

KÉPMÁS

2020
01

nőknek és
férfiaknak



GYERMEKJOGOK
AZ OKTATÁSBAN
14 OLDALAS MELLÉKLET

795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



”AMI A FILMMEL
TÖRTÉNIK, AZ EGY csoda!

SZŐKE ABIGÉL

50%

EGYET FIZET, KETTŐT KAP!

**JANUÁR 15-IG
TARTÓ AKCIÓNKBAN,
EGY BEFIZETÉSSEL
KÉT ELŐFIZETÉST* KAP!**

*Az egyik előfizetésnek újnak kell lennie
(olyan személy akinek nincs érvényes előfizetése).



ÉVES ELŐFIZETÉS: 6 900 FT (12 LAPSZÁM)

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

Az akció a 2019. október 28-tól 2020. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy csekken, illetve készpénzben kiegyenlített nyomtatott, belföldre postázott Képmás-előfizetésekre érvényes!

Előfizetés ► www.kepmas.hu/felezo

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

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Január elején még napokig pityegnek a „BÚÉK” üzenetek, az ismerősöknek boldog új évvel köszönünk. Pontosan mire gondolunk? Mit kívánunk? Pénzt, sikert, karriert, társat, jókedvet, utazást, égi áldást? Hogy a legnagyobb vágyaink teljesüljenek? Hogy legyenek egyáltalán nagy vágyaink? Mi a jókívánságban szereplő boldogság?

Egy pszichológus videó-előadásában hallottam, hogy a mai generációk egyre kevésbé tudják teljesíteni hagyományos életfeladataikhoz kapcsolódó vágyaikat: a karriert, az önálló lakást és háztartást, a házasságot, a családalapítást. Ezért aztán az utazást választják, mint könnyebben teljesíthető célt és egyszerűen értelmezhető örömforrást. A buszmegálló plakátja „az elérhető boldogság”-ot hirdeti. Ötvenes sztár rózsaszínben, parfüm alakjában kínálja a megszerezhető luxus alternatíváját az elérhetetlen és megfoghatatlan boldogság helyett.

Kétségkívül könnyebb az aromáját vesztett, kiürülő parfümös üveg helyett beszerezni az új, frissebb illatot, mint egy párkapcsolatot újratölteni. És sokszor egy álomutazást is egyszerűbb megszervezni, mint egy családot fenn- és összetartani anyósostul, kamaszgyerekestül, hétköznapiostul, ünnepestül. Ráadásul a családi örömmolekulák sokkal nehezebben adagolhatók, mint az illatok. A parfümös üveget kinyitod, többet vagy kevesebbet teszel, aztán becsukod. De a családi örömpulla néha váratlanul elapad, máskor pedig rád ömlik egy egész üveggel és te épp nem vagy készen a befogadására.

A kapcsolatokban sok meló van, ráadásul nincs visszatérítési garancia a befektetett energiára, és nem fordulhatunk reklamációval a boldogságturiszthoz sem. Mégis, ha visszagondolok fél évszázados életemre, igazi boldogságot mindig párban, családban, közösségben éltem meg.

Mit kívánhatunk az új évre? Vágyakozást az ilyen örömökre; bátorságot, kreativitást és kitartást a megszerzésükhöz; nyitottságot az elfogadásukhoz. ♦

SZŐKE ABIGÉL A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Páczai Tamás

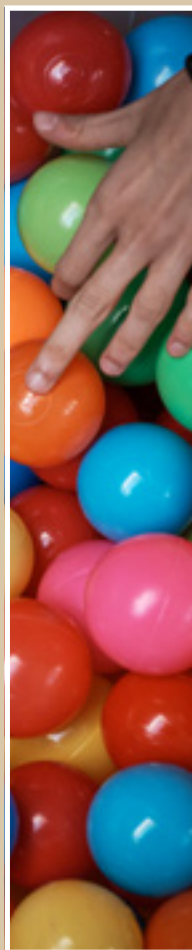




JELENLÉT
16



TANDEM
38



TÜKÖR
52



HÁZITREND
80



KIMENŐ
92



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi 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, Antal-Ferencz Ildikó, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Futó István, Horváth Pál, Joós Andrea, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Nagy Villó, Németh Zsófia, Osztoivits Ágnes, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária, Véssey Miklós • Olvasószerkesztők: Gergely-Baka Ildikó, bakai.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, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomda: előkészítés, tördelés szerkesztő: Légár Béla • Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@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 2020. január 31-én jelenik meg.
Hirdetés: Urbán András urban.andras@kepmas.hu • A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSBY** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. A lapszám társkiadója az Oktatási Jogok Biztosának Hivatala és a Nemzetstratégiai Kutatóintézet.



KÉPMÁS

Törékenységekben az erő –
Szőke Abigél, színésznő

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A Nobel-díjas ellenálló,
Szent-Györgyi Albert

12

VILÁG-KÉP

Ketten

16

A vitának helye van

Milyen legyen a magyar oktatás?

18

A hejőkeresztúri modell

20

Fogyatékos gyerekek az iskolapadban

24

Lesznek-e kortárs magyar szerzők
Kárpátalján?

26

Megmaradni a nyelvben

28

KETTŐ AZ EGYBEN

Nyitott kalitkában –

Varga Judit és Magyar Péter

32

Vonal felett

36

Szabadulószoza a gyógyulásért

38

APA, KEZDŐDIK!

Hármas egység

41

A bántalmazás főhőse

Mit tehetünk a kortárs zaklatás ellen?

42

Egyre népszerűbb a kétkereső
családmodell

44

MÉDIA A CSALÁDÉRT

47

APASZEMMEL

Káros szenvedélyek

48

KÖZVILÁGÍTÁS

Okos-fogadalom

49



TÜKÖR



JELENLÉT



MELLÉKLET



HÁZITREND



TANDEM



KIMENŐ

VÍZEN JÁRNI TILOS

Világvége utca 526

50

A szavak ereje

52

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Tanári depresszió

58

Aki szárnyaknak látja
a kerekesszéket – Ivanova Daniela

60

Az önátadás tehet szabaddá

64

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Az élet magasabb fordulatszámon

68

A SZALON

Virágra vágyunk és színekre

72

UTÁNAJÁRTUNK

Édesített élet

76

RENDELŐ

Csak receptre – Miért lesznek
májustól vénykötelesek egyes
fájdalomcsillapítók?

78

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Évindító receptek

80

ZÖLD MOZAIK

82

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A „férfiverő” családanya –
Katie Sandwina

86

ODA-VISSZA

88

Ajándékkönyvek a karácsonyfa alól

90

BIBLIA ÉS IRODALOM

Megcsináljuk!

92

JANUÁRI KIMENŐ

94

A vadmályvák útjától a poros útig

100

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Hatodik érzék?

102

LEZSER

Mentes

106



SZÖVEG –
KÓCZIÁN MÁRIA

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Fodrász: Somogyi Zoltán, sminkes: Somogyvári Dóra; stylist: Domán Melinda
Ruhák: RESERVED; Ékszerek, óra, cipő: OMAMA ANTIK – 1027 Budapest, Frankel Leó u. 7.



TÖRÉKENYSÉGBEN AZ ERŐ

SZŐKE ABIGÉL,
SZÍNÉSZNŐ

Legutóbb sok évvel ezelőtt, egy karácsonyi vásáron láttam a falunkban, a többi gyerekekkel együtt gofrit árult a nővéreivel. Szeptemberben meg hallom a hírekben, hogy „Oscar-díjra nevezték Tóth Barnabás »Akik maradtak« című filmjét, főszerepben Hajduk Károly és Szőke Abigél”. Szőke Abigél, Szőke Abigél... olyan ismerős név! – és lassan rájövök, hogy róla van szó, lányom egyik gyerekkori játszópajtásáról. A huszonegy éves kezdő színésznő ezzel a főszereppel berobbant a magyar művészeti életbe. Hogyan éli meg ezt a kihívást, mire készül?

◆ – **Tudtam, hogy színésszettel foglalkozol, de azért megleptél. Nem csak engem. Hogyan hat rád a film körüli, a személyedet is érintő érdeklődés?**

– Most elég sokan megkerestek, hogy interjút készítsenek velem. Tanulom, hogyan kell ezt jól csinálni. Azt hittem, mindenkinek mást kell mondani, zavart, hogy ugyanazt mondom, pedig gyakran ugyanazt vagy hasonló kérdéseket tesznek fel. Amíg ismeretlen voltam a nagyközönség számára, sokkal több mindent megengedhettem volna magamnak, de most előfordul, hogy felismernek, és ez felelősség. Például a közelmúltban egy hölgy gratulált a villamoson. Nagyon szerencsések vagyunk, mert azt hittük, a film sorsa az lesz, hogy a TV leadja valamikor, és megnézik egy páran otthon – ehhez képest ami történik a filmmel, az egy csoda!

– **Az „Akik maradtak” két ember csodaszép története: Aldó, a negyvenes orvos és Klára, a szeretetre és biztonságra vágyó kamasz sorsában közös, hogy mindketten elvesztették az egész családjukat. Egymásba kapaszkodnak, megtanítják egymást újra élni.**

– Szinte mindenkitől olyan visszajelzéseket kapok, hogy nagyon szeretik a filmet. Magát a történetet, az üzeneteit. Sok minden történik a nézőkkel, nézőkben a film alatt. Számomra ez a legnagyobb dolog, és ez sokat jelent a stábnak is, visszatekintve pedig még érdekesebbé teszi az egész munkafolyamatot.

Nagyon szeretem a magyar nyelvet,

szerintem gyönyörű,
és a színészet szorosan
kapcsolódik a nyelvhez.

—————”



– **Tóth Barnabás nagyon tehetséges és szerény rendező.**

– Korábban már láttam az „Újratervezés” című rövidfilmjét, de személyesen csak a castingon találkoztam vele, és már ott nagyon szimpatikus volt. Barna nagy bizalommal fordul mindenki felé, energikus, ezzel is sokat adott nekem. Nem erőltette rám a véleményét, mert megegyeztünk, amit gondoltunk, azt hiszem, értettük egymást. Nekem sokat segített azzal, hogy nagyon pontos volt, nem volt megalkuvó, mindig a legjobbra törekedett. A munkafolyamatban egyébként sok nő vett részt: a vágó, a castingos, a producer és Barna felesége, Lisztes Linda is ott volt, aki mindannyiunkat nagyon támogatott.

– **Hogyan merült fel benned az ötlet, hogy színész legyél?**

– Gyerekként gyakran játszottam szerepjátékokat, a szüleim ezért ajánlották, hogy menjek el Földessy Margit színtanodájába. Négy évig jártam oda iskola után, játékos jeleneteket rögtönöztünk nagy élvezettel, ez adta az első komoly alapot. Itt fotózott le Steinhauzer Andrea, így bekerültem az ügynökségek rendszereibe. Hívtak ide-oda, sok castingon voltam. Az első nyilvános szerepem *A martfűi rém* című filmben volt, ahol egyébként szintén Hajduk Károllyal játszottam, mint az *Akik maradtakban*.

– **Hogyan zajlik egy szereplőválogatás, mit kell ott csinálni?**

– Sokféle lehet. Általában küldenek egy szöveget, amivel készülni kell, és aztán több forduló során döntenek. A következő fordulóra kérhetnek új jelenetet vagy ugyanazt, de másképp előadva. Volt, hogy ott helyben egy verset adtak, amit gyorsan meg kellett tanulnom. Előfordult már, hogy eleve rám gondolt a rendező, és úgy hívott a szerepre – ez nagyon megtisztelő, de gyakoribb, hogy a válogatáson még ötven másik lány is ugyanarra a szerepre vár. Az *Akik maradtakba* Ascher Irma castingdirektor hívott. Elküldte a szinopszist, a karakterelemzést és két jelenetet. A „Férfitől lányregénye”, amely a forgatókönyv alapjául szolgált, barátom egyik kedves könyve, így kölcsönadta és elolvastam. Egyik jelenetet se éreztem igazán jól sikerültnek, úgy gondoltam, hogy nem hívnak vissza. Barna (Tóth Barnabás rendező) egyébként ezen az eszen napon nem volt ott, így csak felvételről láttam. Aztán visszahívtak a második fordulóra, ahol összepróbáltuk Karcsival. Közben Pálfi György „Engedj be!” című előadásában játszottam, amihez kiszóktették a hajamat, próbáltam egy svájci sapka alá rejteni, de hát a szőke az szőke. Akkor sem éreztem, hogy sikerülni fog,

mégis visszahívtak. Végül karácsonykor megkaptam az üzenetet, hogy engem választottak ki Klára szerepére. Csodaszép ajándék volt!

– **Hogyan hatott rád a filmforgatás?**

– Sokat tanultam belőle. A színházi előadásoknál van három órám, amit intenzíven a darabbal töltök, a filmnél viszont a jeleneteket külön-külön veszik fel, több szögből is. A próbákon kronológiailag haladtunk végig a jeleneteken, de a forgatáson, úgy tudom, ez csak a nagy költségvetésű filmeknél lehetséges. Van ebben egy töredezettség. A forgatás alatt nem mindig érzékeltem az egész film ívét, az adott jelenetben voltam benne, és csak sejtettem, hogyan fog ez végül kinézni. Még most is nehezen tudom objektíven nézni.

– **Milyen lány Klára, akit megformáltál?**

– A filmből vett idézettel tudom legjobban jellemezni: 5 és 70 éves között bármennyi tud lenni, ez a sokszínűség jellemzi. A film elején még nem hajlandó szembesülni családjával elvesztésével, majd csak akkor engedi közel magához ezeket az érzéseket, amikor Aldó családi albumát nézegeti. A férfi tragédiája által tud benne is felszakadni a veszteségfájdalma, és képessé válik a lassú gyógyulásra. Innentől már nemcsak sorstársak, hanem egymás gyógyító segítői is. A film végén Klára erős, önálló nővé válik, aki életigenlően tekint a jövőbe. Szép és pozitív üzenete a filmnek, hogy Klárának sikerül felépülnie.

– **A filmbéli Aldó figurája mennyire mutatta meg, milyen egy jó apa?**

– Aldó és Klára kapcsolata nagyon komplex. Egy orvos-beteg viszonyulással indul, aztán Klárának apja helyett apja lesz, de egymás őrangyalai, segítői is. Klára makacs élni akarásával, Aldó a nyugalmával tud segítséget adni a másiknak, hogy kimotozhatnak a gyászukból. Amikor ez a nemiségtől mentes kapcsolat egy pillanatra átbillenne férfi-nő minőségbe, Aldó megtartja a határt. Megmarad a hatalmas szeretet és bizalom, illetve a sorsközösség, ami összetartja őket.

– **A forgatás tizenkilenc napig tartott. Ez elég kevésnek tűnik. Mennyi időt próbáltatok elötte?**

– Körülbelül egy hónapig, nagyjából napi két-három órát. Eleinte csak elemeztük a forgatókönyvet, és megtanultam a szöveget. Alaposan tanulmányoztuk a korszakot, majd próbáltunk. Később Karcsival is részletesen végigmentünk a jeleneteken. A próbafolyamat alatt

meglátogattuk Szedő Zsókát, aki az apai dédanyám testvére, és holokauszt-túlélő. Később a többszereplős jeleneteket próbáltuk. Vázlatosan már készen voltak, amikor a helyszínen, kamera előtt bele kellett tenni mindent.

– Elképesztő összeszedettségre van szükség a felvételi napokon. Hogyan lehet ezt tartani?

– Meg kellett tanulnom beosztani az energiámat. Könnyen elfáradok, amikor nagyon megtolom az elején. Tizenkét órát forgattunk naponta, akár hajnalban vagy éjszaka is. Volt, hogy nem tudtam aludni, amikor lehetett volna, mert gondolatban még benne voltam a jelenetekben. Valahogy egyensúlyt kell tartani. Karcsi ezt jól csinálta: a 19 nap alatt esténként sokszor játszott a színházban is, hajnalban pedig forgattunk, ezért amikor hosszabb szünet volt, ő mindig pihent néhány órát.

Nagy Marival is sokat játszottunk együtt, aki csodálatra méltóan alázatos színész, végtelenül kedves és empatikus volt velem. Nagyon megtisztelő ilyen színészekkel együtt dolgozni!

Gyakran kiültem a kertbe, vagy sétáltam, annyira gyönyörű volt hajnalban a ráckeresztúri Brauch-kastély, ahol forgattunk. A friss levegő, a látvány és nyugalom jót tett, és kiegyensúlyozta a pörgést, ami a forgatással jár. Egyébként abból meríték erőt, hogy szeretem, akarom ezt csinálni. Ha pihenni akarok, az agyamat nehéz kikapcsolni; a Pesti Magyar Színiakadémián is sok feladatom van, aminek eleget szeretnék tenni.

– Szereted, hasznosnak tartod a színiakadémiát?

– Igen, bekerülünk előadásokba háttérszereplőként, ez jó gyakorlati oktatás. Most, másodévbén már sok a színházi próbánk, ezért kevesebb az óraszámunk, amit nagyon sajnállok, mert nagyszerű tanáraink vannak. Pál András az osztályfőnökünk, aki a szakma különböző ágaiban dolgozó remek embereket hív hozzánk: most éppen Rozs Tamással, Muhi Zsófi-val van egy kurzusunk, de tanárunk Takács Judit, Kelemen Márta, Lovas Rozi, Perényi Balázs és Gyöngyösi Tamás is.

– Olyan örömmel hallgatlak, úgy érzem, nem szálltál el az „Akik maradtak” sikerétől. Pedig amerikai filmes szaklapokban szuperlatívuszokban beszélnek rólad.

– A film jó csapattal készült, így az erősségeim elő tudtak jönni. Lehet, hogy túl racionálisnak hangzik, de pontosan tudom, hogy mikor működik a játékom és mikor kevésbé. Ha valamilyen jelenetben nem tetszem magamnak, akkor hiába ismernek el. Az elismeréstől nő az elvárás, és

még keményebben kell dolgozni. Persze az iskolában más, ha a tanároktól kapok pozitív visszajelzést, mert abból tudom, hogy jó felé haladok.

– Mi az, amiben még szeretnél fejlődni?

– A blattolástól – a helyből felolvasástól – még szoktam szorongani. Meg kell tanulnom azt is, hogy nem kell, hogy elsőre tökéletes legyen egy jelenet. Ha sokáig nem is sikerül valami, a végére kikerekedhet. Ne azon kattogjak, hogy na, ez nem jött össze, hanem menni-menni előre, újra megpróbálni másként.

– Mi az, amivel elégedett voltál?

– Az igazán sikerült jelenetekben nagy átéléssel benne voltam. Színészként még meg kell tanulnom, hogy ha nem is vagyok benne eléggé mélyen egy jelenetben, akkor is meg tudjam oldani technikáival.

Popper Péter mondta a színészekről, hogy vannak a bohócok és a varázslók. A bohóc technikából játszik, a varázsló szívből, és belehal minden egyes alkalommal. Szerintem, aki inkább az egyik, annak a másikat is meg kell tanulnia. Én inkább a belehalós típus vagyok, mert nem érzem magam hitelesnek, ha érzelmileg nem vagyok benne a jelenetben.

– Mit értesz azon, hogy varázsló típusú színész? Mibe halnak bele a színészek?

– A varázsló típusú színész gyakran elveszik a szerepformálással járó rettentő intenzív és felfűtött hangulatban, és ha az előadás vagy forgatás után ebből nem tud kijönni, akkor magánszemélyként könnyen szétesik. Illetve a színészeket eleve van egy hatalmas nyomás, az állandó kérdés, hogy jó-e, amit csinál. Azok az emberi viszonyok, amiket a színész kollégákkal ábrázolunk, nagy befolyást gyakorolhatnak a civil kapcsolatainkra, ezért nem szabad hagyni, hogy a kettő összeecsússzon. Az előadás után vissza kell épülni a civil létbe. De fordítva is igaz: a magánéleti egyensúlytalanság rosszul hat a színészi munkára. Úgy érzem, hogy a magyar színészet inkább a varázslóirányba megy el, nálunk szinte divat belehalni. Én viszont hiszem, hogy meg lehet találni az arany középutat a művészi hivatáshoz szükséges technika és a „belehalás” között. Ez nekem is feladatom ezen a pályán, mert szeretném magam jól érezni, a munkámban pedig maximálisan akarok teljesíteni. Azért járok pszichológushoz, hogy tisztábban és objektívebben lássam az élményeim, érzéseimet.



– Két éve egyszerre volt a forgatás és készültél az érettségire. Nagyon le voltál terhelve?

– Pálfi Gyuri „Engedj be!” című színdarabjába az érettségi évében kerültem bele. Ez volt az első színházi tapasztalatom, januárig tartott, aztán tavasszal elkezdődött az „Akik maradtak” forgatása. Nehéz volt megoldani a kettős feladatot. Végül egy nagyszerű magántanárhoz jártam, ő segített, hogy jó eredménnyel le tudjak érettségizni.

– Nagyon erős háttеред, alapod van: a családod.

– Németországban születtem, még kicsi voltam, amikor hazaköltöztünk. Apukám orvos, anyukám egészségfejlesztő. Négyen vagyunk lánytestvérek, én vagyok

a legfiatalabb. Mindenben támogatjuk egymást, és sokat beszélgetünk. Igazi játszó gyerek voltam: a nővéremmel, barátnókkal babáztunk, bunkert építettünk az erdőben, és történeteket, szerepjátékokat találtunk ki. Hatéves voltam, amikor a Pilisbe költöztünk; a vidéki jó levegő, a rengeteg növény és állat ma is jó érzéssel tölt el. Az iskolám Solymáron volt, sokáig nem nagyon jöttem be Budapestre. Most, hogy már nem lakom otthon, és a nővéreim külföldön tanulnak, sajnos ritkák a nagy családi programok. Az akadémia nagyon időigényes, ritkán jutok haza, havonta talán egyszer-kétszer.

– Januárban újabb fordulóban döntenek az Oscar-jelölésről. Ha tovább jelölnék a filmet, az a te karrierre is hatással lenne.

– Szívesen kipróbálnám magamat nemzetközi terepen, részt vennék külföldi produkciókban. Emiatt most intenzíven gyakorlom az angolt, hogy ez ne legyen akadály. De nagyon szeretem a magyar nyelvet, szerintem gyönyörű, és a színházat szorosan kapcsolódik a nyelvhez. Vagyis nem cél, hogy külföldön maradjak.

– Van-e valami, amin most dolgozol? Hová hívtak?

– A Pesti Magyar Színházban Eperjes Károly rendezi a Rómeó és Júliát, váltásban játszuk Kelemen Hannával, aki egyébként a filmben is feltűnik. Paczolay Béla rendezi Kosztolányi Pacsirtáját a Sinkovits Színpadon, Lator Margit leszek, a színésznő. Szerencsére ez sem naivaszerep, pedig megeshetett volna, hogy beskatulyáznak.

– Klára sem egy naiva.

– Nem az! Szerencsém volt ebből a szempontból is, mert alapvetően van bennem naivitás az életben, ezért nagyon örülök, ha a rendezők más jellegű szerepet bízhatnak rám.

– Milyen színésznő szeretnél lenni?

– Eddig úgy éreztem, az az igazán elkötelezett, akinek nincs a színészi pálya mellett „b” opciója, de ahogy most látom a szakmát, mégiscsak kell egy „b” opció. A filmezést nagyon szeretem, jó lenne, ha sokat filmezhetnék, de nagyon sokan vagyunk magyar színészek, és kevés a lehetőség. Telített a szakmai piac, nem tudom, mi lesz velem, amikor másfél év múlva végzek az akadémia. Egyelőre még nem kerestem tudatosan, mivel foglalkozhatnék a színészet mellett. Érdekel a pszichológia. Abban biztos vagyok, hogy később szeretnék majd családot. Gyönyörű nagycsaládból jövök, nagyon megnyugtató a tudat, hogy számíthatok rájuk. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A NOBEL-DÍJAS ELLENÁLLÓ

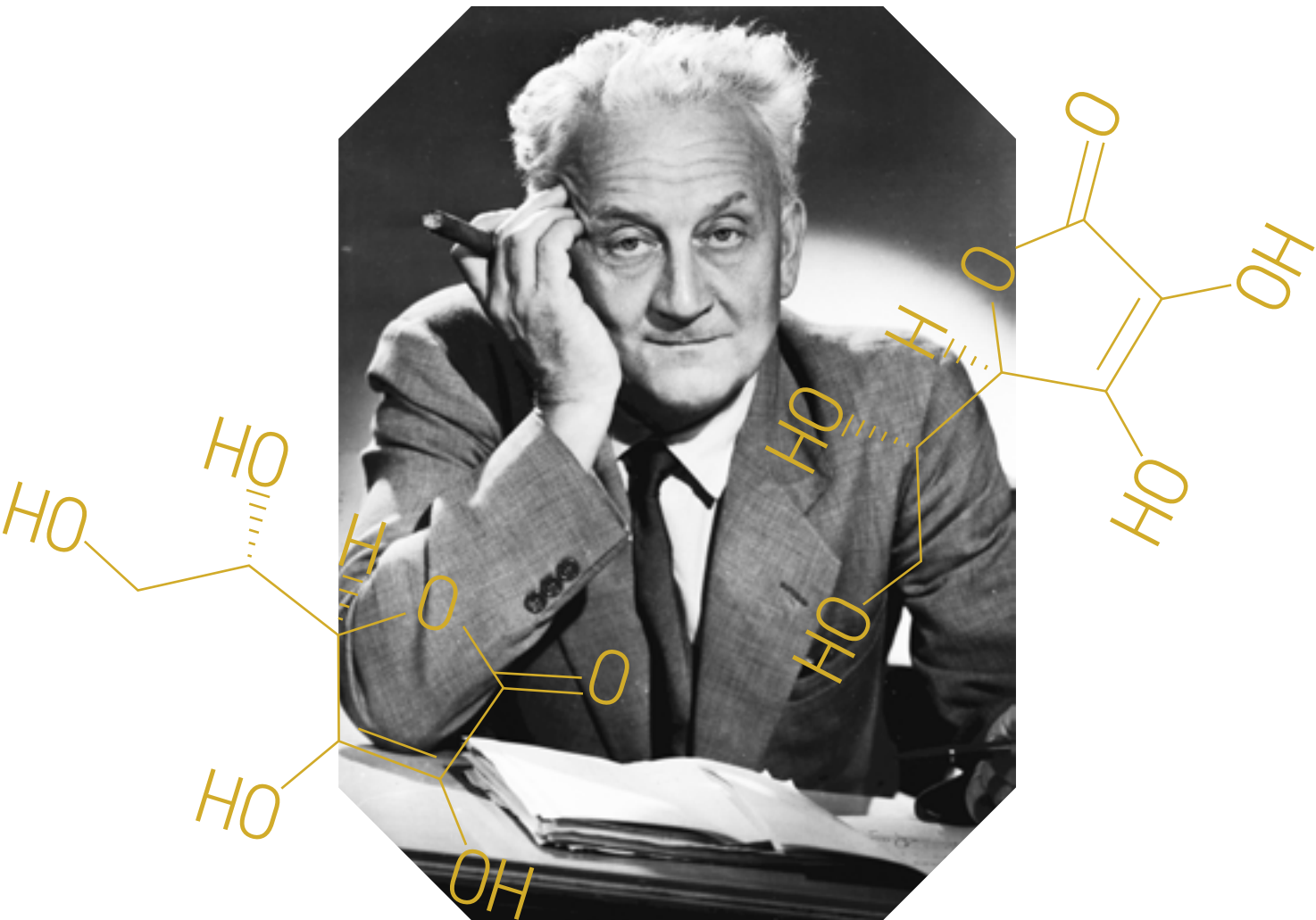
Szent-Györgyi Albert

Nagyrápolti *Szent-Györgyi Albert* régi birtokos nemesi családban született harmadik fiúként 1893-ban. Apja, *Miklós* Erdélyben élő felmenői között gazdálkodók és hivatalnokok egyaránt voltak. Édesanyja, *Lenhossék Jozefina* révén ugyanakkor a Lenhossék familiából, az egyik leghíresebb hazai orvosdinasztiából származott. Talán ezért sem meglepő, hogy már fiatalon vonzotta őt is az orvosi, egészen pontosan a kutatóorvosi pályája.

- ◆ A Lónyay Utcai Református Gimnáziumban tett érettségi után a pesti egyetem orvoskarára iratkozott be. Am mire végzett 1917-ben, javában dúlt a világháború, amelynek utolsó éveiben katonaeorvosként a keleti fronton, majd a hátszágban szolgált. A háború végén Pozsonyba került, az ottani egyetemi klinikára, Csehszlovákia megalakulása után azonban távoznia kellett. Mivel továbbra is a kutatómunka, az orvosi vegytan és élettan érdekelte, állás után kellett néznie. Trianon után azonban ilyen állás Magyarországon nem kínálkozott. Barátja és kollégája, a később ugyancsak Nobel-díjas osztrák *Carl Cori* társaságában Prágába ment, majd Németországban és Hollandiában talált állást, ekkor kezdte el a mellékvese működésére vonatkozó, lényegében orvoscémiai kutatásait. Különösen az általa hexuronsavnak nevezett anyag és annak élettani hatása érdekelte, amelyet a mellékvese termel. Ért is el eredményeket, publikációival pedig egy oxfordi ösztöndíjhoz is hozzájutott. Ekkor már, az 1920-as évek dereka után az izomműködés kémiját, a szerves savak élettani jelentőségét vizsgálta.

Az ekkor még titokzatosnak számító C-vitaminnak a kinyerési módját és hatásmechanizmusát is kereste.





A PAPRIKASALÁTÁTÓL A NOBEL-DÍJIG

Miután idehaza – főleg Klebelsberg Kunó erőfeszítései jóvoltából – az oktatás, a kultúra és a tudomány virágkora érkezett el, másokkal együtt a miniszter őt is hazahívta. Egy hosszabb tanulmányutat követően a szegedi egyetemen kapott tanári állást és kutatási lehetőséget, munkáját pedig a Rockefeller Alapítvány is támogatta. Ebben a közegben született meg az a nagy felfedezése, amely meghozta számára a nemzetközi elismerést és a világhírt. Az úgynevezett citrátkör biokémiai működését vizsgálta, az általa aszkorbinsavnak elnevezett, a skorbut ellenanyagának számító, évtizedek óta keresett C-vitamin kinyerésével és pontos meghatározásával foglalkozott. Kiderült, hogy ez a kis mennyiségben a mellékveséből, nagy fáradtsággal a citrusfélékből kivonható anyag azonos az általa korábban hexuronsavnak nevezett vegyülettel, amelynek a biológiai oxidációban van meghatározó szerepe.

Sikerült paprikából kinyernie azt a csodaszert, amit azóta is C-vitaminként ismerünk.

Mások már más alapanyagból is próbálták kivonni ezt az anyagot, valójában egy szerves vegyületet, Szent-Györgyit azonban egy véletlen segítette a nagy eredményhez. Egy este felesége paprikasalátával kínálta, amit nem volt kedve megenni. Inkább bevitte a laboratóriumba, ahol megvizsgálva kiderült, hogy a jóféle Szeged környéki paprika bőséges forrása az oly nagyon keresett anyagnak. Az ellenőrző vizsgálatok, az előállítási technika kidolgozása következett, majd nemzetközi fórumokon és publikációkban az eredmények ismertetése. A fogadtatás, a siker egyértelmű volt, hiszen az 1937-es esztendőben Szent-Györgyi Albert

lett az orvosi és élettani Nobel-díj kitüntetettje, máig az egyetlen Nobel-díjas magyar tudós, aki eredményét itthon, a Tisza partján érte el. Nem maradtak el a hazai elismerések sem, hiszen 1938-ban tagjai közé választotta a Magyar Tudományos Akadémia, két évre rá pedig ő lett a szegedi egyetem rektora.

FORDULAT ÉS EMIGRÁCIÓ

Mint ismert és elismert tudós, ekkor már közéleti személyiségekkel, tudósokkal, írókkal, politikusokkal is tartotta a kapcsolatot. Fontossá akkor vált ez, amikor már javában dúlt a II. világháború. Szent-Györgyi ellenezte a háborút, így békepárti, Magyarország kilépését szorgalmazó értelmiségiekkel, polgári ellenzéki pártokkal került kapcsolatba. Szent-Györgyi Szervezet néven ellenállói kört szervezett, amikor pedig Kállay Miklós miniszterelnöksége idején Horthy kormányzó jóváhagyásával a háborúból való kilépés előkészítésével próbálkozott, titkos küldetést is vállalt. A kormány és a németellenes polgári pártok nevében titokban Isztambulban tárgyalt a szövetséges hatalmak képviselőivel, ami miatt felkerült a Gestapo feketelistájára.

A német megszállás után bujkálni kényszerült, az ostromot pedig a pesti svéd követségen vészelte át.

1945-től szinte azonnal szerepet vállalt az új, demokratikus magyar közéletben. Miközben vezetője lett a pesti egyetem biokémiai tanszékének, a koalíciós időkben nemzetgyűlési képviselő volt, az Országos Köznevelési Tanács elnöke, a Magyar Tudományos Akadémia másod-elnöke. Kezdetben szerepet vállalt a Szovjet–Magyar Baráti Társaság munkájában, kültagjává választotta a Szovjet Tudományos Akadémia, ám a fordulat évének közeledtével belátta, hogy semmivé válik a független, polgári, demokratikus Magyarország megteremtésének esélye. Így még 1947-ben emigrált, előbb Svédországba, majd az Egyesült Államokba ment, a Kossuth-díj 1948-as, első közötti elnyerése idején már nem volt idehaza.

A TUDÓS KÖZÉLETI HANGJA

Massachusetts-ben, Woods Hole-ban telepedett le, alapítványi támogatással folytatta oktató- és kutatómunkáját. 1955-ben lett amerikai állampolgár, tekintélyes tudományos testületek tagja. Folytatta az izomműködés

biokémiáját, a sejtlégzést és az oxidánsokat érintő kutatásait, és bár áttörő eredményre ő sem jutott, a rák elleni küzdelemben is beírta a nevét az élő sejtekben meglévő úgynevezett szabad gyökök vizsgálatával. A hatvanas években ismét vállalt közéleti szerepeket. Aktívan részt vett a világ tudósainak a nukleáris fegyverkezést elítélő mozgalmaiban, fellépett a vietnami háború ellen.

Ekkor írta „Őrült majom” című nagyhatású könyvét, amelyben civilizációnk önpusztítása ellen emelte fel a szavát.

Tudósi sikerei mellett magánélete zaklatottan alakult. Négyszer nősült, kétszer vált el, egyszer megözvegyült, és egyetlen lánygyermekének halálát is meg kellett élnie az 1960-as években. Szívben, lélekben mindig magyar maradt, haza azonban csak két ízben látogatott. 1973-ban ott volt Szegeden az új Biológiai Kutatóközpont átadásán, 1978-ban pedig tagja volt a Szent Koronát hazahozó amerikai delegációnak. Élete során számos külföldi és hazai elismerésben volt része, így egyebek között 1937-ben lett a Corvin Koszorú, 1983-ban a Magyar Népköztársaság Zászlórendje kitüntetettje. Szent-Györgyi Albert hosszú, tudományos eredményekben gazdag élet után kilencvenhárom évesen, 1986-ban távozott az élők sorából. Kívánságának megfelelően Woods Hole-ban, tengerparti háza kertjében helyezték örök nyugalomra.

Hazája azóta is tisztelettel emlékezik meg róla, mint egyetlen olyan tudósáról, aki nem a messzi idegenben elért eredményeivel, hanem hazai kutatásaival és a magyar paprikával lett a Nobel- díj kitüntetettje.

Alakját nevében őrzi ma a Szegedi Egyetem orvoskara, a Szent-Györgyi Albert-díj rangos tudományos elismerés, de neveztek el róla közterületet, szobrai és emléktáblái idézik alakját. Valójában előtte tisztelegnek mindazok, akik egészségük megőrzését a C-vitamin-készítményeknek köszönhetik. ♦



MÁR LEHET REGISZTRÁLNI A KATOLIKUS VILÁG LEGFONTOSABB ESEMÉNYÉRE

2020-ban hazánk rendez a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszust (NEK), amely nem a szó legszorosabb értelmében vett kongresszus, sokkal inkább egy nagyszabású nemzetközi rendezvénysorozat. A kenyér és a bor színe alatt jelen lévő Jézus Krisztust ünnepeľjük, nemcsak a szentmisékben, hanem tartalmas és változatos lelki és kulturális programokkal. Már lehet regisztrálni a jövő őszi rendezvény legfontosabb eseményeire.

◆ A résztvevők a rendezvény honlapján (<http://iec2020.hu>) keresztül regisztrálhatnak a nagyrészt ingyenes eseményekre. A NEK online regisztrációs felületén létrehozott saját fiók nem jár semmilyen elköteleződéssel, ingyenes, és lehetővé teszi, hogy az érdeklődők minden lényeges információról időben értesülhessenek. Fiókot nyitni egyénileg és csoportosan lehetséges.

A Kongresszus honlapjáról kinyomtatott és kitöltött jelentkezési lapot postázni is lehet. A minél korábbi regisztráció segíti a szervezők munkáját, és a regisztrálóknek biztosítja a részvételt. Emellett a regisztrációs rendszer tájékoztat az utazási lehetőségekről (például a 90%-os MÁV-kedvezményről), a szállás- és étkezésfoglalás lehetőségéről. Plébániai, közösségi, iskolai csoportoknak a különbuszt vagy különvonaton helyet ingyenesen biztosítanak, amennyiben 2020. május 31-ig jelzik igényüket.

A KONGRESSZUS LEGFONTOSABB ESEMÉNYEI

- ▶ **Nyitó szentmise elsőáldozással a Puskás Ferenc Stadionban (szeptember 13., vasárnap, 15:00 – helyre szóló jegyek!)**
- ▶ **Forráspont ifjúsági est a Papp László Sportaréńában (szeptember 18., péntek)**
- ▶ **„Magyar” szentmise a Kossuth téren, valamint utána az eucharisztikus gyertyás körmenet a Hősök teréig (szeptember 19., szombat, 17:00)**
- ▶ **Záró szentmise a Hősök terén (szeptember 20., vasárnap, 11:00)**

A Kongresszust megelőző háromnapos Teológiai Szimpóziumra (szeptember 10–12., Esztergom) és a Hungexpón tartott ötnapos konferenciára vagy „lelki-gyakorlatra” (szeptember 14–18., Budapest) már megvásárolhatók a belépők. Az érdeklődők a NEK honlapján nemcsak megtalálhatják a programot, hanem megismerhetik a világ minden tájáról érkező vendégelődöket is.

A Kongresszus szervezéséről és az önkéntesség lehetőségeiről naprakész információkat tartalmaz a Kongresszus hírlevele, amelyre a www.iec2020.hu honlapon lehet feliratkozni.

A Kongresszus közösségébe a NEK Facebook és Instagram oldalain keresztül is bekapcsolódhatunk. ◆



52.
NEMZETKÖZI
EUCHARISZTIKUS
KONGRESSZUS

BUDAPEST | 2020.
szeptember 13–20.



IEC 2020
BUDAPEST | HUNGARY



Kép: Bénédicte Kurzen Noor and Sanne de Wilde Noor

Kehinde Deborah és Taiwo Celestine (10) Igbo-Ora, Nigéria, 2018



SZÖVEG –
SZALAY KRISZTINA

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

KETTEN

A legtöbb ikerpár jelenleg Nigériában él, és közülük különösen sokan a délnyugati joruba népcsoporthoz tartoznak. A térségben – egyelőre ismeretlen okok miatt – tízszer annyi az ikerpárok száma, mint a környék más régióiban.





Kehinde Quadrat és Taiwo Badrat (17), Igbo-Ora, Nigéria, 2018

- ◆ Manapság öröm és ünnepélyes fogadtatás veszi körül ezeket az újszülötteket, sokan szerencsét és jó módot remélnek az ikrek érkezésekor, de van, ahol éppen ellenkezőleg, még ma is ördögi, démoni, kifejezetten baljós előjelnek tekintik. Két fotós, a francia Bénédicte Kurzen és a belga származású Sanne de Wilde Gwagwaladából kiindulva kezdtek dokumentálni az egyre gyakoribb ikerpár-jelenséget, itt járhat a legsúlyosabb következményekkel egy ikerpár születése. Egészen Igbo Oráig jutottak, amely nemcsak örvend az ikreknek, de egyenesen az ikerpárok fővárosának tekinti magát. Ugyanitt rendezték meg az Iker Fesztivált, ahol tavaly mintegy 2000 pár jelent meg. Az elsőszülöttet Taiwónak hívják, ennek jelentése „aki elsőként ízlelheti a világot”, míg a második gyermek a Kehinde nevet kapja, mert „a másik után érkezett”.

A két művész nemcsak a kettősség mitológiáját jeleníti meg, hanem egyúttal a művészi együttműködést is. A fotós duó és a fotózott ikrek közötti párhuzamot az alkotók a színek megjelenítésével, tükrökkel, egymásra fotózott dupla expozíciókkal kívánták érzékeltetni.

A *Land of Ibeji* sorozat a World Press Photo Portré „Stories” kategóriájában első helyezést nyert el, és a világ számos országát, többek között Budapestet is megjáró kiállítás része lett. ◆



SZÖVEG –
DR. ÁÁRY-TAMÁS LAJOS oktatási jogok biztosa

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A VITÁNAK HELYE VAN

Milyen legyen a magyar oktatás?

Az oktatás demokratikus rendszerünk része. Itt is érvényesülniük kell mindazon elveknek, értékeknek, amelyeket immár harminc éve vallunk és alkalmazunk az életünk számos területén. Az oktatás közügy, tehát a demokratikus közjogi vita részévé kell válnia. Ha a vita kizárólag az oktatáspolitikusok és a pedagógusok, oktatók között zajlik, az lehet érdekes, termékeny is akár, mégis kimaradnak belőle azok, akiket leginkább érint: a gyermekek, a hallgatók, a szülők vagy a leendő szülők. A választópolgárok maradnak ki, akik beleszólhatnak abba, hogy képviselőik a rendelkezésre álló helyi, országos vagy uniós pénzeket hogyan használják fel a különböző közszolgáltatások megszervezésére és működtetésére.

◆ Az oktatás az Európai Unióhoz csatlakozásunkat követően is nemzeti hatáskörben maradt, ezért nekünk, magyaroknak kell végiggondolnunk, milyen oktatást szeretnénk. Nem kötnék bennünket EU-szabványok, szabályok, irányelvek, nem kell átvennünk közösségi normákat. E korlátlan szabadság azonban nem feledtetheti velünk, hogy az oktatásból kikerülő fiataloknak, diplomásoknak az Európai Unió kereskedelmében, szolgáltatásaiban, iparában, mezőgazdaságában, közigazgatásában kell dolgozniuk, alkotniuk, versenyezniük és megélniük. Ezért közügy az oktatás. Amikor a tanuló tiltakozik a testi fenytés ellen, amikor a szülő sérelmezi, hogy cukorbeteg gyermekét nem veszik fel az óvodába, amikor nem akar engedni a hiperaktív gyermeke eltanácsolásának, amikor a siket egyetemi hallgató sérelmezi, ha nem biztosítanak neki jeltolmácsot, akkor jogai védelmében túl jobbá, de legalábbis jogszerűvé akarja tenni a közszolgáltatást. A jogszerű oktatás a minimum. Attól még nem biztos,

hogy jó is az oktatási intézmény vagy az oktatási rendszer. Ám jogállami keretek között lehetetlen olyan közszolgáltatást szervezni, amely jó ugyan, de jogszerűtlen.

Az oktatásról sokan, sokszor fogunk vitázni. Minél többen és minél többet vitázunk, annál közelebb juthatunk a jó megoldásokhoz, de a hangsúly mégis a vitán van. Nem attól vagyunk ugyanis demokraták, hogy megtaláljuk a megoldásokat, hanem attól, hogy folyamatosan keressük azokat. Számos esetben tapasztaljuk, hogy az intézményekben nincs mód vitázni, mert nem bíznak egymásban az oktatási szereplők. Ezért nincs is közöttük együttműködés. Az ilyen esetekben a sérelmeket elfojtják, ezért később azok hevesen, érzelmektől telítetten, szinte a megoldás reménye nélkül törnek a felszínre. Ahol legalább alkalomszerűen mód van a vitára, helyrehozhatatlan károk, sérelmek ritkábban keletkeznek. Az érdekek természetesen különbözhetnek, a megoldások is, az ahhoz vezető utak is. A vita akkor





Nagy Emese intézményvezető tanulókkal a Hejőkeresztúri IV. Béla Általános Iskola rajztermében

értelmes, ha információk birtokában vagyunk és közös célunk a jó megoldások folyamatos keresése, a rossz döntések korrekciója a jog keretein belül, a jog szabályainak betartásával.

Gyakran tapasztalják az intézmények, hogy egyedül maradnak egy-egy fontos problémával. A fiatalok egymás közötti erőszakos cselekményei, a kábítószer- és alkoholfogyasztás, a HIV/AIDS terjedése, a szexuális felvilágosítás hiánya, a szegénység mind-mind olyan ügyek, amelyekben segítséget kell kérni. Ha megtalálják az együttműködés formáit a szakemberekkel, a kutatókkal, az egyházakkal és a civil szervezetekkel, akkor sem az iskolák, sem a családok nem maradnak magukra. Az oktatás nagy rendszerén belül az együttműködésnek nincs alternatívája. ♦

A jogszabályok egyértelművé teszik, hol van a család és az iskola felelősségének határvonala, ezt az oktatási szereplők csak a jogszabályokból és ezek alapján megalkotott helyi normákból ismerhetik meg. A jog zsinórmértékül szolgál a viták rendezéséhez. Ha az érintettek ismerik e szabályokat, demokratikus keretek között oldhatják fel konfliktusaikat. A jog ismerete és alkalmazása nélkül a viták rendezésének alapja a hatalom, az erő, a pozíció, az indulat, az ízlés lesz. Számos magánvitát lehet ezen értékek mentén lefolytatni és lezárni, de nem a közszolgáltatásban.



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A HEJŐKERESZTÚRI MODELL

„De más lett volna, ha én is ilyen iskolába járhattam volna” – összegeztem látogatásom végén érzéseimet. A marosvásárhelyi iskolában román anyanyelvű tanár néni tanított magyarul, magyarországi iskolámban nyolcadikban az osztályfőnököm egy szakmunkásképzőt javasolt reális folytatásként, mert *„a mi iskolánk többre nem képes”*. Nem hallgattak rá a szüleim, és amikor mégis felvettek máshová, a tanár azt mondta, *„úgyis kibúpsz, fiam!”* Általános iskolai magyartanárom azért kinézte belőlem az újságíró, fogalmazásaimat rendszeresen felolvasta a tanáriban –, de csak felnőttfejjel jöttem rá, hogy az iskolai évek alatt begyűjtött kudarcélmények akár egész életen át hatnak, elbizonytalanítanak és hátráltatnak.

- ◆ Az 1990-es évek végén a Miskolchoz közeli hejőkeresztúri iskola igazgatója, Nagy Emese olyan módszer után kutatott, amivel segítheti a halmozottan hátrányos helyzetű gyerekek beilleszkedését. A Stanford Egyetemen kidolgozott Complex Instruction volt számára a legszimpatikusabb, ezért 2000-ben elutazott az USA-ba, hogy működés közben is láthassa az ottani modell hatásait. Hazatérése után részletesen kidolgozta és bevezette iskolájában a Komplex Instrukciós Programot, ami az azóta eltelt közel 20 évben bizonyított: az igazolatlan hiányzások megszűntek, bukás nincs, a diákok magatartása számottevően javult, a különböző képességű gyerekek pedig kitűnően együttműködnek egymással. Az időközben hejőkeresztúri modellként elhíresült módszer napjainkban egyre népszerűbb, országszerte már több, mint 100 iskolában alkalmazzák. Évekkel ezelőtt az eredeti módszert kidolgozó Rachel Lotan is ellátogatott Hejőkeresztúrra, és a Stanford Egyetem professzora megállapította, hogy ez nekünk jobban sikerült, mint nekik!

„Először olyan órákat mutattam meg neked, ahol hagyományos módszerekkel folyt az oktatás, csak a legvégén kukkantottunk be egy KIP-es magyarórára. Az, hogy egy átlagos matematika, rajz vagy testnevelés órán végig tudnak figyelni és nem zökkennek ki a feladatból, annak köszönhető, hogy a KIP-es órákon gyakorolt gondolkodás, egymásra figyelés és problémamegoldási képességek





Szünet a Hejőkeresztúri IV. Béla Általános Iskolában

a többi órán is lecsapódnak” – mondja Nagy Emese, amikor a Komplex Instrukciós Program (KIP) alapjairól beszélgetünk. Az Egyesült Államok iskoláiban bevezetett Complex Instruction módszer olyan heterogén tanulói összetételű feltételező oktatási eljárás, amely eredményesen alkalmazható minden tanuló iskolai sikerességének megalapozásához. A csoportmunka-szervezésen alapuló tanítási módszer célja, hogy minden gyerek tudásszintje emelkedjen, és része legyen sikerélményben az osztálymunka során. Magyarországon a programot a hejőkeresztúri iskola adaptálta és vezette be elsőként 2001-ben.

„Nem hiszek a szegregáció semmilyen formájában, mert egy idő után az erős csoportban is státuszkülönbség alakul ki a sok ötös és négyes tanuló között, aki pedig a legutolsó harmadban van a jó képességűek között, az éppen olyan nyomorultul érzi magát, mint a vegyeseknél az alsó harmad. Ezért gondolom, hogy

a pedagógusoknak úgy kell megszervezniük a munkát, hogy az óráik legalább 10 százalékában vegyes, 4-5 fős tanulói csoportok legyenek, együtt dolgozzanak és mindenki tisztelje a másik teljesítményét. Ennek viszont feltétele, hogy a pedagógus nagyon topon legyen, hiszen olyan feladatot kell összeállítania, ami egyformán szólítja meg a legkülönbözőbb képességű gyerekeket.”

Nagy Emese szerint az iskolaválasztás előtt álló legtöbb szülő öntudatlanul is a KIP lényegét fogalmazza meg: a gyereke színes tanítási órákon a képességeihez mért feladatokat kapja, boldog legyen az órán, sikerélményekkel menjen haza és tanuljon meg csoportban dolgozni. Ezeket a módszert mind biztosítja, a pozitív hatásokról pedig Hejőkeresztúron kívül is egyre több iskola beszámolhat. „A polgármester és több értelmiségi család ugyanúgy hozzánk járhatja a gyereket, mint a helyi vagy a szomszédos falu cigánysoráról a szülők. Számomra ez a legnagyobb eredmény. ➤



Milán koncentrálna egy feladatra rajzórán



Testnevelésóra



Tabletek segítségével is tanítanak Hejőkeresztúron



Idegen nyelvű foglalkozáson

Az eredeti módszert kidolgozó Rachel Lotan is ellátogatott Hejőkeresztúrra, és a Stanford Egyetem professzora megállapította, hogy ez nekünk jobban sikerült, mint nekik.

A tanítási órán tudnak együtt dolgozni, amit az is bizonyít, hogy a megye legjobb gimnáziumaiba mennek továbbtanulni. De az is nagy eredmény, hogy a hátrányos helyzetűekre jellemző korábban erős hiányzás szinte teljesen eltűnt, intőt évek óta nem osztottunk ki és bukás sem volt. Éppen ezért nincs jelen a túlkorosság és az ebből fakadó szociális ellentétek az osztályokban, így a lemorzsolódás veszélye is minimális” – mondja Emese.

A KIP tehát egyszerűnek tűnő módszerekkel garantál két nagyon fontos dolgot: javul a gyerek magatartása és alulmotiváltsága megszűnik. A sikeres működés kulcsa a következetesség, ami az első egy évben nagyon komoly felkészülést igényel a pedagógus részéről. „Fel kell mérni minden egyes diák egyéni képességeit és tehetségét,





KIP-es csoportfeladat prezentációja irodalomórán



KIP-es irodalomóra



A generációk közötti párbeszéd órán az előző tanévben ballagott diákok számolnak be középiskolás tapasztalataikról

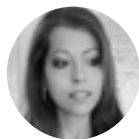


Nagy Emese intézményvezető

majd ezekhez mérten kell összeállítani a csoportos feladatokat, ami a kezdetekben rengeteg plusz munkát jelent. Az amerikai módszerből hiányzik az egyéni differenciálás. Nálunk ez úgy jelenik meg, hogy az óra fele a csoportproduktum, a második felében a csoportmunka eredményét felhasználva elkészítik az egyéni feladatokat. Ez a nagy művészet, mert amíg innovatív csoportfeladatot ki lehet találni előre, addig az ennek eredményére épülő egyéni feladatokat ott helyben kell kitalálnia a pedagógusnak, és ez csak úgy megy, ha minden egyes gyerek képességeit alaposan ismeri a kolléga.”

Nagy Emese szerint a csoportban dolgozás közben erős szocializáció megy végbe, mert a jobb képességű diák jellemzően tanítja társát, így mindenki fejlődik. Kutatásai szerint a státuszában alul elhelyezkedő

gyerek beszédgyakorisága kilenccszeresére nő egy ilyen órán, egy szuperképességű pedig ötszörösére. Így a beszédgyakoriság közötti különbség maximum kétszeres, míg a hagyományos órán négy-ötszörös is lehet. „Ez azért fontos, mert rendezzi a gyerekek közötti kapcsolatot. A gyengébb nem azt érzi, hogy hallgass a neve, az okostojások pedig türelmesen végighallgatják és segítik társaikat. Ma ott tartunk, hogy a Hejőkeresztúri Modell hívószó lett az országban, egyre több iskola szeretné átvenni. Bár a módszert kidolgoztam óvodákra, általános és középiskolákra, alapvetően az utóbbiban hasznos, mert középiskolában jelentkezik legerősebben a státuszprobléma. Ezért is örülök, hogy több mint száz iskolánk közül már 18 középiskola vette át módszereinket részben vagy teljesen.” ♦

SZÖVEG –
FEKETE FANNI

FOGYATÉKOS GYEREKEK AZ ISKOLAPADBAN

A fogyatékossgal élő gyermekeket természetesen ugyanazon jogok illetik meg, amelyek a kortársaikat, mint az általános emberi jogok, az egészségügyi ellátáshoz vagy az oktatáshoz való jog. A súlyosan, halmozottan fogyatékos gyermekek csak a 2006-os közoktatási törvény módosítása óta tankötelesek, a fejlesztő nevelési-oktatási iskolát pedig 2014-ben vezették be. Papíron azóta nekik is van helyük a közoktatásban, de a gyakorlatban még mindig nem épült ki az az intézményrendszer, amely mindannyiukat be tudná fogadni. Mit tanulnak a fogyatékossgal élő diákok, és hogyan lehetne elfogadóbbá tenni irántuk kortársaikat? Györi Zsófia, a debreceni, halmozottan fogyatékos diákoknak fenntartott Immanuel Otthon és Iskola igazgatója válaszolt kérdéseimre.

◆ – Milyen alapokra épül a súlyosan, halmozottan fogyatékos diákok oktatása?

– Hatfős osztályokban egy gyógypedagógus és egy gyógypedagógiai asszisztens foglalkozik velük a kerettanterv szerint, heti 20 órában. Évfolyamok nincsenek, mert nem lehet egységes követelményrendszert felállítani. Mivel a gyerekek nagy része nem verbális úton kommunikál, a cél nem a hagyományos tárgyak megismertetése, hanem a körülöttük lévő világ értelmezése és a kommunikációjuk fejlesztése, hiszen ez képezi önrendelkezésük alapját. Valamilyen AAK-s, azaz Augmentatív és Alternatív Kommunikációs módszert vagy eszközt adunk a kezükbe: megtanulják az igen/nem döntés, majd az alapvető érzések kifejezését. Nálunk egyéni fejlesztésen alapuló oktatásban részesülnek, ugyanis mindegyiküknek megvan a saját kommunikációs eszköztára: az egyik tanítványom például alkoholtartalmú italok hirdetéseit tette a kommunikációs füzetébe, így vezetett rá, hogy alkoholproblémák vannak a családjában. Nálunk nincs osztályozás, de megtanulják a hagyományos iskolákban elvárt viselkedési formákat a mozgásuk

adta lehetőségeken belül. Év végén a szüleik írásos visszajelzést kapnak fejlődésükről, a gyerekek pedig oklevelet arról, amiben ők voltak a legkiemelkedőbbek.

– Milyen óráknak van a legnagyobb sikere a fogyatékos gyerekek körében?

– Nagyon kedvelt az életvitel óra, amikor sütnek-főznek valamit. Ennek a komplex érzékszervi fejlesztésben van szerepe, mivel az értelmileg és sok esetben mozgásukban is fogyatékos diákoknál hiányoznak bizonyos mozgásos tapasztalatok. Az órákon megismerik, megtapasztalják a sűtemények alapanyagait, belélegzik az almás pite illatát, aztán természetesen meg is izlelik.

– Segít az oktatásukban a digitalizáció?

– Interaktív és okostáblát is használhatnak, emellett más, speciális AAK-s eszközök is nagy segítséget és jó élményeket nyújthatnak: a szemvezérelt szoftver például kiváltja az egér használatát, míg a sound beammel erőteljesebb mozgás nélkül, bólogatással vagy pislogással generálhatnak hangokat.





Győri Zsófia intézményvezető

– A fogyatékossgal élő gyerekek tanulmányait ép társaiktól elkülönülve folytatják. Hogyan lehetne megvalósítani az integrált oktatást?

– Egy súlyosan, halmozottan fogyatékos diákkal szemben nem állíthatunk fel ugyanolyan követelményeket, az érzékszervi és mozgásukban fogyatékos gyerekek integrálását azonban elengedhetetlennek tartom. Ettől sajnos még messze vagyunk, mert nem biztosítottak számukra a szükséges infrastrukturális feltételek. Az iskolák sok esetben csak megtűrik őket, azt éreztetve a szülőkkel, hogy szívességet tesznek. Fontosnak tartom, hogy a változás meggyőződésből és ne egy fentről jövő nyomás vagy az EU-s trendeknek való megfelelés hatására történjen. A lányom óvodáját az önkormányzat kijelölte integrált óvodának, felvettek nyolc fogyatékos gyermeket, a vezető óvónő azonban annyira megrettent, hogy szegregálta a csoportot: külön termet kaptak, más időpontban mehettek ki az udvarra, a termükhöz vezető folyosón pedig tilos volt az átjárás. A gyermekem három év alatt egyszer sem találkozott velük. Pedig a szemléletformálást már gyerekkorban el kellene kezdeni. Egy 1200 fős általános iskola tanulóit rendszeresen járnak hozzánk érzékenyítő foglalkozásokra, s három éve a negyedikes osztályuk létrehozott egy zenei produkciót a diákjainkkal. A Pötyi és Pillét azóta nyolcszor is előadták Debrecenben, a felvételt pedig közel másfél millióan nézték meg a YouTube-on.



Foglalkozás a debreceni Immánuel Otthon és Iskolában

A cél nem a hagyományos tárgyak megismertetése, hanem a körülöttük lévő világ értelmezése és kommunikációjuk fejlesztése, hiszen ez képezi önrendelkezésük alapját.

– Különböző foglalkozásokra is járhatnak a gyerekek, például önvédelmi szakkörre. Ezt miért érezték szükségesnek?

– Azt tapasztaltuk, hogy kikerülve az iskolából nagyobb eséllyel válnak bántalmazás vagy egyéb bűncselekmény áldozatává. Ez részben abból fakad, hogy az értelmi vagy intellektuális képességzavarral élők gyakran nem kontrollálják szeretetüket, így gesztusaik félreérthetőek lehetnek, ami akár szexuális abúzusoz is vezethet. Jóhiszeműségüket szintén kihasználhatják. A szüleik nem tanítják meg nekik, mit csináljanak ilyen helyzetekben, mivel nem is tudják elképzelni, hogy lesz, amikor a gyerekeket nem ők fogják kísérni.

– Kihez fordulhatnak a szülők probléma esetén?

– Az ombudsmani hivatalhoz vagy az ellátott jogi képviselőhöz, de a Kézen Fogva Alapítvány Jogsegély Szolgálatánál is informálódhatnak. Meg kell ismerniük gyerekeik jogait, és hogy milyen szolgáltatásokat vehetnek igénybe, ugyanis nincsenek kellően tisztában azokkal. Részben megértem őket, mert a mindennapok túlélése rengeteg energiát felemészt, ugyanakkor mindennél nagyobb ereje lenne, ha összefognának. ♦

SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk társkiadója az NSKI.

LESZNEK-E KORTÁRS MAGYAR SZERZŐK KÁRPÁTALJÁN?

Álltunk a beregszomi iskola ebédlőjében a vacsorához megterített, hosszú asztalnál. Az asztal mellett egy mívés, ámde teljesen üres polc volt, a tetején egy felirattal: Kárpátaljai magyar irodalom. A szürreális kép akár szomorú valósággá is válhat, mert kétnapos utazásunk tapasztalatai alapján sajnos elképzelhető, hogy évtizedek múlva nem kerülnek új, magyar nyelvű írások a könyvespolcokra Kárpátalján. Ám külső segítséggel reményre okot adó folyamatok is elindulhatnak, ahogy azt a beregszászi 6. Számú Általános Iskola példázza.

„Mikulás, Mikulás, kedves Mikulás, gyere már, gyere már, minden gyerek vár” – zengett a 207 gyerek szájából a beregszászi 6. Számú Általános Iskola tornatermében 2019. december 4-én, ahová tavaly hetedik alkalommal érkezett a Nemzetstratégiai Kutatóintézet (NSKI) budapesti irodájában telepakolt nagy zsák. „Kapcsolatunk az intézettel egy véletlennek köszönhető. A tavaly tragikusan elhalálozott korábbi igazgatónőnk lánya az intézet egyik munkatársához, Mósa Istvánhoz ment feleségül. Egyszer pont Mikulás környékén látogattak el az iskolánkba Szász Jenő elnökúrral, és amikor látták az itteni állapotokat, eldöntötték, hogy segítenek jobb körülményeket teremteni a tanulóshoz. A következő évtől kezdődően már az NSKI-s Mikulás érkezik hozzánk, és a gyerekek az értékes ajándéksomagokon kívül mostanra egy korszerű számítógépekkel felszerelt informatikai szaktantermet is birtokba vehettek támogatásuknak köszönhetően” – számolt be a kezdetekről **Fring Erzsébet** szervezőpedagógus, igazgatóhelyettes.

A beregszászi 6. Számú Általános Iskola a beregszászi járás egyik legnagyobb és legrégebbi iskolája, 1884-ben kezdték az építését Trefort Ágoston akkori oktatási miniszter idején. Eredetileg algimnáziumnak szánták, majd polgári iskola, később polgári fiúiskola volt. „Iskolánkban jelenleg kilenc évfolyam van, főleg nagycsaládos diákok járnak hozzánk – folytatja Fring Erzsébet –, ez valószínűleg még az 1945 előtti polgári világból fennmaradt

hagyomány miatt van. Az NSKI támogatásának köszönhetően az elmúlt években folyamatosan korszerűsítjük tantermeinket, és új eszközöket, például internetet, interaktív táblát, informatikai termet tudtunk beszerezni, ami nagyságrendekkel fejleszti az oktatásunk színvonalát.”

Erzsébet nagyon büszke, mert az idei tanévben először fordult elő, hogy csak egyetlen gyerek iratkozott át a gimnáziumba az 5. évfolyamból (korábban olyan is előfordult, hogy tizenöt), ráadásul a kislány szülei már októberben jelezték, hogy szeretnék visszairatni a 6. számú iskolába a gyereket. Az évek során tudatosan felépített NSKI-támogatás a jelek szerint stratégiaileg is jól működik.

Az informatikai terem átadása után az ebédlőt újjátölték fel, majd új padokat kaptak az alsós osztálytermek, az idei tanévre pedig az ötödikesek osztályterme újult meg. „Most itt vagyunk egy interaktív táblával is rendelkező, teljesen felújított teremben, ahol elektromos hálózatot, bútorokat, padlót, nyílászárókat, táblát cseréltünk, és a tanulóshoz nélkülözhetetlen eszközöket szereztük be” – mondta Szász Jenő NSKI-elnök a terem ünnepélyes átadásán. Majd hozzátette: „A következő tanévre még két osztály felújításának támogatását előlegeztük meg, és ezt addig folytatjuk, amíg egyetlen olyan osztály is van, amit fel kell újítani ebben az iskolában.”

Két alsó tagozatos termet az ukrán állam Nova Ukrainska Skola (NUS) programjának keretein belül





újítottak fel. Ez a nemrég bevezetett állami projekt minden első osztályt kezdő tanulónak új padokat biztosít, valamint évente egy osztályt egy digitális eszközzel látnak el. „Ez lehet egy projektor, egy laptop vagy egy interaktív tábla. Viszont a működéshez mindháromra szükség lenne egyidőben, így vagy várunk három évet, vagy más forrásból szerezzük be a működéshez szükséges többi eszközt” – tájékoztat Fring Erzsébet a támogatás sajátosságairól, aki nagyon örül Szász Jenő és az NSKI vállalásának, hiszen így a következő tanévre az iskola termeinek több mint fele fog megfelelni a legkorszerűbb igényeknek, ami Kárpátalja-szerte is ritkaság.

Az egész kárpátaljai magyarság jövőjét azonban beárnyékolja a tavaly július 16-tól hatályba lépett ukrán nyelvtörvény, amely előírja, hogy minden állampolgár köteles beszélni az ukrán mint állama hivatalos nyelvét. Számos kisebbség mellett a magyarság is hevesen tiltakozik a törvény ellen, ugyanis szerintük a gyakorlatban a magánbeszélgetéseket és a vallási szertartásokat kivéve mindenhol kötelezővé teszi az ukrán nyelv használatát,

így az oktatásban is. „2023-ra szeretnék teljesen bevezetni az új nyelvi törvényt, ez nálunk azt jelenti, hogy 5. évfolyamtól felfelé folyamatosan csökkentik a magyar anyanyelven oktatott tantárgyak számát, ezzel párhuzamosan teljesen át kell térni az ukrán nyelvű oktatásra. Ez a magániskolák kivételével minden oktatási intézményre vonatkozik, így kisebbségi nyelvű oktatásra önkormányzati fenntartású intézményekben nem lesz lehetőség” – részletezi Fring Erzsébet.

Az ukrajnai lehetőségeket tekintve viszont nagyon kevés kárpátaljai magyar szülő engedhetné meg magának, hogy magániskolába járassa gyermekeit, ezért aggasztó a magyar nyelv fennmaradása a nyelvi törvény rendelkezései szerinti új környezetben. A törvényt hatálybalépése óta számos vita övezi – vizsgálják az Európai Unió Velencei Bizottságának szakértői is –, a magyar kormány a lehetőségében álló eszközökkel próbál fellépni az Ukrajnában élő magyarság eddig megszerzett nyelvi jogaiért, többek között bojkottálja az ország NATO-csatlakozását. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

MEGMARADNI A NYELVBEN

Csak a 19. században vált politikai kérdéssé, de a Kárpát-medence sokféle nyelvhasználatának kérdésköre nagyon régre nyúlik vissza. Ma a témát szigorú nemzetközi egyezmények szabályozzák, ám az így sem mindegy, milyen segítséget kapnak anyanyelvük használatához és műveléséhez a határon túl élők, például az oktatásban, kisgyermekkoruktól kezdve.

♦ A Kárpát-medencei régióban a különböző nyelvek együttélése a történelem kezdetére nyúlik vissza, viszont mindez nemzetiségi kérdésként csak a 19. század második felétől jelentkezett. „Tudjuk, hogy a középkorban ebben a régióban többnyelvű, sokféle kultúrájú népek éltek, függetlenül attól, milyen állam volt éppen. A trianoni, illetve a II. világháborút követő párizsi békeszerződések megváltoztatták a népességi arányokat és a viszonyokat, a sok száz éven keresztül kialakult együttélési formákat. Hirtelen azok lettek kisebbségben egy-egy államon belül, akik korábban többségben voltak, míg más népcsoportok kisebbségi létből többségivé váltak. Az ebből eredő belső társadalmi feszültségeket ma is kutatják” – mondja **dr. Gerencsér Balázs**, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Jog- és Államtudományi Karának docense, az Ereky István Közjogi Kutatóközpont igazgatója. 1949 után, a kommunizmus idején a kisebbségi problémát szőnyeg alá söpörték, de Kárpátalján már azt megelőzően sem foglalkoztak vele. Ez sokat ártott a magyar nyelvhasználatnak.

ÉSZAK ÉS DÉL

„Csehszlovákiában, Romániában és a Szovjetunióban kifejezetten háttérbe szorították a kisebbségek nyelvhasználatát, kisebbséges rendszer alakult ki, míg Jugoszláviában egy érdekes,

félmegoldásokkal teli, de alapvetően kisebbségpárti környezet jött létre” – emeli ki szakértőnk. A politikai fejlődés iránya viszont ellentétes volt, mert míg Csehszlovákiában és a Szovjetunióban puhult a diktatúra, addig Jugoszlávia a titói puhaságból „keményedett be”. A helyzet mindenhol a rendszerváltás környékén csúcspontot ért el, fordulópontra ekkor történt. Ennek a folyamatnak volt része a Szovjetunió, Csehszlovákia és Jugoszlávia szétesése. A korábbi szovjet blokk országai a kilencvenes évek elejétől csatlakoztak a nyugat-európai rendszerekhez, amire a nyugati országoknak is reagálniuk kellett. Az egyik ilyen újdonság – ami egyben a nyugati országok belső nyelvi feszültségeit is oldotta – egy nemzetközi kisebbségvédelmi rendszer kialakítása volt. A helyi és kisebbségi nyelvek támogatását célzó Regionális vagy Kisebbségi Nyelvek Európai Chartája, valamint a Kisebbségi Keretegyezmény világszinten is hatalmas lépés volt. Innentől kezdve beszélhetünk Európáról olyan földrajzi egységként, ahol egységes védelmet kap minden nyelvi közösség, Spanyolországtól Örményorszáig, Görögországtól Skandináviáig. Ezek kulturális értékét a '90-es évek közepén ismerték föl az európai testületek, akkor kezdődtek az érdemi kisebbségvédelmi lépések.





A Beregszászi 7-es Számú Általános Iskola. Ukrajna, Kárpátalja, 2014



Diák a Beregszászhoz közeli Jánosi középiskolájában. Ukrajna, Kárpátalja, 2014

KELLENE A KÉPZÉS

A magyar nyelvű nevelés és oktatás sok nehézségbe ütközik annak ellenére, hogy mára már mindenütt történtek előrelépések. A nyelvi charta szabályai miatt az egyes országoknak három-öt évente kell jelentést tenniük az Európa Tanácsnak, abból pedig kiviláglik, hogy az egyik legnagyobb gond a szaktanárihiány az oktatásban. Ez jellemzi az egész Kárpát-medencét, még a legnagyobb régióban, Erélyben is problémát jelent. A statisztikákból látszik, hogy a helyzet a Felvidéken a legjobb, ők élén járnak a tanárképzésében. A szlovák állam Révkomáromban még egy oktatási kirendeltséget is létrehozott, segítve azt, hogy kapcsolat legyen a szlovák oktatáspolitikája és a magyar közösség oktatási rendszere között. Ez annak köszönhető, hogy az Európa Tanács a nyelvi chartán keresztül hosszú évek alatt folyamatosan párbeszédre ösztönözte Szlovákiát. A nemzetközi szerződéseknél tehát jól mérhető pozitív hatása van, még ha nem is feltétlenül naprakészen harmonizálnak a társadalmi változásokkal.

A FELLÉLEGZÉS UTÁN

A '90-es éves fellélegzése a 2000-es években átalakult, az Unió is egyre integráltabbá vált a gazdasági célok mentén. Ekkor a kisebbségvédelem és a nyelvvédelem is úgy változott, hogy támogassa a gazdaságot.

„A kérdés inkább az lett, mennyire éri meg a kisebbségi kultúra fenntartása, mennyire hasznosítható.”

„Mennyire kapcsolható be egy kisebbségi nyelv használata a gazdasági vérkeringésbe. Ennek negatív és pozitív velejárói is vannak, de a tényt szem előtt kell tartani. Emiatt a Kárpát-medencei nyelvhasználatra sem tekinthetünk pusztán kisebbségi jogi kérdésként, nagyobb kontextusba kell ezt helyezniünk” – hangsúlyozza szakértőnk. Bele kell venni biztonságpolitikai szempontokat, és bele kell helyezni a demokratikus intézményrendszer hálózatába is, azaz a helyi önkormányzatok és a választási rendszer kontextusába. Ezen kívül nagyon fontosak az emberi jogi szempontok, valamint a polgárt közvetlenül érintő közigazgatási működés is. Ez utóbbi jelenti azt, hogy miként érintkezzen az állam a polgáraival, és hogy miért éri meg kisebbségi nyelven megszólítani azokat, akiknek az az elsődleges nyelvük. Látszik tehát, hogy a nyelvek békés együttélésének jogi keretei ma már nagyon komplex rendszert alkotnak.

KULCSKÉRDÉS A KOMMUNIKÁCIÓ

A nyelvhasználat kérdése a múlt század második felétől folyamatosan felszínen volt, ám igazi változás a 2000-es évek elején történt. Ekkor kezdtek el a magyar nemzeti közösségek egyes régiói egymással beszélni, ekkor alakultak ki az intézményes és nem intézményes kapcsolatok



Magyaróra a csángóföldi Pusztina Magyar Házában.
Bákó megye, Románia, 2019

különböző szinteken. „Létrejötttek politikai szintű magyar–magyar hálózatok, civilszervezeti együttműködések, a tudományos szféra és az oktatási rendszerek közötti kapcsolatok. Ez utóbbira jó példa a testvériskolák hálózata vagy a Rákóczi Szövetség oktatással kapcsolatos tevékenysége, beiratkozási programjai, versenyei” – mondja Gerencsér Balázs. Hozzáteszi, hogy az ilyen hálózatoknak hatalmas ereje van, és ezeket még mindig nem aknázzuk ki kellően. Ez így van, akár a Felvidéket, akár a Délvidéket, a Bánátot, a Bánságot, Dél-Baranyát, Erdélyt vagy Muravidéket nézzük, Kárpátaljára pedig fokozottan érvényes. Emiatt azt a többszintű együttműködést, ami elindult, fontos tovább vinni.

TUDNI VAGY HASZNÁLNI A NYELVET?

A Kárpát-medence magyar kisebbségek által lakott területein működnek magyar nyelvű óvodák, Szlovákiában például több mint 260, Ukrajnában több mint 70, Horvátországban 5, Szlovéniában 4. Elvileg minden országban lehetőség van arra, hogy a gyerekek ilyen óvodába járjanak. Az viszont mindenhol kérdés, hogy maga a nevelés milyen nyelven zajlik, tisztán egy nyelvű-e vagy több nyelvű. A többnyelvűség a realitás, a kicsik ugyanis nem amiatt fogják elveszteni anyanyelvüket, mert többnyelvű képzőintézménybe járnak. Sokkal inkább azért, mert valamelyik nyelvnek nincsen felhasználási felülete. Emiatt kell régióként vizsgálni a lehetőségeket, nagyobb kontextusba helyezni a nyelvkérdést, továbblépni a '90-es évek romantikus autonómiakereső kisebbségvédelmének.



Csángó gyerekek indulnak magyar nyelvi foglalkozásra Benke Paulinának házához Somoskán. Bákó megye, Románia, 2019

MAGÁNÉLET ÉS KÖZSZFÉRA

„Hol lehet nyelvet használni? A magánéletben és a közszférében, az állammal való kapcsolatban. Itt nagyon nagyok a különbségek, ezt legjobban Kárpátalja és Muravidék példájával lehet bemutatni. Más okok miatt, de ez most a két leghányatottabb sorsú régióknk” – emeli ki szakértőnk. A problémát persze mindkét helyen más okozza. Ukrajnában a fő gond az, hogy a magyar, lengyel, moldáv és egyéb kisebbség eltöri az orosz mellett: az országban közel 20 százalékos orosz jelenlétről beszélhetünk, és ehhez képest a többi nemzetiség az 1 százalékot sem éri el. Arányuk szinte kimutathatatlan, így minden kisebbségi szabályozást az oroszhoz mérnek. Emiatt Ukrajnában minden nem-orosz kisebbség hátrányból indul, az állam pedig nem szelektál. Az orosz nyelv árnyéka gyakorlatilag minden kisebbségi nyelvre rávetül, és lecsapódik más nemzetiségeken is az ukrán–orosz feszült kapcsolat. Persze vannak az ukrán államnak olyan nemzetközi kötelezettségei, amelyek folyamatosan presszionálják, de érdemi változást elérni nagyon nehéz.

PRESZTÍZS-E A NYELV?

Más szempontból nehéz sorsú a Muravidék, ahol jó gazdasági környezetben, kisebbségi létet támogató, területi autonómiát is biztosító környezetben él az olasz és a magyar kisebbség. A jognak itt nincs megoldatlan feladata, de tény, hogy radikálisan fogy a népesség, és drasztikus a nyelvvesztés is. A helyzet annyira komoly, hogy Szlovéniában gyakorlatilag években mérhető a magyar nyelv jelenléte. „Ennek oka nagyon komplex, hátterét intenzíven kutatják. Egy muravidéki kolléga úgy fogalmazott,



hogy ameddig a magyar nyelvnek nincs meg az a presztízse, ami miatt érdemes beszélni, és ami igény teremt rá, addig nem is fogják használni. Ez kulcsmondat. A nyelv presztízse nagyon komoly kérdés. Ezt rá lehet vetíteni az egész Kárpát-medencére:

Magyarország mint anyaország tud-e mutatni olyan kulturális, gazdasági vagy politikai többletet, ami magával hozza a nyelv megőrzésének igényét?”

Ma ugyanis már nem teljesen arról van szó, hogy a közösségek magukra lennének hagyva, és csak saját belső elhivatottságukból tartják fent kultúrájukat. Persze vannak ilyen helyek is, mint például Székelyföld, Vajdaság vagy a Felvidéken Csallóköz – ezeken a területeken mégis nagyon erős a nyelvi identitás.

SEGÍTSÉG A HATÁRON TÚLI ÓVODÁKNAK

A határon túli óvodaprogramot a magyar kormány 2016 decemberében indította. Keretében óvodák, bölcsődék, iskola-óvoda komplexumok egyaránt épültek, illetve újjaltak meg. A 2018 végéig tartó első ütemben a határon túl 70 körüli új óvoda épült, több mint 200 óvodát bővítettek vagy újítottak fel, több mint 1500 magyar sarkot alakítottak ki. A program második ütemében szintén több mint 70 új óvoda és bölcsőde épült, több mint 200 intézmény újult meg 2019 végéig. Az új fejlesztéseknek köszönhetően az óvodai és bölcsődei férőhelyek száma több ezerrel nő a Kárpát-medencében. Az oktatás színvonalának emeléséhez, a magyar kultúrához kapcsolódó ismeretek elsajátításához oktatási segédanyagok is hozzájárultak. „Én a programmal azért kerültem kapcsolatba, mert a református egyház óvodafejlesztési projektjében eleve részt vettem, a Református Pedagógiai Intézetben az óvodai szakterület vezetője voltam” – mondja Szabadi Edit oktatásmenedzsment-köznevelési szakértő. Az egyházi fenntartású óvodák már nagy múltra tekintenek vissza



a Kárpát-medencében, így egyre több intézmény került a szakember fókuszába is. Amikor elindult az új fejlesztési program, öket próbálták bevonni, segítségükkel próbálták új óvodákat létrehozni, működtetni. A legtöbb segítséget Erdély kapta, de Kárpátalján, a Felvidéken, a Vajdaságban és Ausztriában is történtek fejlesztések. Jelenleg a határon túli magyar óvodások száma 48 ezer körül van, a cél, hogy ez legalább 60 ezerre duzzadjon, azaz a vegyes házasságból származó gyerekek is nagyobb eséllyel kerüljenek magyar intézményekbe.

TÖBBFÉLE HATÁSSAL KELL SZÁMOLNI

A helyzet Ausztriában sem fényes, ahol a magyar mellett elsősorban horvát és szlovén kisebbségek élnek. Közösségeik alapvetően a határ mellett laknak, de nyelvhasználati szintjük nagyon csekély, a magyar kikö-póban van. „Bár sok óvodában van nyelvi kisegítőtanár, néhány általános iskolában és középiskolában elérhető magyar nyelvű képzés, illetve létezik felnőttképzés is, jellemzőbb, hogy a magyart idegen nyelvként tanítják. Összességében nehéz pozitívumot mondani a magyar nyelv ausztriai használatáról” – mondja Gerencsér Balázs. Pedig a határtól távolabbi területek vendéglátóhelyein, szálláshelyein és sípályáin hemzsegenek az anyagországból érkezett dolgozók, a vendéglőkben nagy eséllyel lehet rendelni magyarul is. „A jog szempontjából nem vehető figyelembe, hogy egy adott országba a munkaerő, illetve a turizmus hoz be más nyelveket is. Ez a jelenség akkor tudja segíteni a kisebbségi nyelvhasználat megmaradását, ha azokon a területeken is megjelenik, ahol a kisebbség él” – világítja meg szakértőnk. Viszont a gazdaság, illetve a turizmus nem a mezőgazdaságban erős Burgenlandra fókuszál. A kérdés tehát nagyon összetett. A digitalizációt sem lehet figyelmen kívül hagyni, már csak azért sem, mert a most felnövő generáció anyanyelve a digitális környezetben is megjelenik. A nyelvi preferenciákra már az is hatással van, milyen nyelven csetelnek. Ezt a jognak is követnie kell, meg kell teremteni annak lehetőségét, hogy az ügyintézés a digitális környezetben is történhessen. Ez remek lehetőség, jó nyelvi ösztönző lehet, ráadásul sokkal könnyebb különböző nyelvi felületeket kialakítani, mint azt megoldani, hogy mindig rendelkezésre álljon megfelelő nyelvet beszélő ügyintéző. ♦



NYITOTT KALITKÁBAN

Varga Judit három kisgyerek édesanyjaként, harmincnyolc évesen lett Magyarország igazságügyi minisztere. Férje, **Magyar Péter** jogász, diplomata, a Diákhitel Központ Zrt. vezérigazgatója mindig biztosította a feltételeit annak, hogy családjuk mellett a felesége is kiteljesedhessen hivatásában. Férfi-női szerepekről, társadalmi szemléletformálásról, Fülöp herceg-szindrómáról és arról beszélgettem velük, milyen nagy szükség lenne a női jellemvonásokra a közéletben.

♦ – **Erős párként ismeri önöket a környezetük. Hogyan alapozták meg a kapcsolatukat?**

Varga Judit: Pontosán emlékszem, hogy 2005. április elsején egy jogászbuliban leült velem szemben egy srác barna zakóban – ő volt Péter. Egy közös barátunk mutatott be minket egymásnak, beszélgetni kezdtünk, és pillanatok alatt kiderült, hogy azonos értékrend szerint képzeljük el az életünket. Meglehetősen ritka volt már akkor is, hogy valaki többek között azzal udvarolt egy nőnek, hogy fiatalon szeretne házasodni és szülővé válni – Péter ezeket nem rejtette véka alá, és ez nagyon imponált nekem.

Magyar Péter: Szerintem jó dolog fiatalon gyereket vállalni, egyrészt akkor még rugalmasabb az ember, könnyebben veszi az akadályokat, másrészt, ha hamar túl vagyunk a kisgyerekes korszakon, akkor rengeteg lehetőség áll még előttünk.

– **Az is mindig evidens volt, hogy az anyaság mellett szeretne más területeken is kiteljesedni?**

Judit: Igen. Mindig úgy gondoltam, hogy szülés után nem kell hogy megálljon az élet – gyerekek nélkül viszont megállna! Amiatt sosem aggódtam, hogy nem lesz érdekes munkám, mindig éreztem, hogy az életnek ez a része rendben lesz. Viszont ha nincs családom, akkor az egésznek nincs értelme, úgyhogy az foglalkoztatott inkább, hogy társat találjak. Ügyvédjelöltként több nemzetközi irodában is nagyon megbecsültek, csak éppen nem volt se hétvégém, se szabad estém. Szakmai szempontból nagyon hasznos időszak volt, rengeteget tanultam, de nem maradt időm a magánéletemre. Péter ekkor a bíróságon dolgozott fogalmazóként, mindennap végzett délután négykor, én meg valamikor késő este estem haza, úgyhogy ő várt engem meleg vacsorával. Éreztük, hogy



hosszú távon ez nem fog így működni. Egyre komolyabbá vált a kapcsolatunk, 2006 augusztusában Péter megkérte a kezemet, és életmódot váltottunk.

Péter: Sokat beszélgettünk akkoriban arról, vajon mi az egészséges női-férfi szerepfelosztás egy kapcsolatban, ha létezik egyáltalán ilyen. Végül döntöttünk, és egy helycserés támadással én ügyvédjelölt lettem, Judit pedig a bíróságon fogalmazóként folytatta. Ekkor egyértelműen ő lépett hátra a kapcsolatunkért.

Judit: Aztán jött 2008 és a „kismama-underground”, amit nagyon szerettem. Élveztem a hosszú délelőtti sétákat a kisfiunkkal a Sas-hegyen, és arra gondoltam, mennyivel jobb ez, mint halálra dolgozni magam az irodában. Nagyon jó ez is a női létben, hogy több szerepben kipróbálhatjuk magunkat. Esténként persze már nagyon vártam, hogy Péter személyében találkozhassek a civilizációval. Nagyon szép a kisbabával otthon töltött időszak, de egyben nehéz is, és erről is beszélni kell. Nem

tartom szerencsésnek, amikor csak a szépségeiről van szó, mert a monotonitás, a felnőtt kommunikáció hiánya sokaknak frusztráló lehet – pláne, ha mindenhol csak azt hallja az édesanya, hogy ez gyönyörű, neki meg minden pillanatban boldognak kellene érezni magát. *Levente* egyéves kora körül már vágytam arra, hogy valami mást is csináljak.

– Ekkor Péter lépett hátra: Judit brüsszeli karrierje érdekében feladta az ügyvédkedést, és otthon maradt egyéves gyermekükkel egy idegen városban. Nehéz döntés volt?

Péter: A döntés maga nem volt nehéz, hiszen tudtam, hogy – a mélypontok ellenére – Judit is szeretett otthon lenni Leventével, és alapvetően ez egy jó dolog. A karrierem itthon éppen beindulóban volt, viszont mindig szeretünk volna néhány évet külföldön dolgozni, és Judit kapott egy jó lehetőséget Brüsszelben, úgyhogy belevágtunk.

Az első hetek után maga az otthonlét – rokonok, barátok nélkül – már nagyon nehéz volt, érezhetően beszűkültem. Azóta értem és tudom értékelni igazán a nők által hozott áldozatot. Egészen más a dinamikája a gyermekkel otthon lévő fél és a munkába járó házastárs életének – ekkor értettem meg, hogy miért tud rámenni erre az időszakra sok házasság. Egészen más az, amikor reggel belibbenek az irodába, és vannak nehéz pillanataim, de bármikor meg tudok inni egy kávé egyedül, szóval alapvetően szabad ember vagyok. Otthon egy kisgyerekekkel egy fél pillanat alatt is történhet baj. Mindkettőnk jellemét formálta ez az időszak, tanulságos volt és összekovácsoló. Szerintem néhány otthon töltött hét vagy hónap igen fontos lehet minden férj, édesapa számára, és olyan erős apa-gyermek kötelék alakulhat így ki, ami „táv munkában” elképzelhetetlen.

Egyébként Judittól mindig megkapom, milyen igazságtalan az, hogy amikor a férj jár el dolgozni, akkor elvárja, hogy ha este hazaér, otthon rend legyen, felesége csinos ruhában, meleg vacsorával várja, a gyerekek lehetőleg már aludjanak – vagy legalábbis csöndben legyenek. Amikor viszont a férfi van otthon a gyerekekkel, akkor ezek az elvárások fel sem merülnek – legalábbis az ő tapasztalatai alapján. Csinos ruhában biztos nem vártam (nevet).

– A megszokott női-férfi feladatmegosztást önök felülírták, de hogyan viselte ezt a környezetük? Nem sajnálták Pétert, amiért a feleségéért férfiként hátralepett? Vagy nem szólták meg Juditot, amiért nem bír otthon maradni a kicsi gyerekekkel?

Péter: Én ezt nem éltem meg áldozatként, a házasság csapatjátékát, és egyébként is Belgiumban a játszótéren nagyjából ugyanannyi édesapával találkoztam, mint édesanyával, úgyhogy ott ez nem volt kirívó. Néha ugratnak persze a barátaim, amióta Judit miniszter lett, olykor megkérdezik, hogy nálunk ki viseli a nadrágot. Ilyenkor mindig Margaret Thatcher férjét idézem, aki erre a kérdésre nevetve csak annyit válaszolt: „A nadrágot természetesen én viselem, de én is vasalom.” De ha komolyra fordul a szó, akkor én inkább tiszteletet érzek, amiért mindketten hagyjuk egymást érvényesülni. Meggyőződésem, hogy a választás szabadságát kell biztosítani mind a nőknek, mind a férfiaknak, és a lényeg, hogy mindkét fél elégedett legyen a felállással – ha valódi demográfiai fordulatra vágyunk, akkor van ezen munkálkodnivalónk.

Judit: Én az anyaságot, a hagyományosnak mondható női feladatokat mindig úgy élhettem meg Péterrel, mintha egy nyitott ajtajú kalitkám lenne: tudtam, hogy ha szeretnék kiteljesedni más területen is, akkor kirepülhetek. Péter sosem várta el tőlem, hogy feladjak bármit is abból, aki én vagyok. Ha zárva lett volna a kalitka ajtaja, akkor nem biztos, hogy annyira jól éreztem volna magam benne, így viszont mindig szívesen repültem vissza.

Ugyanakkor nagyon becsülöm – és néha még irigylem is – azokat a nőket, akik kiteljesednek abban, hogy őrzik az otthon melegét, és nagyon zavar, amikor ezt a munkahelyi karrierhez képest alacsonyabb rangú vagy értékű munkaként állítják be. Ez egy kőkemény és felelősségteljes munka, aki szülő, az tudja ezt. Viszont fontosnak tartom, hogy a választás jogát megadjuk minden nőnek, és ne ítéljük el azt se, akit nem teljesít ki az anyaszerep önmagában.

– Az nem nehéz, hogy Péternek – férfi cégvezetőként – szüksége lenne egy támogató feleségre, aki minden bizonnyal nem tudja minden protokolláris eseményre elkísérni?

Péter: De, ez valamennyire Fülöp herceg-szindróma. Legtöbbször, ha az egyik házastárs egy nagy céget vezet, akkor az ő napirendjéhez igazodik a család élete. Nálunk ez kicsit másképp történik, hisz Judit Deák Ferenc székében ül, ez pedig egy magyar jogász számára a létező legnagyobb megtiszteltetés és egyben a legnagyobb felelősség is. De nem akarom elhallgatni, hogy igen, agilis férfiként nehéz ez a szerep, és néha egyfajta társadalmi kísérletként tekintek magunkra: izgalmas meg szép, de miért velünk történik? (nevetnek) Mert azért szívszorító tud lenni, ha könnyezik a gyerekek, amikor újra meglátja az édesanyját egy bőrönddel – Juditnak talán még nehezebb, hogy ebben a tudatban kell tárgyalnia. Aztán mindig arra jutok, hogy „a haza minden előtt”, mi ezt a szolgálatot elvállaltuk. Ha a mi példánk is hozzájárul ahhoz, hogy néhány év múlva Magyarországon sem lesz kirívó az, ha egy nő az anyaság mellett, akár magycsaláddal is vállal vezető közéleti szerepet, akkor már nem éltünk hiába. A kulcs szerintem a megfelelő társ megtalálásában keresendő, de fontos, hogy a szerepek újraértelmezése, átalakulása ne hozzon káoszt.



Azt tartom fontosnak, hogy közösen tartsuk a ritmust, és mindig az lépjen előre vagy éppen oldalra, akitől a helyzet ezt elvárja.

– És Juditnak milyen érzés az, hogy nem tud minden alkalommal támogató feleség lenni, sőt, most Péteré a támogató szerep?

Judit: Az olyan eseményeken, ahol különültetnek minket, nem szívesen időzöm sokat. Természetesen nehéz, hogy Péter sokszor támogató státuszban van, és sajnálom, hogy nem mindig tudom őt elkísérni egy-egy fontos rendezvényre. De mi nemcsak kívülről tűnünk erős párosnak, hanem belülről is edzettek vagyunk (nevetnek).

Fontos nekem, hogy a férj férfi legyen, a feleség meg nő. Hogy hogyan egészítik ki egymást, az szerintem páronként változik. Én azt tartom fontosnak, hogy közösen tartsuk a ritmust, és mindig az lépjen előre vagy éppen oldalra, akitől a helyzet ezt elvárja.

– Judit, mikor tudja megélni a hagyományos női szerepet?

Judit: Nagyon szeretem például leszedni az asztalt egy baráti vacsora után, hogy a férfiak tudjanak beszélgetni, szeretek elmosogatni, én tisztítom a foltokat, és szeretek csinosan felöltözni. És persze az egyik leghangulatósabb dolog, ha a balatoni házunk konyhájában elkészíthetem a nyáresti vacsorát. Nagyon fontosnak tartom a családban a rendet, hogy a gyerekek tudják, mit hol találnak – szerintem ez a lelki stabilitásukhoz is alapvető. És fontos a rend a hétköznapjaikban is: hogy a zeneórák és a sporttevékenységek, amiknek fontos jellemformáló szerepük van, sinen legyenek. Nem feltétlenül az iskola, hanem sokkal inkább ezek tanítják őket fair playre, alázatra, csapatjátékra, hogy mindig kevesebbnek látszódjunk, mint amik vagyunk – ha ezek

kimaradnak gyerekkorukban, akkor felnőttként nem lesznek meg az eszközeik arra, hogy boldogok legyenek. Ha úgy kell részt vennem egy kormányülésen, hogy nem sikerült ezeket megszerveznem a gyerekeknek, akkor nem tudok olyan magabiztos lenni, mint amikor tudom, hogy a hátországom stabil. Mert akkor már nagyon komoly baj nem érhet, és „csak” az a dolgom, hogy a kormányülésen megválaszoljam a felmerülő kérdéseket.

Péter: Egyébként brüsszeli tartózkodásunk alatt született meg a két kisebb fiunk, ekkor újra Judit lépett egyet hátra, miközben én lépkedtem előre a diplomáciai ranglétrán.

Judit: Igen, évekig gyakorlatilag takaréklángon égtem. Péter sokat utazott, úgyhogy azokban az években én tartottam otthon a frontot, de ez is egy nagyon szép időszak volt. Kicsi gyerekek mellett ideális munkám volt, mert délután már én vittem őket focidzésre meg zeneórákra, sőt, egy évig a szülői munkaközösséget is vezettem a brüsszeli iskolában. Sokszor nosztalgiával gondolunk vissza ezekre a boldog és a mai életünkhöz képest bizonyosan nyugodtabb évekre, de közben úgy vagyunk vele, hogy a Jóisten mindenkire akkora feladatot ró, amekkorát el tud végezni.

– Miniszterként miben más, mint egy férfi?

Judit: Számomra a hivatásomban sem az a fontos, hogy egy vita során a másik felet macsósan megsemmisítsem, hanem hogy valamiféle kompromisszumra jussunk. Azt tapasztalom, hogy mi, nők életünk során annyiszor megtapasztaljuk a fizikai és érzelmi mélységeket – gondoljunk a várandósságra, a szülésre, az otthonlétre –, hogy kevésbé vagyunk hajlamosak elszállni, több alázat van bennünk. Érzelmesebbek vagyunk, ebből adódóan más a szemléletmódunk, mint a férfiaké. Erre is szükség van a közéletben. Persze nem kvóta-, hanem alkalmassági alapon. A statisztikák szerint átlagon felül hatékony munkaerők a többgyermekes anyukák.

Persze anyaként nehéz, hogy sokat vagyok távol a gyerekektől – nekik viszont ez a normális, mert ebben nőnek bele. Mi vagyunk a szüleik, és azt tartom a legfontosabbnak, hogy önazonosak maradjunk. Hiszem, hogy ha összekapaszkodunk, akkor közösen boldog felnőtteket nevelhetünk a három fiunkból. ♦



VONAL FELETT

Van-e bevált receptje a kiemelkedően tehetséges gyerekek nevelésének? Meddig mehet el egy anya a gyerekei támogatásában? *Nagy Anikó Mária Vonal felett* című dokumentumfilmje megküzdés és elengedés pengeélén táncolva kíséri két éven át a versenyúszó testvérpár, Juhász Adél és Janka útját.

◆ – **Filmjével azt a kérdést teszi fel: egy anya hogyan tudja a gyermekeit úgy szeretni, úgy terelni, támogatni, hogy közben ne telepedjen rájuk, és ami talán a legfontosabb, hogyan tud bennük és nem helyettük hinni. Megkapta a választ?**

– Tulajdonképpen nem. Abban kaptam megerősítést, hogy nincs igazán jó recept. Az élsportig csak az juthat el, aki egy sportágra egészen kicsi korától, módszeresen ráfordul. Márpedig egy hét-nyolc éves gyerek nem tudja, hogy ezt ő akarja csinálni vagy sem. Kezdetben biztosan a szülő dönt arról, hogy a versenysport útjára állítja a gyermeket. Hogy aztán ez az út hová vezet, az ott és akkor még nem derül ki.

– **A néző megérti a gyerekeit egyedül nevelő anyát, aki az élsportban keresi a kapaszkodót, a megtartó kereteket, a boldogulás útját a lányai számára... Különösen fontos eszköz lehet ez egy olyan családban, ahol hiányzik az egyik szülő.**

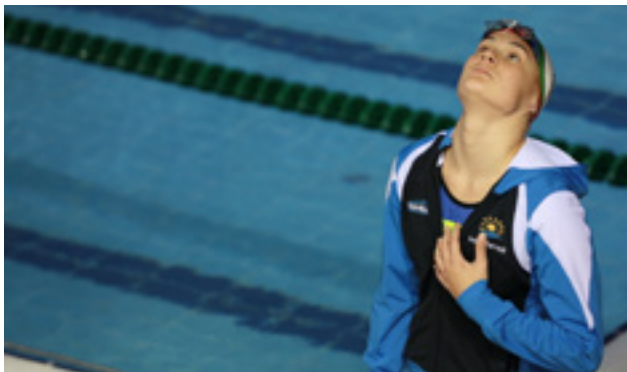
– Az édesanya, Kati fiatalkorra bizonyos értelemben párhuzamba állítható a lányaiéval, ezért is tartottam fontosnak bemutatni, hogy mit örökölt ő, és mit ad át. Nagyon küzd azzal, hogy vajon hol van az a nagyon finom határ, ameddig elmehet: amikor ő még beleszólhat, irányíthatja a lányokat, megmondhatja, hogy mit kell tenniük. Érdekes volt megfigyelni, hogy soha nem engedte a lányainak elgyászolni a kudarcot, annyira erősen akarta, hogy sikeresek legyenek, hogy pozitívan lássák a dolgokat. Valahogy mindig azt sugallta a lányoknak: bármi történjék is, menni kell tovább.

– **Az edző is ezt a hozzáállást képviseli, hiszen azt mondja: „ne zokogjál sokat, túrd a fájdalmat, essél át rajta...” A sportpszichológiától igencsak távol eső módszerekkel dolgozik.**

– Attila abszolút önmagát adta a filmben, de az is kiderül, hogy nagyon szereti a lányokat és a lányok is szeretik őt, és ragaszkodnak hozzá. Sem az édesanya, sem az edző nem akar rosszat, nem akarja bántani vagy túlterhelni a lányokat, csak éppen az élsport megköveteli ezt a szigorú. Egészen durva jelenetek is megtörténtek a kamera előtt, de mivel ezek nem voltak jellemzőek, úgy gondoltam, tisztességtelen lett volna benne hagyni őket, mert esetlegesen tévesen felnagyíthatták volna Attila agresszióvitását. Pedig, ha benne hagyjuk azt a jelenetet, amikor az edzőnél elszakad a cérna – ami a két év alatt egyetlen egyszer fordult elő –, akkor lehet, hogy nagyobb üt a dolog. Legnehezebb mindig azt megérezni: hol vagyok én a történetben – és hol az én sikerem? Egy fikcióban az ember azt csinál, amit akar – csakhogy egy dokumentumfilm szereplői hús-vér emberek. Attila továbbra is gyerekeket edz – nem vághatom el az életét azzal, hogy megmutatok egy ilyen jelenetet! Nincs az a siker, amiért három ember életét a földhöz csapom! Csakhogy a befogadói oldalról éppen ezt kérhetik számon! Azt mondták, a filmnek az az előnye, ami a hátránya is: egy hétköznapi történetet mesél el, igaz, annak teljes drámaiságával. De lehet, hogy a közönség ingerküszöbe már nem itt van. Ennek ellenére bízom benne, hogy ez a film megtalálja a közönségét – talán nem lesz fesztiválsiker, de sok édesanya találhat benne elgondolkodnivalót.



Juhász Adél, Nagy Anikó Mária és Juhász Janka



– Az a rendkívül szimpatikus és lenyűgöző a filmben, hogy a szereplők egyáltalán nem viselkednek mesterkéltén a kamera jelenlétében, igaz ez a felnőttekre és a gyerekekre egyaránt.

– Erre a nyitottságra, önazonosságra a filmet látva maguk is rácsodálkoztak. Anya és lányai között nagyon jó a kapcsolat, sokat beszélgetnek, sok mindent átbeszélnek.

– A filmmel nem zárul le a Juhász család története, hiszen az édesanya 2022-ig egyetemre jár, a lányok pedig továbbra is versenyeznek.

–A forgatás során úgy éreztük, hogy ez a történet megrekedt. Amikor én felvettem a családdal a kapcsolatot, a lányok sikereik csúcán voltak: Európa-bajnokok, Adélt behívták a válogatottba, és Janka is közel állt már hozzá. Remélem, hogy nem mi hoztuk ezt a szerencsétlenséget

az életükbe, de onnantól fogva, hogy mi beléptünk, szinte csak kudarc érte őket. Úgy éreztem, abba kell hagynunk a forgatást, mert ennél több kudarc már nem elviselhető sem nekik, sem nekünk. Akkor még egyikőjük sem tartott ott, hogy a versenyzést el tudná engedni. Megjelent ugyan ez a lehetőség a kommunikációban, de lélekleben még nem voltak rá készek. A Kati szemében megjelenő könnycsepp a záró képsorokon számomra azt jelentette: talán már benne megfogalmazódik, hogy ezt egyszer mégiscsak el kell engedni. Innentől kezdve már a lányok dolga, hogy döntéseket hozzanak. Anyaként én is megtapasztalom a 18 éves fiam mellett, hogy az elengedés, bármilyen természetes is, nagyon nehéz. Eljön az idő, amikor én már csak támogatom, figyelem messziről a saját útjára lépő gyermekemet – és ezt bizony meg kell siratni. Kátival együtt én is el tudtam siratni ezt a helyzetet. ♦



SZABADULÓSZOBA A GYÓGYULÁSÉRT

Kényszerbeteg gyermekek számára hoztak létre szabadulósobát a Vadaskert Alapítvány munkatársai. A játék mellett, hogy terápiájuk sikerességét támogatja, szereteteiknek is energiát ad a betegséggel való küzdelemhez.

♦ MIT NEVEZÜNK KÉNYSZERBETEGSÉGNEK?

A kényszerbetegség egy biológiai faktorokon és pszichológiai tényezőkön alapuló mentális probléma: az agy biokémiai egyensúlyának felborulása miatt állandóan visszatérő, kellemetlen gondolatok jelentkeznek az érintetteknek, szorongásukat pedig ismétlésszerűen végzett cselekvésekkel próbálják enyhíteni. Egyes családokban a betegségre való hajlam is feltételezhető, de genetikai háttere még nem teljesen tisztázott. A nevük megváltoztatását kérő Zsolt 11 esztendőes fia hároméves kora óta küzd a betegséggel, de csak közel hat évvel az első tünetek megjelenése után kaptak pontos diagnózist. „A feleségemmel azt vettük észre, hogy Balázs rituálészerűen törölgeti az orrát és ki-be dugdossa a pendrive-omat. Először azt hittük, csak játszik, aztán később újabb szokásokat vett fel, például állandóan a kezét mosta” – meséli a férfi. A legsúlyosabb az volt, amikor a kisfiúnál vallási tartalmú kényszer jelentkezett, és naponta 3-4 órán át imák szövegeit mondogatta. A szülők előbb pszichológushoz, majd a Vadaskert Alapítványhoz fordultak, ahol pszichés betegségben szenvedő fiatalokat kezelnek. Az alapítvány munkatársa, Németh Laura klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta azt mondja, a repetitív tevékenységgel töltött idő mennyiségéből lehet sejteni, ha baj van: a mindennapok nem a megszokott rutinnal

működnek, például elhúzódnak a reggeli készülődések, vagy a gyermek fokozott szenvedésnyomásról számol be, amikor olyan dolgot kell megtennie, amit nem akar. „Ha minimum egy óráig lefoglalják ezek a cselekvések vagy gondolatok, akkor kényszerbetegségről van szó.”

Tapasztalatai szerint sokan szenvednek a négy fal között, és mire szakszerű segítséghez jutnak, már nagyon súlyosak a tünetek, pedig ha korábban fordulnának orvoshoz, lecsökkenne a gyógyulási idő. Gyógyszeres terápiával vagy viselkedésterápiával a kliensek körülbelül 60, a kettő kombinációjával pedig azok 80%-ánál érhető el jelentős javulás. A fennmaradó 10-20% terápiarezisztens, akik közül többen idegsebészeti beavatkozásra szorulnak, mivel már az utcára sem mernek kilépni irracionális gondolataik miatt. Gyógyulásról akkor beszélhetünk, ha a tünetek 90%-ban megszűnnek és nem okoznak funkcióromlást a mindennapokban. A cél azonban nemcsak az, hogy visszaszorítsuk a tüneteket, hanem hogy azok ne okozzanak problémát a mindennapokban, és a betegek megtanulják kezelni azokat; ugyanis akinél genetikai hajlamot feltételeznek a háttérben, annál a gyógyulást követően is visszatérhetnek a panaszok egy nagyobb stressz hatására.



A Vadaskert Alapítvány csapata

A JÁTÉKA LEGJOBB TERÁPIÁS ESZKÖZ

Az alapítvány 2004 óta működő, kényszerbetegekkel foglalkozó terápiás osztályának munkatársai azt figyelték meg, hogy a tünetek csökkentését célzó technikák akkor bizonyultak a leghatásosabbnak, amikor játékos formában adták át a gyerekeknek, akik később szüleikkel gyakorolták azokat. Ez adta a szabadulószo- ba ötletét, amely a kényszerbetegek pszichoterápiájának leghatásosabb módjára, a kognitív viselkedésterápia, az élményterápia és a családterápia kombinációjára épül. Megvalósításában öten vettek részt: Németh Laura, Dr. Kollárovcics Nóra gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos, Ács Adrienn pszichológushallgató, foglalkoztató, Papp Bence élményterapeuta és Kollár Kristóf mentálhigiénés szakember, részlegvezető foglalkoztató.

A szabadulószobát a gyermekek szüleikkel együtt próbálhatják ki, eddig nyolc család tesztelte. A szakemberek először interjút készítenek a szülőkkel, felmérve a tünetek súlyosságát, a család dinamikájának jellegzetességeit,



Németh Laura

s hogy mi okozza a legnagyobb kihívást, majd helyzetükre szabott feladatokat állítanak össze. Egy tisztálkodási kényszerrel küzdő gyerekek például egy homokkal teli vödörbe kellett nyúlnia, hogy megtalálja a kulcsot. „Ez az úgynevezett elárasztásos technika, amikor a beteg hirtelen van kitéve egy szorongást kiváltó helyzetnek, és nemet kell mondania a kényszereire” – magyarázza Németh Laura. A helyiséget színes labdák, üzeneteket, nyomokat rejtő ládikák, távirányítású autó tesztek hangulatosabbá. A készítő a játék előtt egy, a lakásukat ábrázoló fotót kérnek a családoktól, hogy még otthonosabbá tegyék számukra a berendezést, emellett a játékosoknak olykor egy-egy személyes tárgyat is meg kell keresniük a szobában.

A CSALÁDOT IS SEGÍTI

A szülők, testvérek részvételét a szakemberek több szempontból is szükségesnek érezték. Egyrészt, a családtagok között fellépő ellentétek felerősíthetik a betegséget.



Voltak, akiknél a szülők konfliktusaira adott válaszként jelentek meg a tünetek, náluk intimitásnövelő feladatokkal készültek, míg egy másik esetben a szülőknek a betegre irányuló túlzott aggodása okozott gondot, ők a szabadulószobában akkor kaptak pontot, ha a gyerek egymaga oldotta meg a feladatokat. Másrészt, a játék a hozzátartozók számára is terápiás módszerként szolgál, ugyanis a gyermekek gyakran őket is megpróbálják bevonni ismétlésszerű tevékenységeikbe, például szüleiknek kell bekötni cipőfűzőjüket vagy elzárni a csapot, mert attól félnek, hogy bepiszkítják a kezüket – ezt hívják kiterjesztett kényszernek. „Amikor megjelentek az első tünetei, Balázs csak akkor nyugodott meg, ha megtöröltük az orrát és egy bizonyos hanglejtéssel azt mondtuk, »Pity-puty«” – meséli Zsolt. Laura azt tanácsolja, a szülők ilyenkor legyenek megértőek, de ne megengedőek. Ám nemet mondani is meg kell tanulni, a váratlan elutasítás ugyanis dührohamot válthat ki a betegből. A tünetek kiterjesztése hosszú távon nagyon megterhelő a családtagok számára: bár Zsolt már képes kezelni a helyzetet, ismer olyanokat, akiknek a beteg nyomására csak úgy szabad elhagyniuk a házat, ha nem érnek hozzá az ajtófélfához, ellenkező esetben vissza kell fordulniuk, hogy átöltözzenek.

Balázs és szülei az első családok egyikeként próbálhatták ki a szabadulószobát. „A fiamnak vizeléssel kapcsolatos ingerei is vannak, naponta 15-ször is felkeresi a mellékhelyiséget, még ha nem is kell pisilnie, ezért többször is vizet kellett innia,

ám annyira belefeledkezett a játékba, hogy ezúttal nem jutott eszébe” – idézi fel az apa. Papp Bence úgy véli, a nyolc család minden tagjára pozitív hatással volt a játék, amelyet kellemes közös programként éltek meg. „A gyerekeket hajtotta az adrenalin, és örömet okozott számukra, hogy azt látták, a szüleik összedolgoznak” – fejt ki a terapeuta. A munkamegosztás eredményesnek bizonyult Balázsnál is: míg édesapjával a nyomokat keresték, addig édesanyja a megoldásait rendszerezte, így egy óra alatt kijutottak.

A játék alatt két szakember is a szobában tartózkodik, akik elsősorban megfigyelőként vannak jelen, de szükség esetén segíteni is tudnak. A feladatok sikeres megoldását követően a családok egyórás beszélgetésen vesznek részt, ahol a terapeuták megfogalmazzák észrevételeiket, tanácsokat adva a további küzdelemhez – Zsolt és felesége például arra ébredtek rá, hogy fiuk betegsége miatt elhanyagolják kapcsolatukat, ezért eldöntötték, megpróbálnak kétéltente beiktatni egy kettesben töltött estét. Ez nemcsak házasságuk szempontjából elengedhetetlen, de Balázsnak is megnyugtató, ha kiegyensúlyozottnak látja a szüleit.

Németh Laura hangsúlyozza, a szabadulószoba önmagában nem, csak a terápia részeként vezethet gyógyuláshoz, azonban óriási lendületet adhat a kimerült családoknak, és reményt a változásra. A szabadulószobát a jövőben szorongó gyermekek és családjaik számára is elérhetővé teszik, emellett terápiájuk részeként gyermekcsoportok is használhatják. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

HÁRMAS EGYSÉG

1.

2.

3.

◆ Mindenével átölel, helyet ad a veséi között, a tüdeje alatt, a belek melegében. Odaadja a vérét, az oxigénjét, az ásványi anyagait. Hordoz, visz magával, velem vagyok akkor is, amikor egyedül van. Sosem vagyok egyedül, ő van alattam, felettem, mellettem, körülöttem. Ha rúgok egyet, vagy kinyújtom az kezem, meg tudom érinteni, puha, meleg és ruganyos. Hallom a hangját, érzem, ahogy simogat és beszél valakihez, hozzám beszél, nekem énekel. Van egy másik hang is, az mélyebb és ritkábban szól, a két hang néha egyszerre beszél, ez a legjobb, ilyenkor csukott szemmel, mozdulatlanul lebegek, míg el nem alszom. Amit ébren érzek, arról álmodom.

Ahogy növekszik, egyre nagyobb hely nyílik bennem, betölti az üres teret, amiről nem is tudtam, hogy létezik. Márpedig van, ennél jobban nem is lehetne, érzem a súlyát, húgyhólyagom a kanapéja, hasfalam a takarója, jobb vesém a lábtartója, bal vesém a párnáskája. Nem tudom, hogy hol végződik ő, hol kezdődöm én, elmosódnak a határok, ha nem mozog, aggódni kezdek, mintha a szívem állt volna meg. Amikor egyedül vagyok, el szoktam felejteni, hogy nem vagyok egyedül, velem van a munkahelyemen, a boltban, a templomban, az ágyban. Beszélék hozzá, nem válaszol, de érzem, hogy hallja, végigsimít a bordámon, faltól falig úszik a medencében, táncol a víz alatt. Ilyenkor megnyugszom, hogy jól van, hogy él, hogy bennem él.

Nézem, ahogy gömbölyödik, sosem láttam szebbet, hogyan lehetséges ez, egy ember növekszik egy másik emberben. Elképzelem, hogy terhes vagyok, hogy gömbölyödik a hasam, viszolygást érzek, férfi vagyok, a testem zárt, néha kiad ezt-azt, de befelé nincsen út. Így maradok kívül, nézem őket, egyiket a másikban, és rájövök, hogy belül is vagyok, magába fogadott, ott növekszem benne, velem együtt. Mi az én helyem itt, kívül vagyok és belül, távol és közel, letelepedve otthon és bolyongva a világban, reggel kimegyek az ajtón, eltávolodom, napközben eszembe jutnak, mi lehet velük, hordozom őket a gondolataimban, velük vagyok akkor is, amikor egyedül vagyok. Hazamegyek és átölelem őket, ilyenkor ház a testem, köréjük épül, erős fal vagyok, hőszigetelt ablak, vízhatlan háztető. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A BÁNTALMAZÁS FŐHŐSE

Mit tehetünk a kortárs zaklatás ellen?

„Vajon ki a főszereplője egy gyerekek közötti bántalmazás történetnek?” Így kezdem a serdülőkkel folytatott beszélgetést, vagy a pedagógusok, illetve szülők számára tartott előadást a kortársak közötti zaklatás témájában. Többnyire az áldozatot nevezik meg, páran az agresszorra tippelnek. Senki sem gyanakszik a szemlélődőkre, pedig a sztori igazán lényeges részesei éppen ők. Rajtuk áll vagy bukik, mi fog történni a bántalmazást követően.



Kép: Gettyimages Hungary

◆ BÁNTALMAZÁS VAGY KONFLIKTUS

Gyakran összetévesztjük a mindennapos nézeteltérést vagy konfliktust a bántalmazással, mivel első ránézésre hasonló helyzeteket láthatunk. Így olykor beavatkozunk, amikor szükségtelen, míg súlyos helyzeteket hagyunk segítség nélkül. Például két fiú hangosan kiabál egymással, szidalmak hangzanak el, esetleg tettlegességre is sor kerül. Vajon ez most melyik eset? Bármelyik lehet. Mi akkor a zaklatás lényege? Három fontos tényező dönti el, miként kell értelmeznünk az eseményeket. A bántalmazás egyenlőtlen erőviszonyok között zajlik, legyen az fizikai, szellemi vagy társas előny valamelyik fél javára. Rendszeresen történik, és célja a fájdalom, megalázás okozása.

POFOZKODÁS VAGY PLETYKÁLKODÁS

Nemi különbséget is felfedezhetünk a szándékos bántás módzataiban. A fiúk inkább élnek vissza testi erőfölényükkel, vagy szégyenítik meg nyíltan a másikat. Ezzel szemben a lányok jobban kedvelik az alattomos támadást, mint a pletykaterjesztést, a másik jó hírének sárba tiprása, rágalmazás. Szintén hatékony eszköz lehet a kirekesztés a közösségből, amelynek célja a társas hatalomgyakorlás.

KIBŐL LESZ ÁLDOZAT?

Nehéz elhinni, de áldozattá bárki válhat, hiszen nem vagyunk képesek mindig, minden körülmények között optimálisan reagálni egy társas helyzetre. Megesik velünk is, hogy szomorúak vagyunk, szorongunk vagy kibillenünk az egyensúlyunkból egy nehezebb életszakaszban, ezáltal kiszolgáltatottá válunk. Ugyanakkor nagyobb esélye van erre azoknak a gyerekeknek, akik fizikailag, intellektuálisan vagy társas készségeikben alulmaradnak kortársaikhoz mérten. Nem segít a szemmel látható másság sem. A bántalmazott lét elengedhetetlen tartozéka a nem megfelelő megküzdési képesség. Aki nem tud határozottan kiállni magáért, szembeszállni a hatalom gyakorlójával, vagy a csoporton belül gyenge láncszemnek bizonyul, az felkelti az indulatoktól duzzadó agresszor vadászösztönét.

MILYEN A BÁNTALMAZÓ SZEMÉLYISÉGE?

Amikor az agresszorra gondolunk, általában egy nagydarab, kigyúrt alak jelenik meg lelki szemeink előtt, aki gonoszul mered vékonydongájú, valamely látható megkülönböztető jeggyel megáldott prédájára. Ez a filmjelenetekből ismerős kép annyira nem gyakori, sokkal jellemzőbb, hogy hétköznapi megjelentésű gyerekeket

vagy serdülőket találunk ilyen helyzetben. Bántalmazóvá inkább belső temperamentum, illetve személyiségbeli sajátosságok tesznek valakit. Az agresszor érzelmileg éretlen, gyenge önkontroll funkciókkal rendelkezik. Előfordul, hogy képtelen együtt érezni áldozatával, ezért nem veszi figyelembe annak segélykérő jelzéseit. Pszichiátriai zavarok is állhatnak a háttérben, és nemritkán őt magát is bántalmazták korábban, akár családon belüli erőszak áldozata is lehet.

A KÖZÖNSÉG

Legtöbbször ezt a lényegtelennek tűnő szerepkört ismerjük, mégsem gondoljuk, mekkora jelentőséggel bír a bántalmazó helyzet kimenetelére nézve. A megfigyelők biztosítják ugyanis a nyilvánosságot. A bántalmazás lényege a kontroll gyakorlása mások felett, és a hatalom fitogtatása. Ha nincs közönség, nincs előadás sem. Talán semlegesek szeretnénk maradni, mert nem akarunk belekeveredni egy veszekedésbe, miközben a passzív magatartást a legtöbbször beleegyezésnek tekintik. Esetleg attól tartunk, ha magunkra haragítjuk az agresszort, legközelebb mi következünk. Gyakran egyszerűen nem tudjuk, mit tehetnénk. Ha mi nem, honnan tudná egy gyerek?

MIT JELENT AZ ASSZERTÍV SZEMBESZÁLLÁS?

A bántalmazó helyzetre erőszakosan visszavághatunk, ami tetézni fogja az indulatokat. Meghunyászkodva elkulloghatunk vagy alárendelődhetünk a hatalom gyakorlójának, fenntartva a mindenki számára káros situációt. Végül megpróbálhatunk megküzdni, és szembeszállni az agresszossal. Ha a gyermeknek fizikai erőfölénnyel van dolga, nem szégyen másokkal véd- és dacsövetséget alakítva közösen kiállni egymásért. Megfigyelőként hívhat segítséget, keresheti felnőtt vagy idősebb gyerek pártfogását. Fontos elmagyarázni számára: ez nem árulkodás!

A szóbeli bántalmazást nyugodt, magabiztos fellépéssel háríthatja el. Maradjon a tartása egyenes, nézzen nyíltan a bántalmazó szemébe, és ha van hozzá elég lélekjelenléte, még mosolyoghat is. Érdeemes elsajátítani néhány használható szófordulatot, mondatot, amit otthon begyakorolhat a szülővel: „Nem számít a véleményed, hiába próbálsz bosszantani.” „Lényegtelen, mit beszélsz, nem ezen múlik a jókedvem.” „Semmi olyat nem mondhatsz, amivel megbánthatnál.”

A bántalmazás nem két ember személyes ügye, hanem közügy, amelyben mindenkinek vállalnia kell a felelősséget. Érdeemes erre tanítanunk gyermekeinket. ◆



EGYRE NÉPSZERŰBB A KÉTKERESŐS CSALÁDMODELL

Minden kornak megvan a maga hagyományokon alapuló vagy tudományosan megalapozott, emberi történetekkel alátámasztott vagy értékrendek szerint mérlegelt elképzelése a férfi és női szerepekről. Így arról is, kinek a feladata a családban a kenyérkereset és kié a láthatatlan munka, a gyermeknevelés. Mit gondolunk ma Magyarországon erről? „A gyermekvállalás motivációi” elnevezésű kutatás, amelyet a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért végzett, egyebek között erre a kérdésre kereste a választ.

◆ A 2800 válaszadó többsége 26–40 év közötti, kisgyermekes vagy várandós nő volt. A válaszadók felének egy gyermeke volt (beleértve a magzatot is), közel harmadának két gyermeke, 12% nagycsaládos és 10% gyermektelen.

A megkérdezettek többsége (86%) szerint jó, ha van két kereső a családban, ugyanakkor a válaszadók kétharmada (67%) szerint mindenképpen kell két keresőnek lennie.

A férfiak inkább gondolják úgy, hogy az ő dolguk a pénzkereset, míg a nőknek csak egyharmada értett ezzel egyet. Bár minden korcsoportban magas a bizonytalanok aránya ebben a kérdésben, a legfiatalabbak (18–25 év közöttiek) álláspontja a legkevésbé határozott, míg a 30–40 év közötti korosztálynak közel a fele nem ért egyet a férfi és női szerepek ilyen felosztásával. Az iskolai végzettség növekedésével is nő az egyet nem értők aránya.

A nagycsaládosok támogatják a legkevésbé, hogy mindenképpen két kereső legyen, bár a szükségességét elismerik (kétharmaduk szerint jó, ha két kereső van). A hagyományos szerepfelosztást – a férfi keresse a pénzt, és a nő gondoskodjon a családról – szintén a nagycsaládosok támogatják a leginkább, ami jól tükrözi a különböző családok eltérő élethelyzetéből fakadó különféle szükségleteket.

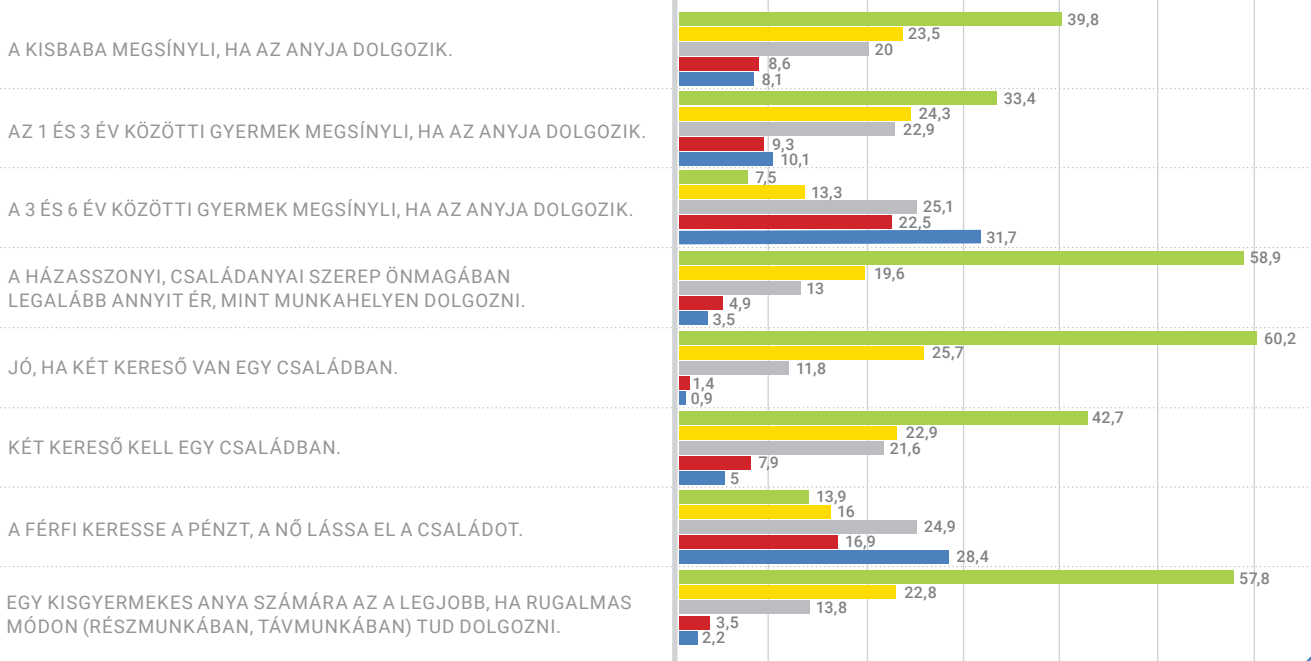
Jövedelemszint szerint érdekes ellentmondást figyelhetünk meg az eredményekben: a magasabb jövedelműek kevésbé érzik szükségesnek, hogy két kereső legyen a családban, ugyanakkor kevésbé támogatják azt a nézetet is, hogy a nő feladata a család ellátása, a férfié pedig a pénzkereset.

A család és munka összeegyeztetése témakörében a válaszadók döntő többsége (81%) egyetértett azzal, hogy egy kisgyermekes anya számára az a legjobb, ha rugalmas módon (részmunkaidőben, távmunkában) tud dolgozni. Mivel a rugalmas munkavállalási formák éppen azt teszik lehetővé, hogy a nőknek a munkahelyük mellett legyen módjuk és idejük a családjukról is gondoskodni, feltételezhető, hogy a válaszadók számára mind az otthonon kívül végzett munka – akár a pénzkereset vagy a kimozdulás, akár a hivatás az oka –, mind a családjukról való gondoskodás egyformán fontos, és olyan lehetőségeket keresnek, ahol ezt a két tevékenységet egymás mellett tudják megvalósítani.

A válaszadók nagy többsége (78,5%) szerint a háziasszonyi, családayai szerep önmagában legalább annyit ér, mint munkahelyen dolgozni, jelentős eltérés ebben a kérdésben a jövedelemszintek és



MENNYIRE ÉRT EGYET A KÖVETKEZŐ ÁLLÍTÁSOKKAL?



■ teljes mértékben egyetért
 ■ egyetért
 ■ egyet is ért meg nem is
 ■ nem ért egyet
 ■ egyáltalán nem ért egyet

a településtípusok alapján mutatkozott csak. Minél magasabb a család jövedelme, illetve minél nagyobb lélekszámú településen laknak, annál kevesebbre értékelik a családanyai szerepet. Azonban még így is a legmagasabb jövedelemszintű csoportba tartozók és a nagyvárosokban vagy a fővárosban élők körülbelül fele tartja ugyanolyan értékesnek a családanyai szerepet. Ez arra utal, hogy ebben a kérdésben jelentős egyetértés van az egész társadalomban.

A felmérésben arról is kérdezték a válaszadókat, hogy szerintük a különböző korú gyermekek hogyan viselik az anya munkába állását. A megkérdezettek kétharmada szerint a kisbaba megsínylik, ha édesanyjuk dolgozik, az 1–3 éves kisgyermekes esetében a válaszadók 58%-a gondolja ezt hasonlóan.

A 3 és 6 év közötti gyermekek esetében viszont már jelentősen csökken (20%-ra) a munkába állást ellenzők aránya. A nők, a fiatalabbak és a magasabb iskolai

végzettségűek támogatják jobban a 3 év feletti gyermekkel rendelkező anyák munkavállalását.

A jövedelemszinteket is vizsgálva minél magasabb a család jövedelme, annál kevésbé gondolják, hogy a gyermekre ártalmas, ha az anya dolgozik. Lehetséges, hogy több külső segítséget vesznek igénybe ezek a családok, vagy a biztosabb anyagi helyzet miatt kisebb az a fajta munkahelyi teljesítménykényszer, amely a család számára már kedvezőtlen munkamennyiséget vagy időbeosztást jelenthet.

Az általános nézet tehát ma Magyarországon az, hogy jó, ha két kereső van a családban, ugyanakkor a családanyai szerep is legalább annyit ér, mint a kenyérkeresés. Az anyák a legkisebb gyermek 2–3 éves kora után állnának munkába – 40%-uk már 2 éves kor után, 40%-uk 3 éves kor után –, amiben a kisgyermekes anyáknak a rugalmas foglalkoztatás lenne a legnagyobb segítség – amint arra a Kopp Mária Intézet kutatása rámutatott. ♦

Fő támogató



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

2019-ben is szakmai zsűri választotta ki a Képmás magazinban havonta bemutatott 12 magyarországi jelöltet, illetve a 12 külföldi jelöltet.

2020 januárjában ünnepélyes díjátadó keretében adjuk át a Családbarát médiáért-díjat mindkét kategóriában, az ezekhez tartozó egy-egy millió forint pénzjutalommal együtt. Emellett különdíjakat is kiosztunk, **a közönségdíjra 2020. január 10-ig még szavazhatnak.**

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



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

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

Támogatók



JANUÁRI JELÖLT



Mohácsi Edit



Mohácsi Edit eredetileg közgazdász, újságírással csak az ezredforduló óta foglalkozik. Sokáig külsősként dolgozott a Magyar Rádióban, közben pedig írt és tévézett is. A rádiónál 2007 óta tevékenykedik teljes állásban, részt vesz a *Vendég a háznál*, illetve *A Hely* című riportműsor készítésében is.

MEG SEM SZÜLETNI

A magzat elvesztése komoly tabutéma, mélyen hallgatunk róla. Hogy a csöndet megtörje, **Mohácsi Edit** olyan anyukákkal beszélgetett, akik babájukat születés előtt veszítették el. A *Kossuth Rádió Vendég a háznál* című műsorának témával foglalkozó adása a *Média a Családért-díj* januári jelöltje lett.

◆ Egy gyerek elvesztése leírhatatlan tragédia, történjen az születés előtt vagy után. Az viszont hatalmas különbség, hogy míg utóbbiról szabad beszélni, és a szülők minden segítséget megkaphatnak, addig a magzatkori halálról nem feltétlenül szerez tudomást a környezet. Sokszor még a szűkebb családdal sem osztják meg fájdalmukat az anyukák. „*A perinatális gyászt nagyon elhallgatjuk. Az első három hónapban babonából nem beszélünk a kicsiről, mert tudjuk: akkor még elmehet. Utána pedig már nem lehet, hiszen már nincsen meg. Nehéz ilyenkor előállni azzal, hogy azt mondjuk: volt egy babánk, de nem beszéltünk róla, most viszont jó lenne, ha mások tekintettel lennének az elvesztésére*” – emeli ki a téma paradoxonát Edit. A helyzet különösen nehéz akkor, ha valahol nincs még gyerek, de a sokadik babát vesztik el: ilyenkor megesik, hogy a problémáról mit sem tudó rokonok nekiszégezik a pároknak a kérdést: mikor terveznek már gyereket? Ilyenkor a környezet fölszakíthat egy még be sem gyógyult sebet.

A műsorvezető úgy véli, eleve sokkal többen küzdenek perinatális gyással, mint gondolnánk. „*Ilyenkor a bánat elhallgatása nehezíti a gyázmunkát, a fel nem dolgozott érzés pedig megbosszulja magát. Komoly probléma az is, hogy akármilyen állt az elvesztés hátterében,*

az anyukák gyakran magukat okolják, ami tovább nehezíti a feldolgozást” – mondja Edit. Különösen nagy a teher akkor, amikor az anyának a döntést magának kell meghoznia, mert csak úgy kerülheti el azt, hogy magzata szenvedjen. Egyik interjúalanya is ilyen helyzetbe került, iszonyatos fájdalmat élt át, amikor egyértelművé vált: babáját ritka fejlődési rendellenesség miatt nem tudták megmenteni. Ilyenkor nem arról van szó, hogy lelkifurdalása van, nem arról, hogy rossz döntést hozott, hiszen ma is úgy gondolja: ez volt az egyetlen megoldás. De ettől még gyötri a gyász.

Az ilyen helyzet nemcsak az anyát, hanem az egész családot megterheli, beleértve a kistestvért váró nagyobbik gyereket is. Rettenetesen nehéz ilyenkor felállni, pláne akkor, ha a témáról beszélni sem lehet. „*Természetes, hogy ha a testünknek baja van, elmegyünk orvoshoz, viszont ha a lelkünk szenved, otthon maradunk. Egyelőre itt tartunk, viszont ez ellen küzdeni kell. Túl kell lépni azon a babonán is, hogy az első három hónapban nem mondunk el semmit, mert ezzel azt is akadályozzuk, hogy az esetleges gyászról beszéljünk*” – mondja a műsorvezető. Hozzáteszi: a lélek gyógyítás nem könnyű, nem fájdalommentes, de elengedhetetlen ahhoz, hogy később egészséges életet éljünk. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Családért-díj januári győztes jelöltje a **liget.ro** újságírója, **D. Balázs Ildikó**. Írásának címe: **Látássérült mindennapok**.





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

KÁROS SZENVEDÉLYEK

Régi megfigyelés szerint csupa rendes ember hal meg: a gyászbeszédekből kirajzolódó kép ugyanis mindig becsületes, családszerető, jószívű alakokat mutat, és szinte sosem búcsúznak léha, gonosz, kártékony lelkektől. Az iskolai ballagásokon elhangzó beszédek többnyire szorgalmas diákokról, a szalagavatókon vetített videók összetartó, remek osztályokról és szerethető iskolákról szólnak, ahová öröm volt járni strébernek és léhűtőnek egyaránt. A nyugdíjba vonuló munkatársaknak rendezett kis céges ünnepségeken pótolhatatlan, szakmáját értő és azt áldozatosan művelő kolléga készülhet jól megérdemelt pihenésére.

◆ Ugyanakkor kár lenne azt a következtetést levonni mindebből, hogy szükségszerűen hazugság a sok szép szólam, inkább csak igyekszünk mindenkiben megtalálni azt, amire büszke lehet. Nekem például seregnyi rossz tulajdonságom van (ezeket inkább nem fedném fel, csak ha már nagyon kifogyok a témákból), de – hangozzék bár hihetetlenül kérkedően – nincsenek káros szenvedélyeim. Legalábbis a közvélekedés szerint elsősorban annak nevezettek közül. Nem iszom alkoholt (a kivülről értetlenségével figyelem a „száraz hónap”-szerű kezdeményezésekkel birkózókat, amikor én száraz évtizedekre is könnyedén benevezek), nem dohányzom, nem élek kábítószerral (drogot még nem is láttam) és nem vagyok a szerencsejátékok rabja. Ez utóbbival volt egy kis flörtöm, iskoláskoromban totóztam (akkoriban ezt nem tiltották), és minden vasárnap este azzal ültem le a tévé elé, hogy ha nyerek, másnap már nem kell mennem suliba. (Ez nyilvánvalóan képtelenség volt, hiszen vonatkozott rám a tankötelezettség és a szüleim sem áltattak velem, hogy megúszhatnám. Nem is nyertem.) A cigarettát is kipróbáltam. Édesanyám dohányzott, de tőle sosem csentem, ellenben néhányszor, ha a haverok megkínáltak, rágyújtottam. A gimnáziumban a fiúvédecében folyt a bagózás, s mivel menőnek éreztem tőle magam, olykor bekapcsolódtam. A szervezetem viszont hevesen tiltakozott ellene, ezért édesapám egyik barátjának példáján felbuzdulva – aki a szesztől való tartózkodását fogadta meg addig, míg idegen megszálló csapatok vannak

az országban – a nyolcvanas évek közepén úgy döntöttem, nem veszek a számba cigit, míg ki nem mennek az oroszok. Attól kezdve a kínálásokat ezzel az ürüggyel hátrítottam, ami legalább olyan vagánynak tűnt, mintha rágyújtanék. (Talán még veszélyesebb is volt.) Mit ad Isten, 1991-ben a hazánkban ideiglenesen állomásozó szovjet csapatok eltávoztak, így becsületből az egyetemen rá kellett gyújtanom. Néhányszor megtörtént, de aztán könnyedén lemondtam róla; az elmúlt 26 évben hozzá sem nyúltam. Egyébként valamennyi elszívott cigaretta együtt sem adná ki egy masszív dohányos 2-3 napos adagját, az általam elfogyasztott összes szesztől pedig egy derék alkoholista be sem rúgna. Ez azonban nem a mértékletességem és önfegyelmem bizonyítéka, egyszerűen nem szeretem az alkohol ízét. Ha a földimogyorótól be lehetne rúgni, bizony gyakran fetrengtem volna már árokszéleken öntudatlanul.

Egy másik szenvedélyem pedig egészen messzi múltra tekint vissza: jószerivel kakaón nőttem fel. Felkeléskor és lefekvés előtt fél liter; esetenként napközben is benyomtam egy adagot. Sokáig apám ágyba hozta reggelenként, sztem meggyőződése, hogy ettől nőttem nagyra, bő húsz centivel túlnőve a szüleimet; más magyarázatot ugyanis eddig nem találtam rá. Alig vártam, hogy a gyerekeimet is megörvendeztethessem vele, de egyikük sem rajong a kakaóért. Remélem, ebből logikusan nem az fog következni, hogy más szenvedélyeket keresnek maguknak. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

OKOS-FOGADALOM

Én soha nem fogadok meg semmit újévkor. Ez nyilvánvalóan azért is van, mert a január a maga 31 napjával, munkaszünet-nélküliségével és éves elszámoló csekkjeivel olyan fenyegető szürkeséggel szűrődik be a karácsonyi ragyogásba, hogy nem merek ígéretet. De idén másként alakul. Elhatároztam, hogy smart-böjtbe kezdek. Ezt ajánlom a kedves Olvasónak is – tudva, hogy a siker kétes, de a szándék a fő.

◆ Szükség van erre, mert lássuk be, csúnyán elhíztunk technológiailag. Naponta 10 órában esszük a képernyőn az információt, párunkhoz, gyerekeinkhez, barátainkhoz hasonlóan. Már nem tudunk elindulni az okostelefonunk nélkül – ha mégis, akkor olyan érzésünk van, mintha életveszélyben lennénk. Vastag zsírréteg nőtt a tudatunkon fölösleges vagy bántó információkból, amelyekről se bölcsebbek, se boldogabbak nem lettünk.

Testmozgásunk is kiszámíthatatlanná vált – hiszen menet közben is kijelzők fényét falja a szemünk.

A tech-diéta persze nem jelenti azt, hogy lemondunk a digitális világ nyújtotta értékes inputokról, sokkal inkább azt, hogy életünkéből kiűzzük a digitális E-ket, a színezékeket, az ártó és veszélyes adalékokat. Ezt pedig legkönnyebben a családdal együtt tudjuk végrehajtani, ahogy azt Andy Crouch: The Tech-Wise Family című könyvében is tanácsolja.

A tech-diéta 9+1 pontja:

1. Küld(et)és: Mindig legyen célunk a készülékek megérintésével, a tartalmak elkészítésével és megosztásával. Mielőtt a gombot nyomnánk, mondjuk ki, akár csak magunknak, miért is tesszük.
 2. Kikapcsol(ód)ás: Minden héten 1 óra, minden hónapban 1 nap, minden félévben 1 hét legyen szabad a digitális médiától.
 3. Helyi(es)ség: A digitális eszközöknek legyen otthon kijelölt helyük. Ne mindig a zsebünkben, párnánk alatt zizegjenek, lássuk meg, családdunkban kik a legaktívabb használók. Talán nem is mindig a gyerekeink.
 4. Megosztás: Adjuk meg legközelebbi szeretteinknek belépési jelszavainkat (amelyek, persze, hiperbiztonságosak). Ezzel elérjük, hogy semmit nem csinálunk, írunk, vásárolunk anélkül, hogy egy gondos, szeretős szem ne láthatná akcióinkat.
 5. Kép(i)esség: Ne fotózzuk le, amit látni is elég, és ne mentsük el, amire emlékezni is tudunk. A készülékeink konnektáltak, minden, ami rajtuk megjelenik, könnyen, akarattunk ellenére is kiszabadulhat.
 6. Figyelem: Attól, hogy gyors, még nem kell, hogy igénytelen legyen. Az okoskészülékekbe gépelve se bocsássuk meg magunknak az elütést, a vesszőhiányt. A nyelvi gazdaságosság is lehet művelt – gondoljunk az epigramma műfajára, a velős mondatok erejére.
 7. Sokktalanul: Attól, hogy a családtagunk nem veszi fel a telefont, ne pánikoljunk be. Attól, hogy a gyerekünk nem olvassa rögtön a küldött üzenetet, még ne riadozzunk. Az élet sokkal kifürkészhetetlenebb, mint azt a digitális eszközök ígérnek.
 8. Mindentudó: Ha nem jut eszükbe valami egyből – egy vers címe, egy történelmi dátum, egy adat, ne guglizunk azonnal. Adjunk időt az agynak, hogy megmutterassa, mire képes.
 9. Idő(tlen): Attól, hogy 2 másodperc alatt betöltődik egy oldal, a digitális világ még 10 órát vesz el naponta az életünkéből. Legyen olyan tevékenységünk, amely egyáltalán nem kötődik digitáliához; mint amilyen a közös zenélés, a sportolás, a személyes beszélgetés és az ima.
- +1. Önöknek mi volna az? ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

VILÁGVÉGE UTCA 526

Még a garázst ki kellett üríteni. Ketten voltunk rá, én és a fiam. Elmúlt három évük szatyrokba ömlesztve. Munkák és napok. Maró vegyszerek és vasidomok. Műanyag játékok és gumipókok. Kábelek és áramkörök. Emelőbakok és fűkasza. Minek ennyi minden, keseredett el a fiam. Mindig megfogadja, hogy nem tartogatja ezt a sok tetves vackot, aztán úrrá lesz rajta a gyűjtögetés.

◆ Bármit kidobhatsz, fiam, csak vasat ne. Mondja géplakatos nagyapám. Most tűnik fel, hogy a betonégyszöveget, melyen tevékenykedünk, kétoldalt lelátók veszik körül, és a széksorokban, mint dróton a fecskék, sorban gubbasztanak a nézők. A bekiabálók. Kibicnek semmi se drága.

A vas, az vas, nem hasad, nem forgácsolódik, mint a fa. A vas, az tart. Ha nem tart, meghegeszted. Ha elenged, meghegeszted. Ha szét pattan, hozzáhegesztesz egy másik vasat. Ahhoz egy harmadikat. Annyi vasat, amennyit akarsz. Nincs megállás. A lehetőségek száma végtelen. Az embernek legyen raktáron vasa. Csövek, lemezek, drótok, pántok. Satuba fogatod, méretre flexeled. Jöhét a hegesztés, az izzás, az átlényegítés, a csoda!

A csoda vigye el, szisszen fel a fiam, egy fémdarab megvágta az ujját. A vastelepen sem veszik át ezt a sok frinfrancot, nem tudnak vele mit csinálni. Szépen hangzik az újrahasznosítási, ha tévében prédikálnak róla, sok lájkot lehet vele gyűjteni, csak nincs megoldva. Ja, majd elvisszük Norvégiába, azt ottan. Olajmaszatos papírtörölővel törölgeti az ujját, szájába veszi, szívogatja.

Be kell kötözni, kottyantja közbe nagyanyám két szotyola-roppantás közt. Míg élt, ilyen proli-dolgot sose csinált volna. Viszont egészségügyekben sosem ismer tréfát, édesapja császári és királyi udvari főorvos volt, ő is

jobban tudott mindent mindenkinél a test dolgait illetően. A nyáldezinficiáló hatású, jegyzi meg, de nem kielégítően. Fokozott gyulladásveszély leselkedik egy ilyen egérszagú helyiségben, fertőtleníteni kellene klórmésszel. A kezedet gyorsan lekezeled, te is hallottál már húsevő baktériumokról, kisfiam. Ne várd meg, amíg öklömnyire duzzad az ujjad, szederjes színbe vált, úgy kell felfakasztani a kelést. Vagy amputálni az egészet, olyat is láttunk már.

Ha rémhírek szűkében leszünk, nagyikához fordulunk. Egy bevásárlószatyorból kihámozok pár üveg vegyi folyadékot, az egyik ragacsosan kifolyt, fiam szól, ne nagyon nyúlkáljak hozzá, elég erős savak. Ezekről hogyan szabaduljunk meg? Rákereshetnénk az interneten, hol veszik át a veszélyes hulladékot, kipurcant aksit, lejárt gyógyszereket, kipezsgett elemeket. Találnánk egy lerakatot a százhuszonkettedik kerületben, Világvége utca 526/B. szám, mehetnénk oda egy szatyornyit cuccal, miközben a garázst azonnal ki kell üríteni, pontkum.

Szánalmas, az ilyenek zabálják ki alólunk a bolygót, míg mi kulacsból iszunk, fémszívószálat használunk, szelektálunk, és disznósörtével tűzdel, fanyelű fogkefének van, amit csak beledobunk a tűzbe, máris visszatért az ősanayghoz. Szól közbe egyik lánygyermekem, mi meg szégyenkezünk.

RÁKERESHETNÉNK AZ INTERNETEN, HOL VESZIK ÁT A VESZÉLYES HULLADÉKOT,

kipurcant aksit, lejárt gyógyszereket, kipezsgett elemeket. Találnánk egy lerakatot a százhuszonkettedik kerületben, Világvége utca 526/B. szám, mehetnénk oda egy szatyornyi cuccal, miközben a garázst azonnal ki kell üríteni, punktum.



A jótállásokat ki ne dobjátok, normálisak vagytok? Ez nagynénikém, az örök reklamáló, soha nem vett olyasmit, amit ne sikerült volna visszaváltania valami jobbra, újabbra, praktikusabbra. Fejből tudta a Vásárlók Könyvének összes paragrafusát, maga volt az élő fogyasztóvédelem. Gyere csak, kisfiam, visszavisszük, nem hagyjuk annyiban. Én meg ott álltam vele az ügyfélszolgálaton (Világvégeutánkettővel u. 435/c), égett a fejem, és hallgattam kiközkinthetetlen jogvédelmi előadását... remélem, ön is látja ezt a repedést, vagy adjam kölcsön a szemüvegemet?... nézze, ebből logikailag az következik, hogy önöknek kutyakötelessége... itt ez a szegény gyerek, aki a kis összekuporgatott pénzéből jóhiszeműen megvásárolta az önök termékét...Kinszenvedés volt vele vendéglőzni, bármit visszavitetett, megreklamált, tuti, hogy a pincérek titokban beleköptek a kajánkba bosszúból. Én beleköptem volna, ha én vagyok a pincér, és így felmossa velem a talajt valami okostojás.

Azokat a cuki kerámia-házikókat a gyerekek csinálták kézműves-foglalkozáson. Akkora kincs lesz nekik

felőttkorukban, majd meglátjátok, avatkozik közbe fiam anyósa. Én szinte naponta előveszem a gyerekkori kis rajzaimat, olyan jó ezt utólag látni, de nem?

Az nadonkejj, mondja a napon kifakult, elcsempült műanyag teherautóra kisonokám, és tudom, hogy egyszer gurigázik majd vele, aztán ott fog állni a teraszon hónapszámra, legfeljebb akkor veti rá magát a kicsi, ha az öccsének kedve támad játszani a járgánnyal. Az enyéem!

A bolygó rendben, a kukaszákok gyűlnek, az eső elállt, a tárgykupacok zsugorodnak, a lelátón nagy a hangulat, sörök és bambik habzanak, pattogatott kukorica potyog, görögtűz fortyog, túlkölés, skandált rigmusok. A fiam fogja, és úgy, ahogy van, nejlonzacskóba csúsztatja gyerekkori íróasztala kacetokkal teli fiókját, melyben tűzőgéphez való kapcsok (na de mely párhuzamos univerzumban lehet most a tűzőgép?), régi levelek (ki írta kinek? értelem vagy érzelem?), nyomtatott áramkörök és homályos rendeltetésű tárgyak kallódnak. Viszlát, kicsikék, a következő költözéskor! ♦

A woman stands in a field of tall green plants with yellow flowers. She is wearing a teal long-sleeved crop top and a red skirt with a white pattern. She holds a large, dark circular mirror in front of her face with both hands. The mirror reflects the surrounding field. The text 'A szavak EREJE' is overlaid on the bottom half of the image in a white, stylized font.

A szavak EREJE



A szuggesztív kommunikációt és a hipnózist számos rejtély, tévhit és félelem övezi. Misztikumról, varázslatról, mágikus történeletről, show-bizniszről vagy tudományosan megalapozott módszerről van szó? Hogyan működik, mire használják és ki alkalmazhatja?

◆ A SZAVAK EREJE

A „szuggesztív” kifejezés talán sokaknak idegenül hangzik, de valójában a mindennapjaink része, mindnyájan átéljük és alkalmazzuk (oktatásban, reklámokban, egészségügyben, gyermeknevelésben, de a hétköznapi életünkben is). A szuggesztív egy egyszerű kijelentés, amit kisebb-nagyobb tudatossággal intézünk a másikhoz, akinek a reakcióiban önkéntelenül és automatikusan megjelenik a szavaink tartalma és üzenete. A negatív szuggesztívokkal („Nem fogsz izgulni!”, „Nem lesz baj!”, „Nem fog fájni.”) szemben a pozitív szuggesztívok a kellemes élményekre koncentrálnak („Nyugodt leszel és összedett.”, „Minden rendben lesz.”, „A fájdalom fokozatosan elmúlik.”), és hatékonyabban előmozdítják a kedvező irányú változást.

A szuggesztívokat többnyire nem szándékosan alkalmazzuk, és gyakran azt sem vesszük észre, hogy mekkora hatással vannak a szavaink a másikra. A szomatikus orvoslás területén végzett kutatások eredményei szerint a különböző szuggesztív szövegek tudatos alkalmazása csökkenti a megbetegedés kockázatát és meggyorsítja a gyógyulási folyamatot. Ilyen adat például, hogy az égési sérültek esetében a „hűvös és kellemes” szuggesztív következtében megelőzhető a mély szövetrétegek lelökődése, illetve a gyulladás és az ödéma kialakulása, vagy az, hogy egy műtét során az altatás ideje alatt lejátszott 12 perces szuggesztív szöveg hatására megrövidül a kórházi tartózkodás és kevesebb gyógyszerre van szükség a felépülés során.

A szuggesztív és a hipnózis alkalmazásáról, illetve a módszerrel kapcsolatos tévhittekről Varga Katalin hipnoterapeutát, az ELTE Affektív Pszichológia tanszékvezető professzorát kérdeztem. Varga Katalin elmondta, hogy a szuggesztívokra való érzékenység nagy egyéni eltéréseket mutat, de mindenki fogékony valamilyen mértékben ezekre, ráadásul bizonyos helyzetekben (például érzelmileg felfokozott állapot, kiszolgáltatottság, új helyzet, félelem, szülés, sérülés) fokozottan érzékenyé válunk a szuggesztív hatásokra. Ez kétélű fegyver, hiszen ezekben a kiélezett helyzetekben mind a negatív, mind a pozitív szuggesztívok nagyobb mértékben hatnak ránk. Különösen fontos ezért, hogy a segítő szakemberek ezekben a felismert transzállapotokban/módosult tudatállapotokban a szuggesztív kommunikációs technikákat a pozitív kimenetel és a gyógyítás szolgálatába tudják állítani. Magyarországon a szakemberek a Magyar Hipnózis Egyesület és a Semmelweis Egyetem Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika közös szervezésében, a Szuggesztívok Alkalmazása a Szomatikus Orvoslásban Képzés (SAS-OK) keretében sajátíthatják el a szuggesztív kommunikációs módszert.

HIPNÓZISBAN

A módosult tudatállapotban módosul az időérzés, megváltozik a testérzés, a koncentráció, a figyelem és az érzékelés, beszűkül a tudat, a szuggesztiók pedig fokozottabban hatnak. Ez egy hétköznapi jelenség, nemcsak a fent leírt kiélezett élethelyzetekben, hanem egy jó könyv olvasása, a gumimatracon való lebegés vagy akár a nappali álmodozás közben is meg tapasztaljuk, hogy megszűnik az idő és a tér, mi pedig teljesen bevonódunk. A hipnózis a fent leírt élményekhez hasonlóan szintén módosult tudatállapot, azzal a különbséggel, hogy nem spontán módon alakul ki, hanem a normális éber tudatállapotból a hipnózisindukció (szuggesztiók, amik segítik az ellazulást és a figyelem koncentrációját) segítségével váltják ki.

Varga Katalin elmondta, hogy a hipnózis kultúrtörténetét 10 ezer évre vezetjük vissza, és a modern pszichológiák kutatásainak köszönhetően mára tudományos bizonyítékokon alapuló gyógy Módként tartjuk számon. Bár sokáig úgy tartották, hogy a hipnózis egy alvásszerű állapot, maga a szó is a görög hypnos (alvás) szóból származik, de valójában nincs köze az alváshoz, nem jelennek meg az alváshoz jellemző mintázatok sem az agyhullámokban. Az aktív-éber hipnózis kidolgozója, Bányai Éva magyar hipnoterapeuta bizonyította, hogy a hipnózis nemcsak ellazult állapotban, hanem esetleg váltható ki, hanem az aktivitási szint fokozásával, például nagy ellenállású szobakerék-pár tekerésével is. Mindeközben a hipnoterapeuta éberséggel, frissességgel, aktivitással kapcsolatos szuggesztiókat mond, ami jól használható a teljesítményfokozás elérésére.

A hipnózis során a személy figyelme beszűkül a hipnoterapeuta szavaira és a saját élményeire. Talán ez az alapja annak a tévhitnek, hogy az akaratgyenge emberek könnyebben hipnotizálhatók, holott a hipnabilitás valójában nem a befolyásolhatósággal és gyengeséggel, hanem az álmodozás és a belemerülés képességével mutat összefüggést. Varga Katalin kiemelte, hogy a hipnotizált személy nem passzívan vesz részt a folyamatban, és nincs úgy kitéve a hipnotizőr kényének-kedvének, ahogyan azt a filmekben lefestik. A hipnózis során a személy a saját belső erkölcsi normáit megtartva cselekszik, így csak arra vehető rá, amire normál, éber tudatállapotban is hajlandó lenne. A nem dohányzó személy hipnózisban sem fog rágyújtani, és senki nem fogja lelőni a szomszédját a hipnotizőr utasításának engedelmességgel. Egy kutatásban, ahol ezt vizsgálták, azt a kérdést tették fel,

hogy a hipnotizált hajlandó lenne-e a hipnotizőr kérésére leszúrni az asszisztenst. Az eredmény azt mutatta, hogy a valóság érzékelése a hipnózis során is megtartott. Míg a hipnotizált személyek engedelmességgel a szuggesztióknak, amikor papírkést tartottak a kezükben, addig igazi kés esetén nem tették meg, amit a hipnotizőr mondott.

MIRE HASZNÁLJÁK?

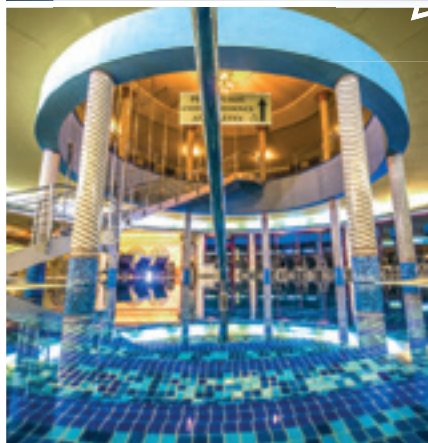
Varga Katalin elmondta, hogy a hipnózisnak három fő alkalmazási területét tartják számon. A pszichoterápia során a módszer jól használható például a szorongások, a pánikzavarok, a függőségek és a hangulatzavarok kezelésében, de a személyiség fejlesztésében is. Testi betegségek esetén a hipnózist nem önálló módszerként alkalmazzák, hanem kiegészítő terápiaként, ami előmozdítja a gyorsabb gyógyulást, és/vagy csökkenti a fájdalmat. A hipnoanalgezia segítségével a fogászati beavatkozás akár gyógyszeres fájdalomcsillapítás nélkül is elvégezhető. Mindemellett a módszer kiválóan alkalmazható az egészségesek teljesítményfokozásában, például a sportolók vagy vizsgázók felkészítésekor.

KI ALKALMAZHATJA?

Pozitív szuggesztiókat bárki, de hipnózist csak hipnoterapeuta alkalmazhat. A hipnoterapeutának nincs különleges képessége vagy varázsereje, nem mágus vagy bűvész, hanem jól képzett szakember. Ahogy egy műtét is kockázatos, ha nem képzett orvos végzi, úgy a hipnoterápia is okozhat károkat, ha nem megfelelően alkalmazzák. Érdemes tehát vigyázni, mert az interneten köklerek, guruk, tisztánlátók, okkult tanítók és varázslók hirdetik magukat, mint hipnózissal foglalkozó szakembereket, de ha utánanézzük a képzettségüknek, gyakran kiderül, hogy csupán néhány hetes gyorstalpaló kurzust végeztek, ami igencsak kétséges a módszer megbízható és felelősségteljes alkalmazását. A hipnózis során a rég eltemetett élmények és emlékek könnyebben hozzáférhetővé válnak, és a nem megfelelően képzett szakember nem feltétlenül tudja megítélni, hogy milyen gyorsan haladjon a pácienssel; nincs eszköze arra sem, hogy feldolgozza a felmerülő emlékeket; és a váratlan reakciókat sem biztos, hogy kezelni tudja. Érdemes ezért olyan szakembert választani, akinek az alapvető képessége orvos, fogorvos vagy pszichológus, és elvégzett egy hipnoterápiás módszertani képzést (a Magyar Hipnózis Egyesület vagy az Integratív Pszichoterápiás Egyesület képzését). ♦



AKCIÓS TÉLI HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN!



Ha az év végi hajtás, az ünnepi forgatag után jól esne egy kis pihenés, hogy feltöltődve, kipihenten, újult erővel vágjass neki az Új évnek, kezdj velünk! Frissítő wellness, szuper középkori kalandozás, lovagi tornák és lakomák, élménydús programok várnak a Hotel Kapitány Wellness-ben!

Akciós hétköznapok már 13 900 Ft/fő/éj-től!

Nálunk minden nap új élmény Vár!



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

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

AZ ÁRTALOMCSÖKKENTÉS MINDANNYIUNK ÉRDEKE

Köztudott, hogy a cigarettázás káros az egészségre. Az már nem ennyire nyilvánvaló, hogy a cigaretta égése során keletkező, füstben lévő anyagok a dohányzással kapcsolatos betegségek elsődleges okozói, amelyek nemcsak a dohányzók egészségére, hanem a környezetükben lévő nemdohányzókéra is károsak. Az ártalomcsökkentés tehát a társadalom, és így végső soron mindannyiunk érdeke.

◆ Nemzetközi előrejelzések szerint a Földön jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik, hazánkban pedig 2 millióan cigarettáznak. Az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) statisztikája sem kecsegtetőbb. A szervezet évente megjelenő körképe szerint Magyarország sajnos dobogós a dohányzók arányszáma tekintetében az OECD országok között, miközben a cigarettázás a saját és mások szervezetére is káros.

TEHÁT A NEMDOHÁNYOSOK IS ÉRINTETTEK...

A cigarettázáskor nem csak a dohányos saját szervezetét éri a füstben keletkezett káros anyagok, hanem a környezetében lévőket is, ezért nagyon fontos, hogy a dohányzás ártalmának csökkentésére minél nagyobb figyelmet fordítson a társadalom. A dohányfüst több mint 6000 vegyi anyagot tartalmaz, amelyek közül 93-ról állapította meg az Egyesült Államok gyógyszereket és élelmiszereket bevizsgáló szervezete, az FDA, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

MITŐL IGAZÁN ÁRTALMAS A CIGARETTA?

A legtöbben a nikotint – ami valóban erős függőséget okozó anyag és olyan mellékhatásokat okozhat, mint például a fejfájás, szédülés – tartják a betegségek kialakulásáért leginkább felelős összetevőnek, azonban számos,

a témában jártas mértékadó nemzetközi szervezet szerint elsődlegesen nem a cigarettában található nikotin, hanem az égés, és az égés során keletkező füstben lévő káros anyagok azok, amik a dohányzással kapcsolatos megbetegedések fő okozói. A cigaretta füstje több ezer mérgező vegyületet, így arzént, formaldehidet, cianidot, ólmot, nikotint és szén-monoxidot tartalmaz, amelyek közül többről már bizonyították, hogy egyértelműen összefüggésbe hozhatók különféle betegségek kialakulásával.

KIEMELT JELENTŐSÉGŰ AZ ÁRTALOMCSÖKKENTÉS

Egyértelműen kijelenthető, hogy a dohányzás ártalmának teljes kiküszöbölését kizárólag a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától való tartózkodás biztosíthatja, azaz a legjobb az, ha az emberek egyáltalán nem szoknak rá a dohányzásra, ez a leghatékonyabb módja az ártalomcsökkentésnek. Ha viszont a rászokás – az ismert egészségügyi rizikót figyelmen kívül hagyva – már megtörtént, igyekezni kell minél hamarabb elhagyni a cigarettázást. A leszokással egyértelműen és arányosan csökken a megbetegedések valószínűsége és így nem csak saját magukat, de szeretteiket, barátait és kollégáikat is megóvják az ártalmaktól.

A dohányosok egy része azonban minden figyelmeztetés ellenére sem hagyja abba a dohányzást. Azok számára,



akik valamilyen okból nem szoknak le, ma már léteznek különféle füstmentes technológiák is, amik a felnőtt dohányosokat segíthetik abban, hogy a cigarettánál kevésbé káros alternatívát választhassanak, mivel az égés, és ezáltal a füst kiküszöbölésével csökkenthető az ártalmas anyagok kibocsátása a cigarettázáshoz képest.

Fontos kiemelni, hogy rengeteg különböző füstmentes technológia létezik, melyek hatása teljesen eltér. A technológiákon belül is óriási különbségek vannak attól függően is, hogy a hatásuk vonatkozásában rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok milyen szintűek.

A füstmentes technológiák csoportjába tartoznak például az elektronikus cigaretták, az egyéb, kémiai reakcióval működő technológiák, valamint a különféle elveken működő hevítéses technológiák is ismeretesek.

Az elektronikus cigaretták és az egyéb, kémiai reakcióval működő technológiák dohány helyett nikotin-tartalmú folyadék, illetve nikotinsó felhasználásával állítanak elő nikotinpárát.

A hevítéses technológia esetében pedig különféle technológiai megoldásoknak köszönhetően olyan

hőmérsékletre hevíthető a dohány, amely már elég ahhoz, hogy a dohány- és nikotinpára felszabaduljon, de még ne történjen égés, és így füst se szabaduljon fel.

A különböző típusú füstmentes technológiákban közös, hogy égés és füst nélkül működnek, így amellet, hogy kevesebb toxikus anyagot szabadíthatnak fel működésük során, nem csak maguk a használók, de a környezetükben tartózkodók is kevesebb mérgező anyagnak lehetnek kitéve, mint a cigarettafüst esetében. A nem megfelelő minőségű füstmentes technológiák esetleges mellékhatások pedig kizárólag megbízható forrásból származó anyagok használatával kerülhetnek el.

Ugyanakkor az új technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek által is nikotin jut a szervezetbe, amely erős függőséget okozó anyag, továbbá a nikotin megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást, és egyelőre ezen új alternatívák használatának hosszútávú hatása sem ismert.

A dohányzás ártalmainak teljes kiküszöbölésének leghatékonyabb módja továbbra is kizárólag az, ha nem dohányzunk. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

A TANÁR IS LEHET DEPRESSZIÓS

A képen egy anyuka az ágy alá bújt gyermekét próbálja kiráncigálni: „Indulnod kell, mindjárt kezdődik a tanítás!” Mire az ágy alól csak ennyi a válasz: „Nem akarok! Ma tartsa meg az órákat helyettem valaki más!” Ez a vicc minden szeptemberben megjelenik valamelyik tanárkollégám üzenőfalán. Amióta kórházban voltam, inkább kordokumentumnak tartom, mint humoros mémnek. Január 23. a depresszió világnapja.

◆ Én magam is tapasztaltam, hogy milyen ez, amikor már vagy éve úgy kelek fel hétfő reggel, hogy máris a pénteket várom. Hogy az őszben azt az egy hetet várom a legjobban, amikor valamennyire utolérem magam a dolgozatok javításával, és jó esetben van energiám ötletelni és a módszereimet frissíteni. Mivel a napjaim akár estig az iskolában telnek folyamatos tűzoltással (az órák megtartása a tanári munkának jó esetben max. 40 százalék), fel sem merül, hogy eljárjak sportolni, máson éljek, mint kávé és a büfés ischler, vagy hogy eleget aludjak – esetleg relaxáljak vagy ad absurdum, a lelki egészségemmel, önismerettel foglalkozzak. Nem, a nemzet napszámosaként egyetlen dolgom van: feláldozni magam az oktatás oltárán.

A kiégést a WHO hivatalosan is egészségügyi rendelkezésnek minősítette. Definíciójuk szerint a „kiégés egy olyan szindróma, amelyet krónikus munkahelyi stressz okoz, amit nem kezelnek megfelelően”. Azaz az én életemben is megelőzhető lett volna a teljes kimerülés és az immunrendszerem és hormonrendszerem felborulása miatt kialakult endometriózis, és a műtét is – a stressz csökkentésével vagy kezelésével. Sok olyan kollégám van, aki ezt úgy oldotta meg, hogy robotpilóta üzemmódban évek óta ugyanazt, ugyanúgy, egyre kevesebb energiabefektetéssel tanítja. Tehettem volna én is, de nem tetszett ez a lehetőség, hiszen olyan sok tanárom volt, akinek a szemében már rég nem volt ott a fény. Diákként nem inspiráltak, nem motiváltak semmire, csak arra, hogy aludjak a padra hajtott fejfel.

Én nem akartam ilyen lenni. És a rendszer meg a társadalom úgy csinál, mintha ez lenne a normális. „Eddig is így volt, mi a bajod vele?” Az a bajom vele, hogy szerintem nem elfogadható, hogy nemzetközi kutatások szerint a tanárok 95 százaléka intenzív krónikus stressznek van kitéve, és egyes országokban a tanárok 40 százaléka depressziós tünetekkel, 65 százaléka pedig szorongásos tünetekkel él. A fásultság utáni leggyakoribb menekülési útvonal pedig a pályaelhagyás.

Visszaautásítom, hogy egy tanár egyedüli sorsa az lehet, hogy a nemzet napszámosaként, takaréklángon éli le az életét. Nem fogadom el, hogy a Maslow-piramis földszintjén kell élnem, ha a tanári pályát választom. Mindent megteszek azért, hogy én is és kollégáim is ki tudjuk bontakoztatni a bennünk rejlő lehetőségeket – ehhez elsősorban arra van szükség, hogy vágyjunk erre. Kikérem magamnak, hogy az önmegvalósítás szitokszó legyen a tanáriban, azzal kiegészítve, hogy „ez a pálya egy hivatás, tegyen boldoggá ennek a tudata”.

Igenis beszélni fogok arról, hogy a tanárok mentális egészségi állapota nincs rendben. Beszélni fogok arról, hogy a tanárikban a hangulat többnyire a kollektív önsajnálattal, forró kávéval.



Beszélni fogok arról, hogy bajban vagyunk, és az öndefiníciónk és a társadalom képe rólunk csak felerősíti, hogy a saját szükségleteinket háttérbe szorítjuk. És visszautasítom, hogy a bevezetőben leírt vicc bármennyire is humoros lenne. Én nem nevetek rajta, inkább tragikusnak tartom. Naponta emlékeztetem magam, hogy foglalkozzak a saját igényeimmel, és erre buzdítok minden kollégát. Hogy nehéz? Igen. Hogy lehetetlen? Kizárt. A rendszerrel baj van, de tanárként én magam is a rendszer része vagyok. Ha már én elkezdek változni, azzal változik a rendszer is. Már a felismerés is sokat számít! Lehet, hogy lassan, de változni fog, amin változtatunk.

Nap mint nap együtt dolgozom azokkal az emberekkel, a diákjaimmal, akik a jövő munkavállalói, házépítői, tanárai, orvosai, iparosai lesznek. A világ legfontosabb munkája az enyém, miénk, mert konkrétan a jövőt építjük! És úgy szeretném élni az életemet, hogy ezzel inspiráljam a diákjaimat arra, hogy önmaguk legjobb verziói legyenek. Ezért azonban tennem kell. Szerencsére óriási irodalma van a kiégésnek, de első lépésként elég csak az interneten meghallgatni Pál Feri ezzel kapcsolatos előadásait. Világosan, érthetően foglalja össze, hogy mi ez a jelenség, és hogy mit lehet tenni azért, hogy megelőzzük vagy kijöjjünk belőle. ♦



**NEKED VÉGRE EGY
NYUGODT REGGEL.
NEKI AZ ÉV EGYIK
LEGIZGALMASABB
NAPJA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

AKI SZÁRNYAKNAK LÁTJA A KERKESSZÉKÉT

Ivanova Danielának már a neve is mesébe illő, az élete nem különben. Dimbesdombos vidéken vezetett ennek a pici lánynak az útja, eleinte tolták, majd már ő hajthatta magát, félve ugyan, hogy „üveg” csontjai ne törjenek. Sajnos törtek, mintegy nyolcvanszor. Ám a csontok összeforrtak, a kislány ifjú hölgygé cseperedett. 10 évig aktív tagja volt egy kerekesszékes táncsoportnak, énekel, blogot ír: ő hajt másokat, dolgozik, és idén meg sem állt Spanyolországig: Alicantéban töltött négy hónapot teljesen egyedül, pontosabban szintén mesebeli, kint kapott családjá körében. Egy mosolycsalogató, kicsattanóan őszi napon beszélgettünk.

◆ – **Hogy megy az ukulele-tanulás?**

– Most nem jól sajnós. A családomtól kaptam a hangszert, és nagyon a húrok közé csaptam, ezért kicsit pihentetnem kell a kezem. Szerettem volna kipróbálni valami újat – a gitár nekem óriási –, ez olyan pici, aranyos hangszer, gondoltam, kezdetnek jó lesz. Napi 4-5 órát gyakoroltam – ha én valami iránt lelkesedem, úgy kell leléni, hogy hagyjam abba – tanultam az akkordokat, a dalokat... Addig-addig, míg a sok gyakorlástól izomgyulladásom nem lett. Előtte nem játszottam semmilyen hangszeren, és szerintem túl sok volt ez nekem, megvárom, amíg rendbe jövök, és aztán folytatom. Mivel énekelek is, arra vágyom, hogy idővel magam tudjam kísérni az ukulelével, sokkal élőbbé téve így a dalok előadását.

– „Tavaly májusban összecsaptak a fejem fölött a hullámok, ma már körbeölelnek” – írtad a *Lena világa* című blogodban idén tavasszal Alicante-ből. Egy felvállaltan nehéz időszak után érkezted oda. Jellemző rád, hogy az aktuálisan megélt nehézségeidről nyíltan beszámolsz, akár a saját blogodon, akár a cikkeidben. Mindig is fontos volt számodra az őszinte önfelvállalás, vagy ez inkább egy érési folyamat része, következménye?



– Mindkettő. A családban, barátok között mindig is könnyen ment az önfelvallás, viszont nagyobb publikum felé ez problémát jelentett. Három éve kezdtem el dolgozni újságíróként egy online női magazinnál, eleinte olyan témákat dolgoztam fel, amelyekbe annyira nem kellett belevinnem a személyiségemet. Aztán egy magánéleti válság hatására áttört ez a fal, ki szerettem volna magamból írni a fájdalmat. A szerkesztőm nagyon jó iránynak találta ezt, és bátorított, hogy erre menjek tovább. Bár eleinte nagyon nehéznek bizonyult az ilyen fokú önfeltárás, egyre bátrabb lettem, és az olvasók is nagyra értékelték az őszinteségemet.

Nyolcéves koromban kaptam meg az első kerekesszékem, ami kétszer akkora volt, mint én, de azért nagyon örültem neki.

– Készítettél eddigi életed történetéről egy videót, rajzos „aláfestéssel”. Milyen érzésekkel, benyomásokkal tudnád megragadni a gyerekkorod?

– Egyrészt eszembe jutnak a fizikai fájdalmak, a rengeteg műtét és a kórházban töltött idő, a törések. Viszont ugyanúgy emlékszem a családdal töltött szeretetteljes időre – nagymamám és anyukám nevelt fel, majd később a nevelőapámmal és a húgommal bővült a családuk. Szintén szívesen idézem vissza azt, amikor elkezdtem iskolába járni: milyen jól éreztem ott magam, mennyi barátom volt. Vidám, életrevaló gyerek voltam, csináltam ugyanúgy mindent, mint a kortársaim, sokat játszottam, babáztam, de az egyikékre jellemző unatkozás miatt már ötévesen megtanultam írni és olvasni is.

– Nyíltan beszélsz arról is, hogy egészen általános iskolás korodig babakocsiban tologattak, így mikor megkaptad az első kerekesszéked, az számodra a szabadságot, a „pillangószárnyakat” jelentette.

– Igen, ezt sokan furcsállják, hiszen a kerekesszék a legtöbb ember számára egyet jelent a korlátozottsággal – és természetesen, aki ép emberként kerül ebbe a helyzetbe, nem a pillangószárnyakat fogja benne látni. De nézőpont kérdése, hiszen a babakocsiban való ülés után az, hogy végre önállóan tudtam közlekedni, nekem a szabadságot jelentette. Ma már vannak aranyos, dizájnos kerekesszékek gyerekeknek is, de a '80-as évek végén, – '90-es évek elején, amikor kisgyerek voltam, ez nem volt még jellemző. Nyolcéves koromban kaptam meg az első kerekesszékem, ami kétszer akkora volt, mint én, de azért nagyon örültem neki. Szerencsésnek mondható az is, hogy Budapesten éltünk a családommal, bár később egy Pest megyei településre költöztünk, ami viszont már nagyban megnehezítette a közlekedést. Hiába van ott a meleg családi légkör, felszabadító érzés önállóan élni és közlekedni a városban.

– Egy rosszul sikerült műtét után 16 éves korodtól két évig feküdnöd kellett. Ez most már hál’ Istennek a múlt. Mi adott erőt, reményt ebben a hatalmas bizonytalansággal terhelt helyzetben?

– Ezzel a témával szeretnék majd komolyabban foglalkozni a blogomon, de egyelőre gyűjtöm még hozzá az erőt: tudok róla beszélni, de még nem azzal a mélységgel, ahogyan azt szeretném. Mind fizikailag, mind lelkileg megterhelő időszak volt. Nem tudtam biztosan, meggyógyulok-e – a lábamat műtötték, amit egy 9 hónapos fekvőgipszes rehabilitáció követett, a sok fekvés viszont további szövődeményekkel járt –, végül elkezdtem tornázni, és egyre jobban lettem. Az erőt főleg a családom gondoskodásából nyertem: a húgom, Luca 3-4 éves volt akkor, ő bearanyozta az életem. Akkor kezdtem el írni is, sőt az első újságírói munkámat is ebben az időszakban kaptam.

– Nagyon ugorva az időben, egy régi álmod vált valóra a már említett Alicanteba költözéssel. Milyen volt megérkezni a februári Spanyolországba?

– Csodálatos, ugyan kicsit melegebb időre számítottam. Emlékszem, ültem a reptéren egyedül, nem tudtam, mi vár rám, aztán megláttam azt a hölgyet, akinél szállást béreltem, jött felém vigyorogva – és akkor már tudtam, minden rendben lesz. Egy-két hónapot terveztem, négy lett belőle. A görög származású, de már helyinek számító asszony mellett egy orosz lánnyal és egy kiscicával osztottam meg a lakást, szinte egy családként működtünk. Jókat főztünk, beszélgettünk. Hasonlóan változatosan teltek a napjaim, mint itthon, hol az újságírói, illetve a diszpécseri munkámat végeztem, hol pedig a várost jártam egész nap. Szépen éltünk. A legkedvesebb emlékem viszont az énekléshez kötődik: felléphettem egy bárban, nagyon lelkes közönség előtt.

– Mi hiányzott a legjobban itthonról?

– A család, a magyar ételek és a magyar nyelv. Érdekes, mert kerekesszékesként sokkal szabadabb voltam ott, viszont a kommunikációban sokkal korlátozottabb. Alicante nem egy nemzetközi város, így nem is lettek spanyol barátaim, ami a nyelv megtanulását nagyban hátráltatta. Nincs olyan, hogy minden tökéletes.

– Mit tanulhatunk a spanyoloktól az akadálymentesítésről?

– Mindent! A hazaérkezésem utáni első egy hónap elég nehéz is volt ilyen szempontból – kicsit arcul csapott az itteni helyzet ahhoz képest, ami kint volt. Ott nem volt

Bár Alicante csak egy vidéki város – nagyjából Debrecen méretű –, mégis minden akadálymentes.

egyetlen olyan szituáció sem, ahol ne tudtam volna boldogulni, itt viszont jócskán előfordulnak ilyen akadályok, elég csak a metróra gondolni. Bár Alicante csak egy vidéki város – nagyjából Debrecen méretű –, mégis minden akadálymentes.

– „Láthatóbbak” is a kerekesszékesek, mint itthon?

– Igen, úgy érződött, hogy sokan vannak, ki tudnak menni az utcára. De rengeteg babakocsi szülőt is láttam vagy kerek kocsi vásárló nénit, nekik is könnyebb így a közlekedés. Mindenhova rámpa vezet, legyen az az éjjel-nappali vagy a tetoválozsalon. A villamos, a busz és a vonat is alacsonypadlós, nem kell várni, míg jön egy ilyen járat. Mindezeknek köszönhetően én sem számítottam a kerekesszékesekkel csodabogárnak, kevésbé bámultak meg, ugyanakkor nyitottabban álltak hozzám a helyiek. Természetesnek éreztem a jelenlétem.

– Egyébként szívesen veszed, ha valaki odamegy hozzád, és kedvesen megszólít?

– Igen, nagyon. Ott annyi nehézség volt, hogy nem tudtam spanyolul válaszolni, de jólesett a gesztus. Itthon különösen figyelek, főleg, ha gyerekek jön oda, hogy beszélgessek vele, hiszen érthető módon tele van kérdésekkel. Tegnap is volt egy kisfiú, aki őszintén érdeklődött, és ezt az édesanyja is nagyon jól kezelte.

– Most hogyan van jelen Alicante az életedben?

– Eleinte még vitt a lendület, most már kicsit nehezebben mennek a hétköznapiak. Januárban tervezem, hogy visszamegyek tölteni, találkozni az ottani barátokkal, felfrissíteni újra a nyelvtudásomat. De ezúttal csak egy hónapra tervezem a kintlételem, sok minden köt ide, szeretem a munkáimat, és egy plakátkampányban is a részese vagyok. Együtt élünk címmel lesznek majd láthatóak buszmegállóban ép és különböző sérültséggel élő emberek fotói valamilyen közös tevékenység közben, kinek-kinek a személyiségéhez igazítva az így elmesélt történetet. ♦

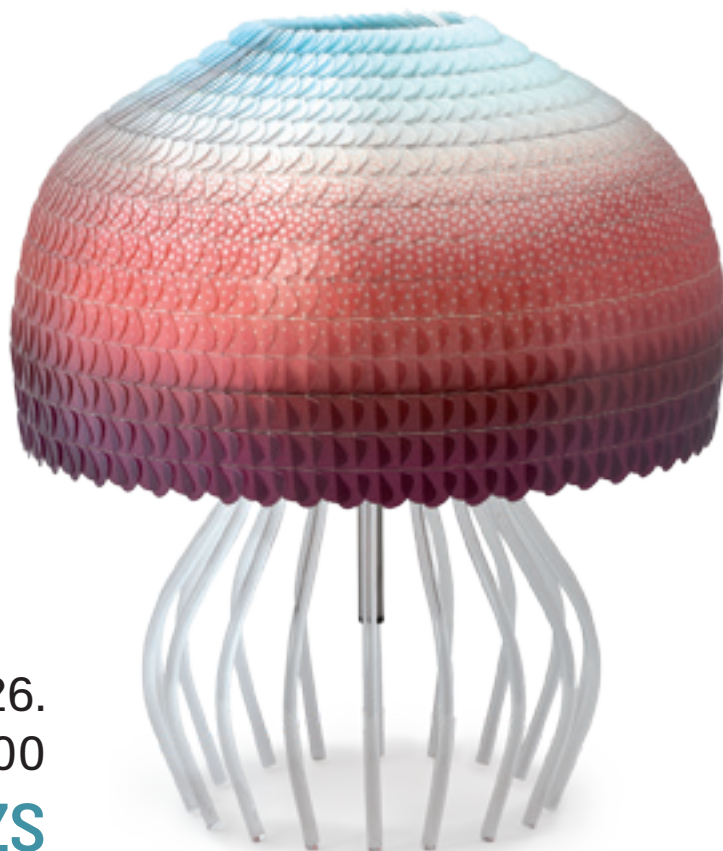
2019. július 12.
2020. január 31.



SZUBJEKTÍV SUBJECTIVE

AZ IPARMŰVÉSZETI MÚZEUM ÚJ SZERZEMÉNYEI A VÁRKERT BAZÁRBAN

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



2020. január 26.
vasárnap, 15:00
FINISSZÁZS



AZ ÖNÁTADÁS TEHET SZABADDÁ

Miként lehetünk úgy jelen a világban, hogy egyszerre érezhessük magunkat szabadnak és biztonságban? Sokszor tapasztaljuk, hogy az egyik kizárja a másikat – mégis keressük a folytonos egyensúlyt, miközben előre és felfelé törekszünk. A sport által adott tapasztalások erőforrásként szolgálhatnak a mindennapokban is. A mászás nem oldja meg az életünk problémáit, de kellő önismerettel, a sport közben keletkező érzések és reakcióink tudatosításával, egy teljesebb élet részét képezheti. Csúcsokra törni anélkül, hogy értenénk a mögöttes belső dinamikát, mozgatórugókat, nem szerencsés, mert a kapcsolataink ettől önmagában nem lesznek harmonikusabbak, ahogy a konfliktusaink sem oldódnak meg. Ám a kioldás, élményszintű korrekció belső élményét megadhatja, amelyet felhasználhatunk az élet egyéb területein is. **Buzgó Botond** hegymászóval nagy mélységekről és magasságokról beszélgettünk, és nem csupán a hegy- és sziklamászás vonatkozásában.

◆ – **Miért kezd el valaki hegyet mászni, és hogy lesz belőle hegymászó?**

– A legtöbb gyerekben benne van a mászás szeretete, a spontán kihíváskeresés, amelyben testi erejéről bizonyosságot szerezhethet. Beilleszkedési vagy viselkedési zavarral küzdő gyerekeknek a terápiás mászás kifejezetten jót tesz, segítségével például a hiperaktivitás kiválóan kezelhető: a falon nem lehet mást csinálni, csak mászni és a jelen pillanatban lenni. A mászást sportorvosok is ajánlják, gyerekeknél gerincferdülés kezelésére például. Mivel az egész törzsizomzatot edzi, továbbá össze kell hangolni a teljes mozgás kivitelezést, pozitívan hat az ideg-izom kapcsolatok fejlesztésére. Felnőttként más a helyzet: előfordul, hogy egy-egy mélyen érintő csalódás hozza el a természethez és a magasságokhoz fordulás igényét. Mindannyian sérültünk már, és keressük a gyógyulás lehetőségét – a mászásban szerintem ezt meg lehet találni.



Buzgó Botond (az Excelsior Hegymászó Sportegyesület vezetője, a Monkey Boulder mászóterem társtulajdonosa), Mocsonoky Balázs és Mészáros Csaba a nepáli Island Peak (6189 méter) csúcsán

– Mit értsünk ezalatt?

– Ki kell mondani, hogy mi fáj, mitől félünk. Stresszhelyzetben, a hegyen, teljesen bizonyos, hogy ki fog jönni. Ha nem tudjuk átadni magunkat ezeknek az érzéseknek, akkor folyamatosan egy olyan falként fog előttünk magasodni, amelyen nem tudunk túljutni – vagyis szabotálni fogjuk a szabadságunkat. Ezekben a csalódásokban, sérülésekben, amikor már megsebződünk az életben, a mászás belső megerősítést ad. Arra gondolok, hogy egészen addig ki kell tartani, amíg meg nem másztuk a falat, a hegyet, a sziklát – és felérve teljes bizonyossággal mondhatjuk: megcsináltuk, feljutottunk! A hegyen csak a jelenben tudsz létezni, ezért kiválóan alkalmas arra, hogy kiszakítson a hétköznapi stressz forgatagából vagy a múlt fájdalmaiból. Miközben mászunk, arra kell koncentrálni, hogy mi a következő fogás, mit tudunk meglépni. Az a hajtóerő és kitartás, amivel feljutsz a csúcsra, hatalmas sikerélményt ad, amit a magánéletbe is át lehet ültetni. Megtanít arra, hogy egy kitűzött célt el lehet érni. Feljutni a csúcsra egyet jelent az énerő megtapasztalásával és a határok feszegetésével.

– Milyen lelki hozadéka lehetnek a mászásnak?

– A mászás türelemre és toleranciára készítet, és belső munkára ösztökél. Akkor születnek meg a jó megoldások, amikor egyedül vagyunk: mászás közben keresni kell az utat – és mindenkinek a sajátját kell megtalálni. Senki nem tud feljutni a csúcsra helyettünk, és nem is tud feljuttatni. Mondhatjuk azt, hogy megjeleníti az élet problémáit: az adott helyzet felerősíti a félelmeket, sokszor ki is hangosítja. Nem szégyen olykor feladni, mert a testi épységünk és az életünk a tét. De van, hogy kockáztatunk, és bejön. Amikor például egy mászó utat nyit, akkor ott jár, ahol korábban senki. „Trad” környezetben lenni felemelő, és úgy próbálunk mászni, hogy az egy koreográfiává rendeződjön. Nagyon fontos az is, hogy a mászás egy összehangolt csapatmunka. Ha kiabálni kezdünk a másikkal, hogy haladjon már, abból olyan feszültség kerekedik, ami fent a hegyen akár végzetes is lehet. Persze mindennapi játszmáink sokkal kevésbé szólnak élet és halál kérdéseiről, de a megsebzésről és megsebződésről igen. Fontos elfogadnunk, hogy a társunk ott tart, ahol tud. És azt tudja nyújtani, ami aktuálisan az ő legjobbjá.

Ahogy egy családban is sokszor egymásnak feszülünk – de ha megértjük, hogy a másik is pont ugyanazért a célért hajt a maga sajátos eszközeivel, akkor az empátia és tolerancia is meg tud jelenni. Szükség van az összeszokásra, és ez egy összetett folyamat.

Az egyedüllét kettőssége, örök küzdelme erősen jelen van: egyszerre vagy egyedül és közben a társadalommal. Egyfelől a partner az, akiből lehet erőt meríteni, és átélheted a bizalmat, másfelől az visz tovább, hogy a hegy azonnali megerősítést ad. Szükség van az erőnk megtapasztalására, és a hegyen nagyon könnyen le lehet mérni az énhatékonyságot, az énerőt. Az egyedüllétet talán úgy kell érteni, hogy a hegy nagysága mellett megtapasztaljuk saját emberi esendőségünket, lecsupaszított valónkat.

A hegy- és sziklamászás egyik legfontosabb eleme a szabadság érzése. Ez az, ami ebben a keretek közé szorított világban, a természetbe kijutva felszabadít minket. És bár a hegyet sosem kell és nem is lehet legyőzni, néha azért felenged minket a csúcra, ha azt valóban akarjuk mi is. Van abban valami nagyon felszabadító, ha át tudjuk dolgozni magunkat a sérüléseinken és félelmeinken.

– Az önátadásban ott van a szabadság is? Ez mintha feloldana egy ambivalenciát.

– Ha meghallgatunk másokat értő figyelemmel, akkor nagyon sokat tanulhatunk. Ha figyelünk, rá lehet hangolódni arra, hogy mit üzen a másik fél. A másik fél lehet a természet, a hegy is, amely megmutatja magát és befogad. Akkor fejlődhetünk igazán, ha készek vagyunk átadni magunkat a másiknak. Ez az önátadás azonban sokszor nagyon nehéz és félelmetes: könnyen megsebezhetőnk és kiszolgáltatottnak érezhetjük magunkat, mert be kell fogadnunk valamit a másiktól úgy, hogy közben magunkat is őrizzük!

Erre taníthat a hegy: felenged, de át kell adnunk magunkat az ő természetének. Ha nem figyelünk rá, ha elnagyoljuk, a testi épségünkkel fizethetjük meg az árat. Megadja ugyan a szabadságot és egyben a tökéletes kontroll élményét, de megkéri cserébe a tiszteletet és alázatot. Mindennek ára van az életben és ennek szép szimbolikáját adhatja a hegymászás. Fent csak akkor lehetünk, az eufória akkor jön el, a szó szerinti csúcsmélység csak akkor jár, ha az alapvetéseket betartva tudunk kapcsolódni: a természethez és egymáshoz is.

– Mire vagy a legbüszkébb?

– Az Excelsior Sportegyesülettel elért eredményekre és munkára. Az egyesület 1992-ben alakult a Ferencvárosi

Természetbarátok Sportköre egyesület jogutódjaként. Tényleges tevékenysége 1966-ig nyúlik vissza, amikor az Egyesült Villamosgépgyár SE (EVIG SE) keretén belül hegymászó szakcsoport alakult. Minden, amit ma hegymászás alatt értünk Magyarországon, az így vagy úgy, de kapcsolódik az Excelsiorhoz. A magyar hegymászásoktatás megalkotásában és annak összefogásában az Excelsiornak vezető szerepe volt, amelynek alappillére alkotja a lehető legbiztonságosabb mászás oktatása. Az egyesület célkitűzései között az oktatás és képzés mellett szerepel a természettel összhangban megélt egészséges életmódra nevelés, a mászás mint szabadidősport szervezése és népszerűsítése, az edzéslehetőségek biztosítása, illetve a vezetett túrák és tanfolyamok megszervezése és lebonyolítása. Mindezek érdekében időről időre meet up-okat és nemzetközileg elismert mászók által tartott előadásokat szervezünk. A taglétszámunk évek óta gyarapszik, elértük a 300 főt, és egyre többen érkeznek a közösség miatt.

2014-es vezetésem óta az egyesületkifejezett hangsúlyt fektet a közösségépítésre, a rendszeres táborokra, a közös edzésekre, a sokszínű tanfolyamokra. Jelenleg Magyarországon mi vagyunk az egyetlen olyan egyesület, ahol a mászás minden ágát oktatják, az alapfokú sziklamászástól kezdve a mesterséges mászáson át, a jégmászásig keresztül, egészen a mix mászásig. Jó érzéssel tölt el, hogy amióta én vezetem az egyesületet, rendszeressé váltak ezek a tanfolyamok. Az alapszabályzatunkban megfogalmazott cél is ez: az alpesi tradicionális hegymászás népszerűsítése.

Azt gondolom, egyéni mászóeredményeket nem lenne helyénvaló fitogtatni, hiszen azok a nagyok útjai, teljesítményei mellett eltörpülnek. Az Excelsior híres és nemzetközileg elismert mászóik között említhetjük például Oszváth Attilát, Szendrő Szabolcsot, Urbanics Áront, Mécs Lászlót és Klein Dávidot. Oszváth Attila és Szendrő Szabolcs 1989-es expedíciója – a Kedar Dome keleti falának megmásítása – magyar érdemként vált világhírűvé. A Kedar Dome megjelenik az egyesületünk logójában is. Oszváth Attila a magyar hegymászás valaha élt egyik legnagyobb alakja volt. A Kedar Dome után például Dékány Péterrel közös expedícióban az indiai Himalájában található Thalay Sagar mindaddig megmászatlan északi falát hódították meg. Banai Tibor Péterrel mászott együtt 2002-ben, amikor túrájuk során Hushe Skadru völgyében, július 24-én nyoma veszett. A Pakisztáni Turisztikai Minisztérium beleegyezésével a Banai és Oszváth által közösen megmászott csúcstól Attila-csúcsnak nevezték el.

Buzgó Botond beavat a mászás részleteibe, szerinte érdemes minden irányzatot kipróbálni, és a legjobb, ha edzés gyanánt mind a sportmászás, mind a trad, azaz tradicionális mászás különféle típusait űzzük. A tradmászásba tartozik minden, amit az Excelsior is képvisel. A sportmászáshoz soroljuk a boulder mászást és a sziklamászás azon fajtáját, ahol előre elhelyezett, falba befúrt biztosítási pontokon haladva mászunk. A tradmászás során saját magunk helyezzük el a biztosítási pontokat sziklán vagy különféle kőzeteken és jégen is.

A sportmászás és a boulder mászás a sziklamászás legfiatalabb ágazatai, amelyben az egész kis sziklák meghódítása a cél. Mind technikailag, mind erőnlétiileg koncentrált problémamegoldást igényel, rövid ideig tartó nagy fizikai igénybevételt jelent, ezáltal gyors kifáradást eredményez. Jó kiegészítése és alapja lehet a trad mászásnak. Itt keményebb terepekkel kell megküzdeni, nincs két egyforma hegy vagy szikla, és a kötél használatát és a mászó társsal való együttműködést is meg kell tanulni. A biztosítási pontok, ún. köztes pontok elhelyezése a biztonság alapja. Meg kell tanulni, mikor kell az elől és hátul mászónak egymást váltani, ugyanis a fizikai terhelés mellett a pszichés megterhelés más és más, de mindkét esetben komoly mentális erőpróbát jelent. A mászás csúcса az alpesi trad mászás.

Az alapfokú tanfolyamokon való részvétel nélkül nem lehet felelősséggel és biztonsággal mászni. Nagyon más teremben, mesterséges körülmények közt mászni, mint a természetben. Előfordul, hogy valaki sokáig mászik teremben, nagy magabiztosságra tesz szert, ám a természetben mégis letaglózzák félelmei. A trad mászás az érintetlen helyek megközelítéséről szól.

Komplex sportról van szó, a műszaki ismereteiken át a stratégiai döntésekig végig kell gondolni, hogy mit és hogyan lehet megvalósítani. Tudni kell, hogy az adott biztosítási pont milyen terhelést, adott esetben esést bír ki. Van, hogy ott kell aludni a falon, meg kell tudni hozni a döntést, ha vissza kell fordulni, és le kell tudni jönni. Amikor egy nagyobb, sok kötélhosszt igénylő túrára indul a csapat, akkor először kiépítik az utat, kihelyezik a köteleket, majd vissza kell térni az alaptáborba, és másnap lehet folytatni az utat. Megfontolt haladás ez, amit nem lehet csupán erőből végezni, és nélni kell lenni. A mászás ideális kiegészítő sportja a futás, mert jó állóképességet és szívósságot ad. ♦

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 –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET MAGASABB FORDULATSZÁMON

„A zenésznek zenélnie kell, a festőnek festenie, a költőnek írnia kell, ha teljes mértékben meg akar békülni magával. Ami az egyén lehet, annak kell is lennie. Hűnek kell lenni született természetéhez.” (Abraham Maslow)

Mi a titka azoknak, akik teljes szívvel és szenvedéllyel élik az életüket? Hogyan képesek lehetetlennek tűnő teljesítményre, vagy miként tudnak olyan innovatív terméket megalkotni, aminek aztán az egész világ a csodájára jár?

◆ A TÖRTÉNET

Az aszfalt királyai című filmben, ebben a lebilincselő igaz történetben megismerkedhetünk Carroll Shelby-vel (Matt Damon), aki nemcsak fantasztikus versenyzői múlttal rendelkezik, de igazi látnok a versenyautók tervezésében. Barátja Ken Miles (Christian Bale) pedig olyan szinten érzi és érti ezeknek a masináknak minden egyes rezdülését és szeszélyét, hogy ez minden idők egyik legkiválóbb pilótájává és fejlesztő szakemberévé teszi őt. A Ford felkérésére belevágnak abba a lehetetlennek tűnő vállalkozásba, hogy megleckéztessék a Ferrarit, és megépítsék a leggyorsabb, legellenállóbb versenyautót, amivel megnyerhetik a 24 órás Le Mans-autóversenyt.

A Fordnak temérdek pénze van a fejlesztésekre, öltönyös fickók hada foglalkozik marketinggel és arculattal, illetve egy emeletnyi ügyvéd azzal, hogy keresztbe tegyen másoknak. Örök igazság azonban, hogy a pénz valódi szakértelem hiányában csak egy rakás papírfecni. Semmit sem tudnak a versenyekről, a kihívásokról és arról a nyomásról, amelyet egy ilyen megmérettetés az autóra, a pilótára, illetve a csapatra helyez.

Shelby és Miles a hiányzó láncszem, az ő zsenialitásuk az a pluszfaktor, ami egyáltalán a siker közelébe viheti ezt a vállalkozást, mégis kénytelenek szinte végig ellenszélben dolgozni, széthúzó, önhitt, a sikerért és a feltűnésért mindenre képes emberek irányítása alatt, akik a cél érdekében lelkiismeret-furdalás nélkül gázolnak át bármin és bárkin.



LELKESEDÉS ÉS MOTIVÁCIÓ

„Nagyon szerencsés ember, aki tudja, mihez akar kezdeni, mert neki a munka sohasem lesz teher” – állítja Shelby. Az ő szájából ezek nem pusztán szavak, hiszen az élete jól példázza azt a jelenséget, hogyha az ember valamit igazi szenvedéllyel és lelkesedéssel csinál, akkor teljes mértékben kiaknázza a benne rejlő lehetőségeket, és szép lassan a szakértő-jévé válik. Ebben az igazi flow élményben az önmagáért végzett cselekvés a jutalom, Shelbyt és a csapatát pedig minden sikeres teszt, minden jól meghúzott csavar és beállított fékrendszer, minden körrekord boldoggá tesz. Mindent egy lapra tesznek fel, kockáztatnak és vásárra viszik a bőrüket, de nem azért, hogy másoknak bizonyítsanak, hanem mert önmagukat akarják legyőzni. Céljuk nem pusztán a pénz és a dicsőség; azért tudnak minden képességüket latba vetve dolgozni, mert a lelkesedésük belülről fakad. Ez a belső motiváció a feltétele annak, hogy a célig való eljutás közben élvezzék magát az utat és

a küzdelmet is. Steve Jobs mondta: „Minden jó termék, amellyel eddig találkoztam, azért született meg, mert emberek egy csoportja mélyen elmerült valami csodálatos megalkotásában, amire barátaikkal együtt igazán vágytak. Ők maguk akarták használni a terméket.”

A lelkesedés önmagában nem elegendő, szükség van kitartásra, küzdelemre, és arra, hogy sikertelenség esetén fel tudjunk állni és tovább tudjunk menni anélkül, hogy kishitűen azt gondolnánk, hogy a kudarc egyben a végső bukást is jelenti. Sebastian Thrun, aki számos merész és innovatív fejlesztésben vett részt (például a Google szemüveg vagy a Google vezető nélküli autója), az *Alkossunk maradandót!* című könyvben egy vele készült interjúban kifejti, hogy a sikeres termékfejlesztés hasonló ahhoz, mint amikor egy hegycsúcsot szeretnénk meghódítani. Először is fontos, hogy azért válasszuk annak a bizonyos csúcsnak a megmászását, mert valóban



arra szeretnénk feljutni, ne csak azért, mert kényelmesnek vagy könnyűnek tűnik, esetleg biztos sikerrel kecsegtet. Másodsorú olyan csapattal induljunk útnak, akikkel támogatni tudjuk egymást, hogy hibázás esetén újra talpra álljunk, és közösen feljussunk a hegytetőre. Harmadszor pedig őrizzük meg a céltudatosságunkat, ne vegyük le a csúcscról a tekintetünket, még akkor sem, amikor úgy érezzük, nem jó ösvényen járunk. Ez a három tényező segít abban is, hogy képesek legyünk élvezni a mászást, és az út során megélt apró örömeiket is. Sebastian Thrun szerint az innovatív ötletek megvalósításakor nem elegendő a tökéletes tervet megalkotni, hiszen a lényeg pont abban rejlik, hogy nincs térképünk és pontos leírásunk, hanem mi magunk taposunk ki az utat. Sokkal célravezetőbb, ha a tökéletes és hajsza-l pontos terv hajsza-l helyett elkezdünk próbálkozni, mert így felszínre kerülhetnek azok a tévedések, nehézségek és problémák, amiket ki tudunk javítani. Főhőseink, Shelby és Miles is ezt az utat választják, a tervezőasztal felett való görnyedés, a tökéletes prototípus tervezetése helyett folyamatosan tesztelnek, hibákat keresnek, és ezeket nem kudarcként értelmezik, hanem elfogadják, hogy a tökéletes versenyautó megépítésének eza módja. Amikor a legtöbben már legyintenek, és úgy gondolnánk, hogy itt nincs több teendő, hiszen ezzel az autóval

még a Le Mans-t is meg lehetett nyerni, ők akkor is képesek újítani. Fontos tanulság ez azoknak, akik már hosszú idő óta csiszolják a tökéletes tervet magukban, ahelyett, hogy belevágnának az álmaik megvalósításába, vállalva a hibázás kockázatát és az ebből való tanulás lehetőségét. A „fejlődési szemléletmód” annak a beismerését jelenti, hogy nem tudunk mindent, és nincsenek kész válaszaink a jövőben felmerülő kérdésekre, ezért nyugodtan megfogalmazhatjuk a kételyeinket, feltehetjük a kérdéseinket, hogy új válaszokat találhassunk. A kudartól való félelem megszelídíthető, ha tudatosítjuk magunkban, hogy a pofára esések nem a mi hiányosságainkból fakadnak, hanem az innovációs folyamat természetes velejárói.

TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

Senki sem kerülheti el a rá szabott akadályokat és éles kanyarokat, ugyanakkor aktívan alakíthatja, hogy ezek az épülését vagy a bukását szolgálják-e. Nem árt azonban, ha ehhez van egy támogató csapatunk, még akkor is, ha nem vagyunk autóversenyzők. Shelby sokszor két tűz közé kerül, és folyton mérlegelnie kell, hogy forrófejű barátja mellett álljon-e ki, vagy a feletteseinek próbáljon bólogatni, nehogy elvegyék tőle a projektet. Miles pedig önmagával harcol, mert meg kell találnia az egészséges

Kép: IMDb



Minden jó termék, amellyel eddig találkoztam, azért született meg, mert emberek egy csoportja mélyen elmerült valami csodálatos megalkotásában, amire barátaikkal együtt igazán vágytak.

egyensúlyt a makacs szembeszegülés, illetve a felülmelkedés és a csapatmunka között. Miles karaktere jól példázza, hogy a rátermettség önmagában nem elég, hiszen a tehetség nemcsak olyan jellemzőkkel jár együtt, mint a szokatlan mentális teljesítmény, az érdeklődés, a kitartás vagy a kíváncsiság, hanem megjelenik a megszállottság, a függetlenség és a szüntelen tökéletesítésre való törekvés is, ami a külvilág számára gyakran idegesítően hat. Nem könnyű ezeket a tulajdonságokat kezelni, de Miles szerencsés helyzetben van, hiszen egy irigylésre méltó házastársi kapcsolat, egy remek fiúgyermek, egy jó barát és egy támogató szakmai csapat is körülveszi. Shelby pedig a kezdeti nehézségek ellenére egészen kiváló főnökké válik, akiben megvan az a plusz, ami Simon Sinek vezetési tanácsadó szerint az igazán nagy vezetők sajátja. Elmélete szerint nem azokat a személyeket követjük szívesen, akik tényekkel, adatokkal és ábrákkal elmagyarázzák nekünk, hogy hogyan és mit kell tennünk, hanem azokat, akik lelkesítenek, akikben megvan a hit, hogy képesek megváltoztatni a világot. Azzal, hogy megosztják az emberekkel, hogy milyen céljaik vannak, és miért csinálják, amit csinálják, maguk köré gyűjtik azokat, akik ugyanezekben a dolgokban hisznek, és akik ezek után nyitottá válnak a hogyan és mit kérdésekre adott válaszokra is.

EGY CSIPET ÖNISMERET

Nemcsak az autóversenyzésre igaz, hogy egy bizonyos fordulatszám felett megszűnik körülöttünk a tér és az idő, és ha elég ügyesek vagyunk, akkor a látószögünk nem szűkül be egyetlen pontra, hanem kitágul, és hirtelen mindent sokkal világosabban látunk. Azok a helyzetek, amik kizökkentenek a komfortzónánkból, nemcsak a környezetünket láttatják meg velünk, hanem abban is segítenek, hogy feltegyük magunknak a kérdést: „Ki vagyok én?” Általános tapasztalat, hogy az önmagunkra vonatkozó elképzeléseink és a kiélezett helyzetekre adott reakcióink gyakran köszönőviszonyban sincsenek egymással. A komfortzónán kívül kénytelenek vagyunk szembenézni a valósággal, megérthetjük a viselkedésünk bizonyos aspektusait, ezáltal egy picit többet megtudhatunk magunkról. Nagyon kell igyekeznünk akkor is, ha csak önmagunk számára akarunk történelmet írni, illetve fontos tudunk, hogy mikor váltsunk sebességet. De vigyázzunk, hogy mindeközben ne szálljon el a fék, mert nem lehet mindig a komfortzónán kívül tartózkodni: Ken Miles szerint „ha a maximumig erőltetsz egy szerkezetet, akkor érezned kell, hogy hol van a végső határ, különben szétesik.” A végső határ, amikor jobb visszatérni a nyugalmas, ismerős és biztonságos komfortzónába, ahol feltöltődhetünk, pihenhetünk és kiélvezhetjük az elért sikereket, hogy aztán újult erővel vessük bele magunkat a következő kihívásba. ♦

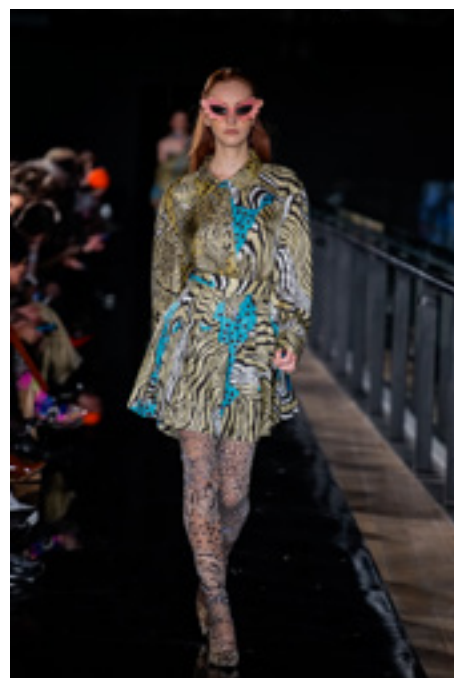


SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST



Maison Marquise



Abodi

VIRÁGRA VÁGYUNK ÉS SZÍNEKRE

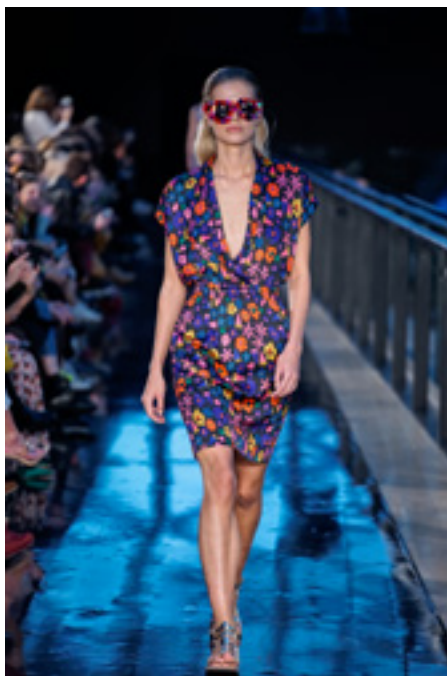
Tavaszcímű öltözkészítőkajánló
a hazai divathétről

Az öltözködés a praktikumon túl segít önmagunk elfogadásában is. Az évszázadok folyamán az önkifejezés mindennapi eszközévé vált. Azzal, amit viselünk, akarva-akaratlanul kifejezünk és üzenünk valamit. A tradicionális öltözködési szokások mellett most már egyre több pszichológiai kutatás is alátámasztja, mennyire sokat segít a lelkiállapotunkon az, hogy milyen színt, anyagot, formát viselünk. Erőt ad az ünnepi piros; tisztaságot és eleganciát sugároz a fehér; gyászban vagy más nehéz lelkiállapotban pedig elbűjtat a fekete.

Kép: Jordanoff Péter



Viktória Varga



Tomcsányi



Romani

- ◆ A divathétról készített első válogatásomba évindítónak olyan öltözékeket hoztam, amelyek mintázatukban és színeikben a természet ragyogását és sokszínűségét varázsolták a kifutóra, amelyekkel megidézhetjük a tavaszt, sőt, akár a nyarat is.



Nagy kedvencem a hazai tervezők kínálatából a **Maison Marquise**, amely a márka korábbi terveit, anyagait és mintáit újragondolva a dolgozó, sokszínű nő ruhatárát álmodta a kifutóra. Kecses madarak, egzotikus növények, meglepő, de mégis szenzációsan működő színtársítások – klasszikus vonalvezetéssel társulva – ellenállhatatlan megjelenést kölcsönöznek bárkinek, aki bevállalja. Az élénk színekhez energia kell, de ez oda-vissza működik, hiszen egy jól választott viselet erőt is ad, amivel aztán céljainkat határozottan felvállalva megyünk ki a világba.





Az állatminta is nagy visszatérője a szezonoknak. A tervezők ugyanakkor egyre szabadabban nyúlnak a színekhez és a formákhoz. Az **Abodi** márka például teljesen egyedi világot kreál azzal, ahogy keveri a párducmintát a tigrissel és a zsiráffal, színeiben is merészen alkalmazva olyanokat, mint a kék, zöld, vagy éppen az ezüst. A tervező, Abodi Dóra grafikáiból készülnek az egyedi nyomatok, aki erdélyi származására, gyerekkori tapasztalásaira vezeti vissza azt a szabad élményvilágot, ahogyan lényeit megálmodja.



Az alig két éve indult **Viktoria Varga** márka egyik nagy reformálója a hazai öltözködési kultúrának. A tervező első pillanattól élénk, vidám színeket alkalmaz, amelyeket mives formákba öntve öltözteti újra a magyar nőket. Most bemutatott kollekciójának romantikus darabjait közvetve Moszkva, annak kultúrája és fényei inspirálták. A ruhák gazdagon applikáltak: pomponok, nagy masnik, többféle réteg, kézzel festett minták és virágmotívumok jelennek meg minden mennyiségben.

Kép: Jordanoff Péter



A **Tomcsányi** márka mindig is híres volt nosztalgikus inspirációiról, amiket aztán trendektől független formákba és egyedi printekbe öntött a tervező. A most bemutatott kollekción ugyanakkor az első olyan, amelyben egyszínű darabok egyáltalán nem készültek, csak a saját tervezésű mintákkal nyomott öltözékek vonultak fel: blúzok, szoknyák, ingruhák, overállok. A magas minőségű, nyári anyagok retró hangulatú csíkozást és többféle virágmintát kaptak, amelyek tervezésénél figyelték a darabok kombinálhatóságára is.



A saját minták másik hazai nagymestere, a **Romani** ezúttal a hagyományos magyar kékfestő anyagokat választotta inspirációul. A tervezők a magyar és a roma kultúra összekapcsolódására hívták fel a figyelmet, bemutatták, hogy egymást erősítve milyen összhangban tud működni a két világ, és hogy ez a kettős identitás mennyire fontos a roma emberek számára. A tervezők eredeti kékfestő anyagokat kombináltak saját tervezésű mintákkal, amiket selyemre és pamutra nyomattak. Színvilágukban szépen érvényesül egymás mellett a kék, a sárga és a vörös megannyi árnyalata. ♦

SZÖVEG –
SZABÓ EMESESOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ÉDESÍTETT ÉLET

Év elején sokan fogadják meg, hogy egészségesebben fognak élni, leadnak pár kilót, aminek egyik eszköze a cukor száműzése. A cukorhelyettesítők egy része viszont csak szemfényvesztés. Mit tudnak az alternatív cukrok, és mire jók az édesítőszer?

◆ A barna cukor, nádcukor, juharszirup sokkal jobb marketinggel bír, mint a klasszikus fehér cukor, pedig ezek energiataralma érdemlegesen nem alacsonyabb, és nincs más egészségügyi előnyük sem. „Ezek a cukrok közel azonos energia- és szénhidrát tartalommal rendelkeznek, mint a szacharóz. A barna cukor csak a színében különbözik, ami annak köszönhető, hogy feldolgozás módja miatt nagyobb a melasztartalma. Viszont ettől nem lesz egészségesebb. Ez a tévhit onnan ered, hogy a barna színhez – például a barna kenyérhez vagy a barna rizshez – pozitív gondolatokat társítunk” – mondja **Schmidt Judit** dietetikus. A barna cukor ízben picit persze más, karamellásabb, amit sokan jobban szeretnek, és szebb lehet süteményeken is. Egyéb előnye viszont nincs. Az elmúlt években olyan új cukoralternatívák is megjelentek, mint a kókuszvirágszirup és a rizsszirup. Biológiai hatásukat tekintve ezek is ugyanolyan cukor- és szénhidrátforrásoknak számítanak, mindegy, milyen növényből származnak. A dietetikus kiemeli, hogy egyetlen dolog fontos: a mennyiség. Tehát az, hogy egy egészséges ember napi energiafelvételének maximum 10 százaléka származzon hozzáadott cukorból. Sőt, ennél kevesebb: a javasolt arányt az Egészségügyi Világszervezet már szeretné 5-8 százalékra csökkenteni. A 10 százalék egy átlagos ember esetében (2000 kcal esetén) kb. 50 grammnyi hozzáadott cukrot jelent, ennyi jöhet például a kávéba és teába tett, limonádéba, üdítőbe, a befőttekbe rakott cukorból.

TERMÉSZETES VAGY MESTERSÉGES?

Az édesítőszeret aszerint is meg szokták különböztetni, hogy melyik természetes, melyik mesterséges. Mesterséges eredetű például a szacharin, ami kicsit már kiment a divatból, de ilyen az aszpartám, az aceszulfám-K

és a ciklamát is. Az aszpartám ebből a sorból kilóg, mert ugyan mesterséges, de két olyan aminosavból áll, ami a természetben is előfordul. Csak anno a kutatók rájöttek – teljesen más célú vizsgálatok során –, hogy édesek. „Az aszpartámról később sok olyan kutatás megjelent, ami a negatív egészségügyi hatásáról szólt, de ezek nagy része félreértelmezés. Ahhoz ugyanis, hogy ezek a hatások megmutatkozzanak, olyan mennyiségben kellene ebből az édesítőszerből fogyasztani, ami a gyakorlatban szinte lehetetlen” – mondja a dietetikus. A maximálisan felhasználható mennyiség semmilyen gondot nem okozhat. Az aszpartámból napi 40 mg fogyasztható biztonsággal testtömeg-kilogrammonként, vagyis egy 70 kg-os embernél 2,8 gramm. Ez kb. 33 darab aszpartám tartalmú édesítőtablettát jelent.

NYER A TERMÉSZET?

Ettől függetlenül sokan ódzkodnak az aszpartámtól, inkább természetes édesítőszer keresnek. Viszont a barna cukor problémája ezeknél is előjön: rengetegen azt gondolják, hogy ezek pusztán attól jók és egészségesek, hogy természetesek. Jó példa erre a fruktóz, ami természetes eredetű, de az a formája, amit édesítőszerként használunk, már nem ugyanaz, mint ami a banánban vagy a szőlőben van. „Energiataralma sem lényegesen alacsonyabb a szacharóznál, csak abban más, hogy lebontása nem igényel inzulint. Egy időben emiatt terjedt el, hogy cukorbeteg is használhatják, mert nem emeli meg annyira a vércukorszintet. De aztán kiderült, hogy a magas fruktóztartalmú szirupoknak hosszabb távon nincs jó hatásuk az anyagcserére” – emeli ki Schmidt Judit. Ezen édesítőszer használata emeli a triglicerid-szinteket, növeli a hasi zsír mennyiségét is. Ma már a fruktózt cukorbetegnek sem ajánlják.





ÉLET A FRUKTÓZON TÚL

A természetes édesítőszernek közül marad még a xilit, az eritrit és a sztívia. Utóbbit a Dél-Amerikában őshonos jázminpakóciából vonják ki, és sokkal édesebb, mint a cukor. Hátránya, hogy a hőhatást kevésbé bírja, és van egy kicsi kesernyés utóíze, ami miatt sokan nem kedvelik. Önmagában nem is nagyon használják, inkább más édesítőszerrel keverik. A gyártók önmagában ezzel azért sem szokták csökkenteni a cukortartalmat, mert drágább a többi édesítőszerrel. A xilitet nyírfacukornak is nevezik, bár ma már nem nyírfából állítják elő. Cukorbetegnek ez előnyös lenne, mert a vércukorszintet kevésbé emeli, de nem mindenki tudja gond nélkül fogyasztani: sokaknál puffadást, hasi görcsöket és hasmenést okoz. Nagyjából napi 30 gramm fogyasztható belőle, de aki érzékeny rá, az már egy szelet süteménytől is kellemetlenül érezheti magát.

EGYÉNRE SZABVA

Az eritrit a szervezetnek sem szénhidrátot, sem energiát nem biztosít, sokáig azt gondolták róla, a szervezetben nem is szívódik fel, így nem okozhat gyomor- és bélrendszeri problémákat. Viszont előfordulhat, hogy egyeseknél mégis hasmenést okoz. A maltitol, szorbitol nevű édesítőszer szintén természetes eredetűek, de ugyanúgy erős puffadást válthatnak ki. Ezek az érzékenységek viszont mindig egyénié, így fontos, hogy mindenki tapasztalati úton jöjjön rá, mivel tudja csökkenteni fogyasztását, melyik édesítőszer az, amelyiknek az ízét elfogadja, és a szervezete is tolerálja. Fontos az is, hogy pusztán azért, mert egy termék édesítőszeres, ne együnk belőle többet. Egy csökkentett cukortartalmú termék lehet zsírban gazdagabb – ez fogyás helyett akár hízáshoz is vezethet, ha nem figyelünk a mennyiségre. Emiatt kell mindig megnézni vásárláskor a termékek összetételét, energiataralmát. ♦

A barna cukor, nádcukor, juharszirup sokkal jobb marketinggel bír, mint a klasszikus fehér cukor, pedig ezek energiataralma érdemlegesen nem alacsonyabb, és nincs más egészségügyi előnyük sem.

AMIKOR TÖMEG KELL

A cukrot mással helyettesíteni azért nehéz, mert nemcsak édesít, hanem tartósít is, bizonyos élelmiszerekben pedig tömeget is ad. Édesítőszerrel emiatt kihívás például piskótát készíteni. Ugyanakkor ez sem lehetetlen, már sok olyan édesítő kapható, ami por állagú, tömegében tudja helyettesíteni a cukrot, de lényegesen kevesebb energiát tartalmaz. Ilyen például az eritrit és a xilit.

AZ ISTENÍTETT MÉZ

Sokan tesznek teába és kávéba mézet amiatt, hogy kerüljék a fő bűnösnek kikiáltott érzécsukrot, magyarul szacharózt. Utána pedig csodálkoznak, hogy meghízhatnak. Ennek oka, hogy a méz szénhidrát- és energiataralma közel azonos a szacharózéval. Persze sok előnye van, mert tartalmazza a virágokból származó vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket, fehérjéket, bioaktív anyagokat. Picik különböznek az egyes virágokból származó mézek is, állaguk, színük és ízük nem egyforma. Kis mennyiségű, rendszeres fogyasztásuk jótékony hatású lehet – persze ha nem forró teába tesszük, vagy süteménybe sütjük –, de azért csuporszáma mézet sem szerencsés enni.

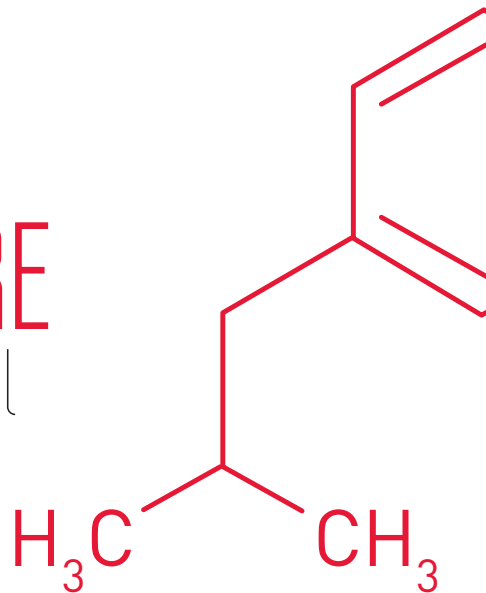


SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

CSAK RECEPTRE

Miért lesznek májustól
vénykötelesek egyes
fájdalomcsillapítók?



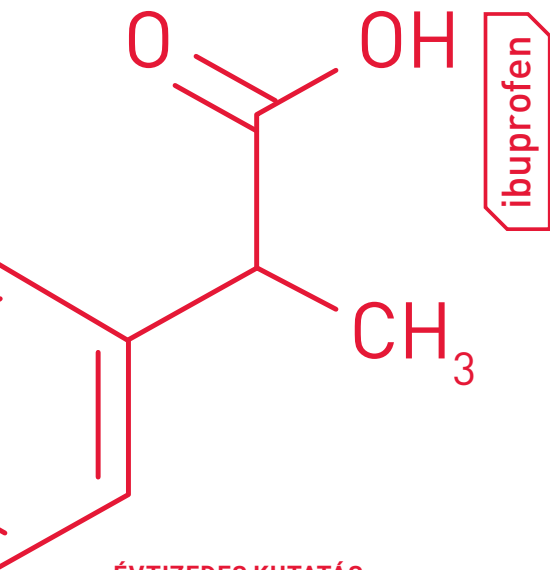
Hajlamosak vagyunk azt gondolni, csak a receptre felírt fájdalomcsillapítóknak és gyulladáscsökkentőknek lehet komolyabb mellékhatása, a vény nélküliekkel nem kell óvatosan bánni. Pedig van rizikója a folyamatos gyógyszeresedésnek.

- ◆ A vény nélkül kapható fájdalomcsillapítókat sokan nyaklólól szedik, ízületi bántalmakkal, fájdalmas duzzanatokkal pedig akkor sem mennek orvoshoz, ha pirulák nélkül már nem tudnak létezni. Ez nemcsak azért gond, mert a panaszok krónikussá válnak, később pedig nehezebb a gyógyulás, hanem azért is, mert a recept nélküli gyógyszerek sem veszélytelenek. Ezért idén májustól már nem lesznek vény nélkül beszerezhetőek a magas ibuproféntartalmú fájdalomcsillapítók. Ez itthon a legnépszerűbb – és talán a legtöbbet reklámozott – készítmények hatóanyaga, a legtöbbben az ezt tartalmazó gyógyszereket vásárolják. A szigorítás kérdésköre már több mint 10 éve terítéken van, viszont a vizsgálatok csak pár éve jutottak el odáig, hogy a hatóságok állást tudjanak foglalni.

FOLYAMATOS SZIGORÍTÁS

„A nem szteroid gyulladásgátlókra – közéjük tartozik az ibuprofén is – vonatkozó szabályokat évről évre szigorítják, mert működési mechanizmusuk miatt hatással vannak a szív- és érrendszerre, kiválthatnak gyomor- és bélrendszeri problémákat, akár vérzéseket, befolyásolják a veseműködést is. Emiatt a krónikus vesebetegségben és veseelégtelenségben szenvedők nem is szedhetnek ilyen készítményeket” – mondja dr. Katz Zoltán gyógyszerellátási szakgyógyász, a Pécsi Tudományegyetem egyetemi tanársegédje. A várandós kismamák a terhesség korai szakaszában is kizárólag orvosilag indokolt esetben használhatnak ilyen készítményeket, és kerülniük kell azokat a szoptatás időszakában is.





ÉVTIZEDES KUTATÁS

Azt már a kétezres évek elején tudták, hogy a nem szteroid gyulladáscsökkentők a szív- és érrendszeri betegeknel emelik az artériás trombózis kockázatát. Pár éve már olyan kutatásokat is publikáltak, amelyek rámutattak: a nagy dózisú ibuprofénnel történő kezelés is fokozza a szívroham és a stroke rizikóját. „Ezért az Európai Gyógyszerügynökség ajánlja, hogy vény nélkül csak azokat a készítményeket lehessen kapni, amelyeknél a hatóanyag napi dózisa nem lépi át a kockázatos határt.” – magyarázza a szakgyógyszerész. Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmszer-egészségügyi Intézet az európai szakhatóság 2013-as ajánlása alapján végezte el az ibuprofén előny-kockázat értékelését, majd döntött úgy, hogy csak azon készítmények maradhatnak vény nélküliek, amelyeknek megengedett legmagasabb napi dózisa 1200 milligramm. Ilyenek például azok, amelyek tablettánként 200 és 400 milligramm ibuprofént tartalmaznak.

NEM A NÁTHA MIATT

A vénykötelessé válás elsődleges oka nem az, hogy az emberek az ilyen készítményeket általános láz- és fájdalomcsillapítóként használják, hanem az, hogy sokan gyulladásos reumás betegségek, heveny vagy idült ízületi gyulladások kezelésére, fájdalmas duzzanatok, gyulladások miatt szedik őket. „Ezek a panaszok jellemzően hosszú távú kezelést igényelnek, miattuk a betegek tartósan szednek gyógyszert. Ilyenkor kiemelten kell figyelni az esetleges mellékhatásokra, fontos, hogy a készítmények szedését orvos felügyelje” – emeli ki Katz Zoltán. Hozzáteszi, hogy a magasabb dózisú ibuproféntartalmú készítmények vénykötelessége egyébként nem újdonság, vannak olyan uniós országok, ahol már régóta csak a hazainál kisebb hatóanyag-tartalommal kapható recept nélkül ilyen készítmény.

SKANDINÁVIA NYOMDOKAIN

A jövőben más hatóanyagoknál is szigoríthatnak. „A svédek például nyáron vénykötelessé teszik a belsőleg alkalmazott diklofenáktartalmú gyógyszereket. Ennek hátterében egy dániai, 20 évet felölülő kutatás áll, amely több mint egymillió diklofenáktérápiában részesült beteg kezelési naplóját vetette össze több millió más hatóanyaggal kezelt páciensével. Azt nézték, hogy a diklofenákkal történő kezelést követő 30 napon belül milyen gyakorisággal léptek fel szív- és érrendszeri problémák” – mondja Katz Zoltán. Azt az eredményt kapták, hogy a diklofenák szedése 50 százalékkal növelte az ilyen kockázatot a kontrollcsoporthoz képest, a rizikónövekedés jelentős volt más fájdalomcsillapítókkal szemben is. Nálunk egyelőre recept nélkül vásárolhatók ezek a készítmények, leszámítva a magas hatóanyag-tartalmúakat. Persze ennek előnye is van, hiszen például egy fogfájás miatt nem kell orvoshoz rohanni. Hátránya viszont az, hogy a betegek kontroll nélkül használhatnak ilyen készítményeket, veszélyeztetve ezzel egészségüket, odáig a kivizsgálást. ♦

MI VAN A PARACETAMOLLAL?

A paracetamolos készítmények nem emelik a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját. Viszont az angolszász országokban – igazából világszerte, csak ott jobban odafigyelnek ezekre a problémákra – az ilyen gyógyszerekkel sok gond van, mert túlzásba vitt használatuk májkárosodást okoz. Ilyen mellékhatása a nálunk népszerű ibuprofénnak nincs. Persze ahhoz, hogy a paracetamol májproblémához vezessen, erősen túlzásba kell vinni a használatát. Ez történik az Egyesült Királyságban, ahol évente 100 körülire tehető azon paracetamolmérgezések száma, ahol olyan súlyos májelégtelenség alakul ki, hogy májtünetésre van szükség. Ugyancsak nagy ez a szám az Egyesült Államokban. Magyarországon kevés a súlyos eset, májtünetezés ezen okból évente csak egy-két alkalommal történik, haláleset pedig nagyságrendileg kétfévente egyszer. Nálunk ezeket a készítményeket eleve nem keresik annyira sokan, mint a messze legnépszerűbb ibuprofént. Persze itthon alapból szűkebb a vény nélküli készítmények palettája is, a gyógyszerformák tárháza sem annyira széles.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ÉVINDÍTÓ ÖTLETEK

Hogy kerül egy asztalra a citromkása, a bencés módra készült tojáslepény és a babkotlett? Mi köti össze ezeket? Egyáltalán, milyen ételekről is van szó? A megfejtéshez egy csillag mutatja az utat – na, meg persze régi szakácskönyveink.

- ◆ Január hatodika vízkereszt napja. Jeles nap ez, mégis csak kevesen szoktak ünnepelni ilyenkor.

CSILLAGOZÁS

„Lángos csillag állt felettünk,
gyalog jöttünk, mert siettünk”

Vízkereszt ünnepköréhez kapcsolódik a három napkeleti bölcs látogatásának ünnepe, Jézus megkeresztelése és első csodatétele, amikor a kánai menyegzőn borra változtatta a vizet. A mediterrán országokban hagyományos süteménye van ennek a napnak, és a gyerekek ajándékot kapnak. Nálunk a gyerekek régen beöltöztek ilyenkor, és eljátszották a napkeleti bölcsek látogatását, énekek kísérvé – mindezért persze adományt, ételt kaptak, a betlehemezéshez hasonlóan. A népi és az egyházi tradíció ötvöződött ebben a játékban, amelyről biztosan csak azt tudjuk, hogy az 1500-as években már szokásban volt. Elképzelhető az is, hogy középkori előzménye van. Fontos kelléke volt a gyertyával kivilágított, forgatható szerkezetre erősített csillag. Innen a dramatikus játék neve

is: csillagozás. Ha ezt a szokást nem is tartjuk már, csillag alakú süteményekkel azért megemlékezhetünk a nap jeles voltáról. Régi szakácskönyveinkben gyakran találkozunk azzal az ötlettel, hogy süteménykészítéskor a kimaradt tésztaból szúrjunk ki csillagokat, és tojással megkenve süssük meg. Idézhetném még a ribizlilekvárral töltött, csillag formára kiszúrt linzertészta klasszikusát is. Vagy a csillag alakba rendezett, töltött, sült palacsintát. Aztán van egy 1909-es recept, birslekvárral megkent, csillag alakú marcipánnal... De most egy kevésbé ismert, igazán télies desszertet ajánlok, a *Képes pesti szakácskönyvből* (1896). Ehhez 8 dl tejszínben grízt főzünk, sűrűre. Az így kapott kását kihűtjük, hozzáadunk 7 dkg vaját, 8 tojássárgáját, 10,5 dkg cukrot és kevés vaníliát. Egy nagyobb hóálló edényt vagy tortaformát kivajazunk, az aljára kandírozott citromszeleteket teszünk, méghozzá csillag alakba rendezve. Erre rákenjük a kása egy részét, majd arra ribizlibefőttet teszünk (de bármilyen befőtt vagy lekvár alkalmas lehet), végül befedjük a kása másik felével. Vízgőzben sütjük össze: egy tepszi háromnegyedéig vizet töltünk, majd beállítjuk a kásás edényt, és kb. 20 percig sütjük.





TOJÁS ÉS BAB

„Benéztünk hát kicsit hozzád,
Üdvösségünk, égi ország!”

Január hatodikán történik a vízszentelés, s a pap ezen a napon kezdte meg a házszentelések sorát is, melyre régen a kántor, valamint ministránsok kísérték el őt. A fáradozásért gabonát, sonkát, szalonnát, tojást és babot kaptak a házaknál. Hogy jól induljon vízkereszt fagyos reggele, és hogy a régiekre is emlékezzünk egy kicsit, készíthetünk tojáslepényt, bencés módra. Csáky Sándor 1929-ben lejegyzett receptje alapján ehhez egy omlettet kell készíteni (vajjal, személyenként két tojással), majd gombás halraguval megtölteni és fehér halmártással körülönteni. Egy fokkal visszafogottabb Magyar Elek ötlete 1939-ből: 5 dkg vajból és ugyanannyi lisztből rántást készítünk, beleteszünk 1,5 ek reszelt parmezánt, felöntjük 3 dl tejjel. Forrás után levesszük a tűzről, beleteszünk 5 dkg vajat, majd egy kis hőálló edényt kivajazunk, beleöntjük az edény háromnegyedéig

a mártást, reszelt sajttal szórjuk és megsütjük. Eközben lágytojást készítünk. Tálaláskor ráütjük a lágytojást a sült mártásra, durva sóval megszórjuk. Ugyancsak Magyaránál találunk a babhoz receptet, még hozzá egy olyat, ami ma is nagyon népszerű lehet. A divatos vegaburgerek előzményeként tekinthetünk a babkötlet elnevezésű ételre. Maradék babfőzelék újrahasznosításaként is jó lehet, de készülhet konzervből is. A főtt babot áttörjük (ma: botmixerrel), tejbe áztatott zsemelével, tojással, pirított hagymával és kevés zsemlemorzsával elkeverjük, sózzuk, borsozzuk (kiegészíthetjük kakukkfűvel vagy rozmaryinggal is). Húspogácsákat formálunk belőlük, majd kisütjük. A régi recept még panírozást ajánl, de mi használhatunk csak morzsát, vagy akár azt sem, ha sütőben sütjük. Krumplipürével, vagy zsemlelében, salátával kínálhatjuk. S ha már Magyar Elekét idéztem, jó, ha tudjuk, hogy szerinte a fánk illik leginkább a vízkereszt-i étlapra – ezen a napon kezdődik ugyanis a vidám mulatozások és nagy lakomák ideje, a farsang. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 KÜZDELEM A VÍZZEL
Hollandia évszázadok óta küzd a partjait fenyegető tengervízzel. A háborgó tenger a legtöbb kárt a 13. században okozta, amikor nagy, partközeli területet öntött el. Az ekkor keletkezett IJsell-tó ma is megvan – igaz, mára nagy területeket visszahódítottak belőle.



Az ország számára egyre égetőbb probléma a tengerszintnek a klímaváltozás miatti folyamatos emelkedése: ez tavaly 3,6 milliméterrel lett magasabb. A hollandok a vízbetörést gátló viharsorompókkal védekeznek: a világ legnagyobb ilyen létesítménye a Maeslantkering nevű szerkezet a rotterdami kikötő bejáratánál. Ha vihar miatt a tengervíz szintje 3 méternél magasabbra emelkedik, és így már Rotterdamot fenyegeti, akkor bezárják a hullámsorompót. Erre eddig kétszer kellett sort keríteni. Ugyanakkor ez a kikötői forgalomban napi 10 millió eurós veszteséget jelent, úgyhogy most olyan megoldáson dolgoznak, amellyel ezt az anyagi kárt is el lehet kerülni.

Rotterdamban arra is ügyelni kell, hogy a leesett esővíz ne emelje a vízszintet. Ezért víztározókat létesítettek, amelyekben a csapadékvizet összegyűjtik, hogy aztán

átszivattyúzzák a tengerbe. A víz egy részét tetőkertekbe átpumpálva tarthatják a városban, ahol ez hűtheti majd az épületeket.

2 GYEPEK REGENERÁLÓDÁSA
Gyepet vizsgáltak a Debreceni Egyetem és az MTA kutatói a Kiskunsági Nemzeti Parkban. Fűmagkeverékkel vetett gyepet, felhagyott lucernásokat és spontán módon regenerálódó gyepet hasonlítottak össze. Természetességüket tekintve a spontán helyreálló gyepet voltak a legjobb állapotúak, ezekben fordult elő a legtöbb természetes faj.



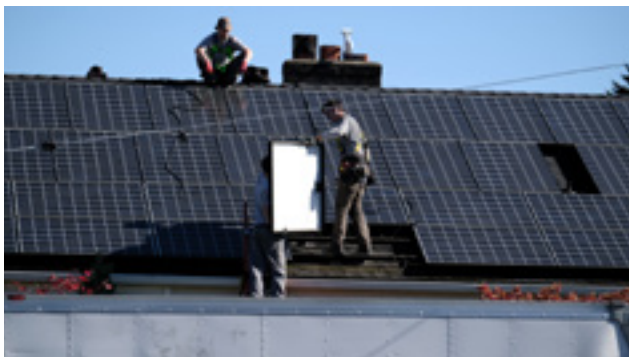
A nemkívánatos fajok megtelepedését a vetett fűmagkeverékek és a lucerna visszatartotta, de hosszabb távon a természetes gyepet alkotó fontos fajták visszatérését is gátolta. A spontán gyepekben tudtak a legnagyobb arányban az ősgyepre jellemző fajok megtelepedni. A kutatók arra a konklúzióra jutottak, hogy a fajgazdagságnak a mérsékeltvívi gyepben történő teljes helyreállása hosszadalmas, fél évszázados vagy még azt is meghaladó idejű folyamat.

Kép: 1., 2., 3., 5. Profimedia – Red Dot

3

A NAPELEMEK ÉS A TŰZ

A tetősíkokon elhelyezett napelemek tüzet okozhatnak, ha nem megfelelő anyagokat alkalmaznak, illetve kivitelezési hibákat követnek el a szerelés során. Hiba lehet inkompatibilis csatlakozók összekötése, vagy azok gyengébb minőségi változatainak alkalmazása. A hibás érintkezési pontokon akár 1000 °C-os hőmérséklet is kialakulhat, ami már bőven elegendő arra, hogy a tetőelemeket lángra lobbantsa. A nem megfelelő kábelek alkalmazása is kockázati tényező, ezek ugyanis az időjárás hatásainak kevésbé állnak ellen, és szigetelésük is hamarabb lekopik. A következmény rövidzárlat, majd tűz lehet.



Egy másik probléma a napelemek okozta veszély már kialakult tüzek esetén. A legkorszerűbb napelemek ugyanis fotovoltaiikusok, azaz közvetlenül áramot termelnek. A tűz okozta károsítás tehát áramütésekhez vezethet, különösen, ha a tüzet vízsugárral oltják. Következésképpen az ilyen áramtermelő napelemeket tűz esetén haladéktalanul áramtalanítani kell. Erre már van megoldás: a tűzeseti leválasztó – ezt okvetlenül be kell építeni a rendszerbe, akkor is, ha ez vitathatatlan többletköltséggel jár.

4

VILLANYFIÁKER

Elektromos fiákeret állítottak forgalomba Bécsben, amit majd vélhetően több is követ. A régies elektromos autóra hasonlító járművet két, egyenként 8 kW-os motor hajtja, és sebessége a 25 km/órát is elérheti. A nyolc utas kényelmét ülésfűtés is szolgálja, és a jármű egy töltéssel 120 kilométert képes megtenni. Feltölteni a hagyományos töltőállomásokon lehet.

A Wien Energie, a bécsi energiaszolgáltató megbízásából készült járművekkel nem kívánnak konkurenciát állítani a lovashintóknak, inkább az e-mobilitást népszerűsítik majd vele különböző rendezvényeken.

**5**

SIVATAGI AUTÓÚT

A kínai Takla-Makán sivatagon átvezető autóút komoly nehézségek elé állította az azt megvalósító mérnököket. A területen ugyanis mozgó, vándorló homokdűnék vannak, amelyek gyorsan betemetnének egy átvezető utat. A Luntajt és Niját összekötő 600 kilométeres út mentén ezért növényeket telepítettek, hogy azok megkössék a homokot. Speciális öntözőrendszerekkel azt a veszélyt is kiküszöbölték, hogy a száraz, sivatagi klímában a növények kiszáradjanak. Így most a sivatagot egy látványos zöld csík szeli ketté.



6**MAGYAR TENGERVÍZ-SÓTALANÍTÓ**

Napi 50 köbméter egészséges ivóvizet állít elő Tunéziában tengervízből a Hungarian Water Technology Corporation magyar cég berendezése. A konténerben elhelyezett létesítmény egy haláskikötőnek és egy katonai támaszpontnak biztosít ivóvizet. A helyszínen csak az évnek mintegy a felében volt eddig természetes ivóvízforrás, most a vízellátás az év minden napjára biztosítva lesz, és még a helyi halfeldolgozóba is jut belőle. A magyar cég ügyvezetője elmondta, hogy technológiájuk révén a közeli tunéziai-líbiai határátkelőhöz, valamint egy 20 ezer lakosú városba is szeretnék eljuttatni a vizet.



A magyar találmánynak akár stratégiai jelentősége is lehet, hiszen ha az eddig száraz területek lakossága ezentúl folyamatosan hozzájut az ivóvízhez, az helyben maradásra ösztönözheti azokat, akik eddig kizárólag a migrációban láttak kiutat.

7**FENNTARTHATÓ CSOMAGOLÁS**

Az eldobható palackjaival az egyik fő műanyag-szennyezővé vált Coca-Cola most változtatásra készül: módszereket dolgoz ki a termékei révén fellépő környezetszennyezés csökkentésére. Az egyik módszerként 300 példány kísérleti palackot gyártott le, amelyeket 25 százalékban tengerből kihalászott vagy tengerpartokról begyűjtött műanyag hulladékokból készítettek. Ezzel azt is igazolták, hogy gyengébb minőségű vagy színezett műanyagok újrahasznosítása is lehetséges. A másik út a részben vagy teljesen papíralapú palackok forgalomba hozatala. Első lépésként a palackoknak csak a külső rétegét készítik újrahasznosítható

papírból, később pedig a teljes palack papírból készül majd, hogy a szemétdombra kerülve is lebomoljon idővel, és ne szennyezze a környezetet.

**8****ÚT MENTI KISERŐMŰVEK**

Az országutakon, autópályákon suhanó gépkocsik nem csekély légmozgást keltenek, ami akár energia termelésére is felhasználható. Az úttest két oldalára, illetve az autópálya közepére elhelyezett szélturbinák a járművek keltette szélturbulenciából nem csekély energiát termelnének. A szélérőművekhez képest értelemszerűen jóval kisebb méretben kellene azonban e célból alkalmazni azokat. A török ENLiL-Deveci Tech cég már ki is fejlesztett ilyen szerkezeteket. ♦





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

KÉPMÁS Családi naptár

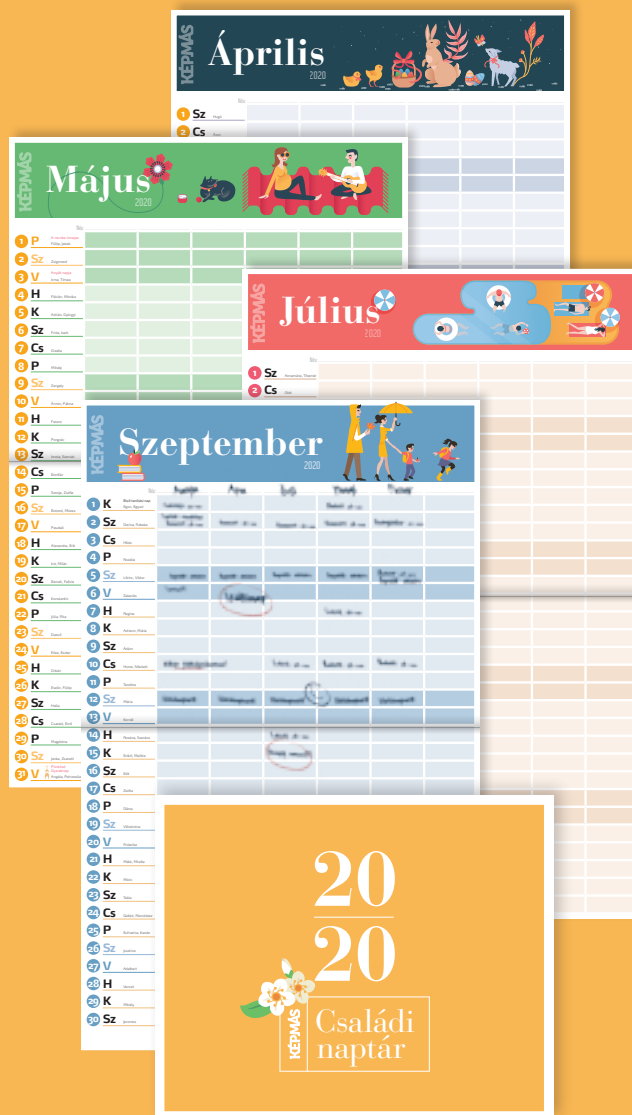


20% KEDVEZMÉNNYEL

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

1700 Ft helyett **1360 Ft***

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.





A „FÉRFIVERŐ” CSALÁDANYA

Katie Sandwinát genetikai adottságai és családi háttere különös pályára vitték. Nem lett belőle felfedező vagy tudós, nem mentette meg a munkájával százak életét; a szórakoztatóiparban dolgozott, cirkuszi erőművészként.

◆ A vándorcirkuszok világa ma sem könnyű élet, de a 19. század végén valószínűleg még nehezebb volt. A bajorországi Brumbachéknak, ennek a cirkuszművészetből élő előadó-házaspárnak legalább tizennégy gyereke született, nem éppen kényelmes, városi körülmények között. Egyikük, Katie például egy cirkuszszekér hátuljában jött a világra 1884-ben. Abban a környezetben nem volt más megélhetés, mint a mutatványosság, ezért egy időben tanult meg járni és kézen állni. Majdnem két méter magas apja, az erőember Philippe Brumbach tenyerén már kétévesen elő tudta adni ezt a gyakorlatot. Az is nagyon hamar kiderült, hogy a kislány szokatlan testi adottságokkal rendelkezik: megdöbbentően erős volt.

A társulat tagjaként járta a szüleivel Németország tartományait, és kisgyerekkorától kezdve részt vett az előadásokon. Kamaszlányként is egészen más elfoglaltságai voltak, mint a korosztálya átlagos tagjainak.

Míg más fiatal hölgyek hímeztek, gépírást tanultak, egy textilgyárban vagy a családi boltban dolgoztak, ő felnőtt férfiakkal birkózott.

Már ebben a korában olyan fizikai fölényben volt a hétköznapi emberekkel szemben, hogy az apja száz arany márkát ajánlott föl bárkinek, aki legyőzi. Ez állítólag

egyszer sem sikerült senkinek, Katie minden férfit a földhöz vágott. A jutalma az egyre növekvő hírnév mellett az lett, hogy ez a sport meghozta neki a szerelmet.

A KÉT VÁLLRA FEKTETETT FÉRJJELÖLT

Egy alkalommal egy tizennyolc éves, százhetven centi magas, vékony fiatalember állt ki ellene. A tizenhat éves lány, aki már akkor majdnem elérte a száznyolcvan centit, könnyedén két vállra fektette a fiút. És ez a Max Heymann nevű fiú ott azonnal beleszeretett.

Szinte rögtön össze is házasodtak. A kötelességtudó és jó üzleti érzékkel megáldott apa azonnal be is vette Maxot az üzletbe. Az előadásokban nem túl nehéz szerepet adott neki: Katie hol a feje fölött pörgette a férjét könnyed mozdulatokkal, hol katonai fegyverkezési formagyakorlatokat mutatott be vele, amelyekben Max játszott a puska meglehetősen passzív szerepét.

Ez a felállás azonban csak néhány hónapig tartott, mert a fiatal pár Amerikába utazott szerencsét próbálni. Katie a létező legkomolyabb ellenfelet nézte ki magának, Eugene Sandow-t, a kor leghíresebb erőemelőjét. 1902-ben, New Yorkban összemérték az erejüket súlyemelésben: egyre nagyobb súlyokat kellett a fejük fölé emelniük félkézzel, egészen addig, amíg valamelyikük föl nem adja. Szinte hihetetlen módon Katie Brumbach megnyerte a versenyt.



KATIE SANDWINA

A háromszáz fontos, azaz körülbelül százötven kilogrammos súlyzót is a magasba lökte, míg Sandow csak a mellkasáig.

A verseny után Katie – akár tiszteletből, akár csúfolódásból – ettől kezdve Sandwina néven lépett föl.

Az amerikai szellem megtette rá a hatását, egyre több megdöbbentő show-elemet vonultatott föl a műsoraiban. Pusztá kézzel tört szét vastag láncokat, patkót és idomvasat hajlított, egy pörgő körhintában ülő hat embert egyensúlyozott a testén, máskor pedig a segédei egy komplett fahidat vezettek keresztül a mellkasán, majd emberek egész sora és egy lovaskocsi is átkelt rajta.

NŐI LÉLEK FÉRFIERŐVEL

Két fiuk született, mindkettőt becsülettel felnevelték. Az egyikük jó nevű nehézsúlyú bokszoló lett, a másik sikeres színész. A családanyai szerep éppen annyira illett hozzá, mint az erős, férjiverő nőé. Házassága ötvenkét évig, egészen a haláláig tartott.

Nemsokára a világhírű Barnum és Bailey Cirkusz is felfigyelt rá, így 1911-től itt is fellépett.

Ekkor viszont már nemcsak a műsorokkal foglalkozott, hanem óvatosan beleszólt a kor legkomolyabb politikai vitájába, a női választójog kérdésébe is.

Nemsokára ő lett a cirkuszi dolgozók szüfrazsett mozgalomának egyik vezetője. A nyilvánosság előtt is azt hangoztatta, hogy a nőket éppen úgy megilleti a választójog, mint a férfiakat. A sajtó néha Sandwina, a Szüfrazsett néven emlegette. Ugyanakkor igyekezett nem túlzásba vinni a dolgot, mert mint mondta, az efféle politikai jogok kivívása szerinte veszélybe sodorja a hölgyek természetes nőiességét.

Majdnem hatvanévesen vonult nyugdíjba. Férjével kávéházat nyitottak New Yorkban, ahol haláláig, még hét évig tevékeny életet élt. Max volt a szakács, az egyik fiú pedig a bárpultos. Katie Sandwina a nagydarab, jóvialis házigazda szerepét játszotta, de alkalomadtán – ha a törzsvendégek szépen kérték – azért még meghajlított egy-két betonvasat. ♦

ODA >
< VISSZA

A lányok, akiket szeretek,
elalvás előtt Dvořákot hallgatnak
és hosszú hálóingben kuporognak az ágyon,
gyertyafény mellett. Kollégiumi szobájuk ajtaján
rajzok és cédulák lógnak, a hűtőben
mindig tartanak házibort, a tükörré
filccel felírják: „Jó reggelt, napot és éjszakát!”,
és aludttejéből is főznek túrógombócot.
Ha átölelem őket, népdalokat dúdolnak,
a piacra együtt, kosárral karjukon mennek,
és szívesen járnak mezítláb. A lányok,
akiket szeretek, sohasem festik a hajukat,
szoknyájuk hosszan lobog a szélben,
erdők fényképeit rakják a plafonra
és a vázába napraforgót állítanak.
Ha nyár elején hazautaznak,
a képeket másokra testálják,
falevél-csokrokat tűznek a falra,
öngyújtót hagynak az asztalon, ceruzákat és sőt,
és üres szekrényük polcán a takarítónő
az almás püspökkenyér receptjét leli.

Lányok.

ZSILLE GÁBOR

LACKFI JÁNOS FIÚK

A fiúk, akik legyeskednek, divatjamúlt nagykabátokban keringenek a kollégium épülete körül, és feljönni nem mernek a rozmárbajszos, köpcös portástól, aki mindig focit néz, nem is tudtam, hogy létezik ennyi focimeccs a világon. Felőlem persze ugyanazt az egyet is nézheti örökké.

A fiúk, akik legyeskednek, antikváriumban vett könyvekből olvasnak ábrándos verssorokat a park padjain ülve, arcuk nem látszik az ellenfényben, csak irodalmias hadonászásuk kavargatja a bogaraktól benépesített fénykévét. Az alkonyóra véglegelletében zöngicsélő szellemlények árama... A mélytenger halfű csöndje szíppantja be szívárványlón az éjt... A délkörök hevítik szívem lobbanását...

A fiúk, akik legyeskednek, ódon biciklijükön elvisznek bolgár népzenei koncertre, tapsolnak, kurjongatnak, még táncba is elvonszolnak, hazafelé pedig évig érő ujjongással mesélik, hogy a tamburás értékelte lelkesedésüket, folyton összekacsintott velük. És én nem mondom meg nekik, hogy az a zsvány zenész végig velem szemezett, megéri a pénzét!

A fiúk, akik legyeskednek, ölelésnél, kósza csóknál tovább nem merészkedhetnek, határt szabok nekik, mert még talán feleségül venni is képesek lennének, de fennakadnának anyuka szűrőjén... Miből fog eltartani az ilyen, élőködőfélék ezek mind, későn fekszik és későn kel, mindenfélét összeolvas, aztán hólyaggá nő a feje tőle, azt se tudja, mennyibe kerül egy kiló kenyér, a kapa meg úgy áll a kezében, mint számár lőcse a szűzlány markában, kincsem. A Tóth Pistának közben saját gazdasága van, ötven tehene, traktorai, ha nem vigyázol, lecsap rá az a riherongy Orsika, aki nagyon kacsingat rá, folyton együtt lógnak a szüreti bálon. Akkor aztán lecsúsztál a jó életről, aranyom!

A fiúk, akik legyeskednek, képeslapot írnak, ha távol vannak (ki küld ma képeslapot? hát ők meg a nyugdíjas nénikéjük), absztrakt festők színes reprodukciója díszleleg a túloldalon vagy egy távoli város fekete-fehér látképe, nagy szavakkal töltik meg a kartonlapocska túloldalát. Szerelmem hőlégballona mind feljebb emelkedik, s kosarában egy üres hely téged sóvárogva vár... Mint mókus az ágvillában, riadtan kémlelem a világot, hová illant arcodnak tüneménye?

A fiúk, akik legyeskednek, megvetik a metálosok hagyta szotyolakupacot a megállóban, nejlonzacskóba szedik a szemetet és a csikkeket, mert oltalmazták a kékbolygót, rummal átítatott BorkumRiff dohányt pipáznakillatosan, mert az környezetkímélő, csak kiütögetik a hamut a fűbe, és jobban növekszik a gyepp. Petpalack helyett nagypapájuk csatos kupakos tábori kulacsából isznak, megmutatják a fémbutykos oldalán a horpadást, egy géppisztolygolyó súrolta ott a fronton, megmentve a katona életét s vele a fiú életét is, ilyenkor borzongás futkos a hátgerincükön, megfogják a kezem, és bársonyosan súgják, hogy ha annak a golyónak a röppályája pár centit módosul, ők most nem lennének itt, és nem fognák a kezem.

A fiúk, akik legyeskednek, otthonról birsalmasajt-madárkát hoznak nekem, ami arra vall, hogy valahol nekik is van egy házias anyukájuk, mert nehezen képzelem el őket, amint a kőkemény birsalmát darabolják, hámozzák és kavargatják, inkább festészeti albumokat néznek ehelyett vagy bekapcsolják a Mezzót, és MozartotvezényelnekZubin Mehtávalegyütt, akinek energikus és artisztikus stílusáról aztán annyit mesélnek nekem a téli szünet múltával, mintha csak a Mesterrel korcsolyáztak és hógolyóztak volna, míg nem láttam őket.

A fiúknak, akik legyeskednek, nem mondom meg, maguktól pedig sosem jut eszükbe, mert gyakorlatias dolgokban túlon túl suták, hogy a kollégiumi portás rozmárbajszja mögött mosoly is lakozik, a konditerembe járó fiúk például tudják ezt, és egy ezrest vagy két doboz jobbfejű sörtszűsztatnak oda a portásnak, aki elégedetten megvillantja fogsorát, és már pittyen is a beengedőkapu. Aztán ha felügyelőtanár jön, oldják meg szépen, itt nem jöttek be, az hétszűzmária, nem láttam, nem hallottam semmit, az ipari kamera meg el van romolva. És a konditerembe járó fiúk megoldják, ha nagy néha tényleg jön a felügyelőtanár, egymással versengve másznak le a tűzlépcsőn vagy a villámhárító vezetékén, és csókot hintenek az emeletek felé, mielőtt elnyelné őket a park sötétje.

A fiúk, akik legyeskednek, abszolút nem dzsender kompatibilisan felsegítik rám a kabátot a kávézóban, miután meghívtak egy vaníliás-narancsos-fahéjas rooibos-teára és egy növényi tejszínhabos paleo mandulasütire. És ilyenkor a saját kabátom úgy húz magába, mint egy medve ölelése. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

AJÁNDÉKKÖNYVEK A KARÁCSONYFA ALÓL

A régi magyar szólás ugyan arra int, hogy az ajándék ló fogát ne vizslassuk, most mégis ezt tesszük, amikor karácsonyi könyveinket alaposabban megnézzük.



NYÁRY KRISZTIÁN ÉLETEMNÉL IS JOBBAN

című sok-sok képpel illusztrált szerelmes levél-albuma igazi ajándékkönyv a magyar kultúrtörténet iránt érdeklődő gimnazistáknak, valamint anyáiknak és nagyanyáiknak, s persze a pletykaéhséget a szavak szintjén mélyen megvető férfinemnek. Az Így szerettek ők című kötettel a sikerszerzők

közé berobbant Nyáry gördülékeny stílusban mesél el valóságos, s éppen ezért izgalmas, olykor bizarr történeteket. Elhitezi az olvasóval, hogy a szellem óriásai hozzá hasonlóan esendő emberek. Némelyeket lerángat a piederstáírlól, másokat felemel. Az ő találmánya afféle kultúrtörténeti Story magazin. Hősei azonban nem kétes hírnévre szert tett celebek, hanem komoly alkotók, jeles személyiségek, akiknek életét, munkásságát többnyire tudományos igényvel feldolgozták már, ám ezek a tudós írások nem jutottak el a széles közönséghez. Nyáry a szakirodalomból olyan

epizódokat ragad ki, amelyek a köznapi olvasók érdeklődésére is számot tarthatnak. És mint az évente megjelenő újabb és újabb kötetek bizonyítják, számot is tartanak.

Az idei téli könyvvásárra a tavaly kiadott és nagy sikert aratott 125 szerelmeslevelet, illetve történetet tartalmazó Írjál és szeressél című album folytatása jelent meg. Most 115 levelet és a hozzájuk kapcsolódó életszilánkokat vehetjük kézbe. Az idei újítás a tematikus rendbe sorolás. A tizenhét fejezetcím alatt a szerelem különböző fázisait, a vágytól a házasságig és az elválásig jelenítik meg az episztolák. Közéjük ékelődnek (nem éppen szervesen) olyan nagy történetek, mint Sissi (Erzsébet királyné), Jászai Mari, Bulyovszky Gyula és Szilágyi Lilla, valamint Halda Alíz és Gimes Miklós szerelme. Időben szabadon ugrál a szerző, a XVI. századtól a XX. század végéig. A főszereplők többnyire írók, költők, de vannak festők, politikusok, színészek is. A történetek nagyobb részét Nyáry Krisztián korábbi könyveiből ismerjük. Ennek ellenére érdekfeszítő és tanulságos olvasmány a mostani szép album is. A laikus olvasónak mindenképpen, a bölcsészek meg a történészek pedig magukra vessenek, ha a látszólagos objektivitás mögött felfedezik a szerző elfogultságait. Igaz, az örvendetes, hogy Nyáry Krisztián az előző könyv kritikái után ma már óvatosabb Kölcsey Ferenc állítólagos homoszexualitását illetően.

(Corvina Kiadó, 2019., 4990 Ft)



ROMSICS IGNÁC MAGYAR REBELLISEK

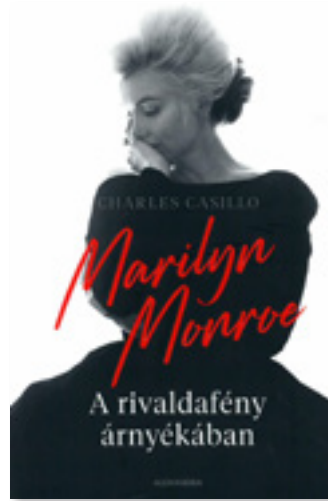
című 450 oldalas kötetét Nyáryhoz hasonlóan a széles közönségnek ajánlja, csak hogy itt nincs csali, nincsenek eltitkolt szerelmek, nincsenek képek. De van tizenegy izgalmas tanulmány. A kérdésfelvetés világos, a válasz is. Kik vitték előre az ország sorsát, kik formálták arcukat? A problémát minden, nagy szintézisre

törekvő történész feltette a maga korában, és feltették, mi több, rendre meg is válaszolták az épp hatalmon lévő politikusok. Az istenadta nép persze nemigen hitt az utóbbiaknak. Ha Szent Istvánt dicsérték, ő Koppányt mondott, ha Werbőczyre hivatkoztak, Dózsát éltette, ha Széchenyi István került előtérbe, a márciusi ifjak radikalizmusát méltatta, ha Horthy Miklós rendszerét éltették, akkor Károlyiék és Kun Bélaék fellépését hozta ellenpéldának. Ha Kádár János kompromisszumait értékelték, akkor az 1956-os felkelőket idézte meg, ha Pozsgay és Németh Miklós szerepét hangsúlyozták a békés átmenetben, akkor jött az ellenérv: „bezzeg az SZDSZ-es vagy fideszes vezetők.” És fordítva is igaz.

Romsics Ignác most sorra veszi a magyar történelem lázadóit a XI. századtól a közelmúltig, feltárja sikereik – ezek leginkább átmenetiek voltak – és kudarcaik okait. Felvázolja, kik voltak, mit akartak, mit értek el, miért maradtak meg a nép jó vagy rossz emlékezetében. Vannak a rebellek között nagyszerű, önfeláldozó hősök, akiknek az adott korban egyfajta történelmi küldetésük volt. És persze, akadnak felettebb ellentmondásos figurák, olyanok, mint a Habsburg-ellenes, ám igencsak dilettáns főúri összeesküvők az 1660-as évek második felében, továbbá a nagy kalandor Thököly Imre vagy a besúgóként is jeleskedő Martinovics Ignác.

Romsics nem oszt igazságot, nem hirdet kizárólagosságot, nem akar ideológiát teremteni. Úgy véli, a tények önmagukért beszélnek. A Magyar rebellek alapkönyv, amelynek ismerete segíthet a meddő viták eldöntésében, illetve megelőzésében.

(Helikon Kiadó, 2019., 3999 Ft)



CHARLES CASILLO MARILYN MONROE – A RIVALDAFÉNY ÁRNYÉKÁBAN

című minden korábbi munkánál alaposabb, részletesebb életrajztörténelmi regényként olvashatjuk, hiszen mára történelmi távlatot kaptak a múlt század ötvenes éveit. A Norma Jeane Mortensonként született diva nem csupán remekül fényképezhető modell és filmsztár volt, hanem jelenség, a szépség

megtestesítője, a tökéletes alakú és arcú, kihívóan erotikus nő, akinek lábai előtt hevert a világ. A korszak egyik legjelentősebb írója, Arthur Miller feleségül vette, a Meztelenek és holtak jeles szerzője, Norman Mailer könyvet írt róla, a két Kennedy fivér, az elnök és az igazságügy-miniszter érte tette kockára nemcsak a házasságát, de pozícióját is.

Casillo éveken át kutatta Monroe minden lépését, a rettenetes gyerekkortól a három rossz házasságon át a harminchat évesen elkövetett öngyilkosságig. Kétségkívül izgalmas és fordulatos életet élt ez a gyönyörű nő, ám a magyar olvasó egy idő után elunja a pálya elemzését, hiszen jó esetben is egyetlen filmjét ismeri, a televízióban időnként vetített Van, aki forrón szereti címűt. Az ötvenes években ugyanis, amikor Marilyn Monroe a csúcra jutott, nem vetítettek amerikai filmeket a magyar mozikban.

A közönség csak azt tudta a színésznőről, amit a magyar sajtó közvetített, hogy ő a hollywoodi romlottság, a feslett erkölcsök tehetségtelen, buta megtestesítője. Casillo mindent megtesz, hogy ezt a képet kitörölje a világ tudatából, ám az általunk ismeretlen filmek pontos, alapos leírása kevés ehhez. Élmények kellenének. Egy fogódzónk azért van, John Kennedy születésnapjához tartozó internetes kerengő videója, amelyen Marilyn énekel: Happy Birthday Dear President. Ezt a pár perces filmet látva el tudjuk képzelni, miért hitték el milliók, hogy Monroe-t az elnök érdekében a CIA tette el láb alól. Casillo a könyvben meggyőzően cáfolja a mendemondát, percre pontosan idézi fel a színésznő utolsó napjait, ahogy tették ezt a színésznő barátai is. A legenda mégis él.

(Alexandra Kiadó, 2019., 4599 Ft) ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

SZAPORODJON EZ AZ ORSZÁG
EMBERSÉGBE', HITBE', KEDVBE',
S KI HONNAN JÖTT,
SOHA-SOHA NE FELEDJE.
MERT MÍG TUDOD, KI VAGY, MÉRT VAGY,
VISSZA NEM FOGNAK A KÁTVÚK...
A TÖBBIT MAJD APRÓDONKÉNT
MEGCSINÁLJUK.

Kányádi Sándor: Csendes pohárköszöntő
újév reggelén (részlet)

Kép:
Hendrick Avercamp (1585–1634):
Téli mulatságok a város szélén.
Olaj, Vásznon, 1620 körül



MEG

◆ Az ember az időt őszi koroktól fogva a természetnek az esztendőik során megtapasztalt ciklikus változásaiként érzékelte, és az egyes ciklusok kezdetét és végét ünnepekkel koronázta meg. Az újév napját egyes őszi kultúrák a tavasz, a mezőgazdasági munkák nyitányára, mások pedig a végére, őszre helyezték, míg az európai keresztény tradíció ókori római mintára január elsejére rögzítette az ünnepet. Az év első hónapjának elnevezése is egy őszi római istenség, a kétarcúnak elképzelt és ábrázolt Janus nevéből ered, aki a vég és a kezdet, minden ki- és bejárat, minden kapu védő szelleme. Látja a múltat és látja a jövőt, mert egyik orcája, amely öregembert formáz, hátrafelé, az éppen lezáruló évszázadra néz, a másik, ifjúi arca pedig előre, a még bizonytalan, de reményteli jövőre tekint. Az újév napja körül kialakult, ugyancsak őszi eredetű szokások – a jókívánságok, az ajándékozás, az evés-ivás, dorbézolás – mind abból az elgondolásból származnak, hogy mint mindennek, úgy az évnek a jó, kellemes, sikeres, vidám, vagy ellenkezőleg, szomorú, borús,

Kép: Profimedia – Red Dot



SINÁJUK

szegényes kezdete előre jelzi az ember előtt álló egész esztendő sikeres vagy épp sikertelen lefolyását. Noha az új év kezdőnapjának január elsejei meghatározása kétségtelenül világi, sőt, pogány eredetre megy vissza, a kereszténység fontosnak tartotta, hogy ezt a jeles napot mégis hozzárendelje valamiképpen a maga hitéhez, és meg is találta ennek a törekvésnek a bibliai alapját. Jézus csecsemőkoráról ugyanis Lukács evangéliuma így számol be: „Amikor elérkezett a nyolcadik nap, hogy körülmetéljék a gyermeket, a Jézus nevet adták neki, úgy, amint az angyal nevezte, mielőtt anyja méhében fogantatott.” (2,21) Így adódott, hogy ez a bizonyos születés utáni nyolcadik nap, amelyet Mózes törvénye ír elő a körülmetélésre, december 25-től számolva éppen január elsejére, újév

napjára esik. Ezért az egyház – a Szűz Máriáról mint Isten Anyjáról való megemlékezés mellett – Jézus névadását is ezen a napon ünnepli. Érdekesség, hogy a keresztények régebben Jézus körülmetélését is megünnepezték ekkor, ám ezt a II. Vatikáni Zsinat a hatvanas években eltörölte.

Kányádi Sándor népi rigmusokra emlékeztető újévi versében renthagyó módon nem bőséget, jó szerencsét, sikert, pénzt, paripát, fegyvert kíván nekünk az év első napján, hanem azt, ami mindezek alapja: emberséget, hitet, jókedvet, no meg azt, hogy legyünk tudatában, mi az értelme, célja, rendeltetése életünknek, ittlétünknek. Ez a lényeg, hiszen „a többit”, mindazt, ami túl van ezeken, „majd apródonként megcsináljuk”. Úgy legyen! ♦

JANUÁRI KIMENŐ

FELSZÁLLOTT A PÁVA GÁLA

Öt sikeres évad után a *Fölszállott a páva* című műsor A Döntők Döntőjével jelentkezik az idei évben. A zsűri az elmúlt évek legjobb produkciónak hívta vissza, akik ismét négy kategóriában versenyeznek – a döntés viszont immár a nézőkön múlik.

A MOM Kulturális Központ ismét megrendezi a mezőny legjobbjából a Fölszállott a páva gálát a Magyar Kultúra Napja alkalmából. Fellép az Alba Regia Táncegyüttes, a Jászság Népi Együttes, a Csercsel énekegyüttes, Fodor Mátyás táncos szolista, Hajdara-Herczeg Hajnalka és Hajdara Tamás táncospár, a Tarsoly Zenekar és Ürmös Sándor hangszeres szolista.

Budapest, MOM Kulturális Központ, 2020. január 22.



BOBAN MARKOVIĆ – LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

A nemzetközi sajtóban Boban Marković új lemezét a balkán zene nagy visszatérésének nevezték. A MRAK (Sötétség)

című album magyar kiadó, a Fonó gondozásában jelent meg, és hangulatát tekintve olyan, mint egy jó balkáni buli a maga kihagyhatatlan csúcspontjaival és szomorúságba hajló mélységeivel. Egy olyan válogatás, amely egyszerre tradicionális és aktuális, ismerős és idegen, harsány és visszafogott.

Tatabánya, A Vértes Agórája, 2020. január 12.



SZARKA TAMÁS ÉS ZENEKARA ÚJÉVI KONCERTJE

Az előadáson a Ghymes legismertebb szerzeményei mellett Szarka Tamás Sósosó című szólóalbumának néhány darabja és a 2018. augusztus 20-i budapesti tűzijáték dalai is hallhatók lesznek.

Szarka Tamás Kossuth-díjas előadóművész, zeneszerző, költő negyven éve áll színpadon. Az elmúlt évtizedek alatt több mint háromszáz dalt szerzett (a harmincöt éves Ghymes együttes működése során eddig huszonhét önálló albumot jelentetett meg, melyekhez a dalszövegek mellett túlnyomórészt a zenéket is Tamás komponálta).

Budapest, MŰPA, 2020. január 7.

OLVASTAD? – Ő ÍRTA! – VENDÉG: VARRÓ DANI

„Ha érdekel titeket a skandináv mitológia, a fantáziavilág, a trollok, elfek, goblinok, ha szeretitek az Andersen meséket, vagy nem szeretitek (ahogy én sem annyira), de szívesen hallanátok habléányokról, hablegényekről, ha kíváncsiak vagytok rá, hogy mit kell csinálni ahhoz, hogy ne hasson rátok semmilyen gonosz tündérvárázslat, ha szeretitek a vicces rímeket, és ha szívesen kalandoznátok egy bátor viking vitézke bőrébe bújva egy vérszomjas vadlázacokkal, főkatündérekkel, sárkányokkal és harcimókusokkal benépesített világban, ahol ti magatok alakíthatjátok kedvetekre a történetet, akkor gyertek, és ismerjétek meg A leprikónok átkát A szomjas troll című kis viking legendáriumomból.” (Varró Dani)

A programot 6 és 12 év közötti gyerekeknek ajánlják, hossza 60 perc.

Budapest, Mesemúzeum, 2020. január 18.



KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HAGYOMÁNYOK HÁZA**

1011 Budapest, Corvin tér 8.



JÁROK EGYEDÜL, FÉLEK MINDENTÜL...

Mai életünkben nagy hiányát érezzük az igazi találkozásoknak, a valódi emberi közösségeknek. Hat-e a népi kultúra családi és kisközösségeinkre? Mások-e a kapcsolatok, a férfi-női szerepek egy néptáncos vagy népzenei csoportban, mint a 21. századi városi életben? Mit adhat egyik a másiknak? Népzenevel és beszélgetéssel várjuk a nézőket.

Az est a Hagyományok Házával közös együttműködésben valósul meg.

Vendég: **Pál Eszter** és **Pál István Szalonna**
A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

Időpont:

2020.
01.27.
HÉTFŐ

19 ÓRA



**A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL
ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
BELEPŐ 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:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

JANUÁRI KIMENŐ

ORTODOX KARÁCSONY

Magyarország legkedveltebb vokális együttese, a Szent Efrém Férfikar 2020-ban is folytatja óriási népszerűségnek örvendő Orientale Lumen – Kelet világossága sorozatát. A kilencedik sorozat középpontjában a nők állnak, a nyitókoncerten a közel-keleti egyházzene egyik legnagyobb sztárja, a bejrúti születésű Abeer Nehme lesz a férfikar vendége. Egy karácsonyi műsort állítottak össze: arámi, kopt, szárd, örmény, szláv, szír, bizánci, ruszin és magyar imákat adnak elő.

*Budapest, Belvárosi Nagyboldogasszony
Főplébániatemplom, 2020. január 11.*



5 GIGA - BOLYKI BROTHERS A BUDAÖRSI VÁROSI SPORTCSARNOKBAN

Az est különlegessége, hogy a zenekar tagjai a gyermekeikkel, azaz a következő Bolyki-generációval együtt fognak színpadra állni. „Ha szívesen indítanátok velünk az új évet, és van a (nap)tárhelyeteken még pár szabad giga, gyertek el, hogy minél jobban leterheljük a sportcsarnok kapacitását, de mi garantáljuk, hogy nem fogunk lefagyni.” – írja a zenekar Facebook-oldalán.

Budaörs, 2020. január 11.

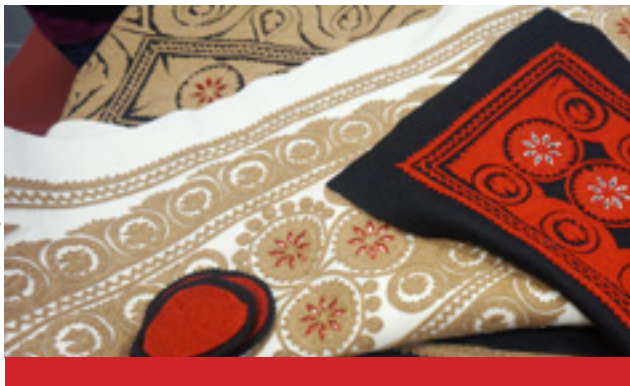


ÖT ÉVES A NYITOTT MŰHELY

Immár öt éve működik a Hagyományok Háza Nyitott Műhelye, amit napról napra olyan programokkal töltenek meg, amelyek felüdítik a látogatók lelkét, megdolgoztatják a szellemét és ügyesítik a kezét. A születésnap alkalmából különböző mesterségeket próbálhatnak ki az érdeklődők, a mesterek segítségével.

*Budapest, Magyar Népi Iparművészeti Múzeum
2020. január 25.*

Fotó: Beszprémy Kata



5. ZÚZMARA FÉLMARATON ÉS FUTÓFESZTIVÁL

Ismét megrendezik az eseményt, ahol bárki bizonyíthatja, hogy aki igazán szeret futni, annak a hideg sem jelenthet akadályt. A Hungexpo környékén haladó útvonalon lesz aszfalt, beton, fű és föld, az esetleges téli útviszonyok miatt pedig jeges, havas szakaszok is előfordulhatnak, ezért érdemes ennek megfelelően készülni.

Budapest, 2020. január 12.



KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM

1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2-6.



MEGTARTÓ KÖZÖSSÉGEK

Hogyan tartanak meg a közösségeink, jelen-, és múltbeli kötődéseink a traumák idején?

A Képmás-est filmvetítéssel kezdődik: **Akik maradtak** (Rendező: Tóth Barnabás) 83 perc

A filmben felvetett gondolatokból kiindulva a forgatókönyvíróval, **F. Várkonyi Zsuzsa** pszichológussal, és a főszereplővel, **Szöke Abigélllel** beszélget **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője.

Időpont:

2020.
01.21.
KEDD

18 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:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csatáért
Alapítvány

KÖZREMŰKÖDŐ:

VÁRKERT
BAZÁR

VISUAL
EUROPE

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

JANUÁRI KIMENŐ

BEETHOVEN-MARATON

A Budapesti Fesztiválzenekar és a Müpa 2008 óta minden évben megrendezett maratonjai egy-egy zeneszerző munkásságának legjavát mutatták be egymást követő hangversenyek sorával, délelőttől kezdődően egészen késő estig a Bartók Béla Nemzeti Hangversenyteremben és a Fesztivál Színházban. *Csajkovszkij, Dvořák, Beethoven, Schubert, Mozart, Bartók, Bach, Stravinsky, Mendelssohn és Schumann, Brahms, a Bernstein és az amerikai zene,* valamint a *Debussy és Ravel* című maratonok után a kiválasztott komponista ismét Beethoven. Az ő páratlanul gazdag életműve bőségesen kínál előadnivalót 2020-ban is, amikor születése kétszázötvenedik évfordulójáról az egész világon megemlékeznek. Zeneakadémisták ingyenes koncertekre várják az érdeklődőket az Üvegteremben, az Előadóteremben pedig emlékezetes előadások kelnek életre a vetítövászon.

Budapest, MÜPA, 2020. február 2.



SZABÓ T. ANNA ÉS LACKFI JÁNOS ESTJE – KÖLTŐREVÜ

A költők sztoriznak, viccesek, őszinték, kegyetlenek, mélységesek. A versek táncolnak, dalolnak, törnek-zúznak, felrepülnek, elsüllyednek, elringatnak, felráznak. Az irodalom a legvadabb utazási iroda, ezer éveken és ezer kilométereken vágatunk át, hogy landoljunk végül a saját életünkben, amely földig ér és égig ér.

*Budapest, Villányi úti Konferenciaközpont és Étterem,
2020. január 29.*





Estély az Erkelben

FARSANGI OPERA- ÉS BALETTGÁLA

SZTÁRSZOPRÁN

NINO MACHAIDZE

2020. FEBRUÁR 22., ERKEL SZÍNHÁZ



KERESZTÉNY ÉVAD 2019
20

OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE



OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



Deák Ébner Lajos: Vadmályvák útja, 1880 körül. Olaj, vászon, 37,3 x 77,6 cm. Szépművészeti Múzeum – Magyar Nemzeti Galéria



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

A VADMÁLYVÁK ÚTJÁTÓL A POROS ÚTIG

Nem tudom, mekkora felháborodást váltana ki, ha nemcsak kötelező olvasmányok, hanem kötelező néznivalók is szerepelnének az alaptantervben. Méghozzá eredetiben. Többek közt a Magyar Nemzeti Galéria állandó kiállításán is egymást érnék az iskolás csoportok, különösen most, amikor folyamatosan újulnak meg a gyűjtemény különböző blokkjai.

- ◆ Legutóbb a 19. század fontos korszakát bemutató tárlatot rendezték át „Változatok a realizmusra – Munkácsytól Mednyánszkyig” címmel a Galéria munkatársai. Áttevődtek a hangsúlyok, a magányos csúcsteljesítményeket kissé hátrébb vonva tematikus blokkokra osztották fel az anyagot, egy-egy mű erejéig a nemzetközi kontextust is érzékeltetve. Munkácsy Mihály, az első külföldön is sikeres magyar festő mindenképp kiemelt helyet érdemel. A Tépéscsinálók, a Siralomház vagy az Ásító inas alkotójának elegáns „szalonképei” nemcsak más hangulatot, de más festésmódot is igényeltek. A magyar festő nemzetközi sikereinek egyengetésében jelentős szerepet játszott felesége, Cécile Papier. Kapcsolatuknak ezt az oldalát minden szónál kifejezőbben jeleníti meg a Műteremben című festmény, amely a festő feleségét a hagyományos műzsaszerep helyett szinte az alkotótárs szerepében mutatja.





Munkácsy Mihály: Műteremben 1876. Olaj, vászon, 161 x 221 cm.
Szépművészeti Múzeum – Magyar Nemzeti Galéria



Gyertyánffy Berta: Spirka cigánylány 1860-as évek.
Olaj, vászon, 55 x 44,5 cm.
Szépművészeti Múzeum – Magyar Nemzeti Galéria

Nákó (Gyertyánffy) Berta igazi modern jelenség volt, azon kevesek egyike, akik nő létükre festőművészi sikereket értek el a 19. századi Magyarországon.

A 19. században „divatosá vált” természetnek köszönhetően a tájkép is nagyobb hangsúlyt kapott. A társadalom ingatag státuszú tagjaihoz, így a festők egy részéhez is közel állt a téma, egy csoportjuk a Párizs melletti Barbizonban készített tanulmányokat. Iskolájuk – amelyre a valósághű ábrázolás, a pontos megfigyelés jellemző – az impresszionisták fontos előzményének is tekinthető. Ide sorolható a magyar Paál László is; itthon pedig Munkácsy, Deák Ébner Lajos, Mészöly Géza és Mednyánszky László alkotott maradandót a műfajban.

A cigánytematika a magyar festészet egyik legsajátosabb témaválasztása. A maihoz hasonló ösztönös reakcióink, a szociális érzékenység megnyilvánulásai helyett e képeket a kedélyes zsáner és az egzotikum tengelyében helyezhetjük el. *Bihari Sándor Bíró* előtt című festményén egy törött hegedű „drámája” még Ferenc József tetszését is megnyerte, meg is vásárolta a képet.

A kevéssé ismert, nemesi származású festőnő, Nákó (Gyertyánffy) Berta felfogása eltér az előbb felvázolt típus-tól. Lakóhelyének, Nagyszentmiklós környékének román, cigány női portréiról autonóm személyiségek néznek

ránk, akik inkább emlékeztetnek titokzatos úrnőkre, mint másodrendű állampolgárookra. Nákó Berta bécsi mestere a neves arcképfestő, Friedrich von Amerling volt. Erzsébet királyné udvarhölgyeként „mellesleg” zenét szerzett, zongoraművészként rendszeresen koncertezett is. Szalonjában Liszt Ferenc és Richard Wagner is megfordult. Igazi modern jelenség volt, azon kevesek egyike, akik nő létükre festőművészi sikereket értek el a 19. századi Magyarországon.

A társadalom perifériáján élők kitesztottságukban, kiszolgáltatottságukban ábrázoló Mednyánszky László az újabb rendezésnek köszönhetően több figyelmet kap. A felvidéki, nemesi származású festő esetenként szinte sokkoló csavargóportréi mély empátiáról tanúskodnak.

A megújult állandó kiállítás műtárgyai a kölcsönzéseknek köszönhetően időnként cserélődnek, ezért érdemes újra és újra ellátogatnunk a Galéria falai közé.

**„Változatok a realizmusra – Munkácsytól Mednyánszkyig”
A Magyar Nemzeti Galéria folyamatosan megtekinthető kiállítása ♦**



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

HATODIK ÉRZÉK?

Mi, akik állatokat tartunk, számtalanszor tapasztalhattuk már, hogy kedvenceink (legalábbis közülük az emberhez legjobban kötődők, mint a kutya meg a macska, de olykor még a madarak is) megérik és átveszik az ember hangulatát, érzékenyen reagálnak egészségi állapotunkra, olvasnak a gondolatainkban, vagy előre jeleznek bizonyos eseményeket. Vajon mi állhat ezeknek a misztikusnak tűnő jelenségeknek a hátterében?



Kép: Profimedia – Red Dot

◆ Gyerekkoromban Pétfürdőre jártunk nyaralni, Édesanyám nővéréhez. Amikor leszálltunk a vonatról, öreg kutyájuk, Bandi mindig ott várt minket a vasútállomáson. Volt, hogy a gazdája is vele voltak, de sokszor volt, hogy csak úgy, egyedül. A ház nem volt körbekerítve, és az állomás nem volt messze, de azért nem mondhatni, hogy Bandi állandóan ott őgyelgett volna. Azt viszont mindig tudta valahonnan, hogy mikor jöjjön ki elénk. Rengeteget találgattuk, de ma sem tudunk rá biztos magyarázatot. Talán az előkészületekre figyelt fel, vagy az emberek szavaiból lesett el számára érthető információt? Sosem fog kiderülni: Bandi magával vitte titkát a sírba.

KIFINOMULT ÉRZÉKEK

Bizonyára sokan felfigyeltek már hasonló jelenségre: sok kutya, macska megérzi, és előre jelzi is a családtagok érkezését. Tény, hogy érzékszerveik kifinomultabbak, mint a mieink, árnyalatnyi hangokat is képesek megkülönböztetni, például a léptek zaját, vagy az egyes motorok hangját, és mindezt sokkal messzebből meghallják, mint mi. A szaglásunkban még nagyobb a különbség: az ember még elképzelni is képtelen azt, hogy a kutya hányféle szagot tud megkülönböztetni egymástól, és ezeket milyen nagy távolságból megérzi. Háziállatainknak az időérzéke is kiváló: mintha csak karórájuk lenne, pontosan tudják, hány óra van éppen, és ha egy esemény (mondjuk, a gazda hazaérkezése) rendszeresen ugyanabban az időpontban érkezik, az állat egy idő után tisztában van vele, mikorra várhatja haza. Sokszor azonban ezeknek a tényezőknek mindegyike kizárhatónak tűnik, és az állati ösztönök mégsem tévednek.

MONDD, HOL FÁJ?

Azt is sokan tapasztalhatták, hogy az állatok átveszik a gazdájuk hangulatát, együtt örülnek vele, ha boldog,

és lehangoltak, ha szomorú. Megérik az ember félelmét, feszültségét vagy haragját, és ez egyértelműen meglátszik a viselkedésükön. Különbséget tesznek a játékos birkózás és a valódi, indokolt fenyegetés között: néhai boxeremet játék közben néha úgy oldalba találtam a lábammal (miközben ő a bokámat igyekezett elkapni), hogy csak úgy döngött, és sosem vette rossz néven, de ha két ujjal feddően a tarkójára legyintettem, szegyenkezve csapta hátra a fülét. Közismert tény továbbá, hogy a háziállatok, kiváltképp a macskák, megérik, ha a gazdájuk beteg, ha fáj valamije, és a testére telepszene, lehetőleg oda, ahol fáj, mintha enyhíteni szeretnék a fájdalmat, ami gyakran sikerül is. Mondhatja persze bárki, hogy mindezt az ember csak beleképzele a kedvence viselkedésébe, ám ennél többről van szó.

A LÉLEKKÍSÉRŐ MACSKA

Az állatbarátok saját megfigyelésein túl az állatok rendkívüli képességeit ugyanis hivatalosan elismert módon, vagy csak úgy félhivatalosan, a gyakorlati orvoslás és betegellátás is alkalmazza. És itt nem csupán a terápiás állatokról van szó, amelyeknek a pusztá jelenléte és érintése, minden rendkívüli képesség bevetése nélkül is pozitív hatással van a beteg vagy lelkileg, szellemileg sérült páciens hangulatára, vérnyomására stb. Ma már célzottan képeznek ki ugyanis olyan kutyákat, amelyek az epilepsziás rohamot jelzik előre, és figyelmeztetik gazdájukat, hogy elkerüljék az eszméletvesztéssel járó baleseteket, és alkalmaznak kutyákat bizonyos daganatos betegségek diagnosztizálására is. Az Egyesült Államok egyik rehabilitációs intézetében pedig él egy Oscar nevű macska, aki halálpontosan jelzi előre a halált: tíz év alatt több mint százszor vált be a jóslata, és egyszer sem tévedett.



MINDENNEK VAN SZAGA

Hogy csinálják? Mi a titkuk? Minden valószínűség szerint nem a túlvilági erőkkel állnak kapcsolatban. Egyszerűen csak érzékelnek olyan dolgokat is, amit mi nem. Az állatok kiváló megfigyelők, és azok, amelyek olyan szorosan élnek együtt az emberrel, mint a kutya vagy a macska, kiváltképp érzékenyek minden jelzésünkre. Figyelik a testtartásunkat, a szemünk pillantását, a hanglejtésünket, olyan apró, finom jeleket, amelyeket öntudatlanul adunk le. A macskák igen érzékenyek a hőmérsékletre: megérik, hogy a testnek melyik része melegebb a többinél, ami könnyen utalhat gyulladásra. Talán mindezeknél is fontosabbak a szagok: a hangulatunk és az egészségi állapotunk megváltozása, de még a halál közeledte is egyaránt különböző vegyületek (hormonok, bomlástermékek stb.) képződését eredményezi a szervezetben, amit az állatok érzékeny szaglószerve érzékelni képes.

MINDENRE VAN MAGYARÁZAT

Az állatokhoz kapcsolódó titokzatos jelenségeknek nem mindegyikére tudjuk ma még a választ. Az állatoknak olyan érzékszervei is lehetnek, amelyekkel mi nem rendelkezünk: érzékelhetnek hőmérséklet-különbségeket, mint egyes kígyók; elektromos impulzusokat, mint a cápák vagy a kacsacsőrű emlős; a fény polaritását, mint a rovarok; rezgéseket, mint az elefánt; ultrahangokat, mint a denevér; a víz áramlását, mint a halak; vagy éppen a föld mágnességét, mint a vándormadarak. És olyan információkat is a környezetből, amelyekről ma még azt sem tudjuk, hogy léteznek. Lehet, hogy még sok évtized kell ahhoz, hogy az állatok titokzatos „hatodik érzékének” megtaláljuk a magyarázatát. De hogy van rá magyarázat, az biztos. ♦

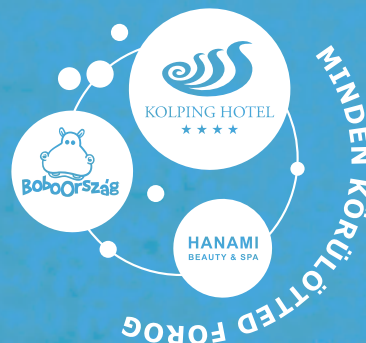


Oscar, a lélekkísérő macska felugrik a haldokló ágyára, dorombol neki, és nem mozdul mellőle. A rehabilitációs otthon személyzete ilyenkor már értesíti a hozzátartozókat, akiknek így van idejük elköszönni, felkészülni. Még sohasem tévedett.

A rohamjelző kutyákat epilepsziások számára képzik ki. Ugatással vagy egyéb módon jelzik a roham közeledtét, de az is előfordul, hogy a testükkel akadályozzák meg, hogy a beteg olyan helyre kerüljön, ahol baleset érheti (például lépcső).

Közhelynek számít, hogy a kutya megérzi, ha félnek tőle. Ennek alapja egyrészt az, hogy a félelem bizonytalanná teszi az ember mozdulatait, másrészt az, hogy hatására megnövekszik a szervezetben az adrenalinszint, aminek a kutya érzi a szagát.

Egykor nagy sikert aratott az „Okos Hans” néven elhíresült cirkuszi ló, aki számolni tudott: patájával koppintva adta meg a választ a matematikai feladatokra, akkor is, ha a gazdáját nem láthatta, így az nem adhatott jelt neki. Végül kiderült, hogy a közönség önkéntelen jelzéseiből tudta, mikor kell abbahagynia a kopogtatást.



**NEKEM GONDTALAN
UNOKÁZÁS.
NEKI EGY ÉLETRE
SZÓLÓ ÉLMÉNY.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

MENTES

◆ Felébred, oldalra fordul és a tenyerével bemélyeszi a mellette fekvő hideg párnát, és kicsit szétzilálja a paplant.

Ellenőrzi a telefonját.

Kávét főz. Két csészét tesz a konyhapultra. Két erős espresso, az egyik kis tejjel, a másik minden nélkül.

Ellenőrzi a telefonját.

Gyorsan elkészül, de utána vár egy keveset.

Oldalra pislogva megy le a lépcsőn, a kapuban hosszasan várakozik, és valamiért csak a második villamosra száll fel.

Ismét ellenőrzi a telefonját.

A duplaajtón megy be, a nagyobb liftet választja. Két szendvicset vesz és két vizet. Egy savasat és egy menteset. A savasat szereti.

Nem figyel oda a munkájára, percenként ellenőrzi a telefonját.

Valamiskét muszáj lenne dolgoznia, de inkább ellenőrzi a telefonját.

Két adag házhoz szállított ebéd. Az egyikhez édesség is jár, valami amorf dolog, mindenmentes, talán zabsüti. Egyáltalán nem eszik édességet.

Már csak pár órát kell kihúznia a munkahelyén, ellenőrzi ismét a telefonját.

Fél öt helyett már négykor elindul.

Nem arrafelé megy, amerre kellene. Néhány felesleges átszállást is beiktat. Vannak helyek, épületek, amiket muszáj látnia, ezeknél külön is ellenőrzi a telefonját.

Mindkét mozijegy a zsebében. Az ötödik sor legszélén ül. Se kóla, se popcorn.

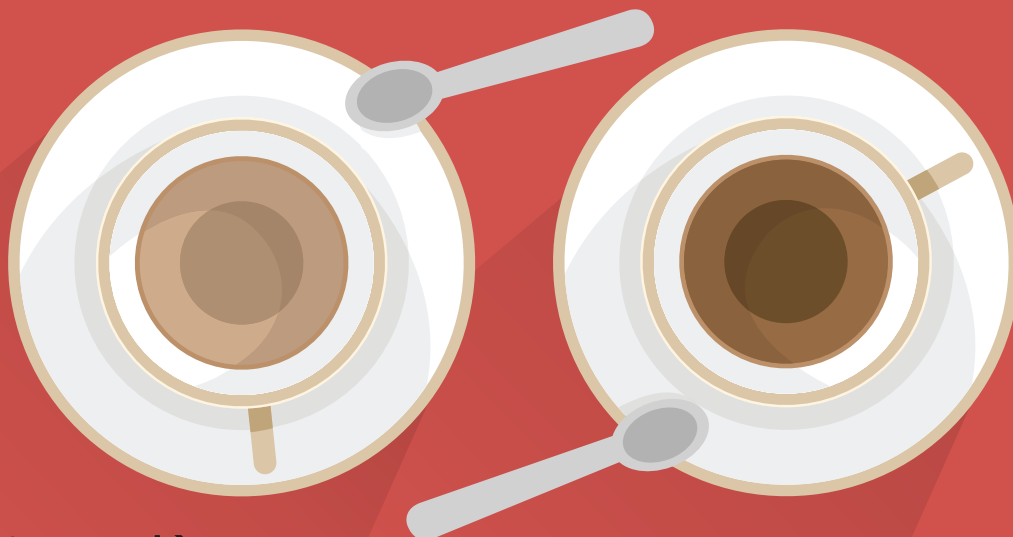
A film után (egyáltalán nem tudja, hogy miről szólt) azonnal ellenőrzi a telefonját.

Hideg, esős este, a járda úttest felőli oldalán sétál. Több autó és egy busz is lefröcsköli.

Két pizzát rendel. Bármilyet. És két vizet. Egy savasat. Egy menteset.

A lépcsőházban ellenőrzi a telefonját. Azután az ajtóban is. Majd az előszobában. A nappaliban. A konyhában, az étkezőben. A fürdőszobában. Meg még a WC-n is. Végül a hálóban.

Megágyaz. Lefekszik. Mellette sima és jéghideg a párna. ◆



2020. JANUÁR 15-IG TART AKCIÓNK, VEGYEN RÉSZT AJÁNDÉKSORSOLÁSUNKON!



ÉVES ELŐFIZETÉS: 6 900 FT (12 LAPSZÁM)
HA A 12 000 FT-OS TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST VÁLASZTJA,
HOZZÁJÁRUL A KÉPMÁS MAGAZIN FENNTARTÁSÁHOZ.

NYEREMÉNYEK:

200 SZERENCÉS ELŐFIZETŐNK PÁROS BELÉPŐT KAP AZ ERKEL SZÍNHÁZ KÉT ELŐADÁSÁRA



Foto: Nagy Attila



Foto: Paly Zsófia

EGY-EGY SZERENCÉS 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,
illetve készpénzben kiegyenlített nyomtatott, belföldre postázott, a normál és
kedvezményes Képmás-előfizetésekre érvényes!

A nyerteseket értesítjük és a nevüket 2020. február 1-én honlapunkon közöljük.

Előfizetés ► www.kepmas.hu/elofizetes

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

További információ: elofizetes@kepmas.hu

SÁMPEL



SZŐKE ABIGÉL

WAGNER ANDREA ÉS
DR. SZŐKE HENRIK

„HÁLÁS VAGYOK MINDAZOKNAK,
AKIKTŐL TANULHATTAM,
KÖVETENDŐT, ELVETENDŐT
EGYARÁNT. LEGINKÁBB
A SZÜLEIM PÉLDAÉRTÉKŪEK
SZÁMOMRA.”