kata olyan hátteret, központot teremt otthon, ami meglátszik a gyerekeken. Egyszer láttam egy távol-keleti műsort: nagyon sokat fektetnek bele a gyerekekbe, mert tudják, hogy majd ő fogja eltartani a családot. Régebben nálunk is így gondolták az emberek; szerintem ma is a gyerek a legjobb befektetés. Pénzügyileg is, de persze nem csak ebben az értelemben.


– Így még többet dolgozol. Azért marad időd a családra?

Gábor: Hajnaltól késő estig dolgozom, de ez mindig is így volt. Előfordult, hogy 32 előadást játszottam egy hónapban, és közben naponta próbáltam, miközben egy színésznek 15-20 előadásnál többet nem tanácsos vállalnia. Kata ezalatt otthon volt a gyerekekkel, s még karácsonyunk sem igazán volt. Viszont akkor álltunk anyagilag a legrosszabbul, amikor három bemutatóm volt egyszerre; ezért is vállaltam annyi szinkront. Most kevesebb az ilyen jellegű munkám; helyettük két tévéműsort vezetek, és elkezdtem forgatni egy sorozatot.

Én azzal járulok hozzá a családi élethez, amit megkeresek. Sosem voltam az az apatípus, aki hazamegy a munkából és leül a gyerekekkel társasozni. Nekem először ki kell pihennem a munkám feszültségét, és csak utána tudok jó apa lenni. De természetesen igyekszem minél többet együtt lenni velük. Inkább hétvégén érek rá; ilyenkor elviszem a fiamat horgászni vagy vadászni. Vagy épp kerítést festeni. De nehogy azt hidd, hogy ez harcok nélkül megy, nem könnyű őt sem kirobantani a számítógép mellől. Szülőként nem szabad feladni, hogy gyerekünk kapcsolatban maradjon a külvilággal és persze velünk. Ami az utazásokat illeti, Katának köszönhető, hogy a gyerekek hajlandók velünk jönni, sőt, egyelőre ez nem is kérdés.

Kata: Gábor idén egész nyáron dolgozott, de így is belefért egy olasz tengerparti hét, és sok időt töltünk a dunakeszi nyaralónkban is, Gábor sokszor onnan jár be dolgozni. Családi hagyomány lett hosszú hétvégén felfedezni egy európai nagyvárost; voltunk már Berlinben, Prágában, Koppenhágában, Párizsban, Rómában. A gyerekekben így jobban megmarad, amit a suliban tanulnak. Budapesten is szervezünk kulturális sétákat, baráti családokkal együtt, és így a gyerekek is szívesebben jönnek. Legutóbb például a Ludwig Múzeumban béreltünk egy túravezetőt és utána együtt ebédeltünk. Törekszünk arra is, hogy gyerekek nélkül is legyünk, kettesben színházba, vacsorázni járunk, barátokkal pedig legújabbban bortúrákra megyünk. Sokat segít, hogy közös a baráti társaságunk. Pár éve elkezdtek, hogy évi kétszer elmegyünk kettesben is pár napra. Galyatető volt az első helyszín, és azóta évente visszajárunk: sétálunk egy nagyot a havas erdőben, egy üveg borral és egy tábla csokival a kezünkben, és mire visszaérkezünk a szállodába, szétfagyunk, de nagyon jó a kedvünk. ♦

REGISZTRÁLTJ AZ EDESKISBABAM.HU
OLDALON, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,
ÉS VEDD ÁT PROMOBX
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



www.edeskisbabam.hu



Promobox

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

APA MOST

◆ Apa most hegy, felmászom rá, és belátom az egész birodalmat. Apa most völgy, elbújok az ölében, nehogy megtaláljanak az alattvalóim. Apa most puha szőnyeg, a lábam elé terül, és én büszkén végigsétálok rajta. Apa most levegő, csak úgy ráfekszem, és már repülök is.

Apa most plüssállat, megnyomom a hasát, és vicces hangokat ad. Apa most lovacska, a hátára csapok, és felnyerít. Apa most oroszlán, hősiesen megharcolok vele. Apa most autóversenyző, fogja a kormányt, míg én a hátsó ülésen alszom. Apa most ovis, a homokozóban játszunk. Apa most iskolás, viszi helyettem a táskát. Apa most felnőtt, egy öreg bácsival beszélget a bankban. Apa most gyerek, mert nálunk van a nagyi.

Apa most szakács, dob valamit a nem finomba, amitől finom lesz. Apa most konyhásnéni, meg kell ennem, amit élém rak. Apa most kukás bácsi, fogja a szemeteszacskót, és elviszi. Apa most takarító, felemelem a lábam, és azt mondom, hogy itt is. Apa most kertész, fát ültet, és elnevezi rólam. Apa most edző, megmutatja, hogyan kell, és a pálya mellől üvölti, hogy hajrá. Apa most az apám, és büszke rám.

Apa most orvos, teát hoz, és pusztit ad nekem. Apa most beteg, viszek neki teát, de nem adhat pusztit. Apa most lakatlan sziget, amin egyedül vagyok. Apa most titok, és nem mondhatom el senkinek. Apa most mesél, azt mondja, hogy képzeljem el, és akkor látni fogom. Apa most mese, mert nincs itt, de látom. Apa most telefon, anyával beszélek rajta. Apa most szerelmes, anyához bújik, és mosolyog. Apa most híd, amin anyához megyek.

Apa fáradtan leül, és azt mondja, hogy most önmaga.
Apa most apa, és senki más. ◆

A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ BEMUTATJA



A DIÓTÖRŐ

KOREOGRÁFUSOK WAYNE EAGLING, SOLYMOSSI TAMÁS ZENESZERZŐ PJOTR ILJICS CSAJKOVSKIJ
DÍSZLETTERVEZŐ OLÁH GUSZTÁV JELMEZTERVEZŐ ROMÁNYI NÓRA

KÖZREMŰKÖDNEK A MAGYAR NEMZETI BALETTINTÉZET ÉS A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ GYERMEKKARÁNAK NÖVENDEKEI

Előadások 2019. NOVEMBER 29., 30., DECEMBER 1., 4., 5., 6., 7., 8., 11., 12., 14., 15., 17., 19., 22.,
23., 24., 25., 26., 27., 29., 2020. JANUÁR 4., 5., ERKEL SZÍNHÁZ

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

HUNGARIAN NATIONAL BALLET
MAGYAR NEMZETI
BALETT

HUNGARIAN STATE OPERA ORCHESTRA
OPERA
ZENEKAR

HUNGARIAN NATIONAL BALLET INSTITUTE
MAGYAR NEMZETI BALETT INTÉZET
BALETT

HUNGARIAN STATE OPERA CHILDREN'S CHORUS
OPERA
GYERMEKKAR

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

Médiapartner: **ORIGO**



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

#MEGTALÁLNIMARGOT_T

A közösségi média a mindennapjaink része, de térhódításával újfajta veszélyforrások is megjelentek. Mennyire ismerjük ezt a közeget, és miként készíthetjük fel a gyermekeinket az internet felelősségteljes és biztonságos használatára?

◆ A TÖRTÉNET

Vajon ismerjük-e gyermekeink elektronikus lábnyomát? Tudjuk-e, kik a barátai, milyen oldalakat látogat, mi foglalkoztatja őt a virtuális térben? Ezekre a kérdésekre David Kim (John Cho) valószínűleg azt felelte volna, hogy persze, ismerem a lányomat, tudom, hogy milyen ember. Egy szerdai napon azonban a tizenéves Margot három nem fogadott hívás után eltűnik, és ez a feje tetejére állítja David világát. „A keresés” című film egy apa kétségbeesett küzdelmét mutatja be az idővel és a virtuális térrel szemben.

David már a nyomozás kezdetén azzal szembesül, hogy rettentően keveset tud a lányáról. Büntudatot érez és önmagát hibáztatja, hiszen két éve elhunyt felesége minden bizonnyal jobban ismerte Margot-t, az ő kezéből talán nem csúszott volna ki ennyire az irányítás. Kétségbeesetten igyekszik segíteni a rendőröknek, és használható nyomokat találni a lánya laptopján. Az internetes profiloldalak és alkalmazások rengetegében barangolva pedig hamar ráébred, hogy lánya a virtuális világba menekült, ahol különösen érvényes a mondás: messziről jött ember azt mond, amit akar.

Az egész film nézőpontja különleges, hiszen minden történést valamilyen képernyőn keresztül szemlélhetünk, s miközben a tetemes mennyiségű böngésző és applikáció ablak között kapkodjuk a fejünket, egyetlen percre sem unatkozunk, szinte érezzük az édesapa feszültségét, akinek egy idő után azzal a lehetőséggel is szembe kell néznie, hogy lánya talán már nem is él.

GYÁSZ A CSALÁDBAN

A felsejlő emlékekből kiderül, hogy Margot édesanyja két évvel ezelőtt súlyos betegségben meghalt, ezt az eseményt pedig egyiküknek sem sikerült feldolgozni.

Apa és lánya nem beszélnek egymással az érzéseikről és a szegényes kommunikáció egyre inkább eltávolítja őket egymástól. David maga is súlyos gyászfolyamaton megy keresztül, ami megnehezíti számára a lányához való kapcsolódást. Margot így nemcsak az édesanyját, hanem a harmonikus családi létet, és az apjával való felhőtlen kapcsolatot is elveszíti.



A felnőttek gyakran tartanak attól, hogy az elhunytól beszélgessenek a gyermekkel, mert attól félnek, hogy feltépi a sebeket, vagy felzaklatják őket. Ugyanakkor érdemes tisztában lenni azzal, hogy amikor a gyermek nem beszél, az nem azt jelenti, hogy elfelejtette a témát vagy nincsenek kérdései, hanem egyszerűen alkalmazkodik a felnőttek által megszabott kerethez. Kamaszoknál még nehezebb ez a téma, mert ebben az életkorban a szülőktől való érzelmi eltávolodás természetes igény, ugyanakkor a gyászban igényük lenne a kötődésre, közelségre is, és a szülő elzárkózó magatartását nehezen viselik. Ilyenkor a barátok szerepe még hangsúlyosabb lesz, ők tudnak segíteni az elmagányosodás megelőzésében. Davidnek a nyomozás alatt rá kell jönnie, hogy Margot elszigeteltnek érezte magát, és nem tudott hozzá őszinte lenni a legbelsőbb érzéseivel kapcsolatban. Mivel baráti kapcsolatai sem voltak, ezért online próbálta meg ezt a hiányt pótolni.

KAMASZKORÚ GYERMEK ESETÉBEN AZ ALÁBBI ESETEKBEŒ ÉRDEMES SZAKEMBERTŐŒ SEGÍTSÉGET KÉRNI A GYÁSZ FELDOLGOZÁSÁBAN:

- súlyosan visszahúzódó magatartás
- fennmaradó depresszív hangulatzavar
- öngyilkossági késztetések
- evészavarok
- súlyosan agresszív viselkedés
- alkohol- vagy droghasználat

(Forrás: Simkó Csaba: Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant?)



Kép: IMDb

Egy hazai felmérés szerint a diákok háromnegyede netezhet kontrollálatlanul, szülői felügyelet nélkül.

KAMASZOK A VIRTUÁLIS TÉRBEN

A kamaszok számára ugyanolyan fontosak a keretek és a szabályok, mint a kisebb gyermekek esetében, de hol van az a határ, amit szülőként nem léphetünk át? Hol húzódik meg a képzeletbeli vonal az önállóságra nevelés, a személyes tér biztosítása, illetve a túlféltés, túlaggódás között? Ráadásul már nemcsak a valós, háromdimenziós létben leselkedő veszélyekre (például szerhasználat) kell eredményesen felkészítenünk a gyermekeinket, hanem

a virtuális valóság és az ott felmerülő csapdahelyzetek ellen is fel kell vértéznünk őt a megfelelő tudással. Ehhez pedig elengedhetetlen, hogy szülőként mi is megismerjük azt a közeget, ahol a gyermekünk már otthonosan mozog. Még ha úgy is érezzük, hogy ez lehetetlen, mivel a következő generáció már fényévekkel előttünk jár a kutyuk használata terén, akkor sem szabad lemondanunk a szülői nevelés felelősségéről. A tizenévesek

hirdetés

**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

A smiling family of four: a father, a mother, and two young children. The father is on the left, the mother is in the center, and the two children are on the right. They are all looking towards the camera with happy expressions.

digitális eszközhasználatát vizsgáló hazai felmérés szerint a diákok háromnegyede netezhet kontrollálatlanul, szülői felügyelet nélkül. Mivel a kamaszoknak még nincs meg az élettapasztalatuk, ami segítene nekik megszűrni az internet információáradatát, ezért különösen fontos, hogy beszéljünk velük a veszélyforrásokról, és arról, hogy szülőként mit tartunk helyesnek és mit nem, milyen szabályokat kell betartani internetezés közben. A szabályok akkor jók, ha azok nemcsak a kamaszra vonatkoznak, hanem kétoldalú a megállapodás, tehát a szülő is vállalásokat tesz annak érdekében, hogy a család minden tagja biztonságban legyen az interneten. Szerencsés, ha ezt a megállapodást írásba is foglaljuk és közösen aláírjuk. A szerződést érdemes egyes szám első személyben megfogalmazni. Az ENABLE iskolai bántalmazásellenes program szülői kézikönyvében szereplő családi média megállapodás szerint a szerződésben érdemes szerepelni annak, hogy a gyermek vagy fiatal

- érti, hogy nem minden igaz, amit az interneten hall vagy olvas,
- az okoseszközzeit és az internetet felelősségteljesen és biztonságosan használja,
- tiszteletteljesen viselkedik másokkal az interneten is, nem bánt senkit,
- átgondolja, hogy milyen tartalmakat tesz közzé,
- betartja az okoseszközökre vonatkozó időkorlátot,
- nem osztja meg a személyes adatait vagy mások adatait,
- ha valaki bántja az interneten, akkor blokkolja az illetőt, és szól az esetről a felnőtteknek és a szüleinek.

A szülői fogadalmak között érdemes szerepelnie, hogy a szülő:

- érti, hogy az internet és a technológia a gyermeke életének fontos részét képezi,
- meghallgatja a gyermeke internetes tevékenységével kapcsolatos kérdéseit, történeteit, aggodalmait és problémáit,
- beszél a gyermekkel arról is, ami őt aggasztja, a „nem”-et megmagyarázza,
- tiszteletben tarja a gyermeke titkait,
- a megállapodást a gyermek életkorának megfelelően módosítja. ♦

(Forrás: ENABLE- Amit minden szülőnek tudnia kell az iskolai bántalmazásról)

MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:
www.kepmas.hu



és Youtube-csatornánkon:
youtube.com/kepmas-magazin

KÖVESSEN MINKET
A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN!



[https://www.facebook.com/
Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)



[https://www.instagram.com/
kepmas_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)





SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

KI NEVET A VÉGÉN? – BOLYONGÁS AZ ISKOLARENDSZER ÚTVESZTŐIBEN – I.

Hajdan – a digitális világrend előtti korszakban – a kisiskolások legfőbb játéktevékenységének a társasozás számított. Végtelen kártyacsaták az uncsitesókkal, egész délelőttös *Gazdálkodj okosan*-partik a szomszéd Évikével, és hogyan is feledhetnénk azokat a Ki nevet a végén? szeánszokat bárkivel, bármikor, bárhol...Tíz éve, amikor először léptem át legidősebb lányommal az iskola kapuját, pontosan azt éreztem, mint amikor belevágtunk egy menetbe: a játszma elkezdődött!

◆ A BÁZIS: BÖLCSŐDE ÉS ÓVODA

Napjainkban az intézményes nevelés területére lépni egyre korábban javasolt, sőt kötelező. Kinek ne rándulna össze a gyomra, amikor elsőként bízza legféltettebb kincsét idegen szakemberek gondjaira? Kik ők, mit tudnak, és vajon alkalmassá válhatnak az én egyetlenem nevelésére? Legkisebb gyermekemmel megrapasztaltam – igaz, csak pár hónapra, és napi néhány óra erejéig – a bölcsődei gondozást is, amellyel teljesen elégedett voltam. A picurkákat életkoruknak megfelelően, szeretettel terelgették a gondozónők, az étel az ő szükségleteikhez mérten készült, a létszám, a napirend, a foglalkozások maximálisan igazodtak igényeikhez.

Ezt követően a szobatisztaság elérése könnyebben ment, mielőtt még a csöppség nagy ovissá vált volna, és az óvodai beszoktatás is gyorsabban és gördülékenyebben zajlott. Az óvodai rutin, az önellátás, alapvető szocializáció és társas alkalmazkodás elsajátítása a legtöbb oviban játékosan, kreatívan, gyermekközpontú nevelői attitűddel történik ma már.

És ha végre megdobtad a hatost, vagyis gyermeked elérte a hatodik életévét, kiléphetsz iskoláskorú csemetéddel a játékmezőre

ISKOLAKEZDÉS HATÉVESEN: NEHEZÍTETT START

De jó-e az életben ragaszkodni a hatoshoz? Nem lenne helyesebb kocka helyett okraéderrel döntenit, és akár hetessel vagy nyolccassal kilépni a startmezőre? Eddig utóbbit használtuk, amelynek voltak hátrányai, ám a kockásításnem feltétlenül segít megoldani a problémákat. Mert a játéktér sajnos nem veszélytelen. Talán a kis elsős lassabban jut előre másoknál, akik leghagyják, netalán le is ütik.

Hogyan éli meg a büszke iskolás, amikor azt látja, hogy mások könnyebben boldogulnak, gyorsabbak és ügyesebbek nála? Miként fogadja az értékelést, amikor a tanító néni a legjobb szándékkal ugyan, de pirospontokkal és jegyekkel egyértelművé teszi ezt a különbséget?



Hogyan érezzük magunkat mi, szülők? Pont úgy, mint amikor az ellenfél nevetve ütötte ki a bábunkat, és kezdhettünk mindent előlről. Egy pillanatra bosszút esküdve utáltuk őt is, az egész játékot is, sőt, haragunkban felborítottuk a táblát. Aztán szépen megszoktuk, hogy így megy ez, és visszakullogtunk a bázisra. Csakhogy igazából nem lehet visszalépni, ha már nekivágtunk az iskolarendszernek. Kétszer nem lehet hatévesnek lenni. Mit lehet? Visszamaradni, megbukni, megszegyenülten, motiválatlanul és lelkesedés nélkül felállni ismét a startmezőre.

SAKADÉK AZ ÓVODA ÉS ISKOLA KÖZÖTT

Évekig feladataim közé tartozott az iskolaérettségi vizsgálatok végzése a pedagógiai szakszolgálatnál.

Megtapasztaltam azt az óriási felelősséget és rengeteg bukratót, ami ezzel együtt jár. A hazai óvoda és iskola követelményrendszere között akkora szakadék tátong, amelyen csak egészen felkészült, függőhídon kiválóan egyensúlyozó játékosok juthatnak keresztül. A hatodik életévüket éppen betöltött, egyébként problémamentes gyerekek nagyobb hányada nem feltétlenül veszi simán az akadályt. A tanulási nehézségekkel veszélyeztetettek talán csak komoly sérülések árán teljesíthetnék a próbát, vagy úgy sem.

VAN JÓ STRATÉGIA?

Gyermekként, társasjáték közben egyszerűen szövetséget kötöttem a többiekkel: „Ha te nem ütöd ki az én bábomat, én sem a tiédet.” Így persze a játék sokat veszített izgalomból, mivel jóval kiszámíthatóbb lett, ugyanakkor a szerencse mellett fontossá vált, milyen stratégiát alkalmaznak a versenyzők. Én például egyszerre két bábút futtattam, és amikor hatost dobtam, akkor sem léptem ki egy újabbal, mivel ez garantálta leginkább, hogy hamar végig haladhassak a pályán az első bábummal. Vagyis egyszerre egy célra összpontosítottam, de azért mindig volt egy B terv is, ha valaki megszegné a szavát, és esetleg mégis kiütne.

A szövetségekötést a szülők és tanárok között látnám elsősorban fontosnak, de a különböző képességű gyerekek szülei közötti fegyverszünet ugyanilyen lényeges lenne.

Míg a tehetségek szülője extra feladatokért és tehetőség gondozásért lobbizik, addig a gyengébbeké a lassúbb tempót, alaposabb ismeretátadást és korrepetálást igényelné. Az osztályzást anno a szülők miatt kellett visszaállítani, amikor végre elérték a szakemberek az egyéni, szöveges értékelés bevezetését. Ezen alaposan el kellene gondolkodnunk.

SENKIT SEM HAGYUNK HÁTRA!

Amikor gyerekcsoporttal foglalkozom, nem játszom Ki nevet a végén. A mára úgyis annyira individualista világunknak jobbat tesz, ha együttműködésre, bajtársiasságra, segítőkészségre és sportszerűségre tanítjuk a felnövekvő generációt. Így talán gyermekeink olykor megélhetik, hogy egy test részeként mindannyian nélkülözhetetlenek, és a játék végén együtt nevethetnek. ♦



BIZTOS ALAPOT JELENT A CSALÁDTAGOK KÖZÖTTI JÓ KAPCSOLAT

A nagyszülők aktív jelenléte a családban pozitívan befolyásolhatja a fiatalok gyermekvállalási szándékát, a generációk közötti jó kapcsolat pedig erősebbé teheti a családot – derül ki a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) által készített legfrissebb kutatásból.

◆ A kvantitatív kutatás során 1000 embert kerestek meg, közülük 500 fő 18 és 25 év közötti fiatal, 500 fő pedig 65 és 75 év közötti idős ember volt. A két lekérdezést egy összehasonlító, ún. intergenerációs vizsgálat követte, amely segít annak megértésében, hogyan változtak a családdal kapcsolatos elvárások és a családi élet néhány évtized alatt.

A válaszokból kiderült, hogy mindkét megkérdezett korosztály alapvetően házasság- és gyermekpárti, és mindkét generáció számára értékes a családtagok közötti

szoros kapcsolat és egymás támogatása. A fiatalok 88%-a, az idősek 93%-a szerint a szülők segítése nagyon fontos egy fiatal pár számára, és több mint háromnegyedük szerint elősegíti a gyermekvállalást, ha az unokákat alkalmanként a nagyszülőkre is rábízhatják. A fiatalok 80%-a, míg az idősek 88%-a szerint az idős generációk segítése pozitívan hat a gyermekvállalásra, ami arra mutat rá, hogy a generációk közötti jó kapcsolat és a nagyszülők aktív jelenléte hozzájárul a fiatalok gyermekvállalásához.



MENNYIRE ÉRT EGYET AZ ALÁBBI ÁLLÍTÁSOKKAL?

A „nem tudom” kategória (kérdésenként 1–6%) nélkül. Biztos választ adók: 100%.

	Egyetértés mértéke	Fiatalok %	Idősek %
A szülői segítségnyújtás nagyon fontos egy fiatal pár számára	Nem vagy alig	12	7
	Nagyrészt	49	24
	Teljes mértékben	39	69
A szülők ne szóljanak bele a fiatalok életébe	Nem vagy alig	34	34
	Nagyrészt	42	18
	Teljes mértékben	24	46
A szülőkkel való gyakori találkozások hasznosak egy fiatal pár számára	Nem vagy alig	29	11
	Nagyrészt	48	35
	Teljes mértékben	23	54

A táblázat a következő oldalon folytatódik. ➤



	Egyetértés mértéke	Fiatalok %	Idősek %
A fiataloknak maguknak kell gondoskodniuk idős szüleikről	Nem vagy alig	26	31
	Nagyrészt	46	32
	Teljes mértékben	28	27
Elősegíti a gyermekvállalást, ha a nagyszülőkre rábízhatók az unokák	Nem vagy alig	20	12
	Nagyrészt	39	23
	Teljes mértékben	41	65

A fiatalok 71%-a, illetve az idősek 89%-a gondolja úgy, hogy a szülőkkel való gyakori találkozások hasznosak egy fiatal pár számára, és a fiatalok 72%-a, és az idősek 74%-a szerint a fiataloknak minden kérdésben tisztelettudóan kell viszonyulniuk a szüleik álláspontjához. Ugyanakkor lényegesnek tartják, hogy a fiatalok maguk alakíthassák az életüket, és a szülők, nagyszülők ne szóljanak abba bele – érdekes módon utóbbi állítással teljes mértékben inkább az idősebbek értenek egyet.

A segítségnyújtás és a támogatás mindkét irányban működik, hiszen a fiatalok háromnegyede nyilatkozott úgy, hogy szívesen gondoskodik idős szüleiről. A nagyszülőkkel is többet szeretnének találkozni, mindössze egyharmaduk gondolja úgy, hogy most elég időt töltenek együtt. Úgy tűnik, mindkét korosztályban elfogadják, hogy a konfliktusok elkerülhetetlenek a generációk közt, de ez nem akadályozza annak, hogy a fiatalok tanuljanak a szülőktől – a fiatalok 90%-a egyetért ez utóbbi állítással.

A gyerekkorra és a családi életre vonatkozó kérdésekre adott válaszokból kiderült, hogy jelentős változások történtek az utóbbi évtizedekben Magyarországon is, mind a szülők és a gyermekek kapcsolatában, mind a családi környezetben.

Az idősebbek nagyobb arányban számoltak be arról, hogy a szüleik párkapcsolata jó volt, boldogabban éltek és a konfliktusokra vonatkozó kérdésekre is kicsit kedvezőbb választ adtak. Érdekes, hogy a szerepek szempontjából is az idősek számolnak be kiegyenlítettebb viszonyokról, a házimunka nagyobb mértékű megosztásáról. A szülők és gyermekek kapcsolatának jellemzői is jobb értékeket kaptak az idősek válaszaiban: gyerekkoruk tekintetében arról nyilatkoztak, hogy szüleik jobban megbíztak egymásban és jelentősen szeretetteljesebb, támogatóbb volt a kapcsolatuk.

A közös programok mennyisége ugyanakkor nőtt: a fiatalok sokkal többször vettek részt gyermekkorukban családi szabadidős programokon és nyaraláson, mint az idősebb korosztály tagjai. Ezzel ellentétben az idősebbek 60%-a nem vagy csak ritkán vett részt családtagjaival együtt szabadidős elfoglaltságon, 62%-uk esetében nem került sor családi nyaralásra. A fiataloknál ez a mérték a szabadidős programok tekintetében csak 27%, a családi nyaralás esetében 16%.

A családdal, gyermekneveléssel kapcsolatos érzések, tapasztalatok kapcsán ugyanazt a kérdést tették fel a két korosztálynak, kicsit másképpen megfogalmazva. Az idősebbektől azt kérdezték meg, hogy mit változtatnának, ha újrakezdhetnék az életüket, a fiataloktól pedig azt, hogy szülőként mit csinálnának máshogy, mint a szüleik.

A fiatalok is és az idősek is nagyobb arányban kevesellték a családdal töltött időt, mint amennyien sokallták azt. Azonban az idősek jóval nagyobb részének (65%) hiányzott a családdal töltött több idő, mint a fiatal válaszadóknak (45%).

A többség elvetette a saját életükben jellemzőnél szigorúbb és az engedékenyebb nevelési stílust is. A leginkább elfogadott az volt, hogy „ahogyan engem neveltek a szüleim, illetve, ahogyan én neveltem a gyermekeimet”. A fiatalok nagyobb arányban hajlottak a kevésbé szigorú mentalitás felé, mint az idősek, de abban mindkét korosztály egyetértett, hogy többet kellene dicsérni a gyerekeket.

Figyelemre méltó, hogy míg az idősek 39 százaléka, ha újrakezdhethetné az életét, több gyermeket vállalna, és csak egynolcaduk kevesebbet, addig a fiatalok 44 százaléka szeretne több gyermeket, mint amennyi a szüleinek van. Komoly sikert jelentene, ha a mostani fiatalok idős korukban nem éreznék úgy, hogy több gyermeket kellett volna vállalniuk életük során. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

MÉLY A MÚLTNAK KÚTJA

Vonzódásom az olasz nyelvhez régi keletű és érzelemdús; ugyanis a feleségemet köszönhetem neki. Amikor a fejembe vettem, hogy elsajátítom Dante, Fellini, Bud Spencer és Gina Lollobrigida nyelvét, eleinte hiába kerestem megfelelő tanárt. Végül az egyik csoporttársamhoz fordultam, akinek a húga a gimnáziumban olaszul tanult, s abban bíztam, tanítványt is vállal, akárcsak Nyilas Misi. Első látásra nem tűnt komoly pedagógusnak; 18 éves volt, még innen az érettségig, míg én öt esztendővel idősebb komoly egyetemista. Ennek dacára két évig teljesen viszonzatlanul hagyta a szerelmemet. Így majdnem meg is tanultam olaszul, hiszen lelkesen jártam a találkozásra alkalmat adó órákra. Már be is jelentkeztem a középfokú nyelvvizsgára, ám közben végre összejöttünk, ezzel elveszítettem a motivációm. A mai napig nincs meg a középfokom.

◆ Néhány hete rátaláltam az interneten egy felvételre. Festivald’Italiano címmel évtizedek óta rendeznek hazánkban az olaszul tanuló diákoknak irodalmi bemutatókat, szavakat, diákszínvadi előadásokat. Néhány videót fel is töltöttek a korabeli műsorokból, és az 1991-es anyagban rábukkantam a Viaggi Vesuvio című darabra, amelyben a feleségem is szerepelt. A felvétel létezéséről egyébként ő sem tudott.

Eddig nagyjából harmincszor néztem meg; érzelmileg igen felkavart. Valami olyasmi fájdalmat okozott, mint amikor az elvesztett vagy beteljesületlen szerelemmel szembesülünk; pedig hát huszonhat éve együtt vagyunk. Szívbemarkolóan gyönyörű, s miközben tudom, ki ő – és bizonyára ezért látom szépnek –, valahogy mégis mintha egy másik dimenzióban lenne.

Sokat beszélgetünk arról, hogyan fogjuk a mennyben felismerni a szeretteinket; milyen arcukat (korukat) mutatják majd. Arra jutottunk, hogy alapvetően a személyiséget ismerjük fel. Nőri is egészen másképp néz ki a videón (voltaképpen egy kislány), mégis felismerem és szeretem, ahogy most is.

A mostani külsejében és az akkoriban ugyanazt a személyiséget látom és szeretem. Mindig azonos önmagával.

A felvétel nagyjából akkoriban készült, amikor megismerkedtünk. Akkor fogalma sem lehetett róla, hogy én leszek a férje. Előtte van még minden, bármilyen sors. A későbbi valóság azonban már nem módosítható. Ráadásul ez a játék nemcsak kettőnket érinti, hanem a négy gyerekünket talán még inkább, akik nem születtek volna meg. És vajon kik lennének a meg nem született gyermekeink, ha mással házasodunk össze? Magyaráztam is a nagyfiamnak, lehet, hogy anyának akkor is lenne négy klassz gyereke (talán nekem is), ha nem házasodunk össze, de hogy ők négyen nem lennének, az egészen bizonyos. A saját életükkel kapcsolatban persze nehezen tudnak elképzelni ilyen alternatívákat, mert létezésüket természetesnek veszik születésüktől fogva. De mi, akik előbb léteztünk, és valamilyen módon okozói vagyunk az ő létezésüknek, pontosan látjuk, mennyi véletlenül múlt mindez. És a saját létezésünk is éppen ilyen bizonytalan a szüleink története felől nézve.

– Most legalább értitek, miért vettem el anyát – mutattam büszkén a felvételt a gyerekeinknek, akik közül hárman is idősebbek, mint az anyjuk volt akkor. A legnagyobb erre is meg tud felelni egy kaján mosoly kíséretében:

– Azt eddig is értettük. Azt nem értjük, ő miért ment hozzád. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ROSSZ A LELKE MINDEN(KI)NEK?

Tudjuk ezt mindannyian a szívünk legmélyén. Szégyelljük, megpróbálunk védekezni ellene, lelket erősítünk, és feledni igyekszünk. De legtöbbször nem megy. Mert az az igazság, hogy tízszer annyira hat ránk, és nincs igazi ellenszere. Igen, a negatívumokról van szó. Egy rossz hangvételi bírálatról, személyeskedő veszekedésről, egy megakadályozott tervről. Arról, ami fáj, arról, ami nem sikerül, arról, ami kritizál. És amit mindannyian sejtve tudunk, azt sokszor a tudomány igazolja is. Nagy a szakirodalma annak, miért vagyunk ennyire nyitottak a rosszra. Miért nézzük többet és szívesebben a negatív hangvételi híreket, miért emlékszünk sokkal inkább arra, amikor bíráltak minket annál, amikor dicsértek, miért tud elromlani egy párkapcsolat néhány durva veszekedéstől, amikor annyi szeretet is volt-van benne?

- ◆ Az ember másként dolgozza fel a rosszat és a jót. Ahogy Baumeister és kutatótársai rámutattak, a rossz benyomások hamarabb megformálódnak bennünk, és sokkal ellenállóbbak a változással szemben, mint a jók.

Ez fontos védekező mechanizmusunk, amely a potenciális veszéllyel szemben figyelővé és óvatossá tesz.

Ezért nézzük-olvassuk-hallgatjuk mohón, hol volt baleset, járvány, felfordulás – felkészülve arra, hogy az ilyesmit elkerüljük. De ennél még összetettebb a negativitással való viszonyunk. Vizsgálatok bizonyították, hogy azt, aki negatív kritikát fogalmaz meg, okosabbnak látjuk, mint azt, aki pozitívát. Sőt, az is kiderült, hogy ha azt mondjuk valakinek, hogy okos hallgatóság előtt fog megszólalni, több negatívumot fog mondani, mintha nem kapott volna ilyen háttér-információt. A negatív információban, ezek szerint, valamiféle elemző, belátó képességet vélünk felfedezni. E szerint nem igazán hasznos egy kétes teljesítményre a „kritika-szendviccsel” visszajelezni – tudják, az elején és a végén a felpuhító jó, a közepén pedig a feketeleves, hogy a menü teljes legyen. Jobb volna előbb hallani a kritikát, és esetleg a végén a jót. Ebből a szempontból persze az sem szerencsés, ha gyerekeinket mindenért dicsérjük, mert így nem lesznek

elégé ellenálló a kritikával szemben, s a rossz hír hozójának nagyobb jelentőséget tulajdonítanak majd.

De a legérdekesebbek minden kutatás közül azok, amelyek a párkapcsolati elégedettség és a rossz impulzusok kapcsolatára vonatkoztak. Többek között Gottman, majd Vangelisti ugyanis arra jutottak, hogy a párkapcsolati elégedettség semmivel nincs olyan szoros összefüggésben, mint a negativitással.

Hiába nagy a szexuális érdeklődés, hiába gyakoriak az érzelmes üzenetváltások, ha megjelenik a negativitás, a párkapcsolati boldogság érzése csökken a felekben.

Ha pedig csökken a negativitás, miközben ugyanannyi marad a jó a kapcsolatban, akkor jelentősen nő az elégedettségük. Vagyis, különös módon, a jó a rossz hiányában virágzik, nem azt elnyomva.

Ezeket olvasva megkönnyebbülten gondoltam arra, hogy hiszen erről én már tudtam! Emlékeznék Önök is, ugye? Van egy „kutató”, aki mindezt már 2019 éve tanította és tanítja. Hogy ne ítélj és ne utálj. És aztán azt, hogy szeresd felebarátodat, mint tenmagadat. **Mert a jó nem a rossz ellensúlya, hanem a rossz hiánya.** Most, az elcsöndesülő novemberelőn, a fájdalmas, emlékező szeretet napjain ez a felismerés is erőt adhat nekünk. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÜLÖN VAGY EGYÜTT?

Lányiskolák és fiúiskolák

Bár évtizedeken át a koedukált iskolák számítottak haladónak, sok helyen – például Németországban vagy az Egyesült Államokban – újra egyre több az azonos nemű diákokat oktató iskola. Mi a lány- és fiúiskolák előnye? Két nagy múltú iskolában jártunk, a pesti Patronában és Pannonhalmán, a bencéseknel. Az intézmények két igazgatóját faggattam, akik maguk is „patrónások” és „pannonhalmiak” voltak.

◆ „ITT ÉRTELMSÉGI NŐKET KÉPZÜNK”

Rubovszky Rita, a Patrona Hungariae Általános Iskola, Gimnázium, Kollégium és Alapfokú Művészeti Iskola főigazgatója saját diákélményei közül leginkább a jó közösségre emlékszik. Az iskolaközpontban ma csak a gimnáziumban vannak lányosztályok, de ne gondoljuk, hogy csupán abban különböznek a többitől, hogy háztartástant tanulnak!

– Koedukált gimnáziumból mentem át, és semmilyen pluszelőnyt vagy -hátrányt nem éltem meg, de a hetvenes évek vége és a nyolcvanas évek nagyon más világ volt. Sokat elmond az akkori közösségről, hogy most volt a 35 éves érettségi találkozónk, és idén, az őszi szünetben tizenketten az osztályból elmegyünk pár napra Prágába. Van egy különleges, sokáig tartó varázsa ezeknek az iskoláknak. Az a közösség, amelyet a Patrona megadott – testvérosztályi kapcsolatban a piarista és a pannonhalmi diákokkal –, teljesen elég volt. Igazgatóként sem tulajdonítok ennek a kelleténél nagyobb jelentőséget.

– **Mekkora a különbség a koedukált és a lányosztály között szocializációban, közösségi életben és az oktatásban?**

– A lánygimnázium jó homogenitást ad a tanuláshoz, mert kevésbé alakul ki rivalizálás. A jó lánygimnáziumok

Európában mindenütt jól működő, szabályozott közösségek. A nők általában jól megszervezik a családjuk, a közösségeik életét, ebben erősek vagyunk anyaként, vezetőként, munkatársként. Osztott figyelmünk, erős közösségmegtartó erőnk van, a megérzéseinket kognitív szintre tudjuk emelni. Ha van jó diákönkormányzat, és tudják képviselni az érdekeiket, később majd egy civil szervezetben, egy munkahelyen már alkalmazni tudják ennek a technikáját. *Hári Ildikó* nővér jelenismeret óra keretében osztóó órát tart, ahol kommunikációt, emberi helyzetek megoldását tanítjuk, ez kemény tréning és meeting, bár nem osztályozzuk őket. Megismerik a saját szeretetnyelvüket, a családi értékeiket, feldolgozzák például a szégyen témáját. Segítjük őket, hogy ne gyerekpozícióból kommunikáljanak egy férfival, például egy állásinterjú vagy munkahelyen – ahogyan ez még ma is nagyon gyakori –, mert abban a pillanatban veszítik el a tiszteletet és a vezetői pozíciójukat, amikor nem felnőtt-felnőtt kommunikációs helyzetbe kerülnek valakivel.

– **Mindezt egy koedukált közösségben nehezebb lenne elsajátítani?**

– Igen. A Barbie baba- és áldozatszerepből mindenképpen szeretnénk őket kiemelni, mert ez nagyon erős még Magyarországon.



Rubovszky Rita az iskolaközpont kisebb lányával, akik még koedukált osztályokban tanulnak

– Úgy tűnik, van egy markáns női szerep a fejedben. Mondhatjuk, hogy ez az iskola víziója is?

– Tudatos döntés a részünkről, hogy itt értelmiségi nőket képzünk, és vezetőket is. És nemcsak a hagyományosan női hivatásnak tartott segítő szakmákba, hanem jogásznak, bölcsésznek, államigazgatási pályára is sokan mennek. Tévhit, hogy a keresztény konzervatív nő csak segítő szakmában dolgozhat, és az is, hogy a karrier nem egyeztethető össze a családdal. Az itt elsajátított kompetenciák segítségével a lányok a saját szakmájukban meg tudják védeni magukat ezek ellen, kovászai lehetnek fontos közösségeknek, magabiztosságra tesznek szert a konfliktushelyzetek kezelésében.

– Kérdés, hol nevelődnek az ő párjaik, akik mindezt értékelik...

– Igen, mai társadalomban a magának mindent megengedő autokratikus férfiminta mellett az elnöiesedő férfiminta is megvan. Már a gimnazista párkapcsolatokban is látszik, hogy hol az nem jó, ha egy fiú macsó, hol az nem, ha nem elég férfias.

– Ez a rendhagyó képzés nem vesz el sok időt a tananyagtól, amiből majd a karrierhez szükséges jó érettségiket kell megírni?

– Komoly egyensúlyozást igényel, de a munkaerőpiac olyan mértékben az együttműködés felé tolódott, hogy ez néha fontosabb a tantárgyi tudásnál. Én sok olyan gyerek kudarcának voltam tanúja, aki nagyon jó tanuló volt,



Patronás lányok csoportfoglalkozáson

mindig megfelelt a tanárainak, mégsem tudott sikereket elérni, mert abban a pillanatban, amikor reagálni kellett egy kulturális különbségre, egy politikai helyzetre vagy finom emberi reakciókra, nem tudta a lexikális tudását alkalmazni. Komplexszé vált ez a világ, még azoknak a szakmáknak a nevét sem sejtjük ma, amelyekből a gyerekeink élni fognak.

– Az iskolaközpontban nem csak lányosztályokban szerzel tanári tapasztalatokat. Mennyiben más a lányok között?

– Semmi sem kerüli el a figyelmüket: kisminkeltem-e magam, milyen ruhában, milyen hangulatban vagyok. Nagyon nagy elvárásaik vannak a tanáraikkal szemben, kevésbé megbocsátók, mint a fiúk, nehezebben viselik el a szóbeli bántást. Rettenetesen kritikusak a hiányos tudással vagy például az ápolatlansággal szemben. Mi viszont a fegyelemmel kapcsolatban nem vagyunk engedékenyek. Mert ezt a programot nem lehet úgy csinálni, hogy nem adja mindenki magát hozzá. Felveszünk tehetséges vidéki kislányokat, esetleg olyanokat is, akik otthon hajnalban keltek, mert állatokkal etettek, vagy gyerekek van, és ez az egyetlen esélyük, hogy kibontakozhassanak. Ha kell, anyagi segítséget is adunk, de nagyon szigorú vagyok a szabályok betartásában. Ez csak így működik. Viszont a lányok olyan szeretetet és hálát, annyi pozitív visszajelzést tudnak adni! Nagyon fontos nekik a partnerség, rosszul viselik az álszentséget, a konzerv válaszokat.

– Pedig a Patrona régi híre...

– Nehéz volt a diktatúrában a legálisan működő egyházi iskoláknak. Mint az Abigélben...meg is tartottak, de sokszor a félelem túl erős burkot szótt szabályokból, aggodalmakból. Nehéz ezzel megküzdeni, ámuk és bámuk azon, ahogy velem egykorú nővérek mégis lépést tartanak a spirituális nevelés kihívásaival. Fontos nap mint nap felismerni, hogy ha egy 16-17 éves lány valamit kérdez, akkor arra válaszolni kell, és ha nincs válasz, akkor azt kell megmondani, hogy miért nincs. Sokszor a szülő támad minket azzal, hogy a mostani katolikus iskola nem ugyanaz, amelyikbe ő járt annak idején. Nekik a régi lelkigyakorlat kellene, a régi egyenruha. Pedig épp az ő gyereke nem fogadja már el azokat a válaszokat. Nem az értékeket lazítjuk fel, hanem a hagyományos értékeknek adunk új teret. Szent Benedek, az alapítónk, Gerhardinger Terézia anyja meg Kalazanci Szent József sem volt tradicionális a maga korában.

„A NEHÉZSÉG NEM A TÖRTÉNET VÉGE”

Egy napsütéses, őszi péntek délután szállunk ki a kocsiból a Pannonhalmi Bencés Gimnázium előtt. Sportoló fiúk az épület körül, néhány papucsban flangáló srác, a kapu nyitva, a környezet barátságos. A kedvesen fogadott vendég mégis érzi, hogy itt csak kívülálló lehet, legyen akár kíváncsi újságíró, vagy a gyerekének egy kis hazait hozó anyuka. És talán nem csak azért, mert nők vagyunk, és ez egy fiúgimnázium, ráadásul kollégiummal. **Juhász-Laczik Albin OSB**, a gimnázium és szakkollégium igazgatója az itt természetgyógy növényekből készült teával kínál. Mivel egykor ő is pannonhalmi diák volt, azzal kezdtem, milyen volt kamaszként egy koedukált iskolából fiúgimnáziumba kerülni.

– Az általános iskolai volt osztálytársaim már akkoriban is kérdezték, de nem éreztem furcsának. Abban az életkorban a legfontosabb a jó közösség. Ha arról kellene beszélnem, mennyiben volt más, mint például a későbbi koedukált egyetemi évek, meg tudom fogalmazni, persze lehet, hogy ez Pannonhalmra egyéb sajátosságainak is köszönhető. Itt soha nem volt olyan, hogy egy program, amit elterveztünk – kirándulás, foci vagy filmnézés – érdeklődés hiányában elmaradt volna. Nyilván azért is, mert a változatos programokhoz van kialakítva az egész kollégiumi menetrend. Szerintem, ha a csapat fele lány lenne, az egy másik dinamikát hozna. Így vannak abszolút értékek, mint például a sport.

– A tanulásban hol érhető tetten a különbség?

– Más a motiválhatóság. A fiúk általában nehezebben veszik rá magukat a tanulásra, de ha valamit megértenek, elkezdik őket érdekelni, utánajárnak, kutatnak. A fiúkat a belső rendszer, logika inspirálja, persze, gondolom, vannak ilyen lányok is. Arra nagyon nehéz rávenni a fiúkat, hogy mondjuk a német rendhagyó igealakokat bebiflázzák, azonban izgatja őket, miért jöttek létre ezek.

– Sokan úgy vélik, hogy kamaszkorban szóbeli felelés-kor plusz stresszt okoz az ellenkező neműek jelenléte. Ez később is megjelenhet, mondjuk az egyetemen vagy a munkahelyen egy prezentációnál, ráadásul számukra előzetes tapasztalat nélkül.

– A stresszkérdés nagyon összetett. Van, akinél a lányok jelenléte optimalizálná, van, akinél pont az optimumról mozdítaná el a koncentrációt. Mondok egy távolabbi példát: nagyon büszke voltam magamra, milyen modern vagyok, hogy okostelefonos applikációt használok a számonkéréshez. Aztán amikor kiértékeltek a diákokkal az új módszert, kiderült, hogy valakinek az okozott stresszt, hogy az applikációval adott időre kell válaszolnia a kérdésekre igennel vagy nemmel.

– Tehát hasznos, hogy bizonyos érzelmi és hormonális indítékokat le lehet választani az iskolai jelenlétről. De a szocializáció nem sérül? Megtanulnak jól kommunikálni a lányokkal?

– Sok volt pannonhalmi diákkal vagyok kapcsolatban, esketek is, és rá szoktam erre kérdezni. Az összejöveteleken látszik, hogy a lányok kicsit kívül kerülnek az öregdiák csapaton, úgy érzik, mintha a fiúk más nyelvet beszélnének. De Pannonhalmra benne él Európa és a világ virtuális valóságában, manapság ennek hihetetlen jelenléte van. Ezen keresztül sok kapcsolatot tartanak a kinti világgal, nincsenek elzárva a feminin résztől, bár a hétköznapijaink nagy része valóban egy maskulin világban zajlik. Havonta utaznak haza hosszabb időre, kéthetes szüneteket kapnak, rengeteg barátnő van a háttérben.

– Van azért minden fiúkollégiumnak bizonyos militárista jellege, és ebbe a rendbe be kell avatódnia az újaknak. Egy katolikus iskola szellemisége mennyire garancia arra, hogy ne legyenek kegyetlenkedő beavató rituálék?



Juhász-Laczik Albin a tanteremben

– Ez egy óriási, időszerű kérdés. A kamasz többnyire a felszínen lázad, de mélyen hihetetlenül konzervatív, a leggyilkosabb számára az, ha nincs kiszámíthatóság és következetesség. Ilyen szempontból Pannonhalma egy szerencsés hely. A beavatás szent dolog, rítusokra szükségünk van, ezeknek meg is vannak az iskolai keretei; sok osztály ír fogadalmat, amelyet 12-ben fölolvassanak, hogy megtartották-e? Van bencés jelvényünk, ünnepi viseletben, öltönyben megyünk misére. Viszont az a fajta rituálé, amelynek során megalázzuk, úgy mond „férfivá avatjuk” a kisebbet, tűrhetetlen. Ez ellen mindenféle közösségnek fel kell lépnie. Az első négy hét után csinálunk egy programot külső szakemberekkel. Elsősorban azt magyarázzák el, hogy ha neked egy helyzet nem tetszik, akkor abból kiléphetsz; ha rossz érzés kezd benned kialakulni, ne nyomd el! Szent Benedek is azt írja, ha egy rossz gondolat alakul ki benned, azt már az elején csapd Krisztushoz, a sziklához. Ez néha még a felnőttek számára is nagyon nehéz. Ilyenkor addig menj, amíg valaki meg nem hallgat, komolyan nem veszi, nem kezd el segíteni. Ezt negyedik éve csináljuk, így a mobbing ellen erősen felvérteződhet egy-egy osztály.

– A szülők elhozzák ide a kiskamasz fiukat, és pár év múlva egy felnőtt férfit kapnak vissza. Könnyű vissza illeszkedni a családba?

– Pannonhalmán megtanuljuk, milyen nem otthon lenni vagy otthon vendégnek lenni. Ennek is megvan a művészete. Sokszor egy kamasz elmenekül otthonról, érthetően, de tapintatlanul és szeretetlenül. Nekünk felelősségünk van a kapcsolatainkért. Amikor a kis kilencedikesek először hazamennek, mindig elmondom



A pannonhalmi élet nemcsak az iskolapadban zajlik

nekik, hogy az első hazautazás nagyon fontos, mert akkor tanulunk meg vendégként otthon lenni. Majd mindenki a lábatok elé borul, hogy fiam, pihenj, egyél, pihenj, egyél; de akkor is vigyétek le a szemetet, mosogassatok el, vigyétek le a kutyát, lássák, hogy jó fiúk vagytok.

– Az egyik legkritikusabb s egyben legfogékonyabb korban négy évig a családtól távol vannak. Zajlik az iskolában családi életre nevelés?

– Tantárgyként nem tudnám elképzelni, vagy szakkörként, mint például az autószerelést vagy a fafaragást. De minden osztálynak van olyan lelkigyakorlata, ahol ez a téma. Én az osztályaimnak például meghívtam egy házaspárt, akik beszéltek hűségéről, szexualitásról, veszekedésről, és mindenről, ami felmerült a diákokban kérdésként. A krízisekkel való szembenézést és a kitartást itt, ebben a szoros közösségben mindenki megtanulhatja, hogy a nehézség nem a történet vége, hanem olyankor mélyebbre juthatunk a kapcsolatainkban és ez a házassághoz, a hűséghez nagyon fontos. Az otthontól való távolság egyébként meg is növelheti az igényt a valódi kommunikációra. Az a diák, aki a várkörüket róva telefonon beszél az édesanyjával, talán közelebb kerül hozzá, mint otthon, a családi hétköznapiakban, amikor megkérdézik, mi volt a suliban, és azt feleli, hogy semmi.

– Mi az, ami mára a legtöbbet változott itt?

– Ma már a diák választ iskolát, nem a szülő. Mi azt mondjuk a szülőknek, ne hozza ide a gyereket, ha a fiú maga nem akarja, mert akkor annyi energia elmegy fölöslegesen! A nehézségeken többnyire átsegít a szabad döntés: ezt én akartam, az én választásom. ♦



OTTHONOSSÁG ÉS MEGLEPETÉS



Sokéves rutinunk van az alsópáhoki Kolping Hotelben. Voltunk ott csecsemővel és voltunk kamaszokkal. Voltunk tavasszal, nyáron, ősszel és télen is. Hétvégén és hétközben. Jubileumi alkalommal, amikor német vendégekkel gulyásoztunk a parkban, és tűzijáték mellett vacsoráztunk – és uborkaszezonban, amikor a kevés vendég egyikeként kiváltságos nyugalomban volt részünk. A mi családjában történetek tömege kapcsolódik a Kolping Hotelhez. Nosztalgikus, szép részei ezek a családi legendatárnak.

- ◆ A családi nyaralásnak mindig van kockázata. A családfő feladata a folyamatos készenlét, szemmel tartani a pihenésre vágyó feleség lelkiállapotát, az élményre vágyó kicsiket, az étkezési időpontokat váró nagyokat, mert egy család csak akkor boldog, ha minden tagja az. És persze mindeközben egy jó úszás, egy finom vacsora, egy élménydús kirándulás a felnőtteknek is jár. Ahhoz, hogy ennyiféle igény egyszerre teljesülhessen, olyan körülmények kelljenek, amelyek között biztonságban érezhetjük a szeretteinket. Biztonságosan boldogan.

Amíg egészen kicsik voltak a gyerekeink, annak éreztük jelentőségét, hogy már a csomagolásnál kisebb volt a stressz-szint. Tudtuk, hogy nincs az a babafelszerelés, amit a legjobb minőségben ne teremtenének elő nekünk, ha otthon hagynánk. A szokásosnál kevésbé megpakolt csomagtartóval lehetett elindulni, maradt hely a saját könyveinknek meg túrabakancsainknak. Vagy csak arról van szó, hogy jutott energiánk arra, hogy a magunk boldogságát biztosító tárgyak is bekerüljenek, ne csak a gyerekek menetfelszerelése?



Aztán a kamaszainknak unalmassá vált minden „családbarát” hely – hiszen az óvodai animátorok és a vicces kabalaállatok már nem szórakoztatják a tiniket. Alsópáhokra viszont szívesen jöttek, hiszen a wellness folyamatosan fejlődő szolgáltatásai, a kültéri játékpark és a nagyon jól felszerelt edzőterem (na meg az ingyen wifi) őket is meggyőzte.

Miután rendszeres visszajárók lettünk, a figyelmes fejlesztési folyamatot értékeltük nagyon. Volt, hogy megfogalmaztuk, milyen jó lenne az új játszóház mellé néhány kényelmes kanapé a gyerekeket őrző szülőknél – és legközelebb ott állt a kanapé. Akkor azt gondoltuk, milyen jó lenne ide a kanapé mellé egy bár is, hogy ha már az ugrálást kell nézni egy órán át, legalább ihassunk egy kávét, ne adj’ Isten egy koktélt... És nem hiszik el, de legközelebb ott volt a bár. Ebben az időben azt gondoltuk, gondolatolvasók ezek, vagy mi... Pedig csak megpróbáltuk TÉNYLEG a szülők fejével gondolkodni, és ez sikerült is nekik.

Mára hozzászoktunk a jóhoz. Akinek adottság a bár meg a kanapé, annak talán fel sem tűnik, hogy ez bizony egyfajta szálláshelyi ergonómia, igazi vendégre szabott kényelem. Ha valahova nyugodtan indulok el – bár már nincs szükségünk kiskádra, etetőszékre meg műanyag motorokra – akkor az a Kolping Hotel. Mert tudjuk, hogy anya is, apa is, a nagyfiúk is meg a kislányunk is meg fogja találni a számítását, és hagyjuk egymást boldognak lenni az itt tölthető napokban. Ez az igazi „hurrá nyaralunk!” életérzés. ♦

(x)

MINDEN KÖRÜLTETTED FOROG

**NEKED VÉGRE A
TELEFONOD IS PIHEN.
NEKI FELEJTHETETLEN
NAPOK APÁVAL.**

kolping.hotel.hu



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 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 (ÚJSÁGCCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

NOVEMBERI JELÖLT



Dudics Emese



Dudics Emese Debrecenben végzett jogászként, de világ életében írni szeretett volna. Tizenöt éve tevékenykedik újságíróként. A Marquard Mediánál öt éve dolgozik, jelenleg az Éva és a Gyereklélek magazinok főszerkesztő-helyettese.

KELL A KORLÁT

Hol a határ? – teszi föl a kérdést cikke címében Dudics Emese, aki a szülők mindennapi dilemmáit járta körül. Mennyire legyünk szigorúak a kicsikkel, hogyan állítsunk föl számukra szabályokat? A Gyereklélek magazinban megjelent írás a Média a Családért-díj novemberi jelöltje lett.

◆ A témákat az élet hozza, erre Emese cikke is jó példa: kislánya négy éves, így nap mint nap szembesül olyan helyzetekkel, amelyek elgondolkodtatják. Nehéz például konfrontálódnia a gyerekével, de igyekszik fejlődni. Reméli, hogy mindig előrébb jut, hogy egyre jobb szülővé válik. Környezetében is sokszor kerül elő a téma, azt tapasztalja, más szülők is hasonló problémákkal, kihívásokkal küzdenek. Nemet mondani nehéz. „Kérdés volt számomra, hogyan lehet a gyerekeknek jól és okosan korlátokat szabni, átlátható keretrendszert felállítani. A cikk egyfajta eszköz is volt számomra ahhoz, hogy a témának utánajárjak” – mondja. Cikkéhez *Jan-Uwe Rogge* Kell a gyerekeknek a korlát, *Pamela Druckerman* Nem harap a spenót, valamint *McMenemy Márk* Daddy Cool című könyvét egyaránt fölhasználta, olvasóinak valamennyit ajánlja.

„Az, hogy valóban szükség van a korlátok felállítására, csak most tudatosult bennem: a gyerekek és a szülőknek is jó, ha van egy keretrendszer, amihez tarthatják magukat. Fontosnak tartom azt is, hogy ilyenkor a szülőt ne ragadják el az indulatai, tudjon nyugodtan, higgadtan kommunikálni. El kell fogadni, hogy a szabályok felállításával a gyerekeknek nem ártunk, sőt, mindez hasznukra válik” – emeli ki Emese.

Ugyan cikkébe nem fért be, de *McMenemy Márk* könyvére főleg azért hivatkozik, mert szerepel benne egy interjú *Dragomán Györggyel*, aki arról is beszél, hogy szerinte a szülő-gyerek kapcsolat a legdurvább hatalmi viszony. Ebben az író említi, hogy szülővé válása előtt ő is rengeteget dilemmázott azon, hogyan tud bölcsen élni hatalmával. „Nekünk, szülőknek ezt nagyon finoman kell belőnünk. Tudnunk kell, hogy a szülő-gyerek kapcsolatban mi vagyunk az irányítók, nekünk kell vezetnünk a gyereket, de mégsem szabad autoriter módon gondolkodnunk. A kérdést talán nem is a hatalom, hanem a felelősség felől kell megfognunk” – magyarázza a szerző. Tehát szülőként ne azért mondjuk meg a gyerekeknek, hogy mit kell csinálnia, mert hatalmunk van fölötte, hanem a szülői felelősségből kifolyólag. Mert többet tudunk a világról, mert jobban látjuk, mi lesz jó a gyerekeknek. Emese cikkében *Köhler Kata* pszichológus, négygyermekes anyja is megszólal, aki többek között azt hangsúlyozza, hogy a szabályok mellett a rugalmasság is fontos, és az is, hogy olykor elnézőek tudjunk lenni saját magunkkal. ◆



SAJÁT KOCSMA, SAJÁT PISZOÁR

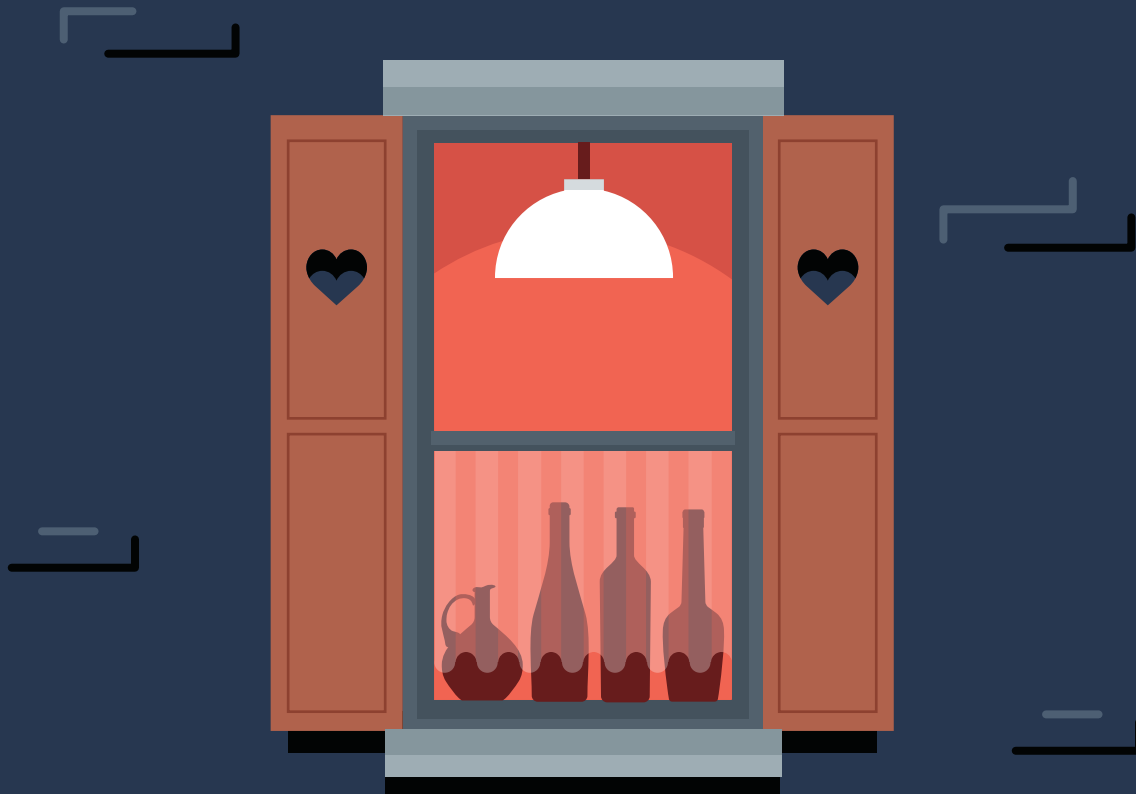
Kiszabadultunk a „büdös városból.” Nem akármilyen érzés volt, hogy eztán az ember gyermekeivel az utcára lépve nem embertársainak és azok kedvenceinek testnedveiben gázol térdig. A kert sem négy emelettel lejjebb kezdődik, hogy mindig a lépcső aljára érve jusson eszébe valamelyik kicsinek, hogy pisilni vagy kakilni kell. Lift persze sehol. Fitnessznek hatékony az ilyesmi, minden nap lábnap. Zsámbékon viszont teraszunk lett, és rögtön a küszöbön túl zsebkendőnyi füves terület, a mi saját, külön bejáratú udvarunk.

- ◆ A megfelelő dramaturgiai pillanatban kaptam egy belga műfordítói díjat, mely pont akkora égi pakknak bizonyult, hogy a lakásunkon gigászi varasbékaként terpeszkedő hitelt ki tudjuk fizetni belőle. Akkor hatan éltünk negyvennyolc négyzetméteren, és két turnusban ettünk a kicsi konyhában, mert egyszerre nem tudtunk bezsúfolódni. Ebédjegyeket kellett gyártanunk A- és B-menüvel. „*Vicces ez a tömínyomi, ahogy így meséled*” – nevetgélt részvétellel egy barátunk.

Ráadásul élőhelyünk egyben a munkahelyem is volt. Nagy kegyelem, hogy sosem zavart, ha egy-két-három-négy gyerek időnként átviharzik mögöttem, miközben fordítok, írok. Sem az, ha kérdeznek ezt-azt, ha vigasztalni kell őket, ha békefenntartó erőkre van szükség. Utólag, egy körinterjúból tudtam meg, mennyire nem általános dolog ez, kollégáim kilencven százaléka már attól kiesik az alkotás áhítatából, ha árva őszi légy szabadul be a szobába, és egyszólamú pentaton énekekkel kísérletezik.

Mikor Yehudi Menuhin Magyarországon járt, és koncertje után elvitték a New York kávéházba, a mester egészen felvillanyozódott az asztalok közt virgázva sétálgató primás és bandája láttán. Kikunyerálta, hogy kipróbálhassa ezt a stílust, a zenekar kísérte, ő pedig boldogan improvizált magyarosan. Mikor kérdezték a derék cigány-primást, mit szól a konkurenciához, bölcsen annyit felelt: „*ügyes, ügyes, de ásztálmál méghálná!*” Nagyon hálás vagyok tehát az adományért, hogy a körülöttem zajló pörgésben nem meghalok, hanem olajozottan tudok működni. Sőt, a gyermeki agyvihar kimondottan inspirál.

Kétszobás zuglói lakásunk árából kicsi házat vehettünk Budapest közelében. Csodaszerűen pottyant ölünkbe a nyomott áron, évek óta árult ingatlan, melyhez pinceház is tartozott kert gyanánt. A leleményes svábok telefurkálták a környéket borospincékkel, a szomszéd telek alatt például három föld alatti járat húzódott. Felettből regényes mendemondák szerint valahol török időkből hátramaradt alagút



is található, mely egészen Székesfehérvárig vezet a mélyben, hogy a király szükség esetén azon menekülhessen. Dugóban persze ma is jó hasznát vennénk, csak hát a bejáratot senki sem ismeri.

Az előző tulajdonos rátermett ember volt, elmondása szerint még a népi demokratikus világbeli Csószernél dolgozva fusizta össze ezt a kis víkendházat. Az ő emberei kijártak csövet szerelni más korifeusok víkendházaikhoz, cserébe azoknak a munkásai felhúzták a falakat, összeütötték a tetőt. Így ment akkoriban a közmunka mindenki javára és a főnökség meglegedésére. A melósnak meg tök mindegy volt, hol vonszolja az igát, a privátban vagy a cégnél. Bár végül is a cégvezető nyaralója nem egészen privát ügy, hiszen felüldülése közérdek...

A tulajd keze messzire elért, két hét alatt belterületre nyilvánítottatta az ingatlant, mikor megtudta, hogy csak így köthetünk vele szerződést. Mindent azért ő sem tudott elintézni. Eredeti koncepciója szerint kocsmát nyitott volna, mégpedig igen jó helyen, hiszen a főiskola kőhajtásnyira volt a kicsi háztól, még négykézláb is hazamászhattak volna a kapatos diákok. A szomszéd néni azonban éberem figyelte, és lecsapott, feljelentve a fickót, amiért oktatási intézmény kétszáz méteres körzetében kíván korhatáros intézményt nyitni.

A főszuli gyakorlóiskolájába valóban bőségesen jártak kiskorúak. Úgyhogy a manőver sikerrel járt, a kocsmarendély ügye kútba esett. Dühös barátunk mindenképp túl akart adni a házon, ha már hasznát nem remélhetett belőle. Tajtékozott az öregasszony ellen, aki szerinte csak a konkurenciát akarta kinyírni, mert savanyú borával jó kis bögrecsárdát működtetett otthon, teljesen feketén persze. Úgy meg mit számít az oktatási intézmény közelsége, nem?

Lett hát egy kocsmánk, olyannyira, hogy külön női és külön férfivécé is tartozott hozzá, utóbbi piszoárral. Nehogy már a család két férfitagjának ugyanabba a csőrendszerbe kelljen végezni dolgát, mint a fennmaradó négy asszonyszemélynek!

Az, hogy eladónk búcsúképpen kivetkőzött magából, és torkaszakadtából üvöltözött az első blikkre bácsinak és néninek is éppúgy nézhető, százhusz kilós szomszédal, aggasztó előjelnek tűnt. Minthogy nem akartuk a helyrajzi számmal együtt a heves érzelmi viszonyokat is örökölni elődünktől, Juli másfél órás szakaszokban hallgatta végig újra és újra a néni életét, én meg rendületlenül iszogattam savanyú borát a pincében. Azt hittük, majd csak megleszünk, kedélyes jó iszonyban. Hát, elég durván tévedtünk. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

MIMI NEM MOND NEMET

Huszonöt évvel a nyugdíjazásuk után kevesen térnek vissza a munkaerőpiacra. *Szakállósy Györgyné Mészáros Edit* azonban nyolcvanhárom évesen újra dolgozni kezdett, egy petákot sem kérve a segítségéért. Amikor egy kora reggelen a családtagjai által *Mimiként* becézett Edit pasaréti lakásában ülök, megkérdezem tőle, miként lehetne jellemezni azt a feladatkört, amelyet a fogorvosként dolgozó lánya, *Beatrix* rendelőjében betölt. Leírható-e asszisztensként vagy recepciósként, kérdezem meggondolatlanul.

◆ – Dehogy asszisztens, eszed ágába ne jusson ilyen hülyeséget leírni, szó sincs róla, Isten ments! Fogászati asszisztens csak olyan lehet, akinek van végzettsége. Kettő: én nem tudom, miként kell keverni-kavarni az anyagot, s azzal, ha nem adok a lányom kezébe szakműszereket, mindenki jól jár – válaszolja. Hátradől a foteljében, mély levegőt vesz, színpadiasan sóhajt, majd rászánja magát, hogy elmesélje. – Ha úgy tetszik, a recepción vagyok. Június elején jártam Bea lányom fogorvosi rendelőjében, a Bécsi úton. Láttam, hogy az asszisztensnő, akinek a lába is be volt gyulladva akkoriban, beleszakad a sok teendőbe, ezért megkérdeztem Beát, hogy nem tudnék-e segíteni nekik, mondjuk azzal, hogy felveszem a telefont. Annál sokkal jobban féltenek, hogy igent mondjanak, de végül csak meggyőztem őket – eleveníti fel a nyárelői történetet.

A látogatásai azt követően állandósultak lánya rendelőjében, hogy elmúlt a kis fogpanasza. A kánikulában „száz fok” volt az alapvetően hűvös lakásában, légkondicionálót pedig nem enged beszerezni a régi, polgári falakra, a rendelőben viszont folyamatosan ment a klíma – magyarázza. Azt viszont eleinte nem árulta el senkinek, hogy úgy érezte, nem volt jó neki egész napokat egyedül tölteni a lakásban, részben ezért döntött amellest, hogy eljár dolgozni. Ugyanis két unokája közül a legkisebb,

a tizenkilenc éves Beáta évek óta heti egy napot mindig a nagyanyjánál aludt, ám idén érettségizett, ezért májustól már nem tudott rendszeresen vele lenni.

– A heti vizitjére rendszeresen készültem: mindig volt egy váltás ruhája, azt rendbe raktam, főztem magunknak, megágyaztam neki. De májustól nem jött az érettségire készülés miatt, júniusban pedig észrevettem magamon, hogy depressziós lettem.

A súlyos mondat a beszélgetés megállítására készítet minket. Edit családja sem tudta, hogy az egyébként örökmozgó, rendszeresen templomba, kirándulni, moziba, színházba járó asszony mostanában ilyen rosszul viselte a magányt. Amikor rákérdezek, hogy jól értettem-e, amit mondott, határozott igennel felel. Szerencsére időben felismerte a problémát, mert nem mindenki képes időben tudatosítani magában.

– Nem lehet egésznap olvasni, a szemem se bírja, a kereszt-rejtvényfejtés két-három óra után kicsit untat, másrészt nyáron beömlik a napfény a szobába, lehúzott redőnyökkel pedig nem túl nagy élmény az élet. Televíziót ritkán nézek, csak az ismeretterjesztő és hírműsorok érdekelnek. A lányomnál tett júniusi látogatásom alkalmával megállapítottam, hogy ha az embernek nincsen célja időskorában, könnyen leéppülhet. Először néhányszor mentem el besegíteni, azóta általában heti háromszor ott vagyok.



” Ha az embernek nincsen célja időskorában, könnyen leéppülhet.

Örülök, hogy segíthetek abban, hogy felvegyem a telefont, időpontokat jegyezsek elő, be- és kiengedjem a páciens, kicsit takarítsak. Amikor a lányom szabadságon volt, a céges telefonon az összes előjegyzést én intéztem.

A „munkarend” kötetlen, mivel szívességet tesz, akkor megy, amikor kedve van, vagy amikor rendkívül sok a teendő a rendelőben. Egészen közel lakik a Bécsi úti fogászathoz, egy busz és villamos segítségével fél óra alatt odaér. Általában délre megy be, a rendelés végét ritkán várja meg, hét óra felé hazajön. Ha tovább marad, este nyolc körül autóval hazaviszi a lánya.

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
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

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

www.trendfm.hu



Az özvegyként élő Edit életét mindig is a másokon segítség jellemezte. Hatan voltak testvérek, természetes volt számukra, hogy egy életen át összetartanak. Mellesleg a nagynénije, Mariska néni özvegyen maradt három fiúval Hernádszentandráson. Az unokatestvérei közül kettő Diósgyőrbe járt középiskolába. Szülei számára nem volt kérdés, hogy a két, saját gyerekeikkel nagyjából egyidős fiút befogadják évi tíz hónapra a diósgyőri Fő utcán álló házukba.

– Az én szüleim mindig segítettek, ha bárkinek szüksége volt valamire. Anyukám falun született, házasságáig ott, Szentendrán élt, ezért rengeteg dologhoz értett. Amikor valaki varrni szeretett volna tanulni, elküldték hozzánk, és a kislány addig, amíg ki nem tanulta a varrást, nálunk lakott – meséli. Edit és a testvérek gyermekként falun nyaraltak, legkorábbi tapasztalatai a segítségnyújtásról onnan származnak. – Az asszonyok elmentek a földekre kendert nyúni, ahogy akkoriban a szedést mondták, a nagynénimmel pedig vittük ki az ennivalót nekik, mert bérben dolgoztak. Mondtam nekik, a munkájukat én is tudom és

szeretném csinálni. A nagynénim pedig azt felelte: hát, hadd csinálja.

Edit gyermekként megtanult főzni; a háború alatt, a rófsz Szente bácsi családjának kenyeret és húst vitt Ilona nővérével együtt; tizenhat évesen gyárba állt dolgozni, később munka mellett példás háztartást vezetve nevelte ikergyermekeit. Túl a nyolcvanon is ő a motorja családjának, több olyan unokatestvéri találkozót szervezett, ahol negyven–negyvenöt rokon volt együtt. Lelkiismeretesen ápolta férjét, tavaly elhunyt bátyját, két éve elhunyt nővéréét. Ha kérik, bármelyik rokonnak kölcsönadja balatoni nyaralóját; engedte azt is, hogy lakásában filmet forgassanak. Vigyázott már hetekig macskára, etetett naponta papagájt, kertet gondoz a lakóházban, orvoshoz kíséri a beteg hozzátartozóit.

A beszélgetés végén azzal köszön el, hogy mennie kell bevásárolni, mert másnap az egyik nővérének az unokája és annak kislánya érkezik hozzá. Nem kérdés számára, hogy két éjszakára a nála idősebb szomszédasszonyainál fog aludni, akiknek segít a bevásárlásban, ház körüli teendőikben. ♦

SZULÁK ANDREA

új show-műsora!

Nyugi! Köztünk marad...

Minden hétköznap 22 órától a LifeTV műsorán!





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

AZ EGYSZERŰBB *életért*

Letisztult formák, hófehér falak, hatalmas terek és rendezettség a lakásokban, jól kombinálható, egyszerű, modern és kifinomult szettek a gardrószelemben. A minimalista stílusjegyek divatossá váltak, de a minimalizmus nem csupán a divatról és a fenti jellemzőkről szól, hanem életstílus is, ami lehetőséget ad a lelassulásra, a befelé figyelésre és az egyszerűbb, stresszmentesebb életre.



◆ A KEVESEBB NÉHA TÖBB

Sokáig úgy hittem, az élet akkor a legegyszerűbb, ha mindenem megvan, amire valaha szükségem lehet. Bár soha nem jutottam odáig, hogy mániákus gyűjtögetővé váljak, sőt, nem esett nehezemre eladományozni vagy kidobni a nem használt, megunt vagy elromlott tárgyait sem, az évek során mégis megőriztem egy csomó kacatot, amikre egyszer, ki tudja mikor, szükségem lehet. Sok holmit birtokoltam, mégsem köszöntött be a várva várt béke és nyugalom az életembe: reggelente a gardrós szekrényem előtt állva úgy éreztem, nincs egy göncöm sem, amit felvehetnék; a könyvespolcom rendjét jobb, ha jótékony homály fedi; a konyhaszekrényben pedig jobbra-balra pakolgattam a nászajándékba kapott kristálytálat, hogy hozzáférjek ahhoz az egyszerű tálhoz, amire valójában szükségem volt.

A témával kapcsolatos kutatási eredmények meggyarazták a fenti élményemet: egy agyműködést vizsgáló kutatás szerint zsúfolt környezetben nehezen dolgozzuk fel az információkat, míg letisztult körülmények között jobban tudjuk a figyelmünket koncentrálni, és jobban át tudjuk gondolni a döntéseinket. Hiába van tele a ruhászekrényünk, ha feleslegesen tárolunk olyan holmikat, amelyek nem jól kombinálhatók egymással, kihíztuk vagy kifogytuk őket vagy csak szimplán nem érezzük jól magunkat bennük. Túl sok ruha közül kiválasztani az aznapi szettet még abban az esetben is fárasztó, ha tökéletesen az alakunkra szabott minden darab. „Kész, feladom, nincs mit felvennem” – gondoljuk, majd a feszültséget úgy próbáljuk csökkenteni, hogy egy újabb darabbal bővítjük az amúgy is zsúfolt ruhatárunkat.

Nem kell hatalmas, ürességtől kongó villa ahhoz, hogy a minimalista életstílust válasszuk, és nem szükséges lakás- vagy bútorcseré sem. A filozófia sokkal inkább az önkéntes egyszerűségről szól, vagyis arról a tudatos döntésről, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni. Az egyszerűség követőit az anyagi egyszerűség és az ökológiai tudatosság jellemzi, ezért csak olyan tárgyakat tartanak meg, amelyek gazdagabbá teszik az életüket, és amelyekre szükségük van. Mindent, ami nem bír hozzáadott értékkel a jelen életükben (semmiképp sem a távoli jövőben), azt eladják vagy eladományozzák.

A filozófia sokkal inkább az önkéntes egyszerűségről szól, vagyis arról a tudatos döntésről, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni.

Ez a folyamat egyben önismereti utazás is, hiszen egyenként kézbe kell venni tárgyainkat, hogy átgondoljuk, miért kötődünk hozzájuk. Ez fizikailag és lelkileg is nagy munka, cserébe viszont rendezettebb és élhetőbb életteret kapunk, ahol könnyebb megpihenni és ellazulni. A felismerés, hogy az emlékeinket a lelkünkben, nem pedig a tárgyainkban visszük tovább, felszabadító. A kacatok felszámolásának következményeként hatékonyabban érezhetjük magunkat, fejlődik a problémamegoldási készségünk és a kreativitásunk, sőt, ritkulnak a rendrakás miatti családi veszekedések is. Ugyanakkor a selejtezés sem fekete-fehér, nincs tökéletes recept rá. Én például megtartottam azokat a családi ereklyéket, amelyekre nincs szükségem a mindennapokban, de a lelki örökség, amit jelentenek, gazdagít engem.

A KACATOK KORA

A birtoklási vágy mélyen az emberben gyökerezik. „Ennyiért bőven megéri!” – hangzik a mindent eldöntő érv, ami azonnal érvényét veszti, ha végiggondoljuk, hogy csak néhány alkalommal, vagy soha nem fogjuk használni a megszerzett tárgyat. Ráadásul a birtoklás felett érzett boldogság általában csak rövid ideig tart, majd a hangulatunk visszatér az eredeti alapszintre. A túlzott fogyasztás olyan, mint az éhség, ami soha nem csillapodik. Kielégíthetetlen, mert az elégedettségérzés, amit reménytelenül hajszolunk, nem érhető el a javak birtoklásával. ➤

A „vásárlás → öröm → unalom → vásárlás → öröm → unalom” ciklusa a végtelenségig folytatódhat, ha képtelenek vagyunk az önérdekeinken túl figyelembe venni más nézőpontokat is, legyenek azok etikai, környezeti vagy társadalmi szempontok.

A valódi érdekünk nem a birtoklási vágy kontroll nélküli kielégítése. Rik Pieters kutatásában kapcsolatot talált a javak gyűjtögetése és a magány, illetve a magányosság és a depresszió között. A túlzott fogyasztás nem vezet elégedettséghez, sőt, minél nagyobb valakinek a vagyona, annál nagyobb a tét, hiszen ennek az állapotnak a fenntartása sok energiát igényel.

Maslow piramisa szerint fontos, hogy az alapvető fiziológiai és biztonsági szükségleteinket kielégítsük, mert csak így tudunk a magasabb szintű szükségleteink (kognitív, esztétikai, önmegvalósítás) felé fordulni. A reklámok viszont azt sugallják, hogy a javak felhalmozása jelenti az önmegvalósítást, ami teljes mértékben zsákutca, és akadályozza a valódi fejlődést.

Nehéz reálisan megítélni, hogy valójában mire van szükségünk, hiszen a közösségi oldalakat görgetve azt tapasztaljuk, hogy mások több, szebb és jobb cuccokat birtokolnak, mint mi. A minimalizmus képviselőinek ötlete segíthet abban, hogy felismerjük, már most is mennyi olyan dolgot birtoklunk, amit nem használunk. Joshua Fields Millburn és Ryan Nicodemus módszérének lényege, hogy minden tárgyunkat dobozokba pakoljuk, és az elkövetkezendő időszakban csak azokat vesszük ki, amelyekre szükségünk van. Néhány hónap elteltével egyértelmű lesz, hogy valójában melyik tárgyainkat használjuk, a dobozokban maradt dolgokat pedig eladományozhatjuk vagy elajándékozhatjuk. Akinek túl drasztikus ez a módszer, vagy kötődik olyan emléktárgyakhoz is, amelyeket nem használnál szinten, az inkább haladjon végig pontról pontra a lakáson, és egyenként vizsgálja meg, hogy az adott tárgyra szüksége van-e. Ez hosszú folyamat, valószínűleg nem megy egyik napról a másikra. Én például a ruháim selejtezésekor kiválogattam az egyértelműen nem hordott cuccokat, és nagyon büszke voltam magamra. Aztán néhány héttel később felismertem, hogy a megmaradt ruháknak körülbelül a felét szeretem csak igazán, így további darabok kerültek új tulajdonosokhoz, akik boldogan viselik őket. A következő hetekben még naponta kikerült 1-1 darab a szekrényből, így nyerte el végül a minimál gardróbom a közel végleges állapotát.

A túlzott fogyasztás olyan, mint az éhség, ami soha nem csillapodik. Kielégíthetetlen, mert az elégedettségérzés, amit reménytelenül hajszolunk, nem érhető el a javak birtoklásával.

VIGYÁZAT, GYEREKKEL VAGYOK!

A letisztult, hófehér minimalista lakások büszke tulajdonosai általában nem a sokgyermekes szülők közül kerülnek ki. A gyerekszoba a lakás azon területe, ahol a legnehezebb a selejtezés: válogatás közben a játékok valahogy visszalopják magukat a gyerekágyak alá, ahol a minimalizmus eszméje nem érheti utol őket. A gyerekeknek különleges tehetségük van ahhoz, hogy újra-termeljék a száműzött kacatokat, főleg, ha a barátaikkal együtt a cserekereskedelem filozófiájának hívei, és olyan családtagokkal vannak körülveve, akik lesik minden kívánságukat. Ráadásul szülőként is nehéz nemet mondani a legújabb fejlesztőjáték vagy egy újabb gyerekkönyv megvásárlására – holott a kevesebb játék valójában jobban fejleszti a gyermekünket, mint ha telezsúfolnánk a szobáját a legszuperebb fejlesztőeszközökkel. A témában végzett kutatás eredménye szerint a két-három éves gyerekek jobban elmerülnek a játékban és jobb minőségű játéktevékenységet folytatnak, ha 16 helyett csak 4 játék van körülöttük. A túl sok választás megterhelő, a túl sok vizuális inger pedig stresszforrást jelent a piciknek. Ráadásul azok a gyerekek, akik a túlzott ingerléshez vannak hozzászokva, nehezebben alkalmazkodnak az élményülést igénylő óvodai, később iskolai feladatokhoz.

A sok cucc a későbbi fogyasztási szokásokat is előrevetíti, mert a gyerek hozzászokik, hogy folyamatosan sok inger veszi körbe. Nem tanul meg vágyakozni, várakozni és késleltetni sem, pedig ezek szükségesek ahhoz, hogy tisztábban lássa, mi az, ami valójában érdekli, és ezáltal jobban megismerje önmagát.

Azok a gyerekek, akiknek nem a holmik gyűjtögetése és birtoklása körül forog az élete, könnyebben megtanulnak osztzkodni, ami hozzájárul a szociális készségek fejlődéséhez.

Ha a fenti pozitív hatások ellenére is nehezünkre esik rendet tenni a gyermekeink cuccai között, mert félünk, hogy hiányolni fogják a megszokott darabokat, nyúljunk a fent ismertetett dobozolás technikájához. Első lépésként hajtsuk ki a szakadt, tönkrement, elromlott játékokat. A gyakran használt, kedvenc, sokoldalú játékokat rendezzük el szépen a polcokon, a maradékot pedig pakoljuk dobozokba. Ha a gyermek néhány hónapig nem keresi a dobozban rejlő játékokat, nyugodt szívvel eladományozhatjuk őket, mert valójában nincs rájuk szükség. Ha nem szeretnénk lecsökkenteni a játékok mennyiségét, akkor is érdemes szelektálni. A játékok egy részét bedobozolhatjuk és elpakolhatjuk a gyerekszobából, majd havonta frissíthetjük az aktuális játékkészletet úgy, hogy néhány darabot kicserélünk a dobozban lévő játékokra, így kevesebb játék lesz a gyermek szeme előtt, és elmélyültebben tud majd játszani. ♦



f klasszik
rádió 92.1

BEMUTATJA

KLASSZIKUS KARÁCSONY 2019



ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR

VEZÉNYEL: HÁMORI MÁTÉ

A DIÓTÖRŐ | KARÁCSONYI ORATÓRIUM | AVE MARIA
POLAR EXPRESSZ | FRANK SINATRA DALOK | ÖRÖMÓDA

KÖZREMŰKÖDIK:

GÁJER BÁLINT | MR ÉNEKKAR

2019. DECEMBER 23. 20:00
BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT

JEGYVÁSÁRLÁS: ODZ.JEGY.HU

BUDAPEST
CONGRESS CENTER

ÓBUDAI
DANUBIA
ZENEKAR



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

KI FOG VELED TÖRŐDNI, HA TE NEM?

Rémes torokgyulladásra ébredek. Már megint. Egy hónapja estem át valami hasonló megfázáson, két hétig taknyos volt szinte még a kréta is, amivel a táblára írok. Azt sikerült lábon kihordva átvészelnem, de ez most sokkal durvább... Nem tudok nyelni, megszólalni még kevésbé. Azonnal írom az SMS-t az iskolatitkárnak, intézzem helyettesítést, ma nem tudok bemenni.

◆ Biológiatanárként pontosan tudom, hogy ilyenkor mi történik a testemben. Az immunrendszerem nagysebességre kapcsol, a memóriasejtjeim aktivizálódnak, a gyulladásos faktorok fokozzák a fehérvérsejtek aktivitását – aminek a láz még inkább kedvez. A 38,2 nem vészes, hagyom, hadd dolgozzon. Ágyba be, folyadék-pótlás, vitamin, pihenés. Édesanyám másnap becsenget egy nagy adag levessel, és pár nap múlva már jobban vagyok – legalábbis testileg. A helyzet viszont aggasztó: tanítási időben kb. háromhavonta lebetegszem. És nem csak a gyakori betegség jelzi, hogy valami nincs rendben. Napközben fáradt vagyok, esténként nehezen alszom el. Nyoma sincs a tanítás iránti régi lelkesedésemnek, úgy beszélek a hivatásomról, mint a legutolsó szakmáról a földön. Alig készülök az óráimra, hagyom, hogy a könyv vezessen, a legkreatívabb módszertani ötletem óra közben a tankönyv kérdéseinek megválaszolása párokban. Elillant belőlem a lendület, egyetlen vigaszom a kávé, amit a tanári szobában uralkodó kollektív önsajnálathoz ködében szürcsölgetek.

És most megint egy betegség. Ez így nem mehet tovább, segítség kell. Van egy iskolapszichológus ismerősöm, akit elhívok kávézni, baráti beszélgetésnek álcázva a segítségkérést. Amikor elmesélem neki, hogy mi van velem, csak kedvesen néz. „Andi, te is tudod, mi ez.” – „Csak nem kiégés? Rémesen elcsépelte kifejezés.” – „Az. De attól még valós. A WHO néhány hónapja hivatalos orvosi

diagnózissá nyilvánította. Nem játék.” – „Jó, de mit tehetek? Nincs választásom, tanárhiány van.” – „Andi, ki fog veled törődni, ha te nem?” – ez a mondat betalált. Hányszor és hányszor mondtam a diákjaimnak, hogy ha ők nem veszik magukat, a vágyaikat, a terveiket komolyan, akkor senki más sem fogja. Hogy az ő kezükben van a jövőjük, az életük, a soruk. És én? Komolyan veszem magam? Barátnőm látja, hogy megértettem. „Andi, tudod, segítséget kérni az egyik legnagyobb bátorság.” Kiderül, hogy rengeteg lehetőségem van. A kiégés irodalma óriási: nemzetközi szervezetek, alapítványok, könyvek, programok, segítők, coachok és pszichológusok foglalkoznak külön ezzel a témával.

Beleáram hát magam az irodalomba, és segítséget is kértem. Mint kiderült, ez nem olyan, mint egy „diéta”, hogy három hónapig nem stresszelek, és az megold mindent. Az egyetlen kivezető út az életmódváltás. Ám a régi szokások elengedése és az újak kialakítása nemcsak mérhetetlenül sok munka, de számomra félelmetes is. Ha nem kávéivással kezdem a napot, akkor hogyan? Ha nem maradok fent esténként akár éjfélig filmet nézni, akkor hogy kapcsolódom ki? Hogy fognak rám nézni a kollégák, ha dolgozatjavítás helyett csukott szemmel relaxálok a tanárban? Ha nem érnek el szünetben a diákok, mert épp a kápolnában meditálok, akkor hogyan tudnak rám számítani? Az idő múlásával a sok kérdés végül megválaszolta önmagát. És én is jobban lettem, mégpedig azért, mert elindítottam néhány változást:

Először is: aludni kell. Rendszeresen és sokat. Másrészt, meg kell tanulnom relaxálni: ez lehet autogén tréning, jóga és az utána következő testrelaxálás vagy meditáció. Már első keresésre is legalább tíz ingyenes appot találtam, ami segít ebben. A *harmadik dolog*: heti három alkalommal legalább negyven perc sportra van szükségem, ami lehet intenzív kutyasétáltatás is, a végén nyújtással. A negyedik: foglalkoznom kell az önismerettel! A pszichodráma ismerem, a bibliodráma, az egyéni terápia mellett alternatív utak is vannak, lelkgyakorlat, Belső utazás stb. – én ez utóbbit választottam. Az ötödik: változtatok az étkezésemen. Zöldségből kell állnia a táplálék legalább 70–80%-ának. Lehetőleg roppanósra párolt formában, rendszeresen és változatosan. És végül: érdemes valami olyasmivel foglalkoznom, ami igazán feltölt – így kezdtem el rajzolni, és jelenhetett meg az ország első népi motívumokkal díszített anatómiai színezője. A diákok nagyon szeretik. És mennyi ötletem van még! ♦



Nyoma sincs a tanítás iránti régi lelkesedésemnek, úgy beszélek a hivatásomról, mint a legutolsó szakmáról a földön.

Ajándékozzon Magyar Konyha-előfizetést, lépje meg szeretteit karácsonyra!

Éves előfizetés: 7500 Ft



Ajándék előfizetéséhez kísérőkártyát küldünk

Előfizetőink ingyenesen kapják kézhez különkiadványainkat!



Kérjük, megrendelésénél jelezze ajándékkártya-igényét. A kártyát az ajándékozott nevével kitöltve a befizető címére küldjük ki. A kártyát a megrendelést követő 3 munkanapon belül postázzuk.
 elofizetes@magyarkonyhakiado.hu • www.magyarkonyhaonline.hu • +36 30 895 6159

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok – az interneten



◆ Kedves Doktornő!

Lehet, hogy én egy nagyon maradi ember vagyok, de az a helyzet, hogy egyszerűen nem érint meg az internet! Nem csábít, nem vonz, és istenigazából nem is tudom használni. A gyerekeim szerint túl öreg vagyok hozzá, pedig még csak 45 múltam, de egyszerűen nem tudom kihasználni a világháló nyújtotta lehetőségeket!

Persze látom én, hogy ebbe az irányba tart a világ, mindenki, még a kortársaim is több órát töltenek naponta az internet fogságában. Míg az én kapcsolataim sajnos valódiak, kávézni járok a barátnőimmel, különórákra a gyerekekkel, esténként borozgatok a férjemmel. Igaz, ők pár percenként előveszik a telefonjukat, és átlépnek a virtuális univerzumba, én pedig csak pisloghatok: egyedül maradtam a Való Világban...

Emiatt két hónapja regisztráltam a Face Book vagy hogy hívják nevű közösségi oldalra. Hamarosan meg kellett tudnom, hogy a tíz éve nem látott kollégánom mit reggelizett, illetve hogy egy volt osztálytársamnak fáj a gyomra. Nem tehetek róla, de még mindig nem értem, mire jó ez?

Abban szeretnék tanácsot kérni, hogy hogyan barátkozhatnék meg ezzel a szörnyű találmánnyal úgy, hogy engem is tönkretessen, legalább egy kicsit?

Köszönettel:

Alexandra

Kedves Alexandra!

Köszönöm, hogy írt nekem – bár nem kis erőfeszítésben telt kibogarászni kézzel írott betűit, és a levélpapírt is leöntöttem kávéval.

Különböen jó hírem van Önnek: mai rohanó világunkban az internet valóban rengeteg kín forrása tud lenni, ha jól használják. Ki sem kell lépnie a lakásából, csakis a világháló segítségével egyetlen nap alatt tönkretetheti saját magát! Csupán annyi a dolga, hogy reggel közzétegyen egy tetszőleges témájú nyilvános bejegyzést a közösségi oldalon. Ne izguljon, teljesen mindegy, miről ír, hiszen ma, Magyarországon szinte bármilyen téma alkalmas lehet arra, hogy gyűlöletet szítson.

Vegyünk egy egyszerű példát! Posztolja mondjuk reggel 9-kor a következő szöveget: „Kedves Ismerőseim! Akárki akármit mond, én bizony ma a kisbabám süttőtöklevését egy kis darab gyömbérral fogom ízesíteni! Beledobom, összefőzöm a tökkel, és a végén még bele is turmixolom!”

9 óra 5 perctől már kezdenek is zuhogni a felháborodott kommentek. Egyetlen jóérzésű anya sem állhatja szó nélkül ezt a provokációt: „Ne haragudj, Alexandra, de nem értelek... GYÖMBÉRT A BÉBIÉTELBE??? Az még a felnőtt gyomrot is kikészíti, hát még egy kisbabáét? Legalább ne turmixolnád bele, ha már belefőzted! Istenem, ez borzalmas!”

Sok ismerőse – vagy akár rokona – csalódik majd Önben: „Soha nem gondoltam volna, hogy idáig jutsz, Szandika! Miért nem jó neked a rendes, magyar ízvilág? Miért kell ebben is bedőlni az Idegen Hatásnak? Apukád forog a sírjában.”

De igazán akkor fordulunk a célegyenesbe, mikor végérvényesen ideológiai síkra terelődik a kérdés: „Megkérdezted azt a gyereket, hogy szeretne-e gyömbéret enni? Hallottad a beleegyezését? Bocs, de ez konkrétan családon belüli erőszak! Töröllek az ismerőseim közül. És örülj, hogy nem jelentelek fel!”

Ön vegye fel a kesztyűt, szálljon ringbe, minden egyes hozzászólásra válaszoljon, sértődjön meg, küzdjön, provokáljon tovább! Ne spóroljon a személyeskedéssel sem: „Sajnálom, Kati, hogy így gondold. Te csak főzőgesd tovább nyugodtan az ízetlen kajáidat, de aztán ne csodálkozz, ha a Dénes lelép egy másik nővel, aki hallott már más fűszerekről is, mint a só meg a bors!”

Ha szerencséje van – és ha nyilvánossá tette a posztját! –, akkor felháborodott megosztások útján arra is kilátása nyílik, hogy sokkal szélesebb körben utálják, mint ahányan ismerik. És ekkor végre előbújhatnak az internet csatornapatkányai, az Igazi Kommentelők:

„Az ilyenek miatt tart itt az Ország!”

„Gyerekkinzó kép mutató állat!!!”

„Legszívesebben feltolnék a belejébe ety naty gyömbéret hogy megéreszd amit a baby érzet mikor ete!!!”

Ha szépen, szorgalmasan dolgozott, estére elveszíti minden rokonát, barátját, ismerősét – jobb esetben a bulvárlapok is cikkeznek a mocskos tetteiről. Higgye el: az internet varázslatos találmány! Csak tudni kell használni.

Sok nyomort és frusztrációt kíván:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

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

Segítsen rosszabb helyé tenni a világot!

Előre is csalódottan várja leveleit

a doktorbori@kepmas.hu címre:

Doktor Bori



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

MÉRETRE SZABVA

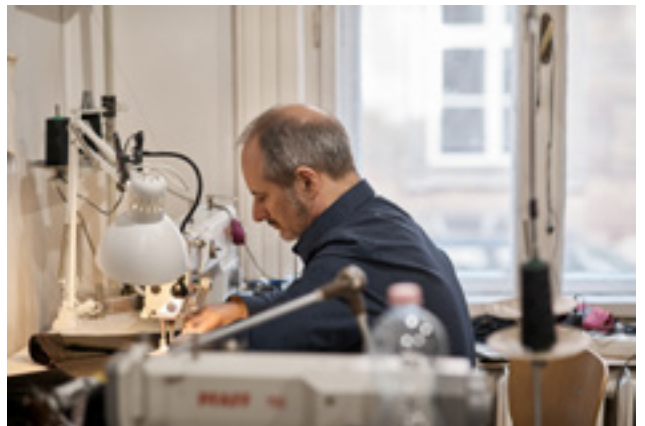
Nehezen találunk az interjúra alkalmas időpontot, mivel határidős munkák szorítják a mestereket. *Bánóczki Péter* és *Stumpf Imre* négy éve dolgozik együtt Budapest belvárosában, a Ruházati Ipartestület székházában, amely egyben vizsgaközpont is.

- ◆ A helyszín adja, hogy a találkozást nosztalgizással kezdjük. Az, hogy a Férfiszabók Ipartestülete száz évvel ezelőtt egy ilyen székházat tudott építtetni, mutatja, akkoriban még mekkora igény volt a méretes ruhakészítésre. Az épület emeleti lakásaiban maguk az ipartestület tagjai, a szabók és családjaik éltek, a közösségi terekben pedig a munkák mellett az utánpótlást nevelték.

„Ma az emberek nagy része néha azt sem tudja, hogy még létezik méretes szabóság, vagy ha mégis, akkor egészen mást képzel róla” – meséli Imre. – Sokan gondolják azt például, hogy a természetesebb embereknek van ilyenre szükségük, miközben a méretre készített ruha bármilyen alkatra és alkalomra egy teljesen egyedi élményt nyújt.”

A SOUTACHE Méretes Szabóságnál Péter elsősorban a férfiakat, Imre pedig a női vendégeket szolgálja ki. Egy-egy férfi vendég rendelése gyakran vonja maga után a család női tagjainak megjelenését és fordítva.

A mai, „gyors divat” idején, amikor a plázákban bóklászva keressük a legújabb trendeket, egészen más dimenziókat nyit meg a méretre készítés lehetősége.



„Sokan hiszik azt is, hogy egy méretre készített ruha lényegesen több időt igényel. Természetesen ez nem olyan, mint amikor az ember a boltban lekaszt valamit. Elmegy az ember egy üzletbe, ott próbál x ruhát, elmegy egy másikba, ott is, majd ezt a tortúrát még párszor végigjárja, és a végén kijön a plázából üres kézzel. Vagy vesz egy ruhát, amit nem fog hordani. Mivel a nagy átlag nem konfekcióméretű, elviszi átalakíttatni, ami vagy jól sikerül, vagy nem.

Amikor hozzánk eljön valaki, előbb méretet veszünk, majd kiválasztjuk az anyagot, a fazont. Az első próbára még próbaanyagból készítem el a ruhát, aztán a következőre már a választott anyagból. Folyamatosan igazítjuk, menet közben még lehet, hogy variáljuk, de aztán a végén itt olyan öltözék készül, amelyben a megrendelő nemcsak tökéletesen néz ki, de kényelmesen is érzi magát benne, hisz az ő egyedi alakjára formáltuk. És így ez már egyáltalán nem több idő.”

Péternek és Imrének annyi munkája van, hogy alig tudják kiszolgálni a vendégkört. Nagy hiányossága ugyanis a szakmának a megfelelő tudással rendelkező munkaerő. Ezért is döntöttek úgy, hogy ők maguk fogják kinevelni a jövő mestereit.

„A mai szakképzések sem óraszámban, sem fajsúlyban nem képesek egy olyan tudás átadására, amit egy műhelyben a gyakorlatban meg lehet szerezni” – mondja Imre.

„Vissza kell hozni a szakma presztízsét is” – fűzi hozzá Péter.

Ruházati Ipartestületük a Kereskedelmi és Iparkamarával, valamint több felső- és középfokú intézménnyel együttműködve új oktatási keretek között fogja a jövőben az utánpótlást képezni, illetve nagy hangsúlyt fektetnek a már szakmában tevékenykedő kollégák továbbképzésére is.

„Olyan szakembereket is szeretnénk ebbe bevonni, akik már idősebbek, nyugdíjasok, és bár már nem aktívak, de az elméleti, illetve a gyakorlati tudást át tudják adni” – mondja Imre.

Az utóbbi évtizedekben teljesen átalakult a viszonyunk az öltözködéshez, a hazai könnyűipar megszűnt, a ruhaipar folyamatosan válságban van, a képzés sem megfelelő, konkrétan kincsnek számít a jó szabó és varrónő.

„Az öltözködési kultúra is szomorú képet mutat – meséli Péter. – Ha megnézzük például egy vitézi rend bálját, ahol azt várnánk, hogy a résztvevők megjelenésükkel is példát mutatnak, sajnos azt látjuk, hogy felvesznek olyan öltözeteket, amik

kategóriájukban sem a minőséget, sem a tradíciót nem képviselik, inkább jelmezszerű hatást keltenek. Nem véletlenül alakult ki az, hogy a bocskait pejoratív értelemben, a gagyi kategóriában használják, mert olyankor ezekre a vásári jellegű jelmezekre gondolnak.”

A vendégkörük ezért is bővül folyamatosan, mert ha egy eseményen valaki az ő ruhájukban jelenik meg, az minőségében és látványában annyira kitűnik, hogy hozza a következő megrendelőt.

„Ha valaki tudatosan vásárol, olyan ruhátarat tud felépíteni, amelynek darabjait nagyon jól tudja kombinálni egymással” – mondja Imre. „A méretre készített öltözéket igény esetén alakítani is tudjuk, akár fogyott, akár hízott a kuncsaft, hiszen ráhagyással dolgozunk, ki tudjuk engedni” – teszi hozzá Péter.

A két mester kifogyhatatlan a sikertörténetekből is, hogyan alakít át egy embert vagy egy egész karriert egy jól szabott és alkalomhoz is tökéletesen illő öltözék.

„Egy ötgyerekes anyukát felkértek egy bátra háziasszonynak. Zsinóros ruhát szeretett volna, de aggódott, hogy már nem olyan az alkata, alacsony is, nincs darázsdedereka. Megcsináltuk, tetszett is neki. Györgyi – mondtam neki –, akkor sikerült jól a ruha, ha a barátónő is azt mondja majd, »milyen jól nézel ki, mennyit fogytál, amióta nem láttalak«. Felhívott, hogy képzeljem el, a barátónője majdnem megsértődött, mert amikor mondta neki, hogy »Györgyi, te mennyit fogytál«, kinevette, mert bevillant, hogy ezt előre megmondta a szabó.”

A két mester célja, hogy megszólítsa az ifjabb generációt, illetve már a szülőkön keresztül rámutasson a szakma lehetőségeire. Arra, hogy igenis inspiráló ez a fajta alkotómunka, és ha jól csinálod, jól is lehet vele keresni. Hogy a kétkezi munka szépsége mellé olyan dicsőség is társul, mint amikor Péter múzeumi kiállításra készített korhű öltözékeit műtárgyként kezelik, vagy amikor az Oscar-gálán viselik a zsinóros ruhájukat. ♦

ÁKOS

IDŐSZIGET LEMEZBEMUTATÓ

**DUPLA
ARÉNA
2019**

DEC. 13-14.

BUDAPEST
PAPP LÁSZLÓ ARÉNA

JEGYEK KAPHATÓK A WWW.AKOS.HU WEBÁRUHÁZÁBAN,
VALAMINT AZ **EVENTIM** HÁLÓZATÁBAN.

FOTÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Roland



PETŐFI
HÁZ



Audi



SAXOFON
LONDON

DRAX



A MELLÉKLETET ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
SZABÓ EMESE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TESCO
Every little helps

BESZÉDES SZÁMOK AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁSRÓL

Csak Magyarországon évente 1,8 millió tonna élelmiszer megy kárba, ami nemcsak a pazarlás miatt ijesztő, hanem azért is, mert előállításával és megsemmisítésével a környezetet is terheljük. Emiatt dupla segítség, ha a fölösleg rászorulókhöz kerül. A hazai adatok csak a jéghegy csúcsát képezik.

◆ Az ENSZ becslése szerint évente a világon megtermelt élelmiszer körülbelül harmada veszik kárba, persze más okból a fejlett, és más okból a fejletlenebb országokban. A gazdagabb államokban a háztartások pazarolnak jóval többet, míg az elmaradottabb régiókban a termelés, feldolgozás, tárolás és szállítás technológiai hiányosságai miatt keletkezik sok élelmiszer-hulladék. A világon Észak-Amerikában és Óceániában a legkomolyabb a pazarlás. Utánuk Európa jön, ahol évente mintegy 88 millió tonna élelmiszer-hulladék keletkezik, aminek értéke megközelíti a 143 milliárd eurót. Ebből 47 millió tonnát a háztartások tesznek a kukákba, ami egyben azt is jelenti, hogy a teljes mennyiség 53 százalékáért mi felelünk – ez már az unió pár évvel ezelőtt zárult Fusions projektjéből derült ki. Ugyan az okok összetettek, de a pazarlásban az élelmiszer-jelölések nem megfelelő ismerete és a hanyagság mindenképp szerepet játszik (erről később részletesebben is olvashatnak).

KUKÁKBA KUKKANTVA

Az uniós kutatás számadataiból az is kiderül, hogy a kereskedők a kidobott élelmiszerek 5 százalékáért felelnek, míg a vendéglátók a 12 százalékáért. Hogy a mértékről meggyőződünk, elég csak körbenézni az éttermek,

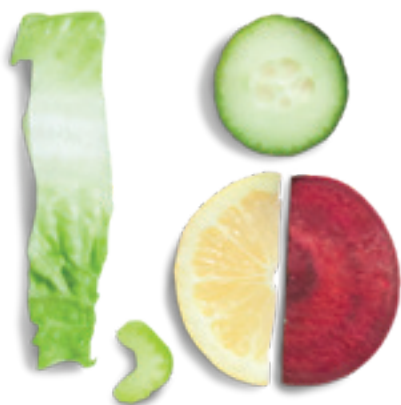
kifőzdék szemétkonténeireiben, érdeklődni az alkalmazottaktól. Ha a boltok és vendéglők élelmiszer-hulladékához hozzávesszük a háztartások 53 százalékos részesedését is, jól látjuk, hogy ezek a szektorok adják a teljes mennyiség 70 százalékát. Egyben ez a terület az, amelyen az ENSZ szeretné felére csökkenteni az élelmiszer-pazarlást 2030-ig.

A fennmaradó 30 százalék a termelő és feldolgozó szektorokból származik: a feldolgozóipar 19 százalékért felel, míg a termelők 10 százalékért. Korábban ez az arány értelmetlen minőségi előírások miatt nagyobb volt, de ma már ezek nem keserítik meg sok gazda életét. Ilyen volt például az, hogy az unió rendeletekben szabta meg az uborka vagy a banán görbületét. Ezeknek az előírásoknak alapvetően piacvédelmi célja volt, de időközben a döntéshozók belátták az emiatt bekövetkező élelmiszer-pazarlás tarthatatlanságát. Emiatt törölték el 2009-ben az ilyen szabályok többségét.

A MI HÁZUNK TÁJÁN

Ugyan a magyarok pazarlása elmarad az élen járó angol-szász országokétól, még így is rengeteg ember lakhatna jól abból, amit kidobunk. Itthon ez a mennyiség évi 1,8 millió tonna, ebből 400 ezer tonnát mi magunk helyezünk





A magyarok pazarlása elmarad az élen járó angolszász országokétól, de még így is rengeteg ember lakhatna jól abból, amit kidobunk.

ITTHON EZ A MENNYISÉG ÉVI 1,8 MILLIÓ TONNA.



a kukába. A Fusions legfrissebb felmérése szerint ez 68 kg/fő élelmiszert jelent. A TÉT Platform témával foglalkozó anyagából az is kiderül, hogy miközben a felnőtt lakosság több mint 60 százaléka túlsúlyos vagy elhízott, a hazai gyerekek egy része alultáplált, nélkülözni kénytelen. Számukra hatékonyan csak az üzletekből, áruházakból lehet begyűjteni a lejárathoz közeli élelmiszert, arra nem igazán van lehetőség, hogy a háztartások feleslegét eljuttassák hozzájuk. Persze egyéni kezdeményezések vannak, kisebb közösségeknek azok is segítséget jelenthetnek, de érdemben nem javítják a helyzetet. Emiatt otthon inkább arra kell törekedni, hogy fölösleg ne is keletkezzen. Aki mindenképp élelmiszerral akar segíteni, jobban teszi, ha inkább olyan szervezetet támogat – vagy náluk vállal önkéntes munkát –, amelynek a rászorulóknak segítése a fő tevékenysége. Ezzel meg lehet előzni, hogy eladományozható termékeket kelljen a lejáratú dátum után – plusz energiaráfordítással – megsemmisíteni.

MIT SZÓL HOZZÁ A KÖRNYEZET?

Az élelmiszerek kukába kerülésének megelőzése, illetve a felesleg hasznosítása azért is fontos, mert a megmaradt élelem megsemmisítésekor olyan gázok – például metán – kerülnek a levegőbe, amelyek károsak a környezetre. Nem is kis mennyiségben: az Európai Parlament Környezetvédelmi, Közegészségügyi és Élelmiszerbiztonsági Bizottságának 2017-es jelentése szerint az Unióban évente kidobott 88 millió tonna élelmiszer keletkezése és ártalmatlanítása 170 millió tonna széndioxid kibocsátásával jár. Ha ennek környezeti hatását nézzük, azt látjuk, hogy a kárba vesztett vagy kidobott

élelmiszer az összes emberi eredetű üvegházhatásúgáz-kibocsátás közel 8 százalékáért felelős. Azzal pedig még nem is számoltunk, hogy a kutatások szerint 1 kilogramm élelmiszer előállítását átlagosan 4,5 kilogramm széndioxid légköri kibocsátásával jár, a felhasznált édesvíz 70 százalékat pedig világszerte a mezőgazdaság emészti fel. Nem kell tehát magyarázni, hogy a túltermelés kerülésével és az élelmiszer-hulladék csökkentésével miért lehetne enyhíteni az éghajlatváltozás hatásait is. ♦

MIT DOBUNK KI?

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal Maradék nélkül programjának részeként felmérés vizsgálta, milyen élelmiszereket dobunk ki. A két évvel ezelőtti kutatásból kiderült, hogy a legmeghatározóbbak a készételek maradékai, ezek adták a teljes mennyiség 40 százalékát. Ennek több mint 40 százaléka folyadék halmazállapotú, magyarán leves vagy öntet volt. A második helyet a sütőipari termékek – elsősorban a kenyér, a kifli, a zsemle és a kalács – foglalták el, ezek jelentették az élelmiszer-hulladékok közel 20 százalékát. Ezt követték 9 százalékkal a friss zöldségek, szintén 9 százalékkal a tejtermékek, majd 8 százalékkal a friss gyümölcsök. Az ásványvizet, üdítők részesedése 6 százalék volt, míg a feldolgozott húsoké 2 százalék, a konzerveké és savanyúságoké pedig szintén 2 százalék.



SZERVEZETT SEGÍTSÉG

Az élelmiszer-hulladék mindössze 5%-a keletkezik az áruházakban, azonban mértéke így sem csekély. Csökkentését valamennyire segítik az akciók, de annál fontosabb eszköz, hogy ha valami lejáratú időn belül nem talál gazdára, mégelőtte eljusson a rászorulókhöz. Ennek szervezett gyakorlatát a Tesco egyik áruházában néztük meg.

◆ Kora reggel érkezünk az áruházlánc budapesti, Pillangó utcai üzletébe, ott találkoztunk **Bérces Évával**, aki kidolgozta és a mai napig üzemelteti a Tesco élelmiszermentési programját. Egyből a zöldségekhez mentünk, ott ismerhettük meg azokat a folyamatokat, amelyeket vásárlóként az áruházban bóklászva észre sem veszünk. „Napi szinten mentjük a zöldségeket, gyümölcsöket, a pékárut és a szárazáru egy részét. Utóbbiak azok a termékek, amelyek nem igényelnek hűtést, hosszú ideig fogyaszthatók, például a rizs és a tészta, de ide tartoznak a konzervek is – mondja Éva, miközben kezébe vesz egy paradicsomot. – Mivel van rajta egy kicsi sérülés, a vásárlók már nem teszik a kosarukba, pedig ha a kertünkéből lenne, megennék. Egy másik a rekesz miatt nyomódott meg, valószínűleg az sem kellene senkinek. Pedig ízük szinte biztosan megegyezik a többivel. Kollégáim ezeket mindig összegyűjtik. A Would I buy it? azaz Én megvenném? szabály alapján válogatják ki őket, tehát azt nézik, hogy maguk vevőként betennék-e kosarukba az adott darabot. Ha nem, akkor külön rekeszekbe helyezik őket, azokba, amelyekbe az adományokat gyűjtik. Nem selejtes vagy penészes élelmiszerekről van tehát szó, egyszerűen olyanokról, amelyek apró hibák miatt nem nyernék el a vevők tetszését. A selejt máshová kerül, mindentől elkülönítve.”

NEM UGYANAZ A DÁTUM

A zöldségrészlegről nemcsak a szépséghibás darabokat ajánlják fel jótékony célra, hanem azokat is, amelyeknek lejár az úgynevezett pultontarthatósági ideje. „Ez nem ugyanaz, mint a minőségmegőrzési vagy a fogyaszthatósági idő, amelyeket hatóságok adnak meg. Ha azt átlépjük, az élelmiszer már nem forgalmazható, igazából semmit nem lehet vele kezdeni. Ezzel ellentétben mi pultontarthatósági időt adunk meg, amit a zöldségtechnológusaink számolnak ki. A számítások során egyebek mellett nézik a húskeménységet, a nedvességtartalmat, az érési körülményeket, hogy importról vagy nem importról van-e szó” – magyarázza Éva. Ezt az időt úgy határozzák meg, hogy a termék a vásárlás után pár napig még biztosan fogyasztható legyen. Hiába jár tehát le ez az idő, attól a portéka nem romlik meg, csak már nem garantálható, hogy minősége I. osztályú. Ezeket a termékeket szintén adományként kezelik.

Pultontarthatósági időt a zöldfűszereknél is megadnak, a mentett áruk közé azok is gyakran bekerülnek. Hogy az adományozásra előkészített zöldfűszerek, gyümölcsök és zöldségek a lehető legkevésbé sérüljenek, a munkatársak rögtön azokba a rekeszekbe válogatják





Az áruház munkatársai naponta többször kiválogatják az enyhén sérült zöldségeket, ezek az adománygyűjtő ládádba kerülnek

őket, amelyek aztán a furgonba kerülnek. Mivel mindez nagyon gyorsan megtörténik, a szállítmány pedig még reggel elindul az Élelmiszerbank felé, a zöldségek és gyümölcsök minőségromlás nélkül érnek célba.

Egyedül az eperrel és a málnával, illetve az egyéb bogyósokkal lehet probléma. „Megesik, hogy amikor a kollegák összekészítik ezeket, még semmi baj nincs velük, de két óra múlva már végigszalad rajtuk a penészszál. Emiatt az ilyesmire különösen figyelni kell” – emeli ki Éva. Hozzáteszi, hogy bár sokan kényesnek tartják a szőlőt és a gombát is, azokkal nincs gond, kibírják az utaztatást. Összességében a zöldségek és gyümölcsök 90 százaléka adományként az Élelmiszerbankhoz kerül, csak 10 százalék az, ami erre alkalmatlan.

A CSOMAGOLÁS KÖZBESZÓL

Az adományok közé nemcsak szépséghibás termékek kerülnek, hanem azok is, amelyek egységcsomagban

vannak, de abból hiányzik egy darab. Például ha egy csomag citromból az egyik megpenészedik, és azt ki kell dobni. Az egységcsomag innentől kezdve nem adható el, de ha a rosszat kiszeded a hálóból, adománynak a többi tökéletes. A paprikának például a vége szokott bepöttyösödni, az ilyen darabokat pedig ki kell szedni az egységcsomagból, amivel a csomagolás sérül. A maradékot lédig paprikaként sem lehet értékesíteni, ezt a kereskedelmi törvények tiltják: a termékeket mindig olyan kiszereelésben kell eladni, ahogyan bekerült a raktárba. Ez ráadásul nemcsak a zöldségekre és gyümölcsökre vonatkozik, hanem például az összecsomagolt túró rudira is: ha egy vevőnek épp barackos kell, de abból nincs darabos kiszereelés, akkor megbontja a tizest, és kiszed belőle kettőt. A maradék nyolcat az áruháznak le kell selejteznie, mert hivatalosan csak egységcsomagban adhatják el – ezeket másra nem használhatják, mert hűtött termékeket egyelőre nem adományoznak.



A vevők már rá se néznek a doboz alján maradt péksüteményekre, így azok is az adományok közé kerülnek

KAPNAK A MENHELYEK IS

Ha hűtött terméket kell selejtezni, akkor abból állati vagy növényi eredetű melléktermék keletkezik. A furcsa elnevezés már nem élelmiszert takar, de nem is jelenti azt, hogy feltétlen ki kell dobni. Országosan 42 üzletünk van kapcsolatban állatmenhellyel, ők kapják meg ezeket. Az állatoknak szabályszerű kezelés – felfőzés – után adhatják oda. A többi boltból egy erre specializálódott cég gyűjti be az ilyen termékeket – főleg a tejet és a húsokat –, hogy aztán biogáz üzembe kerüljenek.

TÖKÉLETLEN DARABOK

Már kanyarodnánk utunk következő állomásához, a pékárukhoz, amikor Éva megáll a zöldségrészleg szélén. A többrekeszes tárolókból sajátos küllemű krumplik kacsintanak ránk, elsőre azt gondolnánk, foltos mivoltuk fajtajelleg. Hiszen annyiféle krumpli létezik, miért ne lenne olyan, amelyiknek a héja bizonyos pontokon mondhatni szabályosan koptatott. Aztán megtudjuk, hogy a krumpli nem különleges, hanem az úgynevezett „Perfectly Imperfect”, azaz tökéletesen tökéletlen kategóriába tartozik. Az ilyen zöldségek és gyümölcsök kívül kissé tökéletlenek, ugyanakkor beltartalmukat



tekintve kifogástalanok, ugyanolyan finomak, mint mutatós társaik. A zöldségosztály szélén lévő tároló ilyen termékekkel van tele, a vevők közülük is választhatnak. „Ezek héjhibásak, az esztétikai probléma miatt már a termelőknél selejtnek minősülnének, meg kellene őket semmisíteni. Mi viszont kialakítottunk egy külön választékot, amelybe a tökéletesen tökéletlen zöldségek, gyümölcsök kerülhetnek” – mondja Éva. A burgonya mellett avokádó, lime, alma, körte, uborka és egyéb szezonális termék is be szokott kerülni ebbe a választékba, de akad fokhagyma és sárgarépa is. Ezeket a termelők küllemük miatt nem tudnák forgalomba hozni, de ily módon el lehet őket adni. Az ilyen áru csomagolásán Perfectly Imperfect logo található, illetve legtöbbször jóval olcsóbban kínálják ezeket, mint a többi hasonló terméket. Az a vevő, aki onnan választ, egyrészt olcsóbban jut zöldségekhez, másrészt segít megelőzni azt, hogy a már megtermelt élelmiszer hulladékként végezze pusztán azért, mert nem mutatós a külleme. Az áruház eddig – két és fél év alatt – négymillió kilogramm ilyen terméket adott el.

EGY ZSÖMLE NEM ZSÖMLE

Amikor a péksüтик közelébe érünk, Éva egyből témát vált. Megtudjuk, hogy innen olyan termékek kerülnek az Élelmiszerbankba, amelyek a napi friss sütésből este megmaradnak. Ilyen mindig van, a péksüteményes



rekeszek ugyanis soha nem teljesen üresek. „Ha csak két kakaós csiga, túrós táská vagy éppen pogácsa van bennük, a vevők már rájuk sem néznek. Ilyenkor az első gondolat az, hogy biztos régi, valami baja van. Azt nem feltételezik az emberek, hogy valami egyszerűen csak elfogyott” – mondja Éva. A vásárlói gondolatmenet pszichológiai szempontból érthető, viszont azt eredményezi, hogy esténként rengeteg péksüti marad a tartókban. Például a Pillangó utcai áruháznak 270–280 darabos termékválasztéka van, ami azt jelenti, hogy már akkor is több mint ötszáz pékáru marad, ha mindentől csak kettőt hagynak ott a vevők. Bár sima akciók szoktak lenni, ennél a terméktípusnál a túlfogyasztást kerülendő nem csinálnak „egyedül fizet, kettőt kap” akciót, így a vásárlókat az sem motiválja. Emiatt minden este marad legalább két raklapnyi pékáru, ami mehet adománynak. A termékek ládabélelő zsákkal ellátott rekeszekbe kerülnek, minden oldaluk fedett. Ily módon nem tudnak szennyeződni, és kiszáradni sem. Nem kerül minden külön rekeszbe, például ha csak két croissant marad, azt összecsomagolják mással, de arra figyelnek, hogy a sós és édes termékek külön legyenek. Az ok érthető, hiszen nem szerencsés, ha a puncsos fánk és a pizzás csiga ízvilága keveredik.

TERHELT PÉKÁRUK

Ha egy bolt nem adományozza el megmaradó pékáruját, akkor az kommunális lerakókba megy. A szabályozás szerint ugyanis a száraz pékáruból sem zsemlemorzsa nem készülhet (a Magyar Élelmiszerkönyv megszabja, hogy ilyesmi csak babajkából gyártható, amit direkt amiatt sütnek, hogy belőle zsemlemorzsa legyen), sem zsemlegombóc nem készülhet, tehát muszáj megsemmisíteni. Hasonló sorsra jutnak a tartós kenyerek is, amelyeket a lejárat napjáig leárazva szoktak árulni. Másnapról a jogszabályok szerint már élelmiszernek sem számítanak, kommunális hulladékként kell kezelni őket.

MINDENNAP MEGLEPETÉS

Az áruház által küldött áru nem mindennap egyezik, hiszen mindig más arányban kell menteni az egyes termékeket. Emiatt az Élelmiszerbank és a vele kapcsolatban álló szervezetek nem tudják előre, másnap milyen élelmiszereket

kapnak. Viszont mindenre föl vannak készülve, bármit be tudnak fogadni. Amikor áruházi sétánk után kimentünk az udvarra, az adományokat szállító furgonjuk már készen is állt az indulásra, zöldségek és gyümölcsök bőséggel voltak benne, de nem volt hiány pékáruból, fűszernövényekből sem, láttunk csokit és tojást is. Utóbbiakat akkor adományozzák el, ha a dobozban eltört egy darab, így azt el kellett távolítani. Az élelmiszerekkel megpakolt autók jelenleg 177 Tesco-áruházból (összesen 203 üzlet van) indulnak mindennap, ennyi helyen működik a felesleges élelmiszer visszagyűjtése. Budapesten három olyan üzlet van, amely közvetlenül az Élelmiszerbank raktárába továbbítja áruját, a többiek helyi partnerekkel dolgoznak. A vállalat folyamatosan növeli az együttműködő egységek számát, a terv az, hogy 2020-ra a Tesco valamennyi magyarországi áruháza föl tudja ajánlani feleslegét jótékony célra. Ennek néha egészen hihetetlen akadályai vannak. Pápán például azért nem működik a rendszer, mert nincs olyan szervezet, amelyik meg tudná oldani a mentett élelmiszerek elszállítását, eljuttatását a rászorulókhhoz. Sopronban, Mosonmagyaróváron és Budapesten szintén elkél a segítség. ♦

NEM MA KEZDŐDÖTT

A Tesco élelmiszermentési programja 2014 szeptemberében indult, a módszert akkor kezdték el tesztelni két áruházban. Lépésről lépésre haladtak, először csak kenyereket adományoztak, utána kezdték tesztelni, hogyan tudnak zöldséget válogatni. Kicsit később már a teljes pékárukészletet is bevonták a programba. Míg eleinte az adományozott termékek közt az utóbbiak voltak többségben, addig mára a zöldségek és a gyümölcsök. Ez pozitív változás, hiszen ezek egészségesebb élelmiszerek, és míg kenyereket mindenki vesz, addig ezek sokaknak luxusnak számítanak. Ma már adományoznak szárazárut – ez tavaly kezdődött –, jelenleg pedig a hűtött élelmiszerek mentésének elindítását is vizsgálják. A Tesco adományai az Élelmiszerbank segítségével több mint 200 szervezethez – egyebek mellett családsegítőkhöz, hajléktalanszállókhoz, anya- és gyermekotthonokhoz – jutnak el naponta, a segítséggel pedig éves szinten több mint 100 ezer rászorulót érnek el. Indulás óta 23 ezer tonna, azaz több mint 57 millió adag megmentett élelmiszer jutott el az érintettekhez.



MIT CSINÁL AZ ÉLELMISZERBANK?



Sczigel Andrea

Itthon tizennégy éve működik élelmiszerbank, amely azóta 62 ezer tonnányi élelmiszert osztott szét a rászorulóknak között. Igyekeztünk megtudni, hogy működik a non-profit szervezet, amely tavaly 350 karitatív szervezeten keresztül több mint 300 ezer emberhez juttatott el adományokat.

◆ A Pillangó utcai Tescóban láttuk útra kelni a mentett élelmiszereket, a Magyar Élelmiszerbank rákosligeti raktárában pedig az érkezést nézzük meg. A szervezet munkatársai és önkéntesei rutinosan kezelik az árut, minden pillanatok alatt a helyére kerül, már tervezni is tudnak vele. A raktárban máshonnan érkező élelmiszerek is bőséggel sorakoznak, ami nem véletlen, hiszen a szervezet támogatói között a Tesco mellett az Aldi, az Auchan, a Metro és a Penny is fellelhető. Ők a napi árumentésben vesznek részt, összesen 180 ezer embert segítve ezzel nap mint nap. A kisebb üzletekkel nem igazán tudnak foglalkozni, rájuk csak akkor lenne kapacitásuk, ha legalább a raktárba történő beszállítást maguk intéznék. Az ugyanakkor jó hír, hogy a nagyobb áruházak mellett van még rengeteg – nagyságrendileg hetven – gyártó is a partnerek között. A nagyobbak közül ilyen a Bonafarm, a Bonduelle, a Coca-Cola, a Nestlé, a Nissin, a Kométa vagy éppen a Ferrero. Tőlük szintén rendszeresen érkeznek adományok. Ez fontos is, hiszen az Élelmiszerbank célja az, hogy áruházi és gyártói partnereivel az élelmiszerek minél szélesebb palettáját lefedje. Az üzletekkel mindenképpen szeretnének eljutni odáig, hogy az összes termék be tudjon kerülni a rendszerbe, ne csak a zöldségek és gyümölcsök, pékáruk és tartós élelmiszerek legyenek menthetőek. Hosszabb távon szeretnének hűtött élelmiszereket is adományként fogadni. Ez segítené azt, hogy a rászorulóknak változatosan táplálkozhasanak.

FESZÍTETT MUNKATEMPÓ

„Amit itt láttok, azt mind az áruházakból mentettük, országosan 350 bolttal dolgozunk együtt. A beérkező termékeket még aznap szétporciózzuk, majd karitatív szervezetek segítségével eljuttatjuk a rászorulókhhoz” – mondja **Sczigel Andrea**, a Magyar Élelmiszerbank Egyesület külkapcsolatokért felelős igazgatója. A fővárosi raktárba vidékről nem érkezik áruházból mentett áru, ott azokat közvetlenül viszik el az egyesület partnerszervezetei, majd saját telephelyükön szortírozzák, és osztják szét rászorulóik közt. Az áruházakból mentett élelmiszerek nagyon hamar eljutnak rendeltetési helyükre, a nélkülözőknek már aznap segítséget jelentenek. A raktárban láthatunk gyártóktól érkező élelmiszereket is, azokat nem kell minden esetben sürgősen kiosztani. Ennek oka, hogy náluk a termékek nemcsak a rövid lejárati idő miatt válhatnak felesleggé, hanem egyéb okok miatt is. Ilyen például a szezonális, vagy az, ha valami promóciós termék volt, és ezt csomagolása is tükrözi. Van példa arra is, amikor konzervek azért lesznek feleslegesek, mert a raklap megnyomja őket, így üzletekben eladhatatlanná válnak. Ilyen esetekben a kiosztás várhat néhány hetet vagy akár hónapot is.

CÉLZOTTAN OSZTANI

Az, hogy adott nap milyen partnerszervezetek kapják a beérkező élelmiszert, attól is függ, hogy mennyi érkezik belőle a raktárba, illetve hogy egy-egy szervezet mikor





kapott utoljára adományt. „Próbáljuk kiválogatni azokat, amelyek régebben kaptak ilyen jellegű segítséget, de nézzük azt is, hogy a beérkező mennyiség elég legyen az adott szervezet rászorulóinak. Ehhez mindig lemérjük a beérkező árut, megnézzük, hány embernek lehet elég. Az a kolléga, aki a kiosztásról dönt, nagyon sok szempontot mérlegel” – mondja Andrea. Például, ha rengeteg csoki érkezik, előnyben részesítik a gyerekekkel foglalkozó intézményeket, valamint a hajléktalanellátást. A csokoládé ugyanis számukra is nagyon fontos. A bébi-ételeknél szintén adott a preferencia: az ilyesmit például az anyaotthonokba juttatják el. Amikor értesítik az aznap adományt kapó szervezeteket, azok azonnal indulnak az élelmiszerekért. Ily módon az egyesület csak tavaly – a gyártói feleslegeket is beleszámítva – több mint 11 ezer tonna élelmiszer-felesleget juttatott el hátrányos helyzetű családokhoz, gyermekekhez, fogyatékkal élőkhez, idősekhez és hajléktalanokhoz. Az adományokat raklapon kapja meg a partnerszervezet, kisebb porciókra már ők osztják szét. Van például olyan szervezet, aki 300 rászorulóval foglalkozik, így rengeteg részre kell bontania a beérkező élelmiszert. Az Élelmiszerbank közvetlenül nem segítéyz magánszemélyeket, partnerei gondoskodnak az adományok felelős kiosztásáról. Azokat a szervezeteket, amelyek ezt a feladatot végzik, mindig alaposan szűrik, folyamatosan monitorozzák. Ez fontos, hiszen így garantálható, hogy minden rendben történjen. ♦

ELKÉL A SEGÍTSÉG

Az Élelmiszerbankban nagyjából 14 állandó munkatárs dolgozik, de ahogy Andrea fogalmaz, ennél sokkal többre lenne szükség. A munkatempó mindig nagyon feszített, emiatt van szükség 40-50 önkéntesre is. Ők sofőrként, rakodóként, irodai kollégaként is segítenek, nélkülük az Élelmiszerbank nem is nagyon tudna működni, nem tudná szortírozni, a rászorulókhöz eljuttatni a rengeteg terméket.

ADNI JÓ

A nemzetközi élelmiszeripari kiállításokon már régóta bevett gyakorlat, hogy a még bontatlan csomagolású, fogyasztható, megmaradt élelmiszereket a rászoruló számára összegyűjtik. Ehhez csatlakozott immár második alkalommal az Országos Mezőgazdasági és Élelmiszeripari Kiállítás és Vásár. A szeptember végi esemény résztvevői idén 446 kilogramm élelmiszert ajánlottak föl, az Élelmiszerbank azt juttathatta el rászoruló családoknak, gyermek- és időotthonoknak. A szervezet működését nem csak gyártók és áruházak segítik élelmiszerekkel, hanem sok vállalati anyagilag is ad támogatást. Ilyen a Tesco is.



AMIT BÁRKI MEGTEHET

Az élelmiszer-pazarlást mi magunk is csökkenthetjük, segítve ezzel azt, hogy kevesebb ilyen hulladék keletkezzen. Milyen szabályokat érdemes betartani, és mit lehet tenni, ha mégis fölösleg gyűlik fel a hűtőben?



◆ FONTOS A LOGISZTIKA

Az élelmiszerek minőségmegőrzési és fogyaszthatósági idejére már a vásárlás pillanatában gondolni kell; jó, ha megnézzük, hogy az adott termék meddig tartható el. Érdemes eleve bevásárlólistával érkezni az üzletbe, előtte pedig fölmérni az otthoni készletet. Így elkerülhető, hogy hirtelen felindulásból megvegyük a sokadik üveg olíva-bogyót, vagy a joghurtól a hűtőbe pakolásakor derüljön ki, hogy a legalsó polc már tele van vele. Az akciós termékek-nél különösen fontos a fogyaszthatósági időt jelző dátum, ha ugyanis nagyon közeli – gyakran ez a leárazás konkrét oka –, nem célszerű belőle rengeteget venni akkor sem, ha amúgy 30-40 százalékkal olcsóbb. Ha valamiből több van otthon, akkor a legrégebbit használjuk fel először. Tehát azt, amelyiknek a legközelebb van a lejárat ideje – erre az üzletek is figyelnek, nem véletlenül vannak ezek a polcok elején akkor is, ha közben érkezik újabb áru. Indokolatlanul – ha tudjuk, hogy hamarosan felhasználjuk – ne vegyünk meg fölöslegesen a hosszabb ideig elálló terméket.



SEGÍT A FAGYASZTÓ

Sok olyan élelmiszer van, amely többféle kiszerelésben is kapható, a nagyobb pedig rendszerint olcsóbb. A gond

akkor kezdődik, amikor kinyitjuk, de egy részét nem használjuk föl. Ilyenkor a történet vége könnyen az lehet, hogy észrevétlenül megpenészedik a hűtőben, emiatt pedig ki kell dobni. Klasszikus példa erre a tejszín, de lehet akár a vaj is, ha abból csak kevés fogy. Ezeket az élelmiszereket felbontás után egyszerűen be lehet rakni a fagyasztóba – előtte akár kisebb porciókra osztva, a vaját késsel előre feldarabolva. Így egyrészt elkerülhető, hogy a hűtőben felejtett megbontott tejszín egy héttel később zölden kerüljön elő, másrészt mindig lesz otthon tartalék. A fagyasztott vaj sajtszeletelével vékonyra szelhető.

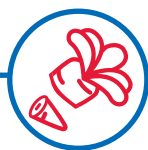


A DÁTUM NEM MINDIG VÉGÍTÉLET

A lejárat dátumokra mindig figyelni kell, de nem elég azokat nézni, értelmezni is kell. Ezt azért emeljük ki külön, mert a minőségmegőrzési idő és a fogyaszthatósági idő nem ugyanazt jelenti, de a felmérésekből kiderül, hogy az embereknek nagyjából fele nincs tisztában azzal, mit takarnak ezek a fogalmak. Előbbi pusztán azt mutatja meg, hogy a termék meddig őrzi meg minőségét, meddig várható el tőle, hogy megfelelő tárolás mellett ne változzon a színe, illata, íze és állaga. Ez a dátum jellemzően a hosszabb ideig eltartható élelmiszereken szerepel, lejáratát követően pedig az adott termék veszít élvezeti értékéből. Például a konzervek nem lesznek olyan ízletesek, ahogyan a gyorsfagyasztott élelmiszerek sem, a kekszek pedig kevésbé lesznek puhák, vagy éppen kemények. Ezeket a dátumokat a gyártók adják meg, rendszerint óvatosan,



jócskán ráhagyással. Ebből viszont az is következik, hogy ha egy ételmiszert megfelelően tároltunk, nem sértettük meg a csomagolását, akkor nagy eséllyel elfogyaszthatjuk a minőségmegőrzési idő után is. Bajunk nem lesz tőle, maximum az íze, állaga lesz gyengébb. A fogyaszthatósági időt már komolyan kell venni, ezt a jelölést ugyanis főképp a mikrobiológiai szempontból gyorsan romló ételmiszereknél használják. Ezek jellemzően hűtést igénylő áruk, például tejtermékek, felvágottak, hidegkonyhai saláták. Ezt a dátumot már kockázatos figyelmen kívül hagyni, mert utána a termék akkor is veszélyt jelenthet az egészségre, ha a romlásnak nincs látható jele.



MARADÉKBÓL ÚJ ÉTEL

Az ételmaradékokból akár új ételek is készülhetnek, az interneten rengeteg ilyen receptet lehet találni. A megmaradt krumplipürével sűrítethetők például krémlevesek, de liszt hozzáadásával csinálhatunk belőle szilvás gombócot és krokettet is. Szintén lehet alapanyaga pogácsának és számos egyéb finomságnak. A maradék rizsből készíthetünk töltelékkel zöldségekbe vagy rakott ételeket, de finom desszert is lehet belőlük, ha hozzá gyümölcsöt vagy lekvárt adunk, míg a húsból és némi zöldségből készíthet hússalátát. A megbarnult, csúnyácska banán remek hozzávalója lehet süteményeknek és turmixoknak, de felhasználható smoothie-ba. A kevésbé ízletes gyümölcsből süthetünk vagy levest készíthetünk.



FIGYELNI AZ ÉTTEREMBEN

Az ételmiszer-hulladék jelentős része a vendéglátóhelyeken keletkezik – ez teszi ki az unió ilyen jellegű

szemetének 12 százalékát –, ez ellen már azzal is tehetünk, ha maradékunkat elcsomagoltatjuk, és másnap megesszük. Persze nem mindegy, hogy miben visszük haza, ha lehet, ne egyszer használatos műanyagban. Ha rendszeres, hogy nem eszünk meg mindent, érdemes eleve kisebb adagot kérni, másrészt célszerű a vendéglőbe többször használható ételtárolót vinni. Ma már a boltok közül is egyre több engedi meg, hogy a zöldségeket, gyümölcsöket saját szütyőbe gyűjtjük.



HASZNÁLNI A TECHNIKÁT

Létezik már olyan mobiltelefonos app, amely a megmaradt, ám még jó minőségű ételmiszereket másodlagos piacra teremt meg. A Too good to go nevű alkalmazás 13 országban működik, Európa több mint 2000 városában. Sok millió felhasználója van, partnerei közt pedig éttermek, szállodák és üzletek ezrei találhatók meg. Azt teszi lehetővé, hogy kidobásra ítélt termékeket rajta keresztül olcsón el lehessen adni. Maga a fizetés az appon keresztül történik, a termékeket viszont át kell venni. Emiatt a módszer csak akkor jelent segítséget, ha a két fél közel van egymáshoz. A megoldás mindkét félnek megéri, hiszen a vevők olcsón jutnak feleslegessé vált ételhez, míg a vendéglátóhelyek és boltok némi pénzért adhatnak túl azokon a termékeken, amit amúgy ki kellene dobniuk. Az alkalmazás nálunk sajnos még nem elérhető, és a szomszédos országok közül is csak Ausztriában használható. Itthon egy olyan kezdeményezés bontogatja szárnyait, amelyet három fiatal fejlesztő készített egy idei versenyre. A FoodOverflow felhasználói egy weboldalon keresztül tölthetik fel felesleges ételleiket, megadva az átvétel helyét, a kategóriát és a lejárat dátumot. Ezt követően a többiek láthatják azokat a felajánlásokat, amelyek a közelükben vannak. A weboldal tudják használni éttermek is, ahol nagyobb mennyiségben keletkezik felesleges étel, rendelni pedig bárki tud. ♦

SZÖVEG –
SZÁM KATI

A MUNKAHELY NEM CSAK A MUNKA HELYE

Sok cég ma már nem csupán működésének társadalmi következményeire vagy a környezettudatos működésre figyel, hanem dolgozóinak testi-lelki jólétét is igyekszik támogatni. **Hevesi Nóra**, a Tesco kommunikációs vezetője, sokféle kezdeményezésről és programról számolt be, amelyek más munkaadóknak is ötleteket adhatnak.

- Felelős munkáltatóként célunk, hogy kollégáink a szakmai és a magánéletben is kiteljesedhessenek. Olyan lehetőségeket biztosítunk számukra, amelyek a testi-lelki egészséget is támogatják. Rugalmas foglalkoztatási formáink segítenek, hogy mindenki megtalálja a számára ideális egyensúlyt munka és magánélet között. Azt valljuk, ha gondoskodunk a testi-lelki jólétünkről, azzal a legjobbat hozzuk ki magunkból mind a magánéletben, mind a munkahelyen, és egyszerűen boldogabbnak érezzük magunkat. Dolgozói egészségprogramunk keretében friss zöldséget, gyümölcsöt biztosítunk munkatársainknak, emellett közös programokra, például futni, biciklizni hívjuk őket, illetve előadásokat szervezünk számukra. A Tesco az egyik legnagyobb női foglalkoztató. Különböző programokkal és aktivitásokkal hívjuk fel a több ezer édesanya, nagyi, feleség, barátnő és leendő anyuka figyelmét a szűrőprogramok fontosságára.

A munka melletti rekreáció is fontos, ezért minden évben szervezünk egy országos, összes dolgozónknak szóló csapatépítőt.

– **Egy munkahelynél nemcsak a testi, a mentális jólét is fontos. Ennek része lehet például az, hogy lássák a munkájuk eredményét, hogy támogató közösséget jelentsen a munkahelyi csapat vagy családosoKnál az is, hogy megértsék őket, ha otthon kell megoldaniuk valamilyen rendkívüli feladatot. Ezzel kapcsolatban mit tud tenni egy munkáltató?**

– Többféle megoldásunk is van erre. Szeptember 1-jén például 250 munkatársunk nem jött dolgozni, mert szabadnapot adtunk az elsős gyerekek szüleinek. Áruházi dolgozóinknál figyelünk arra, hogy a házastársak beosztása össze legyen hangolva.





Irodai munkatársaink otthonról is dolgozhatnak. Tavaly pedig bevezettük a kisgyermekeseknek, másodállást vállalóknak, nyugdíjasoknak előnyös „fixen fix” rögzített rész munkaidős formát, ami akár heti öt órában vagy csak hétvégi munkavégzéssel is kérhető. Helping hands programunk keretében pedig a legforgalmasabb időszakokban – húsvétkor és karácsonykor – az irodai kollégák is be szoktak segíteni az áruházi munkába egy-egy napra.

Azt is tudjuk, hogy mindenki életében vannak váratlan helyzetek, ezért létrehoztuk a Tesco Angyal Alapítványt, ami a nehéz helyzetbe került kollégákat segíti. Az alapítványi támogatást rászoruló kollégák igényelhetik, aminek alapját a munkatársi adományok adják, a Tesco pedig minden befizetett forintot megduplázza. Emellett szeptember 1-től kollégáink és családtagjaik számára ingyenesen biztosítunk életvezetési, pénzügyi, illetve jogi kérdésekben telefonos tanácsadást egy külsős, független szakértői csapat segítségével.

– Miért fontosak egy élelmiszerláncnak a helyi közösségek?

– Magyarországon 203 áruházunk, közel 16 ezer munkatársunk és heti több mint 3 millió vásárlónk van. Szeretnénk, ha társadalmi hatásunk pozitív lenne azokban a közösségekben, amelyek otthont adnak nekünk és munkatársainknak. Az „Ön választ, mi segítünk” pályázatunkat ezért helyi ügyek támogatására hirdettük meg. Eddig közel 700 szervezetet segítettünk – több mint 190 millió forint támogatással. A pályázatnak most fut a hetedik fordulója.

De nem csak a Tesco támogatja a közösségeket. Ezt megtehetik maguk a dolgozók is. Másik fontos kezdeményezésünk ugyanis a Munkatársi Önkéntes Program. Minden munkatársunk évi egy munkanapot önkéntesként tölthet egy általa választott szervezetnél. Például támogathatja valamelyik, az „Ön választ, mi segítünk” programban résztvevő szervezetet, vagy éppen a Magyar Élelmiszerbank Egyesület helyi csapatát, akikkel napi szinten együttműködnek az élelmiszerfelesleg-ado mányozás során, esetleg iskolai tantermet festhet vagy betegeket fuvarozhat. A programban résztvevő munkatársaink fizetését erre a napra is a Tesco biztosítja. A kezdeményezésnek köszönhetően országosan évi 100 000 munkaórát ajánlunk fel jótékony célra.

– Emlékszem olyan időszakra, amikor a közbeszédben a „Tesco gazdaságos” jelző nem éppen a legjobb minőségű árura utalt. Azóta sokat változott az árukészlet minősége, egészséges és környezetbarát sajátmárkás termékek jelentek meg. Ez nagy munka lehetett, de nem nehezebb-e ennél is megváltoztatni a korábbi tapasztalatból származó negatív előítéleteket?

– Van egy értékelvünk a Tescónál: napról napra többet nyújtunk vásárlóinknak. Ebbe beleértjük, hogy mindig friss és jó minőségű termékeket kínálunk nagyszerű árakon, és azt is, hogy kínálatunkat a vásárlói igények és a felelős kereskedelem mentén alakítjuk. Finest termékeink között prémium minőségű specialitások vannak, bio- és készétel-választékunk épp az ősszel bővült, és dolgozunk azon, hogy sajátmárkás termékeink csomagolása környezetbarát legyen. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

NAGYVILÁGI HÖLGYEK CSEMEGÉI

A kosztümös filmeknek köszönhetően könnyedén odaképzeltük magunkat egy 19. századi bálba. Látjuk a csodálatos ruhákat, a táncoló párokat, halljuk az andalító zenét. De vajon mit ettek ilyenkor? Könnyen kideríthetjük, csupán egy régi szakácskönyvre lesz szükségünk hozzá.

♦ „Ha egy fiatal nő nem kéretik fel táncra, a világért se mutasson rossz kedvet, hanem beszélgesen lehetőleg fesztelenül szomszéd-nőjével, hogy elhanyagoltságát palástolja.” Így ír az 1891-ben megjelent Egy nagyvilági hölgy minden bálozó hölgy rémálmaról. Ám nem marad el a vigasz, hiszen a szerző hozzátette: „Házi mulatságokban különben a folytonos »petrezselyemárulás« lehetetlenség, ha a háziak művelt emberek és kötelességeiket ismerik.” A háziaknak az etikett és a vendégek szórakoztatása mellett még egy fontos dolgot illet tudniuk: a jó báli büfé titkát. S ahogy a vendéglátás minden apró fortélyát rögzítették a korabeli illemkönyvek, úgy a mulatozók jóllakadásához is akadt szakmai segítségük. Például, ha fellapozták Kugler Géza szakácskönyvét.

ÉDES EMLÉKEK

Az 1830-ban született szerző neve ma már nem cseng ismerősen, örökségét mégis jól ismerjük. Ő hozta be Magyarországra a mignont (ezért írta úgy József Attila, hogy „De szeretnék gazdag lenni/ Egyszer libasültet enni/ Jó ruhába járni kelni,/ S öt forintért kuglert venni”), illetve szegről-végről neki köszönhetjük a gerbeaud-t. Kuglernek már az apja is cukrászmester volt, üzletét 1788-ban nyitotta meg Sopronban. A családi hagyományt követtek fiai, Géza előbb a József körúton, majd a Vörösmarty

(akkor: Gizella) téren kezdett vállalkozásba. Ezt a már ekkor is híres üzletet vette át később egy francia pályatárs, Gerbeaud Emil. Kugler tehát alapvetően az édességek mestere volt (az apai üzleten kívül Párizsban tanulta a szakmát), ezért első kézikönyvét is ebben a témában írta. Nagyjából a századfordulón jelent meg másik, monumentális munkája, amely A legújabb és legteljesebb gyakorlati nagy budapesti szakácskönyv címet viseli. A szakácskönyv báli alkalmakra a következő sós ételeket ajánlja: hal majonézzel, nyelv tormával, pulyka aszpikkal, őzsült savanyú mártással, bouillon, kerti saláta. Édességként kompót, vaníliás kocsonyás krém, fánk, szélhabtorta tejszínhabbal, csokoládés puncs, mogyorós szarvasok, citromrudacskák, puncs szeletek, szaloncukorkák és cukrozott narancs kerüljön az asztalra Kugler szerint. A felszolgáló italok pedig ezek legyenek: bor, sör, tea, limonádé, mandulatej. Utóbbi nem számított akkora meglepetésnek, mint hinnénk, receptje a 16. század óta szerepel szakácskönyveinkben.

KOCSONYA ÉS RUDACSKA

A felsorolás remekül példázza a korszak (nagy)polgári konyháját, desszertek terén pedig a békebeli, habos-fodros világ köszön vissza. De mi rejtőzik a jól csengő nevek





mögött? A vaníliás kocsonyához például 170 g vaníliás porcukrot kellett kikeverni 8 tojássárgájával, majd hozzáönteni 7 dl hideg tejszínt, tűzre tenni, és sűrűre beforralni. Egy másik lábosba áttöltve folytonos keverés mellett kihűtötték, elkevertek benne 26 g zselatint és formába öntve megfagyasztották. Megvannak a pontos mértékegységek, a hozzávalók beszerezhetők – mi is elkészíthetjük e báli csemegét. Egyszerű a citromrudacska is. Ehhez 140 g cukorból, ugyanennyi darált mandulából, 1 tojásfehérjéből és egy citrom reszelt héjából tésztát gyúrunk. Kétfelé osztjuk, kinyújtjuk, az egyik felét megkenjük lekvárral (Kugler ránk bízsa a fajtáját), beborítjuk a tészta másik felével, majd csíkokat vágunk belőlük. Bevonjuk citrommázzal (125 g cukrot, 6 tojássárgájával, 2 egész tojással, nagyjából 1 dl borral, citromlével és egy kevés liszttel tűzhelyen habverővel kikeverünk), megszórjuk kandírozott citrommal, végül alacsony hőfokon inkább szárítjuk, mint sütjük.

MÚLTKÓSTOLO

A végére hagytam a legizgalmasabban hangzó báli édeséget, a szélhabtortát. Ehhez 250 g liszt, 125 g vaj, ugyanennyi cukor, valamint 125 g tört mandula keverékéből porhanyós tésztát kell gyúrni. Lepény alakra nyújtjuk,

tetejét megrakjuk befőtt cseresznyével, s félig megsütjük. Ezalatt felferünk 6 tojásfehérjét (valójában ez a szélhab), hozzákeverünk 250 g cukrot, beborítjuk vele a lepényt, megszórjuk egy kis porcukorral (szépen karamellizálódik majd) és befejezzük a sütést. Mint látható, ez sem ördögösség, s igaz ez a receptek nagy részére. Kugler mindenhol pontos mértékegységeket adott meg, egyszerű, de érthető leírásokkal, így ma is bátran elkészíthetjük süteményeit, vagy a korszak más ételeit. A babpürelvest, a töltött kucsmagombát, a vagdalt húsos vajastáskát, a szardellás marhát, a nyárson sült libát mentamártással, a narancsos csókot – és a többi, amit megőrzött az utókornak ez a könyv a boldog békeidőkből. ♦

A felszolgáló italok ezek legyenek: bor, sör, tea, limonádé, mandulatej. Utóbbi nem számított akkora meglepetésnek, mint hinnénk, receptje a 16. század óta szerepel szakácskönyveinkben.



SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

ALGÁKKAL A KLÍMAVÁLTOZÁS ELLEN

Lényegesen közelebb vihet minket a klímaváltozást előidéző széndioxid-kibocsátás csökkentéséhez, ha rentábilisan kiépíthető lesz egy az algák széndioxid-elnyelő képességén alapuló rendszer. Az amerikai Hypergiant Industries cégnél kifejlesztettek egy 90x90x210 centiméteres bioreaktort, amelyben az algák állítólag 400-szor annyi szén-dioxidot képesek megkötni, mint egy fa. A készülék 200 literes víztartályban az algákban némi levegő és (akár mesterséges) fény bejuttatásával beindul a fotoszintézis, ami a szén-dioxid megkötésével jár együtt.



Mindenki megfigyelheti, hogy vízmedencékben, tavakban az algákrohamos gyorsasággal szaporodnak, ezért természetük is könnyű, egyúttal olcsó is.

Az Eos Bioreactor névre elkeresztelt készülék – gyártói szerint – akár irodákban, sőt lakásokban is működhetne. A gép hatékonyságát gépi tanuláson alapuló szoftver biztosítja, mely a hőmérsékletet, a fénybeállítást és a PH-értéket is figyeli, és mindig optimális szintre hozza. A gépnek még csak a prototípusai készültek el, de 2020-ban már forgalmazni is akarják azokat.

Az algák, moszatok, páfrányok és gombák évi széndioxid-megkötése a természetben 14 milliárd tonna. Ez akkora mennyiség, ami az erdőtüzek révén, valamint a biomassa elégetésével felszabadul.

2

BETÉTDÍJ PET-PALACKOKRA

A kezdeti üvegviszaváltási gyakorlatot egy idő után felváltotta az eldobható PET-palackok használata, amelyek felhalmozódása a természetben hatalmas környezetszennyezést okoz. Most a kiindulópontozóhoz való visszatérés jegyében Szlovákiában (is) betétdíjat vezetnek be a PET-palackokra és fémdobozokra. A szelektív gyűjtés folytán az országban ugyan már eddig is az évi hozzávetőleg egy milliárd PET-palack 60 százalékát begyűjtötték (Magyarországon csak kevesebb mint 50 százalékát), ezt azonban 2025-re 75, 2029-re pedig 90 százalékra szeretnék növelni. 2021-től a PET-palackok után 12, a fémdobozok után pedig 10 eurocent lenne a betétdíj. Ez azonban csak a 300 négyzetméternél nagyobb üzletekben lenne kötelező.



3**A PÁPA A KÖRNYEZETVÉDELEMÉRT**

Összhangban a világszerte zajló, a klímaváltozás elleni intézkedéseket követelő tüntetésekkel, a témában most Ferenc pápa is megnyilatkozott, életstílusváltást és konkrét cselekvést sürgetve. A teremtett világ védelmének imanapján a főként fiatalokhoz intézett szavaiban nemcsak imára buzdít, de új hozzáállást is szorgalmaz a fogyasztás, a közlekedés, a táplálkozás, a víz- és energiafelhasználás tekintetében is. Egyúttal a fosszilis tüzelőanyagoktól való függőség gyors és határozott megszüntetését is sürgette, és a tiszta és fenntartható energiaforráskora való átállást. Kérte a kormányokat, hogy törekedjenek a klímakonferencián vállalt célok teljesítésére.

**4****AMAZONASI ERDŐIRTÁSOK**

Az utóbbi időben egyre gyakoribbá vált amazonasi erdőirtások érdekes hatására hívta fel egy amerikai tanulmány a figyelmet. A brazil Rondonia szövetségi államban a Ju-Paraná folyó két oldalán jelentős különbségeket tapasztaltak: ahol nagyobb arányú volt az erdőirtás, ott magasabb hőmérsékletet mértek.

A Human Rights Watch (HRW) nemzetközi szervezet jelentése szerint a fokozódó amazóniai erdőirtások illegális fakitermelésben érdekelt bűnbandákhoz köthetők, amelyek azon túl, hogy megfelelő kapacitásokkal rendelkeznek a fakitermeléshez és -feldolgozáshoz, törvénytelen érdekvényesítő eszközöket – tehát fegyvereseket – is bevetnek. Erre utal, hogy az elmúlt évtizedben több mint 300 ember halt meg különböző konfliktusok során, amelyek nagyrészt a fakitermelés miatt robbantak ki. Ez az adat ugyanakkor vélhetően csak töredéke a valós számoknak.



A HRW szerint az erőszak növekedett a mostani elnök, Jair Bolsonaro elnöksége alatt, aki enyhített a környezetvédelmi előírásokon. Emiatt az erdőtüzek száma is rekordokat döntött.

5**FUKUSIMA SUGÁRSZENNYEZETT VIZE**

A 2011-es földrengés során károsodott fukusimai atomerőmű sugárszennyezett hűtővizét eddig tartályokba gyűjtötték. Ezek azonban 2022-re megtelnek. A japán környezetvédelmi miniszter szerint nem tehetnek mást, mint hogy az ezután összegyűlő vizet a tengerbe eresztik, ahol az felhígul majd.

A bejelentés vihart kavart, különösen a szomszédos Dél-Korea tiltakozik. A tengerparti erőművek eddig is eresztettek valamennyi hűtővizet a tengerbe, ami tartalmaz némi tríciumot, a hidrogén radioaktív izotópját, mivelhogy azt eleve nehéz lenne elkülöníteni. Az eddigi mennyiség azonban ártalmatlannak tekinthető, nem így a fukusimai, amely a trícium mellett más szennyező anyagokat is tartalmaz. A döntés mindazonáltal még a japán kormányon múlik. ♦



OKOSOTTHONOK ÉS -ÉPÜLETEK

Reggel van, a frissen főtt kávé illata már belengi a házat, a fürdőszobából máris meleg árad, a redőny pedig épp addig van felhúzva, hogy ne süssön szemébe a felkelő nap. Minden kész a házban, pont, ahogyan szereti, pedig csak most kelt fel az ágyból, és hozzá sem nyúlt még semmihez. Ez nem álom, nem sci-fi.

◆ Kényelmet, biztonságot és energiahatékonyságot kínálnak felhasználóiknak az okosotthonok és -épületek: lakásunk, irodánk napi működtetését teljesen automatizálhatjuk. A területtel 15 éve foglalkozó **Visual Europe Group** szerint nincs messze az idő, amikor az épületek már egymással fognak kommunikálni, és saját hálózatot alkotva termelik meg a fenntartásukhoz szükséges energiát.

„A lakóingatlanokban használt smart home rendszerek, illetve az irodák, közintézmények smart building, azaz okosépület megoldásai világszerte egyre népszerűbbek. Kényelmet, biztonságot nyújtanak, és rendkívüli energiatakarékoságot tesznek lehetővé” – fogalmaz **Botond Szabolcs**, a Visual Europe Group ügyvezető igazgatója. A cég 15 éve foglalkozik ezzel a területtel. Kezdetben főképp irodaházakba telepített okosmegoldásokat, de egyre több lakóingatlanra is felkérést kap. Egyedülálló tapasztalattal rendelkezik a magyar piacon: legnagyobb projektje jelenleg a BudaPart, a budapesti Kopaszi-gátnál épülő új városnegyed, ahol 600 lakásba telepít okosotthon-rendszert.

A SZOKÁSAINKAT ISMERŐ OTTHON

Mit is jelent pontosan, hogy okosingatlan? „Az otthonunk folyamatos kapcsolatban áll velünk, az igényeinkhez rendelve. Az okosotthon-megoldás legnagyobb előnye, hogy a biztonsági, kényelmi és energiatakarékosági funkciók automatizált rendszerekben alkalmazkodnak az életvitelünkhöz, legyen szó a hűtő- és

fűtőrendszer, a redőnyök, a különböző háztartási gépek vagy éppen a biztonsági rendszer szabályozásáról” – sorolja a lehetőségeket Botond Szabolcs.

Vagyis egy otthon működtetésének napi gondjait szinte teljesen megoldja az okosrendszer: ha lefekszünk aludni, mindenhol lekapcsolja a villanyokat, vezérli a redőnyöket, a külső hőmérséklethez igazodva szabályozza a hűtést és fűtést. Ha nem vagyunk otthon, akkor is láthatjuk, zárva vannak-e az ajtók, folyik-e a víz valahol, nincs-e füst az épületben. Azonnal értesítést kapunk, ha mozgást érzékel a lakásban a rendszer. Ha nyaralni megyünk, a rendszer szimulálja az otthoni jelenlétet: néha felkapcsolja a villanyt, le- és felhúzza a redőnyöket.

Otthonunk hőmérsékletét a világ bármely pontjáról szabályozhatjuk, csak internetkapcsolat kell hozzá. Az intelligens konnektornak hála pedig nem probléma többé a bedugva felejtett vasaló sem: bármikor, bárhol-nan lekapcsolhatjuk.

A felhasználónak ehhez csak egy mobiltelefonra vagy tabletre van szüksége, amelyről egy kezelőfelület segítségével az otthona minden funkcióját irányíthatja. A rendszer központi vezérlőegysége hoz döntéseket, ehhez kapcsolódnak az ingatlanba telepített szenzorok és aktuátorok, vagyis beavatkozó egységek. A rendszernek vannak előre programozható elemei, illetve a szenzorok által érzékelt adatok alapján is hoz döntéseket.





Botond Szabolcs

Botond Szabolcs hozzáteszi: a rendszer tanulja is a felhasználóját. Figyeli a szokásokat, az ismétlődő történéseket, amelyeket elemez és az eredmények alapján döntéseket hoz. Ha például minden reggel 8-kor indulunk el otthonról és este 6-kor érkezünk, akkor a rendszer ennek megfelelően időzíti a fűtés-hűtés vezérlést vagy a világítástechnikát: meleg lakással, felkapcsolt villanyokkal vagy épp lágy zenével vár haza.

KI KAPCSOLJA LE A VILLANYT A NEGYEDIKEN?

Az irodákban, közintézményekben használt rendszerek esetében a működési elv hasonló, de az elérni kívánt eredmény némiképp más: az okosépületek esetében az egyik legfontosabb tényező a költséghatékonyság.

Egy túlhűtött légtér, egy indokolatlanul magasra állított fűtés, a rosszul szabályozott árnyékolástechnika, az éjszakára égve felejtett irodai világítás ugyanis jelentősen megnöveli az energiaköltségeket. Egy okos-épület-rendszer akár 10-20 százalékos energiamegtakarítást is eredményezhet. Rendkívül gyorsan megtérül tehát, hiszen egy épület beruházási költségéhez képest elenyésző az ára.

A nagyobb épületek ráadásul manapság már szinte üzemeltethetetlenek ilyen rendszerek nélkül. A 21.

században már nem életszerű megoldás például, hogy valaki végigjárja egy négyemeletes irodaház szobáit és lekapcsolgatja a villanyokat, letekeri a fűtést minden irodában.

ÖSSZEKAPCSOLÓDÓ ÉPÜLETEK

Már önmagukban ezek a megoldások is futurisztikusnak tűnhetnek, ám a jövő fejlődési irányai még hihetlenebbnek hatnak. Botond Szabolcs szerint rövidesen elkezdnek kommunikálni egymással az épületek, így a tanulás és a felhasználókról gyűjtött tapasztalat nem egy épületre koncentrálódik, hanem többre. Ennek köszönhetően egy mesterséges intelligenciára épülő algoritmus olyan megállapításokat tud tenni, amely minden létesítményre érvényes és egységes tud lenni.

Ezek az épületek elkezdhetnek összehangoltan működni, és összekapcsolhatják energiafelhasználásukat is. Nem egy központi hálózatról veszik majd az energiát, hanem az épületek egy saját, önálló hálózatba tömörülnek, és összehangolva optimalizálják működésüket. Energiát termelhetnek és tárolhatnak például napkollektorokkal és akkumulátorokkal. Az épületek optimalizált működése pedig újabb hatékonyságnövekedést eredményez a fenntartók számára. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

TUDÓS, FORRADALMÁR, SZABADÚSZÓ

Ki volt Old Shatterhand?

Xántus János élete olyan eseménydús, annyira kalandos volt, és annyi helyen játszódott, hogy egy hollywoodi film nem is lenne elég a bemutatására. A Netflix – ha magyar kézben lenne – valószínűleg egy egész sorozatot szánna neki.

- ◆ Erdélyi görög bevándorlók késői leszármazottjaként 1825-ben született Somogy vármegyében. A családja meglehetősen előkelő volt, apja Somogy főügyési posztjáig vitte. Fiatalemberként annak rendje és módja szerint Xántus János is kitanulta a jogot, és el is helyezkedett Kaposvár aljegyzőjeként. A szék azonban nem tudott megmelegedni alatta, mert amint kitört a forradalom 1848-ban, ő szinte azonnal jelentkezett nemzetőrnek. Huszonhárom évesen, abban a korban, amikor a hozzá hasonló mai fiatal emberek a diplomamunkájukra készülnek, ő a pákozdi csatában tüzerként harcolt Jellasics bán csapatai ellen.

Jó katona lehetett, mert többször is előléptették, és mire 1849 februárjában fogságba esett, már főhadnagyi rangban volt. Betegség, kórház és fogolytábor következett, majd a szülei közbenjárására végre szabadon engedték. János azonban még mindig makacszkodott: rögtön Prágába utazott, és magyar emigránsokkal bocsátkozott hazafias tárgyalásokba. Az akkor csúcsra járatott diktatúra ezt nem tűrte, ezért megint elfogták, ezúttal börtönbe került. Innen megszökött, és kezdetét vette egy utazásokkal teli életút.



AMERIKA MAGYAR VÁNDORA

Kezdetben menekült: egész Európán keresztülutazott, majd Londonban kötött ki, végül 1852-ben Amerikába hajózott. Bármiféle munkát elvállalt, amiért fizettek, meg kellett élnie valamiből. Aztán hamar talált magának állást: az épülőben lévő Saint Louis-i vasútvonal felmérési munkálataiban vett részt. Hamar kitanulta a mérnöki szakmát, és térképészeti felméréseket végzett, miközben barátságba került több indián törzssel. Ebben az időben már elfojthatatlan szenvedéllyel figyelte az élővilágot. Bejárta a prérit, és megkezdte azoknak a gyűjteményeknek a felhalmozását, amik később Magyarországon is híressé tették. Mindent tanulmányozott és összegyűjtött, ami élt, mozgott és Európában ismeretlennek számított.

Mivel eközben meg is kellett élni valamiből, változatos munkákat végzett: tanított például a New Orleans-i

egyetemen, majd szanitéc őrmester volt egy kansasi erődben. Mindenhol kereste az emigráns magyarok társaságát, Iowa államban például rátalált a magyarlakta New Buda településre is. Hatalmas területeken végzett térképészeti munkát, köztük az akkor még szinte ismeretlen vadonban, a Kaliforniai-félszigeten is.

ÁLLATKERT- ÉS MÚZEUMALAPÍTÓ

Eközben szünet nélkül küldözte a gyűjteményeit haza, Magyarországra, ahol komoly tiszteletet vívott ki magának. 1859-ben, távollétében választották a Magyar Tudományos Akadémia levelező tagjai közé, ő pedig Amerikában is egyre komolyabb pozíciókat töltött be: az amerikai polgárháború idején az északiak egészségügyi alakulatának főparancsnok-helyettese lett, később pedig mexikói konzullá nevezték ki.

Itt azonban be is fejeződött pályafutása a hivatalos világban, mert megint felhorgadt benne a forradalmi hevület, és összeszúrta a levelet egy mexikói lázadócsoporthal. Diszkrétan eltávolították az állásából, és mivel az egészsége is meggyengült, hazajött Magyarországra.

Mire visszaérkezett, megint bejárta Európát, és különböző nagyvárosok állatkertjeit tanulmányozta. Itthon aztán felvetette, hogy Budapesten is jó lenne létrehozni egy ilyet, majd tevékeny részt is vállalt a városi állatkert létrehozásában, ő lett az intézmény első igazgatója.

Hatalmas utazásokat tett a Távols-Keleten egy osztrák-magyar expedícióval. Nemsokára azonban itt is gondot okozott hazafisága: az osztrák kutatók Bécsbe akarták küldeni az összegyűjtött mintákat, ezért Xántus saját szárára folytatta az utat. Olyan tekintélyes gyűjteményt juttatott haza, hogy ebből alakult meg később a Néprajzi Múzeum.

Aztán egyszer csak véget ért ez a döbbenetes aktív, kompromisszumot nem ismerő szabad élet. Hatvankilenc éves korában, mint akkoriban olyan sokan, tüdőgyulladásban halt meg. Sírja a Fiumei úti sírkertben található, nevét általa felfedezett őszirózsák, kolibrik, gekkók, valamint más pikkelyes hüllők is viselik, és a budapesti Xántus János Két Tanítási Nyelvű Gimnázium is. De miért hívják az indiánregények rajongói Old Shatterhand Gimnáziumnak?

Xántus még hosszú évtizedekkel a halála után is tudott meglepetést okozni!

AZ INDIÁNREGÉNY HŐSE

Valamikor az 1970-es években német és angol források is előálltak egy első pillantásra hihetetlennek tűnő elmélettel. Állítólag Karl May, a Winnetou és más kalandregények német szerzője róla mintázta a világhírű prérifőst, Old Shatterhand alakját.

Korábban azt feltételezték, hogy az író önmagáról mintázta hőst, mivel a regényből kiderül, hogy Old Shatterhand német származású, és eredetileg Charlie-nak hívták, ami nyilvánvaló utalás a Karl névre – de az egybeesések itt véget is érnek. Ha viszont Xántus Jánost helyettesítjük be Karl May helyére, akkor sokkal több gyanús azonosságot találunk. A még zöldfülű Charlie a Saint Louis-i vasútvonal felmérésével kezdi a vadnyugati karrierjét, szintén összeismerkedik számos indián törzssel, és bejárja a prérít. Ő is egyedi módon ötvözi magában a jellegzetesen intellektuális tudósfigurát a vadnyugati kalandor folyton úton lévő alakjával.

A legárulkodóbb jel azonban egy fegyver, a híres amerikai Henry-karabély. Ez az ikonikus ismétlőpuska volt az amerikai polgárháború egy legfontosabb fegyvere, és a regénybeli Old Shatterhand is egy bizonyos Mr. Henryről kapja meg a fegyver egyik prototípusát. Sokak egyértelmű bizonyítékot látnak abban a leletben, ami Gödöllőn került elő néhány évvel ezelőtt. Egy amerikai gyártmányú Henry-karabély, a zárborító lemezébe pedig a John Xantus név volt begravírozva. A gyártmányt nem jelzi a puskacsővekbe általában belevéselt márkajel, de a rajongók ezt további bizonyítéknak veszik, mondván, hogy ez a Henry-karabély éppen úgy prototípus lehet, mint Old Shatterhandé. A fegyver a győri Xántus János Múzeum gyűjteményében található.

Egyes források szerint Karl May levélben kereste meg Xántus Jánost, és annak rendje-módja szerint engedélyt kért tőle, hogy róla mintázhassa meg a regénybeli figurát. Érdeemes lenne utánanézni, hogy ez a levél – ahogy a városi legenda állítja – valóban megvan-e Drezdában, a Karl May Múzeumban. May könnyedén hozzáférhetett a jönevű világutazó útleírásaihoz, valószínűleg ismerte is némelyiket. Észszerű is lett volna felhasználnia őket, hiszen ő maga csak jóval a regényei megjelenése után látogatott el az Egyesült Államokba. ♦

hirdetés

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

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
ENCS 95.4 MHz
GYÖNSYŐS 102.2 MHz
HATVAN 94.0 MHz
BÁTORALJAUJHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÓRÓKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

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

SZENT István TELEVÍZIÓ

6/19
2019. július 12.
2020. január 31.



SZUBJEKTÍV SUBJECTIVE

AZ IPARMŰVÉSZETI MÚZEUM ÚJ SZERZEMÉNYEI A VÁRKERT BAZÁRBAN

VÁRKERT BAZÁR | TESTŐRPALOTA | 1013 BUDAPEST, Ybl Miklós tér 2.



TÁRLATVEZETÉSEK

2019. november 9., 15 óra

2019. november 21., 17 óra

2019. november 23., 15 óra

varkertbazar.hu



PLÁZS ÉS KUPOLA

Bár hivatalosan október a magyar festészet hónapja, november közepéig még látogatható a *Műcsarnok* ebből az alkalomból rendezett *Tiszta szívvel festeni* című tárlata. A négy életmű, illetve azok egy-egy részlete (*Kondor Attila, Konkoly Gyula, Lajta Gábor* és *Szotyori László*) több ponton is összekapcsolható, más jellegzetességeikben viszont gyökeresen eltérnek egymástól. A címet olvasva nehéz nem József Attila nevezetes költeményének nyers ösztönösségére asszociálnunk, holott a négy művész közül hárman is komoly elméleti megalapozottsággal alkotnak, amelyeket lehet, de nem érdemes figyelmen kívül hagyni.

◆ Mielőtt bárkit elriasztana a „filozofikus háttérrel súlyosított kortárs festészet”, szögezzük le: sok esetben kifejezetten dekoratív, figurális művekkel van dolgunk, igaz, gyakran elgondolkodtató, nyugtalanító (vagy éppen simogató) alkotások is ezek.

Ami az indíttatást illeti, Szotyori tömören és világosan fogalmaz: kizárólag az képzeti festésre, ami lenyűgözi. Ugyanakkor női aktjai, ragadozókat idéző fenyegető szépsége, a város vagy természeti táj harmóniája letagadhatatlan művészettörténeti utalásokat (például *Gauguin Tahitin* készült képeit), szimbolikus jelentéstartalmakat hív elő.

Lajta Gábor műtermi helyzeteket feldolgozó világa, szabálytalan képkivágásai szintén egy francia mester, *Edgar Degas* balerináinak köszönhetnek sokat. Az ő életműve, érdeklődése meglehetősen sokszínű, témái az absztrakt festésztől egészen az 1980-90-es évek underground művészvilágáig terjednek, kísérletezik a fényvel, a kompozícióval. E kiállításon látható *Az orosz-lán nyelve* c. ciklus pár darabja is, amely egy Budapesten tanuló külföldi diáklány felderítetlen tragédiájának, utolsó estéjének ismert jeleneteit dolgozza fel a történeti festészet hagyományainak felhasználásával.

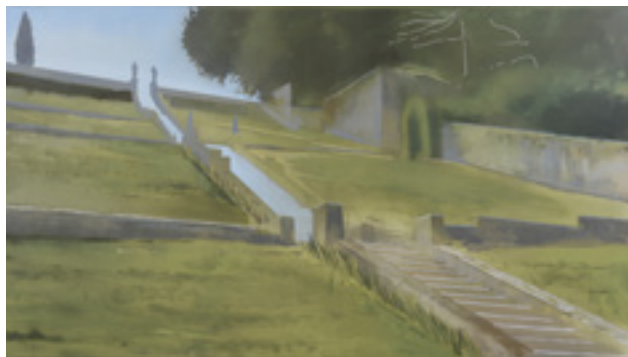
Konkoly Gyula a hazai avantgárd egyik markáns képviselőjeként külföldre távozott a „puha diktatúra” idején. Az utóbbi tíz év termését felvonultató termék mintha egy hatalmas zsúfolt tengerpartra dobnák a látogatót: nagyméretű képeken hamisítatlan strandjelenetek sorjáznak, szinte halljuk a zajokat, a jókedvet. A harsány színekkel, virtuóz elevenséggel megörökített „dolce vita” közepette a ruhátlan testeknek majdnem a pórusait is látjuk, az önreflexió nélküli életöröm giccséről akár a középkori pokolábrázolások is eszünkbe juthatnak...

Mínta e világ szöges ellentétének megalkotása lett volna a cél, Kondor Attila festészetét a könyvtárak, kupolák, klasszikus építészeti terek, felfelé(!) vezető lépcsők, gondozott kertek és vakító fehérségű antik márványszobrok időtlen szépsége jellemzi. Kondornál a kortárs városi táj is harmóniát hordoz. Zavarbaejtő precizitással alkot, de a tájak és enteriőrök mindig tartalmaznak valami szurreális elemet. A szobrok belülről fénylenek (vagy szoborkontúrú fényforrássá válnak), a kupola vízből emelkedik, egy könyv magától lapozódik... Az ember nélküli kompozíciók a spiritualitás iránt érdeklődő, a lét okát és célját kutató emberről beszélnek.

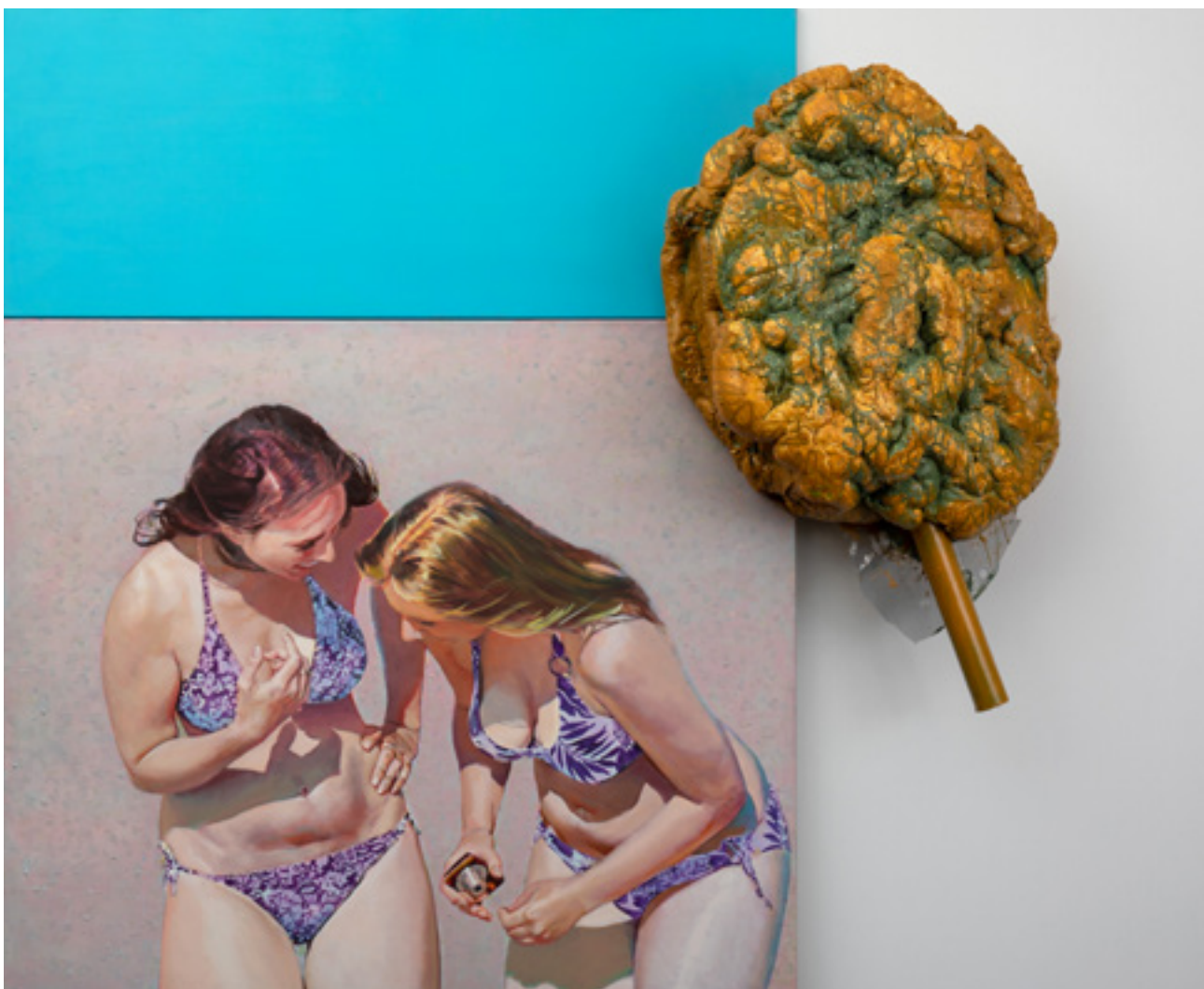
A látogatást itt érdemes kezdeni. És befejezni is. ◆



Kondor Attila, film still a Belső könyvtár c. animációs filmből, 2018



Kondor Attila, Kert, 2018



Konkoly Gyula: Kislányok a művészetről beszélgetnek / The Girls are Talking about Art, 2016

FINY PETRA:

A VIDÁM HENTESNŐ

- ◆ A vidám hentesnő részletesen elmesélte mindig
Hogyan pakolták ki testéből a méhét
A szülését követő műhiba miatt
Precízen megnevezte a művelethez használt orvosi eszközöket
És a mozdulatok lágyságát, keménységét
Gyorsuló és lassuló ritmusukat
Derűsen kitérve a hangokra is
Melyek a lágy és kemény,
gyors és lassú mozdulatokat kísérték
De mindezt olyan derűvel és magabiztossággal
Mintha nem is róla lett volna szó
Hanem mondjuk egy pulykáról
Egy karácsonyi, töltött pulykáról
Melynek előkészítése zajlik épp szavai által
És ő egy ínycsiklandozó receptet hadar el hamarjában
Rendszerint nagy zsíros melleit is megrázta a történet végén
Rátette őket a mérlegre
Majd a kért húst is, hogy azért a munka is haladjon
És mosolyogva közölte:
„Két kiló negyven”
Majd beletörölte kötényébe a kezét
Pont abban a magasságban
Ahol a méhének kellett volna lennie



Lackfi János

FELSÁL

Azt mondtam neki ott a hentespultnál, hogy milyen szép. Mármint hogy milyen szép a felsál, ami egyébként vicces is, miért hívnak felsálnak valamit, ezek szerint alsál is létezik, és vajon a marha ebbe bugyolálja a nyakát, ha hideg van, mert hát ugye, sál, erőltettem a szójátékot, mert láttam, hogy nem hatásos.

A hentesnő leheletnyi bajuszkája, amit kimondottan bájosnak találtam, meg sem rezdült, csak úgy odavetette, hogy ez a neve, és kész, nem nyitunk vitát, most akkor kérek vagy nem kérek, ne tartsam fel a sort.

Kértem felsálat, és egyben érdeklődtem is, hogy ezt vajon hogyan érdemes elkészíteni, hogy egészen ínycsiklandó költemény jöjjön létre, mert abban biztos vagyok, hogy a kisasszony fergetegesen főz, mind a tíz ujjukat megnyalhatják a vendégei, azzal nyeltem egy nagyot, el tudtam volna képzelni, hogy megnyalom a hentesnő mind a tíz ujját, de sajnos nem hívtott vendégségbe. Nem vagyok a konyha ördöge, röhögött fel rekedtesen és hurutosan, ezt külön észveszejtőnek találtam benne, gospelénekes-orgánum, szerelmes voltam a hangjába, ezer közül kihallottam a zsúfolt üzletben, nem volt nehéz dolgom, mert néha úgy felszárnyal nyerítő röhögése, hogy mindenki halkabban kezdett el beszélni. Göngyölt húshoz szopták vinni, sztéket is csinálnak belőle, megtöltik, dinsztelik, vörösbomba áztatják, vadasan tálalják, aki amit szeret, uram. Zárta rövidre szinte katonásan.

Ezért a katonás karakánágért is rajongtam, nagyon el tudtam képzelni egy hatalmas, poros gyakorlóteret, ahol én vagyok az egyetlen közlegény, ő meg az érdes modorú kiképző őrmester, aki engem vegzál, csuklóztat, megaláz, csapdos egy lovaglóstorral, hogy csipkedjem magamat, lusta tetű, aki vagyok, utolsó nyomoronc, húzzam a belemet, fel az állványra, le az állványról, laposkúszás, be a szögcsdrót alá, ne kíméljem a rózsaszín malacbőrömet, mert kicserzi egy gumibottal úgy, hogy ülni se tudok majd. És én fűjtatva, kivörösödve, boldogan halnék halálnak halálával a förtelmes kánikulában.

Lemérte a húst, egy kiló huszonkettő, maradhat-e? Természetesen maradhat, vágtam rá kipirulva, mintha csak azt kérdezte volna, maradhat-e nálam ma estére, mert az utolsó busz is elment már, sebaj, majd megágyazok magamnak a kanapén, nekem ott is jó lesz, és közben forgolódnék, nem tudnék elaludni a gondolattól, hogy ez a hatalmas test most abban az ágyban forgolódik, hempereg, amelyben én szoktam amúgy.

És bár némi időeltolódással, de mégis pont ugyanazon a helyen hever a testünk.

Amúgy meg ez az idill nélkülözött minden realitásalapot, lévén hogy erre a kérdésre: maradhat-e, anyukám miatt sor se kerülhetett volna, ő bőven az utolsó busz indulása előtt jelezne: vége a teasütizésnek és a vizitnek is egyszermind. Az ő lakása nem kupleráj, az ő fiacskája nem kuncsaft, lehet odébb állni. Ja, és azt az apróságot még ki is felejtettem, hogy gőzöm se volt, miképpen juthattunk volna el odáig Piroskával (ez a név állt a táblácskáján, Pirinek, Pirónak szólították a régebbi, bizalmas vásárlók), hogy átlépje a lakásom küszöbét. Pontosabban anyám lakásának küszöbét. Mikor még csak áttételes kérdéseket se vagyok képes feltenni neki.

Megembereltem magam, és elfúló, de azért érthető hangon, tagoltan kijelentettem, hogy a hölgynek gyönyörű hangja van, nagyon tetszik. Vastagon felnyerített, ja, mert pasi voltam előző életemben, megmutassam a miccsodámat? Az is van, mukikám! A sorban többen felröhögtek mögöttem, én meg elpirultam, mert hogy is mondjam, ez valahogy egészen felizgatott. Nem mintha szerettem volna, hogy legyen neki olyanféléje, amit emlegetett, a gondolatra is kirázott a hideg, de mégiscsak a köpenye mögötti világra célzott, és ettől felforrta a vérem.

Sóhajtva megköszöntem az árut, és végső kétségbeesésemben megkockáztattam egy utolsó kérdést, vajon hosszú még a mai műszak, vagy lassan vége a napnak. Egy óra múlva jön értem a barátom, két méter és százhusz kiló, tiszta izom, súlyt emel a drága, ha gondolod, kicsifiú, megvárhatod, és lemeccselitek, kié legyek szőröstül-bőröstül. Felnevető vérpiros ajkát láttam hirtelen egész közletről, nem tudom, a rendszeres húsfogyasztástól vagy a kemény fizikai munkától ilyen kicsattanó, szinte elvesztem ennek a száznak a látványában, láttam, ahogy a nyelve hangokat formál, ahogy a hófehér, kicsit vámpiros fogsor nyálasan megcsillan.

Itt egy kicsi idő kiesett, és mikor magamhoz tértem, Piroska arca hajolt fölém, fekete szemében vidámság villant, na, már aggódtunk magáért, apuska, minden oké? Vérnyomása van vagy cukros? Amilyen kis tápos a csórikám, nem csodálkozom, hogy kimegy itt a vér a fejéből. Szaladjon haza, tolja be azt a felsálat, jót fog tenni, megerősödik tőle. Kifelé botorkáltam, mint a részeg, felkaromban örült módjára zsi bongott a vér, éppen ott, ahol Piroska vaskos markával megszorongatott, miközben talpra segített. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Hogyan élünk, utazzunk, olvassunk okosan?

Három olyan kötetet ajánlunk olvasóinknak, amelyeket látszólag semmi sem köt össze, amelyek műfajukat tekintve teljesen különbözők, mégsem érezzük önkényesnek kiemelésüket a könyvtengerből, hiszen egyik mellett sem mehetünk el közömbösen.

◆ Az idén májusban Magyarországon is előadó (a Szent István-Bazilika előtt tolongtak a fiatalok, hogy hallják), világhírű kanadai klinikai pszichológus, egyetemi tanár

JORDAN B. PETERSON
„12 SZABÁLY AZ ÉLETHEZ. ÍGY KERÜLD EL A KÁOSZT!”

című vaskos kötete első pillantásra riasztja a gyakorlott olvasót. Annyi boldogságkalamuzt kiadtak már, annyi kókler meggazdagodott a földi paradicsomot, de legalábbis harmonikus, szép életet, sűrű tartó szerelmet ígérő tippgyűjteményekből, hogy köszöni, nem kér újabbat.

E sorok írója az ösztönös

elutasítás után akkor fogott gyanút, amikor egyre-másra egyetemisták, fiatal értelmiségiek kezében látta a könyvet, akik a fejcsóválást látva azt tanácsolták a Petersonban kétkedőknek, hogy nézzék meg legalább egy előadását, televíziós vitáját az interneten, kövessék egy ideig a Facebookon. Nos, Peterson valóban lenyűgöző előadó, vitapartner, rendkívül szuggesztív személyiség. Tudós, aki tud, és főként mer egyszerűen, közérthetően beszélni.

Jól ismeri a nagy világvallások tanítását, a világirodalom fontos műveit, denem rejtőzik el könyvek mögé, sokszor beszél személyes tapasztalatairól, barátairól, családjáról. Bátran szembehelyezkedik a kordivattal, korunk uralkodó eszméivel. Akkor került erős reflektorfénybe, amikor nyilvánosan tiltakozott a kanadai törvényhozás ellen, amely választhatóvá tette a személyes névmások használatát. Hogy tudniillik John lehet she, Mary he, vagy mindketten semleges neműek. Jordan B. Peterson magát klasszikus liberális gondolkodónak tartja (mint egykor Antall József), aki tiszteli az egyén szabad választását, mélyen elítél mindenfajta diktatúrát, jobb- és baloldalt egyaránt, nem hisz világmegváltó utópiákban.

Hogy milyen könyv a *12 szabály az élethez*? Ha túljutunk az első két fejezeten – bele kell rázódnai a professzor érvelésébe, stílusába, Horváth M. Zsanett fordításába – azon kapjuk magunkat, hogy nem tudjuk letenni, annyira világos és szórakoztató. A végeesség (halál) tudatában az ember nem lehet maradéktalanul boldog – vallja Peterson –, de okos döntésekkel elvelhetővé teheti az életet. Nézzük a tizenkét követendő szabályt: „Hasat be, mellet ki!; Segítsünk önmagunkon!; Barátkozzunk azzal, aki a javunkat akarja!; A saját múltunkhoz hasonlítsuk magunkat, ne a mások jelenéhez!; Ne hagyjuk, hogygyerekeink megutáltassák magukat velünk!; Tegyük rendet a magunk háza táján, mielőtt a világot kritizáljuk!;



Adjunk értelmet életünknek (megalkuvás helyett!); Mondjunk igazat – vagy legalábbis ne hazudjunk!; Gondoljuk azt, hogy a másik ember tud valamit, amit mi nem!; Fogalmazzunk pontosan!; Hagyjuk gördeszkázni a gyerekeket!; Simogassuk meg az utunkba kerülő macskákat! Mint látjuk, a komoly és a látszólag komolytalan, játékos felszólítások váltogatják egymást. Ez nem jelenti azt, hogy mondjuk a gördeszkázás és a macskasimogatás ürügyén ne mindennapi életünk legalapvetőbb kérdéseivel szembesülnénk.

A XXI. Század Kiadó, amely a több mint 400 oldalas könyvet megjelentette, a fülszövegben figyelmezteti az olvasót, hogy nehéz szerzőjével mindenben egyetérteni, de „ugyanakkor a könyv olyan vitathatatlan érték képvisel, mint a szólásszabadság és a véleménynyilvánítás joga”. Jordan B. Peterson sokszor provokál, többször is nagyon élesen fogalmaz (a család, a gyereknevelés, a genderelmélet kérdéseiben), hogy az olvasót állásfoglalásra készítse. Hagyjuk magunkat provokálni, hogy tisztábban lássuk önmagunkat, a világot, környezetünket és jövőnket.

(XXI. Század Kiadó, 2019., 4490 Ft)



PATAKI JÁNOS „ERDÉLY KINCSEI”

című remek könyve új, javított, bővített kiadásban került ismét az olvasó elé. A szerző eddigi sikeres köteteinek eredményeit összegzi itt, nyolcszáz saját fotóval, alapos történeti áttekintéssel, kultúrhistóriával, láttató erejű tájleírásokkal és nagyszerű tippekkel. Még az eltökélt Erdély-járók is találnak renge-

teg újdonságot, kicsi falvakban fellelhető templomokról, temetőkről, kastélyokról. A szerző helyismerete egyszerűen lenyűgöző, s mivel tökéletesen tisztában van a romániai viszonyokkal, azt is megosztja az olvasóval, hogyan juthat el kevésbé ismert településekre, kit kell megkérnie, hogy régi freskókat, kazettás mennyezeteket, kőfaragványokat lásson. Hol szállhat meg barangolás közben, hol kaphat ebédet, vacsorát.

Aki ezt a könyvet elolvassa, az nem néhány napra tervezi az erdélyi túrát, aki sokszor járt már ezen a vidéken, az pedig rájön, hogy bizony vissza kell mennie, mert alig látott valamit. Hátizsákos turistáknak sajnos nehéz ez a kötet (már a fotók miatt is), de indulás előtt érdemes kijegyzetelni, és pontos útitervet készíteni Pataki János tanácsai alapján.

(Fekete Sas Kiadó, 2019., 6640 Ft)



ANDREA DI ROBILANT „ŐSZ VELENCÉBEN”

című könyve nem útirajz, hanem a XX. század egyik leghíresebb írója, Ernest Hemingway kései szerelmének és utolsó éveinek krónikája. A negyedik feleségével Velencébe látogató Hemingway – akinek lába előtt hever a fél világ, akinek kézírataiért a legnevesebb kiadók versenyeznek és fizetnek csillagászati összegeket – véletlenül belebotlik

egy középiszkolás lányba, és halálosan beleszeret. *Adriana Ivancich* alakját sok-sok levél, novella, mese és „A folyón át a fák közé” című regény is megörökíti. A különös, éveken át tartó szerelemlről nemcsak az író és Adriana megnyilatkozásai tanúskodnak, hanem a bölcs negyedik feleség, Mary, továbbá a rokonok és barátok beszámolóí is. „Az öreg halász és a tenger” Nobel-díjas szerzője akkora sztár volt, hogy minden lépését számontartották.

Andrea di Robilant dokumentumregénye – *Getto Katalin* gondos fordításában – nemcsak a valószínűleg beteljesületlen szerelem története, amely új vonásokkal gazdagítja az író portréját, hanem izgalmas korrajz is a múlt század ötvenes éveiről, amikor a világ csodálatlalt figyelte a valódi teljesítményt felmutató hírességek minden lépését, sőt minden szavát is. Nincs ennek a felkavaró könyvnek erkölcsi tanulsága, csak szomorú vége. Ahogy az író, úgy később Adriana is önkézevel vetett véget életének.

(Libri Kiadó, 2019., 3999 Ft) ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ELLEN-TEREMTÉS

- ◆ Az ember teremtése elszakítások és összekapcsolások sorozata volt. Isten elszakította a földtől, amikor az Adamából, a földből vett és megformált emberbe, Ádámba belé lehelte az élet leheletét – de új viszonyba kapcsolta vissza a földhöz a paranccsal: műveld és védelmezd! Majd elválasztotta az embert az állatvilágtól, amikor ráébresztette, hogy az állatok között nem található társat magának, mert ő más, mint az állat – de vissza is kapcsolta őt az állatvilághoz a vadász és a tenyésztő gazda új szerepében. Azután megalkotta a férfit és a nőt, amikor az eredetileg nem nélküli Ádámból kitepte a bordát, és asszonnyá formálta azt – de nyomban újból egymáshoz is kötötte őket a házasság szép kötelékével.

1
Mi törjük el, repesztjük ketté,
mi egyedül és mi magunk
azt, ami egy és oszthatatlan.

2
Utána azután
egy hosszú-hosszú életen keresztül
próbáljuk vakon, süketen, hiába
összefércelni a világ
makulátlan és eredendő szövetét.

3
Gyerekkorunkban meg kellene
halnunk,
tudásunk csúcán, alázatunk
magasán,
de tovább élünk, foltozgatva és
toldozgatva a jóvátehetlent.

4
Még jó, hogy elalhatunk
közbe-közbe
és utóljára.

*Pilinszky János:
Egy életen keresztül*

Amikor Isten elszakít valamit, egy korábbi és felülmúlható egységet, nyomban össze is kötöz, egyesíti az elszakítottakat egy magasabb rendben.

Az ember, a bűn utáni ember nem ilyen. Ő csak rombolni szeret. Például a szocializmus lerombolta a vallási és a polgári egyleteket. Az iparosítás felszámolta a faluközösségeket és velük a nagycsaládokat, városba kényszerítve az embereket, olyan betonodukba, ahol garantáltan nem fér el egy háromgenerációs család. A világ egy része hagyományellenességével szétszakítja, szembefordítja a generációkat, ma pedig a nemzeti közösségek eltörlésére készül. Az ember képes eltörni és kettérepesztetni mindent, ami a teremtés rendje, a Teremtő akarata szerint „egy és oszthatatlan” volna. Igen, mi tesszük ezt, ahogy Pilinszky a vers elején háromszorosan nyomatékosítja: „Mi törjük el... mi egyedül... mi magunk”. Tudjuk persze, hogy ez katasztrófa, próbáljuk is egész életünkben „összefércelni a világ makulátlan és eredendő szövetét”, csakhogy immár tudatlanok vagyunk ehhez. Úgyhogy „vakon, süketen”, így aztán természetesen „hiába” igyekszünk, világunk egyre jobban szétzilálódik. „Még jó”, írja a költő, hogy „közbe-közbe” megvannak az alvásidő szünetei ebben az örökös romboló és toldozó-foldozó lázas igyekezetben. És „még jó”, hogy van az utolsó, a nagy alvás, a halál. Mert ha az ember ilyen állapotában nyerne örök életet, akkor vele a rossz, a bűn, a rombolás nyerne örök életet. És Isten ezt nem engedheti meg. ◆



Hans Baldung Grien (1484–1545): Ádám. Olaj, hársfa, 208,5×83,5 cm, 1525; a Szépművészeti Múzeum gyűjteményében



Hans Baldung Grien (1484–1545): Éva. Olaj, hársfa, 208,5×83,5 cm, 1525; a Szépművészeti Múzeum gyűjteményében



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –
LUKÁCS KORNÉLIA

Támogatott tartalom 
EGYESÜLET

MŰTŐSNŐ ÉS SZUPERSZTÁR

Mi mindenhez értett egy kolozsvári arisztokrata hölgy?

A Carola Egyesület munkájának eredményeképpen ma már sok mindent tudunk Szilvássy Carola életéről: ápolónőként dolgozott a háború alatt, több mint 60 csecsemő életét mentette meg Nagyszebenben, mecénás volt, hegyet mászott, triplette bajnok volt, jótékonysági esteket szervezett. A közvélemény szerette a róla keringő, újra és újra elmesélt történeteket: a bárónő állítólag elérte, hogy *Bleriot*, a francia repülőgép-feltaláló elvigye őt egy körre a Vérmező felett, így ő lett az első magyar nő, aki repülőre ült. Szebeni Zsuzsanna színháztörténésszel – aki korábban tárlatot is rendezett Szilvássy Carola életéről – a nemrég megjelent „Kendőzetlen feljegyzések Kolozsvárról” című könyvről beszélgettünk.

♦ – Korábban már megjelent egy szakácskönyv az általa gyűjtött receptekkel, Marosi Ildikó az előszóban bemutatta az életútját. Én most nem a receptjeire és a korabeli vendéglátásra koncentráltam, hanem az ápolónői tevékenységére, illetve az irodalmi és színházi életben betöltött szerepére. Az I. világháborúban szakszerszámos ápolónőként dolgozott (ez műtősnőt jelentett). Az arisztokrata hölgyek között sokan voltak, akik segítettek a kórházakban, de Szilvássy Carola képzett ápolónő volt, és 10-12 órát dolgozott a műtőben. Ráadásul hadisírápolással is foglalkozott. A román betörés alatt pedig, amikor mindenki menekült Nagyszebenből, neki eszébe jutott, hogy az árvaházból ki kellene menekíteni a gyerekeket, mert róluk mindenki megfeledkezett a nagy káoszban. Bánffy Miklóssal és Bethlen Margittal több mint 60 csecsemőt mentettek meg.

A feljegyzésekből megtudtam, hogy színésznő akart lenni, és számos adottsága meg is volt hozzá, de sajnos raccsolt – ezért nem valósulhattak meg az ilyen jellegű tervei. Amatőr színjátszónál azért több volt, hiszen *Janovics Jenő* színpadán lépett fel, és a filmvászonon is kipróbálta magát. Úgy gondolom, hogy egy külön tanulmányt megérne az is, hogy miket olvasott. Nem azokat a könyveket, amelyeket a fiatal arisztokrata hölgyeknek szántak, hanem a korabeli gondolkodók legjelentősebb munkáit. Négy nyelven olvasott; ismerte az irodalmi újdonságokat; szerkesztette, lektorálta sok szerző szövegeit, például Szántó György, Bánffy Miklós és Bethlen Margit munkáit. Okos, lendületes, sportos nő volt, mecénatúrával is foglalkozott, illetve olyan munkát végzett, amelyet ma egyesületek, szociális és civil szervezetek végeznek. Pontosan tudta, hogy ha az erdélyi magyar íróknak estet szervez a Zeneművészeti Akadémián, akkor oda fontos pozícióban lévő embereket is meg kell hívnia (például a londoni és a román nagykövetet), mert ha nem így tesz, nem fog elindulni az erdélyi irodalom elismertetése.



Szebeni Zsuzsa



A kötetben tehát ezekről van szó, de még sok a feldolgozatlan anyag. Szeretnék majd egy külön összeállítást azokról az irodalmi alakokról, amelyeket az ő személye inspirált. Nagyon izgalmas, hogy például Kemény János vagy Kuncz Aladár milyennek látta őt.

– Szilvássy Carolának és férjének egy gyermeke született, aki sajnos hatévesen meghalt. Elképzelhető, hogy ez a tragédia arra ösztönözte őt, hogy még aktívabban folytassa jótékonsági munkáit?

– Igen, vannak feljegyzések, amelyek ezt igazolják. A gyermekük, Hubertus halála után gyerekkórházra kezdtek gyűjteni, ezt nagyon komolyan gondolták, sok pénz össze is gyűlt, de a projekt végül nem valósult meg. Egy óvodaátadásnak is volt a házigazdája, az egyik szobát az ő hozzájárulásával hozták létre – ő pedig kiterette a kisfia képét a falra. Ezen kívül többször szervezett nyaralást beteg gyerekeknek, és istápolta a Kolozsvárra kerülő fiatal cseléd lányokat.

– A Carola Egyesület milyen jellegű munkát végez?

– Olyan ügyeket igyekszünk felvállalni, amelyek egyrészt emlékmegőrzésnek számítanak, másrészt Szilvássy Carola életútjának szellemiségével összeegyeztethetők. Támogattunk már kiállítást, könyvkiadást, meseversenyt, elkészítettük a bárónő receptjeit egy jótékonsági est keretében. A sepsiszentgyörgyi Irisz Házban megnyitottuk a Carola Café, ahol megváltozott munkaképességűek szolgálnak fel – ez az első ilyen jellegű vendéglátóhely Romániában, és lehet, hogy franchise lesz belőle. Egyébként ebben a kávézóban látható állandó tárlatként a Szilvássy Carola-kiállításunk, és itt szoktunk programokat is szervezni. Az aradi vértanúk feleségeiről szóló kiállításunk negyedik éve vándorol, rengetegen látták már. Idén Benedek Eleknek állítottunk szobrot, kiadtuk a könyvet, és persze rengeteg tervünk van még. Gondolkodunk többek között azon is, hogy szervezzünk egy olyan estet, ahol báró Bornemissza Elemérné Szilvássy Carola és Augusta Paton receptjei szerint fogunk főzni. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

NOVEMBER KIMENŐ

SZEGEDI JAZZ NAPOK

A város jazzélete 1979-85 között élénkült fel, amikor a rendszeres klubkoncertek mellett már világsztárok is felléptek Szegeden. Az idei programok a lengyel jazz két kiválósága, Bernard Maseli és Krzysztof Ścierański nyitja meg, majd a norvég Nils Petter Molvær ad koncertet. Őt az idén 75 éves Kőszegi Imre együttese követi Szandai Mátyással és Bacsó Kristóffal. Utánuk pedig Lajkó Félix lép fel.

Szeged, 2019. november 8–9.



Fotó: Bácsi Róbert

BUDAPESTI NEMZETKÖZI GITÁRFESTIVÁL

A hat éve életre hívott fesztivál a klasszikus gitárzene művészeit látja vendégül. Az idei évben a **David Russell**, angol gitárművész, **Manuel Barrueco**, a kubai-amerikai származású, lírai játékaról híres kiemelkedő gitárművész és **Paul O'Dette**, amerikai lantművész, karmester lépnek fel. Ez utóbbi művész így nyilatkozott a zenélésről:

„Emlékszem, amikor elkezdtem lantozni, az általános nézet a reneszánsz zenéről az volt, hogy egyfajta kifejezés előtti kor volt, hogy az emberek nem használtak dinamikát és különböző hangszíneket...[de] minél többet tanultunk, annál világosabbá vált, hogy mindezeket a kifejező eszközöket használták a 16. században is.” Minden vendégművész szólóestet ad, ezt megelőzően pedig mesterkurzust tart a Zeneakadémia egyik termében.

Budapest, Zeneakadémia, 2019. november 8–10.



TATAI VADLÚD SOKADALOM

A rendezvénynek helyszínt adó Öreg-tó különleges madár-pihenőhely. Részt vehetünk ornitológusok előadásán, lesz mesejáték, kvíz-show, távcsöves madárkeresés és számos más program is várja a családokat.

Tata, 2019. november 29–30.

TÁRSASJÁTÉKOK ÜNNEPE ÉS TÁRSASJÁTÉKVÁSÁR

Nyolcadik alkalommal rendezik meg a kétnapos fesztivált, ahol annyi társasjátékot próbálhatunk ki, amennyit csak szeretnénk. A rendezvényen jelen lesz szinte az összes magyar társasjáték-kiadó és forgalmazó, így a látogatók könnyebben eligazodhatnak a hatalmas kínálatban.

Budapest, Lurdy-ház, 2019. november 23–24.



HADIK ANDRÁS HAGYOMÁNYŐRZŐ JÓTÉKONYSÁGI BÁL

Szín pompás huszáregyenruhák, csillogó kardok, pörgő-forgó szoknyák, összezsúrolt borospoharak... ki ne szeretne ilyen hangulatban mulatni egy jót? Főleg, ha mindezt történelmi környezetben, az Országház látképével a háttérben teheti meg.

Ezt kínálja a kilencedik Hadik Bál. Az esemény programjában egyaránt helyet kapnak anyaországi néptáncosok, munkácsi fiatalok, hagyományőrző huszárbandériumok, a borozóban pedig hazai borászok termékeit kóstolhatják a vendégek.

Budapest, Budapesti Egyetemi Katolikus Gimnázium, 2019. november 16.

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM

1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2–6.



HOGYAN KEZDJÜNK NEKI AZ EGYSZÜLŐS ÉLETNEK?

Hogy kezdhet új életet az egyedül maradt szülő és az elhagyott gyerek? Mit kell elengedni, feldolgozni és megmenteni? Hogyan lehet a hiányból újra teljes egész?

Az est folyamán jeleneteket láthatnak a Budapest Bábszínház **A csomótünder** című előadásából. Szereplő: Ellinger Edina, Rendező: Tengely Gábor

Vendégeink: **Ellinger Edina**, a Bábszínház igazgatóhelyettese, bábszínész, **Szónyi Lídia** pedagógiai szakpszichológus és **Léder László** pszichológus, az Apa Akadémia alapítója.

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

Időpont:

2019.
11.18.
HÉTFŐ

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

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

A korábbi Képmás-estekről YouTube csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



WORLD ROBOT OLYMPIAD

Magyarország elnyerte a XVI. World Robot Olympiad világversen rendezésének jogát, európai országgént először. A rendezvényen 60 országból közel 3000 tehetséges versenyzőt fognak vendégül látni, a verseny mindenki számára ingyenesen látogatható. A World Robot Olympiad™ (WRO™) egy nemzetközi robotépítési és -programozási verseny, amelynek célja, hogy a gyermekeket és fiatalokat közelebb hozza a természettudományos ismeretekhez, tantárgyakhoz, valamint ösztönözze őket a mérnöki, informatikai szakma választására. A felkészülés alatt a 2-3 fős csapatok egy csapatvezető segítségével közösen oldják meg az évente megújuló kihívásokat. A versenyeken az előzetesen megszerzett tudás alapján a csapattagoknak egyedül kell megoldani a feladatokat.

Győr, 2019. november 8–10.



ORSZÁGOS RAJZFILMÜNNEP

A vetítési programokat minden helyszínen maga állítja össze a klasszikus magyar rajzfilmekről napjaink sikerfilmjeiig terjedő kínálatból válogatva. Idén a Mézga család bemutatásának 50. évét ünnepelve a 85 éve született Nepp József-re emlékezik a Rajzfilmünnep. A magyar animáció egyik legsokoldalúbb zsenijének több egész estés filmje is szerepel ezért a programjában, a *Lúdas Matyitól Az Erdő kapitányán* vagy a *Gréti...!* (egy kutya feljegyzései)-n keresztül a *Hófehérig*, de lesz *Mézga* és *Bubó*-maraton, Nepp kisfilmösszeállítás, illetve válogatás a *Gusztáv-sorozatból*. Ezekon kívül látható lesz a *Ruben Brandt*, a *gyűjtő*, a *Lengemesék 2*, illetve a digitálisan felújított *Vízipók-csodapók*, a *Macskafogó* vagy *Szaffi* is.

Országosra több helyszínen, 2019. november 15–17.



Kép: Magyar Nemzeti Filmarchívum

KALAP (VARIÁCIÓK AGYMŰKÖDÉSRE)

Nem tudod kimondani, hogy elmebonbon? A társas érintkezés aknamezején sem éjjel, sem nappal nem bírsz átkelni? Netán kalapnak vagy baseball sapkának nézed a szeretteidet? Vagy hallottál már ilyesmiről, és ez aggaszt? Semmi gond. Van rá egy bohóctréfánk. A Nézőművészeti Kft. és a Manna közös produkciójában, Gyulay Eszter dramaturg, rendező új előadásában egy prozopagnóziás, egy afáziás, egy aspergeres egy Tourette zavaros ember szerepel.

Budapest, B32 Galéria és Kultúrtér, 2019. november 8. és 21.



Fotó: Ács István

RÖGTŐL SZÍVIG.

A KORINDA ZENEKAR LEMEZE: CSÁNGÓ, SZÉKELY ÉS ROMÁN NÉPZENE

Ajánlja: Gedai Eszter

A népzene tudatos őrzése ma már vitathatatlan érték. De hogyan lehet ezt a legeredményesebben tenni, úgy, hogy ne csak egy szűkebb kört szólítson meg, hanem egyre több ember szívében helyet találjon?

A Korinda tagjai olyan fiatal muzikusok, akik a hagyományok tiszta formájának továbbadására éreznek elhivatottságot, de nem félnek saját kreativitásukat beleadva a nagyközönség elé tárni. Elsősorban a moldvai csángók népzenejét játsszák, de a környező, velük szoros kölcsönhatásban élő románok és a keleti székelység hagyományait is bemutatják. Városi környezetben, Budapesten és Szegeden tanulták meg az egyes tájegységek zenéjét hitelesen játszani, de szükségét érezték, hogy moldvai gyűjtőutak alkalmával lessék el a játékmódot és itatódjanak át a hagyománnyal. Ebben is megmutatkozik szeretetük az autentikus népzene iránt, és így válnak szabad lelkületű, avatott tolmácsolóiá.

CD-jüket hallgatva jól megférnek egymás mellett a tánczene, a bujdosó énekek, a menyegzői szokásdallamok, a katonás dalok és a párválasztó dallamok; felerősítik egymás hangulatát. A koboz, a furulyák és az ütőgardon gyakori

használata a térség népzenejének jellegzetessége, egyfajta könnyedséget is adnak a hangzásnak.

Ajánlom a Korinda két budapesti lemezbemutató estjét, amelyet táncházzal zárnak **2019. november 12-én a Benczúr Házban és november 22-én az Eötvös10-ben, a Tázló klub** keretein belül.

További információk a zenekar közösségi oldalán:
<https://www.facebook.com/KorindaZenekar/>



KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HAGYOMÁNYOK HÁZA, ÁTRIUM**

1011 Budapest, Corvin tér 8.



MIT ÉR A ZENÉSZ, HA MAGYAR?

Hogyan lehet a zenei életben nyitottnak és egyéniségnek maradni, megélni a zenéből és megőrizni az örömét is? A küldetés és a brandépítés két külön út, vagy egymást erősítő ügyek? Mit tudnak adni egymásnak a zenei stílusok, és féltetni kell-e a (világ)zenét az egysíkúságtól?

Ferenczi György Máté Péter-díjas zenésszel beszélgetünk minderről, és persze elsősorban róla. Eközben énekelni és zenélni is fog a közönségnek, ezúttal nem a Rackajammel vagy más megszokott formációban, hanem lányával, **Ferenczi Borával**.

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

A Képmás-est a Hagyományok Házával közös együttműködésben valósul meg.

Időpont:

2019.
11.06.
SZERDA

19 ÓRA



**A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL
ELŐZETES 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 +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

Regisztrációjával hozzájárul, hogy a Képmás hírlevelet küldjön a regisztráció alkalmával használt e-mail címére. A hírlevélről bármikor leiratkozhat.

A korábbi Képmás-estekről YouTube csatornánkon
összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:





AJÁNDÉKUTALVÁNY KARÁCSONYRA!



www.hotelkapitany.hu

SÜMEG

sales@hotelkapitany.hu



Élmények ajándékba!

Ajándékozz

pihenést

kikapcsolódást

életre szóló élményt

Karácsonyra!

Tippünk Önnek:

SZILVESZTER A KAPITÁNYBAN!

Az ajándékvásárlás mellett gondoljon Magára és családjára is!
Búcsúztassa az Óévet és kezdje az Újat velünk a Kapitányban!

Fergeteges év végi partyval készülünk, lesz alkalom pihenésre,
középkori kalandokra, és az év egyik legnagyobb bulijára Szabó Ádámmal,
hajnalig tartó tánccal, ünnepi gálavacsorával, szórakoztató programokkal!

Foglalja le szobáját még ma! | www.hotelkapitany.hu/online-foglalas



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

MEGNYÍLOTT A KUTYATÁR

„Harap utca három alatt megnyílt a kutyatár” – mondja a jól ismert gyermekvers. Ám a valóságban kutyabolt azóta sem létezik, tehát aki kutyát szeretne, annak magának kell megkeresnie. Kutyát beszerezni lehet nagyon egyszerű, és lehet nagyon bonyolult – attól függ, hogy mennyire tudatosan vág bele az ember.

- ♦ Van olyan eset, hogy a kutya egyszerűen csak szembejön. Rátalálunk az utcán, megakad rajta a szemünk, vagy az övé rajtunk. Megsajnáljuk vagy beleszeretünk... Vagy a szomszéd felajánlja, hogy ad egyet a tündéri kölyökkutyái közül, esetleg örököljük valakitől, mert nem akarjuk, hogy eltávozott hozzátartozóink szeretett kedvence menhelyen végezze. Ilyenkor nemigen van választási lehetőségünk, mint bízni az első látásra ébredt rokonszenvben, illetve abban, hogy ha már a sors egyszer így nekünk rendelte, akkor jól ki fogunk jönni egymással. Ha viszont ennél egy kicsit tudatosabban készülünk fel a kutyabeszerezésre, akkor érdemes mérlegelnünk néhány dolgot, tisztában lennünk az egyes megoldások előnyeivel és hátrányaival.

MIÉRT NEM KAPNI A BOLTBAN?

Olyan, hogy kutyabolt, nem létezik. Kölyökkutyát állatkereskedésben árulni Magyarországon szerencsére soha nem volt elterjedt szokás, de ma már tiltja is a törvény, nagyon helyesen. A kölyökkutya érzékeny kis állat, akit eleve természetellenesen korán szakítanak el az anyjától, hiszen a természetben a farkas még egyéves korában is a szülői falkával él, és csak később válik önállóvá. Ezzel szemben az ember a kiskutyákat jellemzően 6-12 hetes korukban választja el. Ekkor még pótmamára van szükségük, és az új gazdának ezt a szerepet is be kell töltenie, ami nagyon fontos alappilléret képezi a kialakuló kapcsolatuknak. Ha az anyától való elválasztás és az új gazdához kerülés közé beékelődik egy bármilyen rövid, akár csak néhány napos vagy hetes időszak, amit a kis állat egy kereskedésben tölt, ahol nem tud személyhez kötődni, az jövátéhetetlen károkat okoz a lelki világában.



TUDATOS TERVEZÉS

Kölyökkutyát tehát lehetőleg közvetlenül az anyja mellől kell hazavinni. Aki nem vágyik zsákbamacskára (bár ez itt képzavarnak tűnik), az fajtatiszta kölyköt vásárol, hiszen így körülbelül tudhatja, mire számíton: mekkorára fog megnőni a kedvence, milyen lesz a szőr-típusa, és nagyjából a vérmérséklete is behatárolható. Nem mindegy azonban, hogy hol, milyen körülmények között jön világra az a kölyök. A fajtatiszta kutyáknak meg kell felelniük bizonyos előírásoknak, amelyeket a fajtastandard tartalmaz. Annak érdekében, hogy ezek a tulajdonságok fennmaradjanak, a tenyésztőket kiállításon, tenyészszemlén bírálják, minősítik. Emellett számos fajta sajnos különféle örökletes betegségekkel terhelt, ezeknek a kiszűrése érdekében a lelkiismeretes tenyésztők szűrővizsgálatokat végeztetnek el a kutyáikon. Ezek garanciát jelenthetnek arra, hogy nem kell majd az esetleges betegség miatt vagyonokat költeni az állatorvosra.

A TÖMEGTERMELÉS ÁRA

Mivel azonban a kiállítások és a szűrővizsgálatok költsége alaposan megemeli a komoly tenyésztők kölyökkutyáinak árát, megjelennek a szaporítók, akik látszólag ugyanolyan kölyökkutyákat kínálnak, töredékannyi pénzért. Hogyan csinálják? Úgy, hogy a tenyésztésre szánt egyedeket szűk helyen, gyakran pincékben, disznóólban, tyúkketrecben vagy más hasonló, kutyatartásra alkalmatlan helyiségekben tartják, olcsó, rossz minőségű táplálékkal etetik, a kutyák minősítésére, illetve az állatorvosi vizsgálatokra sem költenek, és természetesen származási lapot sem tudnak adni, sőt, egyre gyakrabban nem is fajtatiszta, hanem „uszkár jellegű” kiskutyákat kínálnak. Az eredmény első pillantásra búbajosnak tűnő kutyakölyök, kecsesgetően alacsony áron, amelyről azonban idővel kiderül, hogy talán köze sincs az adott fajtához, vagy olyan veleszületett betegségei kerülnek felszínre (sokszor csak egy vagy több éves korában), amelyek miatt az állatorvosi kezelése többbe kerül, mint egy megbízható helyről származó kölyök ára.

A szaporítók a tenyésztésre szánt egyedeket szűk helyen, gyakran pincékben, disznóólban, tyűkktrecben vagy más hasonló, kutyatartásra alkalmatlan helyiségekben tartják.

SZEMÜNK FÉNYE ANYA LESZ

Valahol a kettő között helyezkednek el azok a hobbikutyatartók, akik egyetlen, kedvencként tartott szukájukat életében egyszer, esetleg kétszer befedtetik egy azonos fajtájú kannel. A nagy tenyésztők hajlamosak „leszaporítózni” őket is, mivel nem sokat törődnek a kiállítási díjakkal, és „tenyésztőnek” valóban nem mondhatók, hiszen nem rendelkeznek tudatos tenyésztési koncepcióval, és egyetlen szuka még nem tenyészet. Ám egykor a fajtatiszta kutyaszaporulat nagy részét az ilyen fedeztetések tették ki. Mivel ahhoz, hogy a kölykök törzskönyvezésre kerüljenek, legalább egyszeri minősítést igazolni kell, ez a fajta szaporítás nem kontrollálatlan, és bár talán nem produkál világgyőztes kiállítási csúcspéldányokat, a fajta genetikai változatosságához nagyban hozzájárul, nem beszélve arról, hogy az ilyen kölyökkutyák nem kennelboxban születnek és cseperednek (amely bár luxusketrec, de mégiscsak ketrec), hanem a gazda lakásában, ahol az első perctől kezdve emberi családban szocializálódnak.

KÍVÜL SZÉP – DE MI VAN BELÜL?

A fajtatiszta ebtenyésztés legnagyobb ellentmondása az, hogy a kiállításokon elsősorban (vagy kizárólag) a küllemet bírálják, a kutya belső tulajdonságaival, képességeivel, fajtára jellemző ösztöneivel nem sokat törődnek. Aki egy adott fajtának az eredeti tulajdonságait tartja fontosnak, az jobban teszi, ha nem show-, hanem munkavonalból választ kölyköt: olyat, akinek a szülei is teljesítettek már. Nem azért, mert a város közepén éppen arra volna szüksége, hogy a kutyája remekül tudjon juhokat terelni, vagy kiválóan helyt álljon egy vadászaton, hanem azért, mert az eredeti belső tulajdonságaikat megőrző kutyák általában kezelhetőbbek, együttműködőbbek, kiegyensúlyozottabbak, vagyis családi kedvencnek is jobban beválnak, mint azok, amelyeknek már a nagyszüleikkel szemben is az volt az egyetlen elvárás, hogy szépek legyenek.



AKIKNEK MÚLTJUK VAN

Kutyához jutni másodkézből is lehet. A menhelyeken számtalan jobb sorsra érdemes eb várja befogadóját: fiatalok és öregek, fajtatiszták és keverékek. Egy dolog közös bennük: mindannyiuknak előélete van, még a menhelyen született, egészen kicsi kölyköknek is. Az utcára került vemhes szukanak a magzatait már az anyaméhben súlyos pszichés károsodás érthette, ami miatt nem úgy fognak „működni”, mint a gondos kezek közt született kölykök. A menhelyről származó kutyák azoknak valók, akiknek nincs különösebb elvárásuk a kutyával kapcsolatban, és el tudják fogadni olyannak, amilyenné a korábbi élete során átélt élmények tették. Kisgyerek mellé, első kutyának meggondolandó, mert egy rossz élmény egy életre elveheti a kedvét a kutyatartástól. Lehet, hogy balhész állat lesz, notórius csavargó

vagy megrögzött verekedő, rossz szokásokkal, és az is lehet, hogy a világ leghálásabb teremtménye, akivel minden perc öröm. Menhelyről kutyát befogadni azonban mindenképpen nemes elhatározás, hiszen megmentünk egy életet. ♦

Amikor a kiskutyát hazavisszük, érdemes először is leülni vele a számára előkészített fekhelyre, ott eljátszozni egy kicsit, simogatni, amíg elalszik, és mellette maradni egy darabig. Így bevésődik neki az új gazda illata, valamint a biztonságot jelentő fekhely.

Még ma is tartja magát a hiedelem, amely szerint a keverék kutyák okosabbak, egészségesebbek, szívósabbak, mint a fajtatiszták. Ez azonban így nem igaz, legfőlegbb mentesek a beltenyésztésből származó örökletes betegségektől.

Az európai ebtenyésztés egészen napjainkig mereven elutasította a hibridizációt (fajtakeresztést), amely pedig a haszonállattartásban bevett gyakorlat. A tengerentúlon azonban egyre népszerűbbek a két különböző fajta tervszerű „házasításából” származó keverékek.

Ha családi kutyát szeretnénk, nem az a kölyök a legjobb választás, amelyik első látásra a legéletrevalóbbnak bizonyul. Ezek ugyanis a leginkább domináns természetű kutyák, akik a gazdájukkal is könnyen szembeszegülnek. Azt a kölyköt érdemes választani, amelyik nem félős ugyan, de ellenkezés nélkül hagyja magát hanyatt fektetni.

Ha menhelyről viszünk haza kutyát, érdemes előbb többször meglátogatni; ha van rá mód, elvinni sétálni; ismerkedni vele, nem első pillantásra dönteni. Ha nem a megfelelő kutyát választjuk, és végül vissza kell vinni, az mindkét félnek nagy csalódás lesz!

KÉPMÁS Családi naptár



VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON!

1700 Ft helyett **1360 Ft***

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.





SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

NAGYAPÁD BEZZEG!

Mindig azt mondogatták, hogy bezzeg a nagyapád a vasszőget is megette ennyi meg annyi éves korában. Én ezt sosem értettem, mert nyilván én még sehol sem voltam, amikor a nagyapám ennyi meg annyi éves volt, de még csak az anyukám sem volt még sehol, vagy, ha volt is, hát még ő sem emlékezhetett erre.

- ◆ Nem kérdeztem anyukámat erről, őszintén szólva nem is nagyon mertem volna előhozakodni ezzel a konkrét vasszőg-evés dologgal. Azzal, hogy tényleg-e, meg hogy akkor tulajdonképpen hogyan is ette a nagyapa azokat a vasszőgeket. De azért arra nagyon is kíváncsi voltam, hogy csak a vasszőget ette-e a nagyapa, vagy esetleg fogyasztott réz-, bronz- vagy palaszőget például, vagy kizárólag a vasat? Lehet, hogy csak azt szerette?

Szerette-e egyáltalán, vagy egyszerűen csak az volt otthon és ha nem talált a fiókban semmiféle édességet és ha meg már volt otthon vasszőg, hát megette jóízűen.

Lehet, hogy nem is jóízűen ette, csak úgy tessék-lássék módon, pontosan úgy, ahogyan én eszem a sóskát (vagy a spenótot, ezeket mindig keverem), amiben szintén sok a vas?

Valamiért ez a vas nagyon fontos volt a nagyanyámnak. Folyton ezt hajtogatta, hogy egyem meg szépen (a sóskát vagy a spenótot, ezt sosem tudom), mert igenis finom és egészséges, ráadásul tele van vassal. És azon tűnődtem, hogy azért a nagyapa egy jellem volt már ennyi meg annyi éves korában, nem vacakolt azzal a gusztustalan zöld péppel, hanem megette a szőget, letudva ezzel a vasbevételre vonatkozó elvárásokat, amelyeket nyilvánvalóan vele szemben is támasztottak az ő felmenői.

Így hát én is szemügyre vettem a fészkerben a különféle vasszőgeket, és háát, tudja fene, nekem valahogy nem volt gusztusom egyikhez sem. Arra gondoltam, hogy esetleg, de csak esetleg a fényesekből tudnék enni, ha muszáj, de csak a kisebb méretekből, persze azt is csak akkor, ha többé már nem kellene ennem sóskát (vagy a spenótot, ezt sosem tudom).

Még emlékszem nagyapa műfogsorára is, én igazából már úgy ismertem őt, hogy műfogsora volt. Sajnáltam is érte, mert biztosra vettem, hogy a szőgevés miatt veszítette el a saját fogait. Ez esetben a magam részéről a vasszőg helyett mégis a sóskára szavaznék. Vagy a spenótra, ezt sosem tudom. ◆

AJÁNDÉKOZZON KÉPMÁST KARÁCSONYRA!



AJÁNDÉKOZZA MEG ISMERŐSÉT VAGY SAJÁT MAGÁT A KÉPMÁS MAGAZIN ÉVES ELŐFIZETÉSÉVEL ÉS VEGYEN RÉSZT KARÁCSONYI AJÁNDÉKSORSOLÁSUNKBAN!

ÉVES ELŐFIZETÉS (12 LAPSZÁM, MINDEN HÓNAPBAN MEGJELNIK): **6 900 FT**

VÁLASZTHATJA A TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST IS, AMELLYEL HOZZÁJÁRUL A KÉPMÁS-MAGAZIN FENNTARTÁSÁHOZ.
ENNEK DÍJA EGY ÉVRE: 12 000 FT

NYEREMÉNYEK A KÉPMÁS-ELŐFIZETÉS MELLÉ:

200 SZERENCSÉS ELŐFIZETŐNK PÁROS BELÉPŐT KAP AZ ERKEL SZÍNHÁZ KÖVETKEZŐ KÉT ELŐADÁSÁRA:

2020.03.12. 19 óra Michael Messerer / Alexander Krein: **LAURENCIA**, 2020.04.17. 19 óra Pietro Mascagni: **MESSA DI GLORIA; PARASZTBECSÜLET**



Fotó: Nagy Attila



Fotó: Pályi Zsófia



*egy nyertes előfizetés
4 db jegyet jelent

EGY-EGY SZERENCSÉS ELŐFIZETŐNK CSALÁDI PIHENÉST NYER AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBE (2 felnőtt és 2 gyermek részére), VAGY PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBA.



Az akció a 2019. október 28-tól 2020. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy csekken (készpénzátutalási megbízás nyomtatvány), illetve készpénzben kiegyenlített nyomtatott, belföldre postázott, a normál és a különböző kedvezményekkel csökkentett Képmás-előfizetésekre érvényes!
A nyerteseket értesítjük és a nevüket 2020. február 1-én honlapunkon közöljük.

Fizessen elő könnyen és gyorsan online: www.kepmas.hu/elofizetes

Az ÁSZF és az adatvédelmi tájékoztató a játék szabályzatával azonos helyen található a www.kepmas.hu oldalon.

Képmás 2002 Kft. 1012 Bp. Logodi u. 44./d alagsor 1. - BEJÁRAT a Bugát lépcső felől - Tel: +36 1 3651414
Ha előfizetéssel kapcsolatos kérdése van, írjon az elofizetes@kepmas.hu-ra!

WWW.KEPMAS.HU

2A FÉD



SZABÓ BALÁZS

„PORKOLÁB TAMÁS A ZENEIPARBAN A QUIMBY ZENEKAR FÉNYTECHNIKUSAKÉNT ISMERT, MELLETTE AZ AGENOR CIVIL ÁLLATVÉDŐ EGYESÜLETET VEZETI ÉS RENGETEGET TESZ AZ ÁLLATOK MEGMENTÉSÉÉRT. VÁLLALÁSÁT KITARTÓAN, BECSÜLETTEL, CSENDEN VÉGZI, AHOGY A LEGTÖBB CIVIL SZERVEZET ITTHON – RÁJUK IS SZERETNÉM FELHÍVNI A FIGYELMET.”