

KÉPMAÁS

2016
01

stílusos, bátor, elkötelezett



nka

Nemzeti Kulturális Alap

> NŐI LÁBAKON
+ 12 OLDALAS MELLÉKLET
A NŐI MUNKAVÁLLALÁSRÓL

„AZ EMBER ANYAKÉNT HIHETETLENÜL
ÖSSZESZEDETT LESZ.”

WOLF KATI

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



**ÚJRATERVEZÉS
MÁSKÉPP**
Ne görcsölj rá!

**HOGYAN DICSEÉRJÜK
A GYEREKET?**
McEnroe és Jordan

PAPÍR NÉLKÜL
Élettársak vagy
társak egy életre?

Most >

egy Képmás előfizetéssel
mindkét akciónkban részt vehet.*

AZ AKCIÓBAN A 2015. OKT. 27-TŐL 2016. JANUÁR 15-IG BANKSZÁMLÁNKRÁ ÉRKEZETT VAGY KÉSZPÉNZ-
BEN KIEGYENLÍTETT NYOMTATOTT ÉS VEGYES (NYOMTATOTT+DIGITÁLIS) ELŐFIZETÉSEK VEHETNEK RÉSZT.

* A NYERTESEKET ÉRTESÍTJÜK ÉS NEVÜKET 2016. FEBR. 1-JÉN HONLAPUNKON KÖZÖLJÜK.

2

wellness
hétvége

– Egy-egy szerencsés előfizetőnk
hétvégi családi pihenést nyer
az alsópáhoki Kolping Hotelben (2 felnőtt
és 2 gyermek részére) vagy páros
pihenést a sümegi Hotel Kapitányban.

Hotel Kolping
Hotel Kapitány

200

db
operabérlet

– 200 szerencsés előfizetőnk két főre szóló, két
alkalmas operabérletet nyer az Erkel Színházba.

2016. 04.01. péntek 19:00

A trubadúr

2016. 06.18. szombat 19:00

Rigoletto

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 5100 Ft

Támogatói előfizetés

(nyomtatott): 8400 Ft

MEGRENDELHETŐ:
kepmas.hu

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS

(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
8640 Ft helyett 6100 Ft

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas

KÉPMÁS 2002 KFT. 1012 BP. LOGODI U. 44./D ALAGSOR 1. • BEJÁRAT A BUGÁT LÉPCSŐ FELŐL • TEL: 061 3651414
HA ELŐFIZETÉSSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSE VAN, ÍRJON AZ ELOFIZETES@KEPMAS.HU-RA!



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

ÖLTÖZŐ

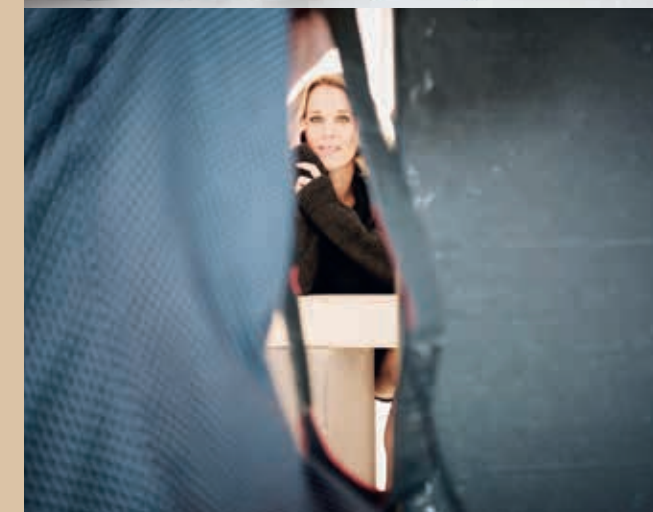
A reggeli edzés után nyüzsgés van az öltözőben, startolunk a munkahelyre, egyetemre, vissza a gyerekek mellé. Egy órán át izzadó, edzővel alkudozó, magunkon élcelődő harcosokból pár perc alatt átalakulunk bölcsészhallgatóvá, kozmetikussá, kosztümös üzletasszonnyá, puha ölelésű anyukává... Nincs túl sok takargatnivalónk és a tény, hogy ma is végigcsináltuk, bátrabbá, elnézőbbé és közlékenyebbé tesz. A zuhanyozás és a szempillafestés közé pár mondatban befér könyörtelen válás, könnyes szakítás, a gyerek influenzája, a főnök zsarnokoskodása, a római jog vizsga... „Ma megint alig tudtam a kölyköket felkelteni, bezzeg hétvégén már hatkor ott vannak az ágyunkban! Legszívesebben bezárnám az ajtót.” „Pontosan emlékszem, milyen feltápáskodni, kakaót adni, amikor a hányinger kerülget a fáradtságtól. De pont ma reggel jutott eszembe, hogy milyen jó volt, amikor beugrottak közénk és azt kiabálták: Csalááááá! Ma már azt sem mindig tudom, hol alszanak.” És ott kavarognak az öltöző tuszfürdő- és dezodorillatú párójában a ki nem mondott gondolatok is: Ébred-e valaha más is rajtam kívül az ágyban? Lesz-e egyszer nekem is igazi munkám, ami miatt időre kell kelnem? Fogok egyszer én is valakinek kakaót készíteni? Igazán megéltem azokat a babaillatú, odabújós ébredéseket? És aki mellettem ébred boldog-e? Pár perc – amíg a tisztálkodószerek, ruhák és kozmetikumok áldásos közreműködésével izzadt harcosból hétköznapi nővé változunk. Pár perc – amíg a cuccainkat összepakoljuk. Magunkra kapunk pár jól szabott emléket és egy kis testhezálló reményt, hogy tényleg benne lehessünk a jelenben.

JÓ ÍGY KEZDENI A NAPOT, AZ ÚJ ÉVET.

WOLF KATI
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon-kepmas.hu
Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT
12



TANDEM
26



TÜKÖR
44



HÁZITREND
68



KIMENŐ
88



IMPRESSZUM
Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodí u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-5100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás
paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bogán Mária, Bogos
Zsuzsanna, Boross Nóra, Dér Katalin, Domán Melinda, Ferenczi-Bónis Orsolya, Fodor
Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Itzész
Szilvia, Kemenes Tamás, Krúdy Tamás, Lackfi János, Marton Árpád, Mártonffy András,
Mirtse Áron, Nagy András, Németh Zsófia, Póta Réka, Schäffer Erzsébet, Skita Erika,
Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lidia, Szűcs Édua, Tolnai Nóra,
Tóth Gergely, Turáni Szabolcs • Olvasószerkesztő: Fazekas Zsuzsa • Korrektor: Thész Dóra
• Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap:
Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Sajtókapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.
andi@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, ur-
ban.andras@kepmas.hu • Szerkesztési titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

hu • Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit •
Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István,
Balassa Nikolett

Előfizethető a Képmás szerkesztőségben 365-1414 telefonon, vagy az elofizetes@kepmas.
hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitall-
stand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: IPRESS Center Hungary Kft., Felelős vezető: Lakatos Imre ügyvezető • ISSN
1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az
OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2016. február 1-jén jelenik meg. Képmás családmagazin kiadását
támogatja:
Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Család- és Szociál-
politikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.



| | |
|---|----|
| Erős gyökerekkel Wolf Katival beszélgettünk KÉPMÁS | 6 |
| Keresztények és muszlimok | 12 |
| A szorongás mint lehetőség LÉTKÉRDÉS | 14 |
| A csend képlékeny deviza VILÁG-KÉP | 18 |
| „Te ilyen rendes dobon nem játszol?” RIPORT | 20 |
| Mindennap táncolok | 24 |
| Élettársak vagy társak egy életre? KETTESBEN | 26 |
| Újévi remények EGYRŐL A KETTŐRE | 28 |
| A muzsika hangja Milyen fejlesztő hatásai vannak a zenének? | 30 |
| McEnroe és Jordan ÉRTSÜNK SZÓT! | 32 |
| Vízkereszt vagy amit akartok NŐI SZAKASZ | 34 |
| Kétfelől épülő híd Kötődés és elengedés | 36 |
| Elengedés | 39 |
| MÉDIA A CSALÁDÉRT | 40 |
| Szak, ember, képzés | 42 |
| „Immár kész a leltár” | 44 |
| Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS | 48 |
| Schäffer Erzsébet: IDEGEN TOLLAKKAL | 50 |
| A mikroszkóp és a legő MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? | 52 |
| Nagyanyó kisasszony EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS | 56 |

TARTALOM

| | |
|--|-----|
| Fénytörés SIKK | 60 |
| High-tech és evolúció | 62 |
| Tanárnő, ez most komoly? TANÁRNŐ, KÉREM! | 64 |
| Újratervezés másképp BEMELEGÍTÉS | 66 |
| Mi a baj a gluténnal? GYEREKRENDELŐ | 68 |
| Milyen is a magyar konyha? VÉGY EGY RÉGI RECEPTE! | 70 |
| Újévi malacsült A SÉF AJÁNLATA | 72 |
| ZÖLD MOZAIK | 74 |
| NŐI LÁBAKON | 76 |
| Vállalkozó anyuka a vállalkozó anyukákért | 77 |
| Röppálya | 79 |
| Olga, te ezt hogy csinálod? | 80 |
| A nők ideje | 83 |
| Nemzetközi vizeken | 83 |
| Tévhitke a női foglalkoztatásról | 86 |
| Vörös dáma VÁROSI MESÉK | 88 |
| Egy gátlástalan zseni KÉRDEZŐK, KETKEDŐK, KERESŐK | 90 |
| „Eljött a farsang!” | 92 |
| Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT | 94 |
| Boldog szívek könyvtárában | 96 |
| Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK | 100 |
| JANUÁRI KIMENŐ | 102 |
| Szerelmem vad TERMÉSZETKÖZELBEN | 104 |



A NAGYSZÜLŐK,
A ROKONOK, A HELY,
AHOL LAKUNK,
AZ ISKOLA,
A BARÁTOK,
A TANÍTÓ NÉNI,
MIND-MIND
RETTEGETESEN
FONTOSAK.

ERŐS GYÖKEREKKEL

Szöveg - Szám Kati / KÉPMÁS / Kép - Emmer László



Szokatlan énekesnői pálya: fiatal kora óta énekel, mégis kétgyerekes anyukaként futott be. A legnagyobb siker után egy évre Hongkongba költözik, ahol színpadra sem lép. Aztán, mintha csak egy családi hétvégére ruccantak volna le, egy év után visszajön, és azonnal ott folytatja, ahol abbahagyta. De a visszatérés dátuma azért beleégett az emlékezetébe...

◆ – **Mikor is jöttél vissza?**

– 2014. június 30. hétfő. Nagyon jó volt egy hosszabb szünetet tartani, de még jobb volt hazajönni. Óriási kaland volt. Hálás is vagyok érte, mert magától soha nem áll meg az ember a hajtással, csak ha van egy ilyen kényszer, de bevallom, nem tudtuk megszokni, hogy olyan távol vagyunk az otthonunktól. Sokkal előbb hazajöttünk, mint terveztük.

◆ – **Mire használtad a szünetet?**

– Feltöltődtem. Újra megéheztem a színpadra. Mert ha – hála Istennek – van munkád, és hívnak, ha megy a verkli, kicsit veszített a varázsából a színpad is. Egy nagyon sűrű időszakon voltam túl az Eurovízió után, a családom is már nagyon megérdemelte, hogy csak rájuk koncentráljak. Az, hogy a szakmámat tudtam csinálni, nekik is köszönhető. Nemcsak a férjemnek, a nagyszülőknek, hanem a lányoknak is, hogy hagyták, hogy ha kell, este elmenjek, nem nyafogtak, mindig rugalmasan kezelték a helyzeteket. Persze én sem hagytam soha, hogy elbillenjen az egyensúly a munka felé, sokszor mondtam nemet felkérésekre. De aki dolgozik és gyereke van, tudja, hogy ez az állapot mindig együtt jár a lelkiismeret-furdalással.

◆ – **Tudatosan nem vállaltál semmiféle munkát Hongkongban?**

– Amikor jött ez a munkalehetőség a férjem számára, azért mondtam igent, mert szerettem volna visszaadni neki azt a háttérrel, amit éveken át ő biztosított az én munkámhoz. Tudtam, hogy arra fogom használni azt az időszakot, hogy a gyerekekkel legyek. A nagyobbikkal hároméves koráig otthon voltam, de a kicsivel már nem, amikor kint voltunk, ő négyéves volt. Fantasztikus volt vele sült-főve együtt lenni. Egy év nem túl sok, ennyit tudtam kibírni színpad nélkül, idegenben. Amikor hazajöttem, már nagyon-nagyon hiányzott. Egyébként nem is lett volna egyszerű és észszerű kint újrakezdeni, befuttatni valamit, aztán működtetni rengeteg meló, és nem egy emberé, hanem egy csapaté. Egy 39 éves kétgyerekes anyukára különben sem kíváncsiak! A kínaiakat egyébként is az érdekli, ami kínai. Ezért is tartanak ott, ahol tartanak. Van ott is jó zene, mindenféle – kínaiul.

– **Nem is asszimilálódtatok? A felhőkarcoló egyik lakásában, mint egy külön szigeten élt a kis családotok?**

– Hát, majdnem. Azért azt tudni kell, hogy Hongkong 150 évig angol terület volt, ezért erősen él az angolszász kultúra is, de nekem mégis minden nagyon kínai volt. Aki külföldre megy, annak persze be kell illeszkednie valamennyire. Ha kilépsz az ajtón, ha le kell menni a piacra, beszélgetni kell, bár a négy fal között úgy éltünk, mintha itthon lennénk, megcsináltam a rántott húst meg a palacsintát. Akik hosszabb ideig maradtak, tudtak alkalmazkodni, bizonyos szempontból keményebbek nálam, másrészt viszont lazábbak, mint én.

– **A lányaitok könnyen vették az akadályt?**

– A nagyobbik járt iskolába, neki volt a legnehezebb. Indulás előtt sokat utánaolvastam, azt írták, hogy tízéves kor alatt viszonylag könnyű a beilleszkedés, de tapasztaltabb külügyes ismerőseink azért felkészítettek, hogy heteken át bőgni fog a gyerek. Nagyon rákészültem, mindenben ilyen felkészülős vagyok, de mégis ott kellett rádöbbsenem, milyen hihetetlenül erősek a gyökereink. A nagyszülők, a rokonok, a hely, ahol lakunk, az iskola, a barátok, a tanító néni, mind-mind rettenetesen fontosak, és nagyon hiányoztak. Skype-oltunk mindenkiel, hetente egyszer még a tanító nénivel is, de a tudat is fájt, hogy olyan messze vagyunk. Egy olyan parázós anyuka, mint én, nem tudja könnyen megugrani ezeket az akadályokat. Lehet, hogy ha én lazább lettem volna, és két hét múlva beállok a helyi kórusba kínaiul énekelni, ők is vidámabban veszik az akadályokat, de a gyerekeknek nem tudsz hazudni. Amikor már tudtuk, hogy jövőnk haza, vágtuk a centit, mint a leszerelésre váró katonák.

– **Mivel teltek az első itthoni napok?**

– Fejest ugrottunk az itthoni életbe. Akik a munkáimat intézték, kérdezték, mennyit akarok pihenni. Mondtam, hogy semennyit. Egy napot kértem az akklimatizálódásra. Hétfőn este landoltunk, szerdán a reggeli műsorba mentem, aznap stúdió, és szombaton fellépésem volt. A gyerekek meg örömmel engedtek, megvolt a listájuk, hogy mikor találkoznak a barátokkal, rokonokkal.

– **A tehetség mellett mi volt a pályád, a sikereid alakulásában a legfontosabb? Az édesapád, Wolf Péter zeneszerző szakmai segítsége, a testvéred, Wolf Gábor marketinges tapasztalata vagy a tehetségkutatók?**

– Gimnazista korom óta énekelek, nagyon jó zenekarokkal dolgoztam együtt és nagyon jó emberekkel. A mai napig onnan vannak a legfontosabb barátságaim is. De énekelni, jól énekelni és befutni, két különböző dolog. Fiatalon azt gondoltam, hogy egyszer az emberek majd automatikusan tudni fogják, hogy aki énekel, az a Wolf Kati, milyen ember, milyen szellemiséget képvisel.

Lassan jöttem rá, hogy ez nem Hollywood, itt nem jár klubokba a mindenható zenei producer. A szakmabeliek ismerik egymást, tudják, hogy sok zenész és énekes van, volt, aki nagyon jó, de sosem fut be. Még az első gyerekem születésekor megpróbálkoztam egy tehetségkutatóval, de megtorpantam, nem voltam rá fölkészülve, hogy médiaőrület legyen körülöttem. Gyereket akartam, de azt nagyon. Aztán megszületett, és mégiscsak hiányozni kezdett a zene. Csináltam egy lemezt az édesapámmal, de mondhatni nem fogyott sokkal több, mint amit mi megvettünk, meg a szomszéd néni. Marketing nélkül semmi értelme nincs a lemezkiadásnak. A testvérem is adott ötleteket, de a zenei piac egy külön szakma. Amikor a kisebbik lányom megszületett, akkor indult egy vadiúj tehetségkutató, és akkor mint a villám, döntöttem, hogy én most megyek.

– **A férjed mit szolt?**

– Ó, szerinte én vagyok a világ legszebb nője, legszebb énekesnője, „kissé” elfogult, persze, hogy biztatott. Ugyanakkor nagyon féltett, mert másrésztől egy nagyon reális figura, és bár reméli a legjobbat, felkészít a legrosszabb verzióra is. Akkor például arra, hogy lehet, hogy vér ciki lesz, mert a Vukkal fognak élcélődni. A szüleim féltettek a legjobban, hogy két gyerekkel – az egyik csecsemő –, 35 évesen nekiindulok a popszakmának, amikor mások már ebben a korban a búcsúkoncertet tervezik, vagy az elvonóról jönnek haza. Amikor azonban látták, hogy az egész közeg, a csatorna és a közönség is vevő arra, hogy elfogadjon egy kétgyerekes anyukát, megnyugodtak. Azt hiszem, ez sokaknak adott erőt, hogy ha egy ilyen fiatalos szakmában is lehet anyaként eredményt elérni, akkor a legtöbb szakmában nincs veszített ügy.

– **A közelmúltban is részt vettél tévéshow-ban. Hogyan változott a tehetségkutatókhoz és show-khoz való viszonyod?**

– Legutóbb már szoltam a férjemnek, hogy ha legközelebb látja, hogy egy ilyen jelentkezési lap van a közelemben, ne engedjen oda. Az első X Faktorban iszonyú nagy volt a tét. Akkor úgy mentem oda, hogy vagy sikerül befutnom vagy... vagy sikerül befutnom. A legutóbbi verseny, a Sztárban sztár egy jó móka volt, izgalmas játék, de távolról sem volt akkora tétje, mint az első tehetségkutatónak. Ugyanakkor lehetővé tett egy olyan megjelenést, amit semmi más nem adhat és ami nélkül egy előadó nagyon nehezen marad szem előtt: hétfévente másfél millió ember hallotta a hangom. Ezt még az Eurovízió sem tudja, mert ott csak kétszer hangzik el a dalod, aztán el is felejtethetnek. Ma is úgy megyek neki minden fordulónak, hogy bármikor véget is érhet, ma is embertelenül izgulok a tévés fellépések előtt, de nagyon más, hogy egy hétfévi kimerítő forgatás után a gyerekeidhez mész-e haza, és vár-e otthon egy másik világ.



Mások a hangsúlyok. Az ember ugyanakkor anyaként iszonyú összeszedett lesz, nagyon megtanul összpontosítani a feladatra, és ez a munkában is sokat segít. Amíg nem volt családom, addig szinte szétfolyt az időm, az energiám, fiatalon az ember csak magával van elfoglalva, hiszen akkor még erre a képességre nincs annyira szükség, és ez jól is van így.

– Többféle színpadon megfordulsz, hol énekelisz a legszívesebben?

– Attól függ, milyen hangulatban vagyok. Van, amikor egy klubkoncert esik nagyon jól, ahol érzem, hogy igazán nyitva van a közönség füle, szeme, szíve, máskor egy városi, szabadtéri, sörözős-bulizós fellépés. De tudok alkalmazkodni minden helyzethez, ahhoz is, ha 35 000 ember tombol a stadionban, ahhoz is, ha most idehívsz öt embert és a zongora tetején kell énekelnem.

– Azért az fontos, hogy ha belépsz valahova, érezd, hogy szeretettel, érdeklődéssel, pozitívan fogadják?

– Nyilván nem hátrány, de szerintem az előadó dolga, hogy megteremtse a hangulatot. Megfordulok céges bulikon is, mondjuk decemberben, amikor tele van a hócipője mindenkinek, fáradtak, sok a munka, mennének haza, és még énekelgetni is jön valaki. Ülnek fansali képpel az asztaloknál. Meg kell oldani. Beszélek, lemegyek közéjük, melléjük ülök. Nincs rossz közönség. Rá kell jönni, mi az, amire akkor és ott rá tudnak hangolódni. Egyszer láttam egy humoristát fellépni előttem. Az első öt percben elsütött 10 különböző stílusú poént, szóviccet, alpárit, intellektuálisat. És amire látta, hogy vevők, amire megindultak vele, azt folytatta. Puhatólózni kell. Máshogy énekelisz, ha kicsit sznob a közönség, másképp, ha rötyögnek a hátsó sorban.

– Csak nincs benned pedagógus vér is?

– Van. A családban is van bőven, és én is szolféztanárként végeztem. De ez inkább interakció, odafigyelés a másokra. Egy koncerten sohasem tömeg van, hanem egyes emberek. Ezek emberi játszmák. Makacs vagyok, addig nem jövök le a színpadról, amíg nem történik valami.

– Tanítottál is?

– Nem, mindig azt éreztem, hogy a lexikális tudásom zéró.

– Komolyzenét tanultál. Hogy kerültél a popszakmába?

– Apám azt szerette volna, ha Gildát énekelek a színpadon – öszülő fejjel ő is foglalkozni kezdett a komolyzenével –, de én mindig éreztem, hogy boogie van a lábamban.

– A gyerekeid tanulnak zenét?

– Nem. Néha zongoráztatnak a nagypapával. Tíz- és ötévesek. Még fiatalok, másszanak fára!

– Te is másztál?

– Persze, két bátyám van. Mi nem tévét néztünk, hanem mentünk a patakhöz horgászni. Csupa olyat csináltunk, ami jót tesz a gyerekeknek. Fiúsítva voltam, a szabadban rohagáltunk, fociztunk, kidobóztunk, diót törtünk, mindig nagy csapatban, isteni volt.

– Szoktad azt álmodni, hogy színpadon vagy?

– Van egy visszatérő álmom: a Kongresszusi Központban vagyok, a zenekar már elkezdte a dalt és én még farmergatyában állok, nem hoztam el a fellépőcipőmet sem, néha vizes is a hajam... Normális koncertes álmaim nincsenek, de legalább éjszaka feloldom ezeket a feszültségeket. Annyi valóságalapja van az álomnak, hogy amikor 16 éven át felléptünk hárman lányok, egyszer egy szállodában valami miatt előbb kezdődött a műsorunk, és mi kint ettük a teraszon a rántott húst, amikor kirohant a trombitás, hogy gyertek, már megy a számunk.

– A szüleid ma is féltenek?

– Ők mindig aggódnak, hogy eszem-e eleget, pihenek-e eleget. Amikor ment a Sztárban sztár, előre kértem, hogy ne olvassanak hozzászólásokat, én sem teszem, mert a kommenthuszárok, akik uralják a netet, soha nem igazságosak. És persze, én is félttem a gyerekeimet, és ez mindig így lesz, amíg vagyok.

– Amikor hazaérsz egy fellépésről, tényleg meg is érkezel?

– Én úgy érzem, hogy igen, de a férjem szerint nem. Egy vidéki koncertről hazafelé van idő, hogy leálljon bennem a pörgés, de ha hamar hazaérek, hiába megyek azonnal a konyhába a kakaót csinálni, igazából még nem nyugszom le. De mire a koncertek után hazaérek, a gyerekek már alszanak, úgyhogy van lehetőségem lenyugodni. Inkább csak nekem probléma, hogy ilyenkor nem tudok elaludni. Mielőtt pedig elindulok otthonról egy fellépésre, Ákos azt szokta mondani, na, most már vonulj el, mert kezdesz művésznő lenni.

– Hisztis vagy?

– Inkább szétszórt leszek és nem hallok meg, amit mondanak. Máshol járok már. De nagyon türelmesek.

– Az átlagosnál többet dolgozol egy-egy dalon?

– Nagyon sokat. Szerintem van olyan szövegíró, aki utál, mert rendszeresen visszadobom a szövegeket, hogy tényleg olyan legyen, amit az enyémmek érzek. Nálam ez leginkább lelki, érzelmi őrlődés.

– Mi az, amit leginkább el szeretnél mondani a saját dalaiddal?

– Magamat mutatom meg vele. Gondolatokat, érzelmeket, habitust. A közönség kíváncsi persze arra is, hogy hogy énekel az előadó a színpadon, de főleg a személyiségre kíváncsiak. És megérik, hogy valaki őszinte, vagy nem.



AZT HISZEM, EZ SOKAKNAK ADOTT ERŐT, HOGY EGY ILYEN FIATALOS SZAKMÁBAN IS LEHET ANYAKÉNT EREDMÉNYT ELÉRNI.

– A Sztárban sztárban Sia Furler dalát adtad elő – gyönyörűen.

Szerintem, én ilyen színesen és érzelmgazdagon talán még nem hallottalak énekelni. Azon gondolkodtam, hogy vajon nem azért volt-e ez a legjobb sikerült, külső szemmel leginkább magadénak érzett „szerepjáték”, mert itt teljesen elhagyhattál minden színpadi sallangot, a feladat az volt, hogy ott állj és mindent a hangoddal mondj el.

– Nagyon-nagyon félttem a Sia-daltól, baromi nehéz, az eredeti előadó hangja pedig teljesen egyedi. De olyan eszméletlen erős érzelmi töltet van benne, hogy magával sodor a dal. Mindig azt mondom a közönségnek, hogy élő koncertre kell menni, mert a média sosem mutat valódi képet. 3 perc az semmi, csak show. De ahhoz, hogy kibontakozzon az énekes, több idő kell, pláne nekem. Egy koncertnek van egy íve, sose lehet tudni előre, hogy az első 5 percben lesz meg a katartikus pont, vagy az utolsó dalban. Ezeknél a tv show-knál az a legnehezebb, hogy úgy érd el az „üzemi hőmérsékletet”, hogy abban a 3 percben legyen meg a csúcs. Ez a Sia-dalnál megvolt. ♦



KERESZTÉNYEK ÉS MUSZLIMOK

A legutóbbi hónapokban felerősödtek azok a hangok, amelyek a nyugati, euro-amerikai világban az iszlámnak mint vallásnak az elvakult és fanatikus kereszténygyűlölettel és a terrorizmussal való azonosítását sugallják, félelmet, bizonytalanságot, ellenérzéseket gerjesztve a média által könnyen megvezethető, a migránsok beözönlése miatt amúgy is összezavarodott emberekben. A nyugati világ lánglelkű, mostanában keresztény gyökerű kultúránkért oly látványosan aggódó megmondóembereivel csak az a baj, hogy korábban ők vétőzték ki az Európai Unió alkotmányából a keresztény gyökerekre való hivatkozást.



Szöveg - Horváth Pál

♦ Ők háborodtak fel a tantermi falakon függő keresztiken, ők voltak azok, akik azon mesterkedtek, hogy tűnjenek el a karácsonyfák, a betlehemek az európai városok közteteiről. Most meg keresztény kultúránkat féltik a muszlim veszedelmektől, már-már vallásháborút vizionálva, miközben fenn hirdetik tovább multikulturalizmusról, toleranciáról, világnézeti semlegességről, a liberális demokrácia globalizációjáról szőtt álmait. Való igaz, hogy az emberek bizonytalanok és félnek, erre pedig jól rátelepülhet a felek mindegyikét fogva tartó, mesterségesen gerjesztett muszlim- és keresztényellenesség. Ennek valóban vannak okai, előzményei a két nagy, sok tekintetben közös töről fakadó világvallás múltjában. A közöttük felszított gyűlölet fenntartása azonban nem e két, az emberiség felét kitevő világvallás hitelveinek összeegyeztethetlenségéből, mai missziós versengésükből vagy korábbi, saját hitük elveitől többnyire idegen összeütközéseiből következik, hanem globális politikai és gazdasági érdekeket szolgál. Ezeknek pedig semmi köze a hit és meggyőződés világához. Az iszlámot és a kereszténységet ki- és felhasználni akaró harmadik erő világában mindkét vallás híveinek manipulálásán, értékrendjének, szellemi-erkölcsi erejének lerombolásán fáradozik, azt a jól bevált módszert használva, hogy egymás ellen uszítja Jézus és Mohamed követőit. Kihasználja azt, hogy e két nagy vallás mindegyike szükségképpen az isteni kinyilatkoztatás és üzenet, az abban foglalt igazság egyedüli birtokosának önmagát tekinti, a másik félre tehát csak jószándékú, ám tévedésben élő testvére, vagy ahogy a Korán mondja, tévelygőre tekint.

Jézus valóságos istenségét, a megtestesülést és a megváltás misztériumát vagy a Szentháromság tanát a muszlim és a zsidó hit tekintheti elfogadhatatlannak, a keresztény számára lehet merőben idegen az, amit az iszlám Mohamed prófétái küldetéséről vall, dogmatikai viták azonban nem lehetnek, a múltban sem lehettek volna alapjai a felek közötti véres ellenségeskedésnek és gyűlöletnek. Az egyetlen Istenben hívő vallások közös belső természetéből a lelki üresség világa elleni összefogásnak kellene kialakulnia. Egy hiteles iszlámból vagy egy hiteles kereszténységből az egymással mély rokonságban álló lelki-erkölcsi útmutatások szintjén nem a másik iránti gyűlöletnek, hanem a megbékélésnek, a közös értékek keresésének és a közös ellenség, a hitelenségnek kellene következnie.

A Korán 5. szúrája így fogalmaz: *„A szeretetben legközelebbinek, azokkal szemben, akik hisznek, pedig azokat találod, akik azt mondják: 'Mi keresztények vagyunk', és mintegy erre válaszul a keresztények nevében a II. Vatikáni Zsinat Nostra Aetate kezdetű nyilatkozata, amikor azt mondja, hogy 'az egyház nagyrebecsüléssel tekint a muzulmánokra. Ők az élő és létező egyetlen Istent imádják, a könyörülőt és mindenhatót, a mennynek és földnek teremtőjét, aki szólt az emberekhez.'"* Ebben a szellemben volna ma különösen érdemes tudatosítanunk és a muszlim világnak is megüzennünk, hogy nem a kereszténység és az iszlám áll szemben egymással, nem vallásaink jelentenek veszedelmet a másiknak, okoznak nehezen gyógyuló sebeket. Nem eshetünk bele abba a csapdába, hogy elhisszük, az iszlám nem más, mint vérgőzös barbárság, terrorizmus, szálnalmas

Kép - Profimedia - Red Dot



maradiság, ahogy nekik sem szabadna elhinniük, hogy az általuk gyűlölt Nyugat, gyarmatosítással, gazdagsággal, gazdasági erőfölénnyel, békefenntartással, bombázással, a jóléti és fogyasztói szemlélet mohóságával, erkölcsi szétesettségével, morális szabadelvűségével azonos volna a kereszténységgel. Tisztázni kellene, a muszlim világban is tudatosítani, hogy önjelölt harcos védelmezőinek szövegei ellenében ma a nyugat nem keresztény és a kereszténység nem a nyugat. Ugyanúgy, ahogy az öngyilkos merénylő, a fanatikus iszlamista sem a Próféta hitének hiteles képviselője, hanem olyan ideológiai manipulációk, politikai érdekek és ordas indulatok játékszere, amelyeknek célja Krisztus és a Próféta hitének egyidejű lejáratása, lerombolása.

Ez persze mőfölelt nehéz, hiszen a muszlim társadalmakban a vallás ma is a mindennapi élet, a politika, a jog, a kultúra, a mindennapok szervező elve, a közösségi identitásnak a nemzeti hovatartozást is felülíró hordozója. A Próféta hitének őszinte és jó szándékú követői számára érthetetlen egy olyan nyugati, szekuláris élet és gondolkodás, amelyben a hit, a vallás az emberek kénye-kedve szerint választható vagy éppen elvethető világszemlélet, világnézet, hogy a mi régióinkban a politika, a jog, a kultúra plurális és világi alapon szervezett, legitím meggyőződés a vallástalanság és a hitközöny, a vallási élet pedig csak egy az emberi elkötelezettségek, értékek sorában. Csak egy megújulni képes, a nyugati világot újraevangelizáló kereszténység képes felvenni a versenyt a mai iszlám misszionáló lendületével, szilárd önazonosságával, hogy egyszerre őrizze meg a muszlimokkal szembeni versenyképességét és párbeszédre való alkalmasságát. Ahhoz, hogy a vallási értékek világát lerombolni törekvő erők és eszmék feszültséget szító

hatása kiküszöbölhető legyen, nekünk, keresztényeknek is bizonyítanunk kell a muszlim közösség számára, hogy nem a kereszténység, hanem a tőle is idegen szekuláris, globális ideológiák és politikai erők az iszlám ellenségei, a szentnek nevezett háború terroristái és a terrorizmus elleni harc apostolai őket is, bennünket is csak eszköznek használnak. Ahhoz, hogy az ő háborújuk a fanatizmus, az embertelen fundamentalizmus, a keresztény és a muszlim világ közötti vallásháború álrüháját magára öltve lehetetlenné tegye a megbékélést a két vallás követői között, pedig az ott van Jézus és Mohamed tanításában, a Biblia és a Korán – sokak által félreértett, felremagyarázott, meghamisított – üzenetében. ♦

A II. Vatikáni Zsinat immár fél évszázados, de ma is nagyon időszerű megfogalmazása szerint „A századok folyamán sok nézeteltérés és ellenségeskedés támadt a keresztények és a muszlimok között. A Zsinat azonban arra buzdít valamennyiünket, hogy felejtjük el a múltat, és őszintén fáradozzunk egymás kölcsönös megértéséért. Közösén oltalmazzuk és fejlesszük valamennyi ember javára a társadalmi igazságosságot, meg az erkölcsi értékeket, a békét és a szabadságot.”



A SZORONGÁS MINT LEHETŐSÉG



A pszichológia rendszerint úgy képzei el az ember fejlődését és működését, hogy azt biológiai, pszichológiai és társadalmi tényezők befolyásolják. A különböző pszichológiai irányzatok emberképének többségében nem is fér bele egy teremtő Isten képe, Isten és ember kapcsolata. Van viszont néhány, amelyikbe igen.

Szöveg - **Krúdy Tamás** / **LÉTKÉRDÉS**

- ◆ *„Hogyan változnának meg a kapcsolataid, ha tudnád, hogy te is és szeretteid is örökké élnétek?”* Ezt a kérdést tette fel Louis Hoffman amerikai pszichológus professzor a hallgatóinak a szokásos *„Mit tennél, ha tudnád, hogy egy nap, egy hét vagy egy év múlva meg kellene halnod?”* kérdés helyett. Az egyetemisták túlnyomó többsége azt a választ adta, hogy egyszerűen biztosra vennék a szeretteik létezését és talán kevesebbet foglalkoznának velük. A következő jelentős csoport pedig azt mondta, hogy így végre elkezdhetnék valóban elmélyíteni a kapcsolataikat, mert nem kellene attól félniük, hogy egyszer elveszítik őket. A californiai Saybrook Egyetem tanszékvezetője szerint az első válasz a halál szépségét illusztrálja, azaz mivel tisztában vagyok vele, hogy végesek vagyunk, ezért többet foglalkozom a szeretteimmel. Az utóbbi pedig arra a szintén rendkívül erőteljes attitűdre utal, amit Hoffman úgy hív: „félelem az élettől”. A halál borzalmával mióta öntudatára ébredt, azóta próbálkozik megbirkózni az emberiség. A történelem során különböző válaszok születtek rá, ma leginkább igyekszünk egyáltalán nem tudomást venni róla. Meghalni illetlen dolog, mert akadályt gördít az örökkön áradó jókedv és vidámság útjába. Egyedül a tudomány foglalkozik behatóbban a halál kérdésével. Az egyre növekvő népszerűségnek örvendő transzhumanista mozgalom a halált egy megoldásra váró problémának tekinti, és magabiztosan állítja, hogy a tudomány belátható időn belül megoldást is fog találni rá. Sokan drukkolnak ennek. Az egzisztencialista pszichológia, ami a szorongás fogalma kapcsán központi szerephez jut ebben a cikkben, éppen ennek az ellentétéről szól. Nem arról, hogy minden lehetséges, csak akarni kell, hanem arról, hogy az ember lehetőségei korlátozottak. Ez nem a legnépszerűbb üzenet manapság. Viszont ha meg tudok békélni a saját határainnal és halandósággal, akkor megnyílik előttem egy teljesebb élet lehetősége. Az egzisztencialista pszichológia nem való mindenkinek, ezt a művelői is mondják. Viszont biztosan vannak olyanok, akiknek nagyon sokat adhat.

Kép - Profimedia - Red Dot



**HA HAGYOM, HOGY A BIOLÓGIÁM,
A TUDATTALANOM ÉS A KÖRNYEZETI
HATÁSOK JÁTÉKSZERE LEGYEK,
AKKOR AZ EGZISZTENCIALISTÁK
SZERINT CSÖKKEN A KÉPESSÉGEM
AZ ETIKUS ÉLETRE, A LEHETŐSÉGEM
AZ AUTENTIKUS ÉLETRE ÉS
A KÉPESSÉGEM AZ INTIMITÁSRA
ÉS KAPCSOLATI BOLDOGSÁGRA.**

LENNI VAGY NEM LENNI

Nem rajongok túlzottan a repülésért. Szent borzalommal tölt el, hogy egy akkora fémdarab a levegőbe emelkedik és minden emberi tapasztalatom ellenére fenn is marad. Többnyire. A repülés okozta szorongást remekül oldja például a statisztika, amikor az ember végiggondolja, hogy minden kétharmadik repülőúton történik valami súlyos baleset, akkor megnyugszik. Vele ez nem fog megtörténni. (Bár azok is mind ezt gondolták, akik végül mégis lezuhantak.) A szorongásnak ez a konkrét fajtája azonnal eltűnik, amint a repülőgép földet ér: volt, nincs. Másmilyen és még kevésbé szívesen látott vendég az általános szorongás, ami folyamatosan változtatja a tárgyát: mi lesz, ha elveszítem a munkám; mi lesz, ha nem tudjuk fizetni a törlesztő-részletet; mi lesz, ha lekésem a vonatot; hol van már ez a gyerek, miért nem jön időben haza, és így tovább, mindig lehet találni valamit, ami miatt az ember szoronghat. Vannak hivatásos szorongók, akik még a legbékésebb pillanatokban is találnak valami aggodnivalót (jaj, meg ne fázz!), de láttam már látszólag tökéletesen derűs embereket is elsüllyedni az aggályoskodás tengerében. Aztán van evolúciós szorongás, amit vadászó őseink hagytak ránk (ez a stressz kellett ahhoz, hogy folyamatosan fókuszált tudjon maradni és ne prédá legyen, hanem predátor), és vannak a túlzott média-kitétségből fakadó szorongások, amikor valami annyi csatornán keresztül jut el hozzánk, hogy messze eltúlozzuk a jelentőségét. Ilyen például, amikor valamilyen halálos vírus – pl. ebola – dühög a világban és elterjed, hogy Magyarországon is regisztráltak egy esetet... És ugyanezért van, hogy kegyetlenebbnek érzékeljük korunkat,

pedig az erőszakos bűncselekmények száma valójában csökken. Ezek mind olyan szorongások, amelyekkel általában azért megbirkózik az ember, és ha mégsem, akkor különböző módszerek vannak a kezelésére. Rollo May, akit az amerikai egzisztencialista pszichológia atyjaként tartanak számon, ezeket „neurotikus szorongásoknak” nevezi. Van azonban egy másik fajta, amelynek May az „egzisztenciális szorongás” nevet adta. *„A halál öt éves korom óta foglalkoztat, úgyhogy ilyen szempontból 5 és 85 között nincs nagy különbség, mert egész életemben a halál küszöbén éreztem magam és mindig rettegtem tőle. Ezért nem készítettem nagy terveket soha. Szomorúsággal tölt el, amikor valakinek a hetvenedik, nyolcvanadik, kilencvenedik születésnapját ünneplik, mert annyira hamisnak érzem.”* Ezt Woody Allen mondta nemrég egy exkluzív interjúban. Aki ugyanúgy retteg a haláltól 85 évesen, mint 5 évesen, arra igazán nehezen lehet azt mondani, hogy megbirkózott volna a gondolattal. De nem csak ő fél a haláltól, hanem minden ember. (Valójában nem is halál, hanem a nem-lét lehetősége az, ami a rettegést okozza.) Ez az egzisztenciális szorongás alapja. Az ember agyának valamelyik szegletében mindig jelen van az elmúlás gondolata, legfeljebb nem vesz róla tudomást. Ernest Becker, a világhírű amerikai egzisztencialista filozófus és pszichológus szerint a haláltól való folyamatos és tudatos félelemben lehetetlen élni. Ugyanakkor legalább ennyire destruktív, ha az ember egyáltalán nem vesz tudomást végességéről. Minden ember egyik legfontosabb feladata a kettő között az egyensúlyt megtalálni. Sajnos nincs rá bármikor és bárkinél alkalmazható recept, ezt az utat mindenkinek magának kell kijárni.



ÉRTELEM VAGY KÁOSZ

Az ember úgy igyekszik megszabadulni az őt a léte legmélyén érintő szorongástól, hogy megpróbál értelmet találni mindabban, ami vele történik. És ha ez nem sikerül, ha valaki szemében minden szenvedés, szeretet, együttérzés, áldozat stb. értelmetlen – nos, ez az egyik elképzelhető legnagyobb borzalom. (A Nirvana frontembere, Kurt Cobain az egyik leglátványosabb példája annak, hogy mi történik, amikor valaki – ahogy ez Cobain naplójából és dalszövegeiből kiderül – semmi, de semmi értelmét nem látja a létének. Cobain 1994. április 8-án öngyilkosságot követett el.)

Az egzisztencialista pszichológia feltevése szerint az ember eredendően értelmet kereső lény. Arról mind a mai napig vita folyik, hogy az ember keresi-e az értelmet – azaz a körülöttünk lévő világ és az emberi élet eleve értelmet hordoz és az embernek az a feladata, hogy ezt feltárja – vagy teremt az értelmet, mivel képes rá és erre van szüksége. Hogy erről mit gondol, az mindenkinek a hitétől és világnézetétől függ.

Az azonban, hogy az ember milyen értelmet talál az életében, nagyon változó lehet. Az egzisztencialista pszichológia beszél „Hamis Értelmeiről”, „Átmeneti Értelmeiről” és „Végső Értelmeiről”. Hamis értelem az, amikor valaki olyasmiben véli felfedezni az élet értelmét, mint pénz, hatalom, kábítószer, szex, amelyek időszakos megnyugvást ugyan nyújthatnak, de a végső kérdésekre semmilyen választ nem adnak. Nincs gyógyító, a szorongást hosszútávon valóban csökkentő erejük, mindig és több, nagyobb adag kell belőlük, hogy a szorongást tompítsák. Ebben rejlik destruktív mivoltuk is, illetve abban, hogy elzárják az utat a magasabb rendű értelmek felé. Az átmeneti értelem segíthet ugyan megbirkózni egy helyzettel, ami így nem temeti maga alá az embert, de a nagy egzisztenciális kérdésekre ezek sem tudnak válaszolni. Elősegíthetik ugyan az ember fejlődését és mélyebb megértését, de önmagukban a végső értelmet nem képesek megadni. Ilyen átmeneti értelmek lehetnek a munka, a tanulás, az önfejlesztés, a szolgálat, a jótékonyság, amelyek nagyszerű értékek, de életcélnak nem elégségesek.

Ezzel szemben a végső értelem olyan, amely segít túllépni a halál, az elszigeteltség, a szabadság és az értelmetlenség kérdésein. A Végső Értelme pedig nem más, mint valamilyen kapcsolatban levés. Az azonban nem mindegy, hogy milyen kapcsolatban. A kapcsolat saját magammal például nem ilyen. Az egzisztencialisták tudatosan szembe mennek az individualizmusnak manapság divatos felfogásával. A személyen belüli kapcsolat legjobb esetben is csak átmeneti értelem lehet. A végső értelem szükségessé tesz egy rajtunk kívül álló Másikat.



BELSŐ SZABADSÁG

Nem véletlen, hogy a pszichológiát a bölcsészkarokon oktatják és nem az orvosi egyetemeken – noha természetesen használják gyógyításra is. Minden pszichológiai elmélet ugyanis valamilyen emberképen nyugszik, amit valahonnan kölcsönöz, főként a filozófiától. Az egzisztencialista pszichológia már a nevében is elárulja, hogy honnan származik az emberképe: az egzisztencialista filozófiából.

Søren Kierkegaardot tekintik az egzisztencialista filozófia atyjának, ő az első, akinél abszolút központi szerephez jut a szorongás, mint általános emberi tényező. Kierkegaard úgy gondolta, hogy míg az állat az ösztöneinek a rabszolgája, de mindig magabiztos és sosem kételkedik a tetteiben, addig az Istennel végső kapcsolatban lévő ember folyamatos szorongásban él, hogy nem teljesíti, amit az Isten elvárna tőle. Mert az ember teljes szabadságot kapott a döntéseihez, de ez a szabadság felelősséggel is jár.

Szabadság és felelősség – az egzisztencialista felfogás szerint e kettő elválaszthatatlan egymástól. Szabadságon azonban nem a politikai szabadságjogokat értik, hanem a belső, pszichés szabadságot. Placid Olofsson bencés szerzetes 10 évet töltött Szibériában a szovjet Gulagon. A belső szabadságának köszönhetette, hogy túlélte. Nagyon hamar megtalálta ugyanis szenvedése értelmét: „Én nem diákokat fogok tanítani, ahogy elterveztem. Nekem az lesz a dolgom, hogy tartsam a lelket a fogolytársaimban. Ez volt a hivatásom a lágerben tíz évig. Ezért voltam én a legboldogabb ember az egész Szovjetunióban, mert rám talált az életfeladatom.” Három évtizeddel a bencés szerzetes szabadulása után Kurt Cobain, aki a

politikai és személyes szabadságjogokon kívül a teljes anyagi biztonságot is élvezte, öngyilkos lett. De hogyan kerülhetünk a pszichés szabadság birtokába? Otto Rank, aki Freud legközelebbi munkatársából vált mentora legnagyobb kritikusává, úgy fogalmaz, hogy azoknak a dolgoknak, amelyek hatással vannak az életünkre, annyi hatalmuk van felettünk, amennyire nem vagyunk tisztában a befolyásukkal. Másképpen fogalmazva amilyen mértékben nem vagyunk tisztában az ösztöneink, a tudattalanunk, a környezetünk hatásával annyiban vagyunk kiszolgáltatva nekik. Rank az önismeret rögös útját ajánlja, hogy megnövekedhessen belső szabadságfokunk. Persze dönthetünk úgy is, hogy nem veszünk tudomást ezekről az erőkről, sőt, az emberek többsége nem akar tudni róluk. Nagyon ijesztő lehet mélységében megismerni önmagunkat és létezésünk valóságát. De még ennél is sokkal több jót hozhat. Erről szól, hogy a Mátrix piros vagy kék piruláját, a teljesebb életet választom-e egy kegyetlenebb valóságban, vagy megmaradok a boldog tudatlanságban. És a döntés valós, még ha öntudatlanul történik is, mert az egzisztencialisták szerint sem a körülmények, sem a korábbi traumák sem az ösztönei nem tudnak valakit teljesen megfosztani a döntés képességétől. A döntés szabadsága különböző mértékben ugyan, de minden embernél megvan. Ha tehát a boldog tudatlanságot választom, azaz hagyom, hogy a biológiám, a tudattalanom és a környezeti hatások játékszere legyenek, annak az egzisztencialisták szerint több hátránya is van. Az egyik, hogy csökken a képességünk az etikus életre. A második, hogy korlátozódik a lehetőségünk az autentikus életre. A harmadik pedig, hogy csökken a képességünk az intimitásra és kapcsolati boldogságra. Csak magunk minél teljesebb megismerésén keresztül kerülhetünk autentikus kapcsolatba másokkal. És bármennyire paradoxnak is tűnik, önmagunkat csak másokkal kialakított kapcsolatainkon keresztül ismerhetjük meg. „Hiába fűrösztöd önmagadban, csak másokban moshatod meg arcodat.”

IGEN A HALÁLRA, IGEN AZ ÉLETRE

A negatív érzelmeket az emberek többsége egyszerűen túl akarja élni, meg akar velük küzdeni, meg akar tőlük szabadulni és ebben a modern gyógyszeripar és a ma divatos pszichológiai irányzatok a segítségükre is sietnek. Az egzisztencialisták szerint azonban minden érzelem, így a negatívak is, jó érzelem és lehetőség a fejlődésre, önmagunk minél teljesebb megismerésére és meghaladására. A szorongásra tehát nem legyőzendő ellenségként kell tekintenünk, hanem meghívásként a fejlődésre. A halálra úgyszintén. A halál szép, mert éppen kapcsolataink és egymás mélyebb szeretetére és megértésre hív minket. Akik ezt elfogadják, talán nem fognak félni tovább az élettől sem. ♦

KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
**BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

ÉLETRE SZÓLÓ GYEREKDALOK

Vendég:

HALÁSZ JUDIT

Időpont:

2016. 18 ÓRA
01. 23.
SZOMBAT



MEDDIG TART A GYEREKKOR?

Vendég:

CSUKÁS ISTVÁN

Időpont:

2016. 18 ÓRA
02. 27.
SZOMBAT



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

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



A CSEND KÉPLÉKENY DEVIZA

„Néha fizetni lehet vele, néha ráfizetni. Néha magasan van az árfolyama, néha nagyon mélyen. Néha sokat ér, máskor keveset. Mostanában sokat” – mesél erdőkben készült sorozatáról Kovalovszky Dániel.

Szöveg és kép - **Kovalovszky Dániel / VILÁG-KÉP**

- ◆ „Az erdő fái nem foglalkoznak a zajos, fullasztó, városi léttel, amiben mi emberek próbálunk meg élni, sőt, gyakran túlélni. A fák teszik a dolgukat, azt, amit egy felsőbb energia egykor szelíden beléjük kódolt. Folyamatosan és szinte észrevétlenül mozgásban vannak, változnak, lélegeznek. Mialatt az ember által alkotott világban folyamatos a hajsza, az elidegenedés és az állandósulni látszó gazdasági-morális válság, itt a fák között mindez távolinak tűnik. Ez a messzi, ősi nyugalom mindent magába foglal és csendesen körülöleli azt, aki ide belép. A csendet keresem én is ezeken a helyeken. A csendben a végtelent. A végtelenben a kezdeteket. Ha a fák területére lépek, akkor átadhatom magam ennek a nyugodt keresésnek, és egy időre lemondhatok az ember alkotta világról. Ilyenkor hirtelen létrejön körülöttem egy új tér. A vágyott végtelen, érintetlen tér. Ekkor kezdhetek el igazán lélegezni, és úgy érzem, együtt lélegzem a természettel. Roppant erejű csend ez, amelyben az ember meg tud érezni valamit abból a nagyságból és abból a nyugalomból, amit az évmilliókon keresztül növekvő élet kiterjedése jelent. Az erdőben – ha nem jár benne éppen ember – minden tökéletes. Rossz vagy hibás nem lehet semmi. Az elszáradt ágak, a lehullott levelek, a villám sújtotta törzsek mind olyanok, amilyennek lenniük kell. Ez az alap, a mérce, az etalon, a száz százalék, amihez igazodni kell. Nincsen semmi fölösleges, nem hiányzik semmi, minden úgy és ott van, ahogyan és ahol lennie kell. Csend van és rend. A csend a legbarátságosabb, leglágyabb anyag, amelyen azonban nem lehet csak úgy keresztül csörtetni. A csend csak a csendes embereket eresztí magán keresztül. Ilyen a természete.” ◆



Kovalovszky Dániel (1979) közel 15 éve dolgozik fotóriporterként a magyar sajtóban, a 2001-10-ig tartó alkotói időszakában készült dokumentarista fotóösszeít rangos hazai és nemzetközi pályázatokon díjazták. Az elmúlt években főleg a portré- és tájfényképezés érdekelte, Zöld Csend és Beavatottak sorozatát kelet-európai és egyesült királysági galériák állítják ki. www.kovalovszky.com.

„TE ILYEN RENDES DOBON NEM JÁTSZOL?”

Kotyog bele Ricsi a szólóba, de Merse üti tovább a papírkutyát. „Ebből meg lehet élni?” – próbálja kikököteni Istu a következő kényelmetlen kérdéssel, de Merse fittyet hány, tökéletesen veri a négynegyedet a papírkutyán. Dávid, Dzseddi és Dani már kiabálva csatlakozik az összenekari hergeléshez, de Merse egyre hangosabban, rezzenéstelen tekintettel csépli a papírkutyát, ami valójában egy kartondoboz, üveggyöngyökkel töltött filmesdobozzal a tetején. Mindenki üvölt, sírnak a gyöngyök a kutya belsejében, a Teinben összesereglett székelők pedig úgy néznek maguk elé, mintha a nemerét látnák tombolni a Hargitán.



Szöveg - Páczai Tamás / **RIPORT** / Kép - Páczai Tamás

♦ „Csácsúcsicsó” – jön végre a válasz a kínzó kérdésekre, és a füstös romkocsmá levegőjében felharsan a Bélaműhely Könnyűzenekar (közel sem) teljes repertoárja. Az együttes erdélyi miniturnéjának utolsó állomásán, Sepsiszentgyörgyön vagyunk, a bevezetőben leírt jelenet a zenekar Csácsúcsicsó lemeze címadó dalának kulcsmozzanata.

A hangburgernél Horváth Richárd, slagszaxon játszik Szász Dániel, a gigantocyplist Szegő Dávid hajtja, papírkutyán, fakutyán dobol Varga Merse, Szász Dávid (Dzseddi) a bikeofonnál, Rimóczi István (Istu) zenekarvezető gettómárimbuláz, vezényel a közönség.

De mik ezek a furcsa nevű hangszerek, kik ezek a zenészek és tényleg eljutottak Erdélyig, hát ebből ennyire meg lehet élni?

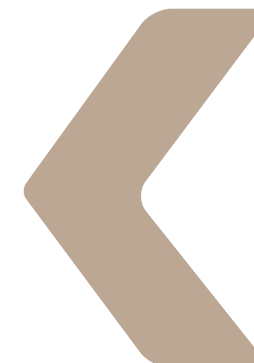
Nem is hangszerek, mint azt Istutól megtudom, miközben sétálunk a homoródszentpáli pihenőnapon. „Ipari hulladékokból, kimustrált használati tárgyakból, hordókból, csövekből, bicikli- és számítógép-alkatrészekből, teknőből, serpenyőkből és papírdobozokból készítünk hangkeltő eszközöket. Néhány, a maga nemében egyedülálló hangszert és zenei játékot fejlesztettünk ki az elmúlt pár évben. Eszközeink készítésekor nem a tökéletes hangzás kialakítására törekszünk, hiszen arra már ott vannak a jól bevált hangszerek. Mi éppen a tökéletlen hangokból, felhangokból próbálunk erényt kovácsolni, új, számunkra is meglepő hangzásvilágot kialakítani.”



A néhány több mint 20 különböző hangszekőzt jelent, ebből három a világon egyedülálló a maga nemében. A zenekart sorra hívják európai országokba koncertezni, az erdélyi út az NKA Cseh Tamás-programja keretében valósult meg. Istu és a zenekar többi tagja mind képzett zenészek, értik, hogyan varázsoljanak zenét a zajból. Koncertjeiken gyakran használnak elektronikus (big beat, dubstep, drum and bass) hatású alapokat, de zenéjükben megjelennek török és arab ritmusok a magyar népzenei feldolgozások mellett, klasszikus és kortárs irodalmi szövegeket is hangszerelnek. „Összegyűrjük tapasztalatainkat és figyeljük, hogyan működnek a dolgok akkor, ha nem tervezünk részletesen” – fogalmaz Istu. „Figyeljük azt a véletlennek nevezett valamit, amely belőlünk és a minket körülvevő világból árad.”

A Bélaműhely zenészeit is mintha a véletlen alakítaná, erről a kolozsvári Insomniában van alkalmam meggyőződni. A színpadon ugyanis Iszlai Renáta kapja ki a slagszaxit, majd a kormánytilinkót Szász Dani markából. Mint a koncert utáni vacsorán kiderül, Reni egy éve a zenekar oszlopos tagja, de az elmúlt hetekben kimenőt kapott, mert a Zeneakadémián végzős, vizsgakoncertjére készül. A marosvásárhelyi születésű klarinétos lány Kolozsváron járt egyetemre, kihasználta az őszi szünetet és meglátogatta szüleit Vásárhelyen, majd a régi egyetemi cimborákat Kolozsváron. Bár három éve Budapesten tanul, öröm volt látni, hogy a zsúfolt romkocsmában szinte kivétel nélkül mindenkiel úgy beszélget, mintha testvérek lennének.





Kolozsváron közel 100 ezer egyetemista tanul, ez a város teljes lakosságának egyötöde. Meglepődöm, amikor a 24 éves Alexandra nemmel válaszol arra a kérdésre, hogy tervez-e Nyugat-Európában szerencsét próbálni a diploma megszerzése után. „Nemrég jöttem haza Berlinből 3 hónap ösztöndíj után. Túl zajos nekem, mindenki rohan és távol voltak a barátaim. Ránk nem jellemző az a kíváncsi lánkláz, ami a magyar egyetemistákban van. Sokan vagyunk és összetartunk, az elmúlt években pedig annyira fejlődik főleg Kolozsvár gazdasága, hogy a legtöbben itt a városban is találunk munkát. Vagy adunk egymásnak!” Alexandra szerint a város pezsgő és sokszínű kulturális élete is sokat nyom azon, hogy a legtöbbszörnek esze ágában sincs külföldön próbálkozni. Árnyaltabb a helyzet Székelyföldön. A sepsiszentgyörgyi Tein kávézó programjait szervező Kónya Albert

érdekeset mond, amikor azon agyalunk a bárpultnál, hogy miért nem koncerteztek a „bélák” Marosvásárhelyen is. „Itt Szentgyörgyön szerencsénk van, mert jó a városvezetés, rendszeresen segítenek és támogatják a programjainkat, a fiatalok bármilyen ötletét meghallgatják. Nekik is köszönhető, hogy az elmúlt hónapokban olyan neveket hozhattunk a Teinbe, mint a 30Y, a Said, vagy most a Bélaműhely. Vásárhely azonban más tészta. Kulturálisan katasztrófa sújtotta övezetnek is nyilváníthatnánk, annyira rossz a városvezetők hozzáállása, de az is ront a helyzeten, hogy a fiatalság zöme Kolozsvárra menekült”. Albert szavai másnap mintha igazolást nyernének. Vásárhelyen szeretném meglátogatni Andi barátnőmet, de sajnós „kosarat kapok”, ugyanis elment a hétvégre bulizni Kolozsvárra, mert „Vásárhelyen soha nincs semmi”.

KARMESTERJÁTÉK

A Bélaműhely-koncertek legizgalmasabb része a karmesterjáték. Ilyenkor a közönségből bárki vezényelheti az együttest, egyetlen szabály van: beszélni nem ér! A karmesterjátékos koncert néma ráhangolódással kezdődik. A közönségből valaki kiáll a színpadra és pantomimszerű mozgással elmutat valamit, ezt a közönség többi tagja a lehető legpontosabban utánozza. Bemelegítés után az önként jelentkező karmester hangszereket választ, majd némán elkezd összerakni mozdulatokkal a saját zenéjét. A szemkontaktus (szavak helyett) a játék kulcsmozzanata, a zenészek főleg ebből (és a kézmozdulatokból) érzékelik rá az ütemre, hangerőre és a többi alkotóelemre.

5–6 éve, spontán kezdődött a karmesterezés, az egyik próbán valaki – Istu szerint talán Merse – elkezdte vezényelni a zenekart, ez a későbbiekben beküszört a koncertekre is. „Kezdetben csak felnőttekkel játszottunk, de aztán arra gondoltunk, hogy ezt a gyerekek is mennyire élveznék. Ma már ott tartunk, hogy a Karmesterjáték Gyerekeknek programjaink teltházasak, elővetelben elfogynak a jegyek”.

A MŰSZI-ben (Művelődési Szint, Budapest) rendezett karmesterjátékot 5 kamerával rögzítettük, a munkából a Képmás videós is kivette a részét. Az itt készült felvételt és az erdélyi turnéről készült bővített fotógalériát keressék a Képmás honlapján (www.kepmas.hu). ♦



MINDENNAP TÁNCOLOK



A tánciskolának olyan poros hangzása van. Idősödő urak és középkorú hölgyek között egy-egy csetlő-botló kezdő randizó. Nem olyan hely, ahol fiatalok jönnek össze egyetem vagy munka után csak azért, hogy táncoljanak. Holló András klubja pedig ilyen. De kezdjük az elejéről: szalagavatóra készülő fiamtól, aki meglehetősen szűken méri az efféle jelzőket – különösen, ha az illetőnek sem az autókhoz, sem a számítógépekhez nincs köze –, azt hallottam, hogy a tánctanár tök jó fej. Aztán a bálon azzal szembesültem, hogy az övök a legelegánsabb, leglátványosabb koreográfia, és a tanár egy kerekesszékes férfi. Így jutottam el a tánctanárhoz, akit egymásnak adnak a gimnáziumok – az interjú hetében éppen négy szombati szalagavatón van jelenése – és akiről feltételeztem, hogy szokva van a nem kertelő kérdésekhez...

Szöveg - Szám Kati / Kép - Páczai Tamás

♦ **Köze lehet a gyerekeknél elért sikernek ahhoz, hogy kerekesszékből tanít?**

– Köze van, de nem közvetlenül. A motorbaleset után nemcsak fizikai értelemben kezdtem másképp élni, hanem lelkiileg is. Előtte arról szólt a tánctanítás, hogy élveztem a talentumaimat, hogy az Isten vidámnak, jópofának, vagánynak teremtett. Nem gondoltam, hogy ez nemcsak azért van, hogy élvezzem, hanem a szolgálat eszköze is, hogy az élet értelme a hazatalálás, és nekem mint tanárnak az az egyetlen feladatom, hogy hazafelé igazítsam a gyerekeket. A tánc ehhez csak egy kommunikációs eszköz, éppúgy, mint például a matematika vagy a biológia.

– **Olyan gyerekek is vevők erre, akik nem egyházi iskolába járnak?**

– Sőt! Ki vannak éhezve rá, hogy ne csak arra kapjanak választ, mennyi kétszer kettő, hanem arra is, hogy miért és hogyan érdemes élni. Ez nem vallási kérdés, hanem boldogság és életforma kérdése.

– **Hogy lehet a táncon keresztül mindezt átadni?**

– Kulcskérdés például a férfi-nő szerep. Sok fiú nem meri vállalni a teremtő eredeti terve szerinti vezető szerepet. Félnak a döntéstől, a felelősségtől, az irányítástól. Szívesebben sodródnak, ez látszik a mozgásukon, a kommunikációjukon.

– **Azért, mert ma gyakran egy nő néha magasabb beosztásban van, esetenként jobban keres? Vagy nem látnak egyáltalán férfimintát, mert elváltak a szülők?**

– Nem a szerepeltolódásokkal van az alapvető probléma, hanem a válaszokkal. A férfi és női tudat egymástól való függetlenedése a gond, hogy nem egyenrangúan és egymást kiegészítve, meghatározva jelennek meg mintaként, ahogy az isteni tervben voltak.

– **Kimarad a mai fiatalok életéből a lelki, érzelmi tartalommal megtöltött mozgás is. Sem a képernyő előtt ülés, sem a konditerem nem kedvez ennek. De 18 évesen a középiskolások mégis belecsöppennek egy szalagavató erejéig. Hogy veszik az akadályt?**

– Sokan ilyenkor találkoznak azzal, hogy a kart meg lehet emelni egyenes könyökkel a fej fölé. A másik gond az, hogy borzasztóan sok gátlással küzdenek. A test is akkor tud szabadon mozogni, ha a lélek szabad. Ezek a srácok rengeteg görccsel küszködnek, látok olyan 17-18 éves gyerekeket, akik olyan szinten be vannak zárva, hogy erről beszélgetni sem lehet velük. Ilyenkor kevés a három hónap, hogy megnyissam őket, pedig 26 éve tanítok. El sem tudom képzelni, milyen emberi kapcsolataik lehetnek.

Másrészt szerintem a szalagavató mára már elvesztette régi fényét. Sokszor a kötelesség, a megfelelés terhe nehezedik rá, ezért nehéz lelkesedésre bírni a fiatalokat. Mindig elmondom a srácoknak, hogy ez nem a produkcióról szól. Arra ott lesz

az érettségi. A három hónap felkészülés a lényeg, hogy elfogadják, szeressék egymást, érzékenyek legyenek egymásra, megértsék a másikat. Ez nem könnyű! Arról szól, hogyan tudnak közösségben együttműködni. Ha mégis vizsgának tekintenénk, úgy fogalmazhatnánk, ha valaki kimarad a táncból a szalagavatón, akkor az az osztályközösség megbukott.

– **Sosem késő elkezdni?**

– Én 19 évesen kezdtem! Addig a lányok is megszóltak a bulikon, hogy rossz mozgásom van. Amikor leszereltem a katonaságtól, az unokahúgom vett rá, hogy menjek el a tánciskolába, mert kevés a fiú. Mondtam, hogy ha a többi unokatesót is beszervezi, elmegyek. Nem gondoltam, hogy mind a hetünket rávesz. Már az első órán éreztem, hogy ez nem az a bulikon való lötyögés, hanem egy csodálatos létforma. Azóta nem telt el nap, hogy ne táncoltam volna, a baleset óta – fejből.

– **Hogy szánta el magát arra, hogy kerekesszékből is tanítani fog?**

– A diákok egyfolytában nyaggattak, amíg két éven át kórházban voltam, nem telt el nap, hogy négyen-öten ne jöttek volna be. Beszélgettünk, voltak, akik otthon gyakoroltak, hívtak, biztattak. Ez maga volt a kegyelem.

– **Ha ennyire ragaszkodtak a tanárukhoz, mégiscsak adott nekik valamit a balesete előtt is.**

– Mindent, ami azelőtt volt, Pál apostollal együtt mondvá szemétnek tekintek, mert nem az eredeti célt szolgálta.

Vagy legalábbis ahhoz nekem nem volt közöm. A kórházban nagyon gyorsan megértettem, hogy nem babra megy a játék. Azt hiszem, ez hatott rájuk is. A baleset előtt olyan voltam, mint egy mágnes. Ha bementem egy táncterembe, a fiatalokat, mint egyes vasgolyókat magamhoz rántottam. Egész addig, amíg jelen voltam jó közösségben voltunk, de ma már tudom nem az a cél, hogy magamhoz, hanem a forráshoz vezessem őket.

– **Azt tudja, hogy a vasat át is lehet mágnesezni?**

– Tudom. Egy ideig. De nem én vagyok az összetartó erő. Magam is bemágnesezett vasgolyó vagyok.

– **Mindig sikerül?**

– Az visel meg, ha csak táncot tanítok, és nem tudok a gyerekek lelkéhez közel férkőzni. Az már nekem kevés. Kötöttek az eszközeim, kerekesszékből megpláne, és nem rajtam múlik, hogy elfogadnak-e, hogy megnyílnak-e. Ezért minden alkalommal imával készülök és el akarom fogadni a helyzetet akkor is, ha valami nem sikerül jól. Meglepő módon az én tánciskoláimban több a fiú, kitartóbbak és ragaszkodóbbak is, mint a lányok.

– **Melyik a kedvenc tánca?**

– Ha táncolhatnék, swingelnék és salsáznék. A salsában a határtalan gazdagság vonz, az improvizatív szabadság, hogy nincs benne semmi művi, mint a cha-cha-chában vagy a szambában, és abszolút helyén van benne a női-férfi szerep. A férfi hódol, a hölgy meg ebben lubickol. A swing pedig vidámság, pörgés, életenergia, humor.

– **A magyar emberhez milyen tánc illik?**

– Biztosan sokan hallanák szívesen, hogy csakis a magyar néptánc, de nem feltétlenül gondolom ezt. Pedig szeretem, táncoltam a néptáncot, bár nyilván nem ismerem mindet. A hagyományaink őrzését és tisztelését nagyon fontosnak tartom, de nem gondolom, hogy ez kellene legyen magyarságtudatunk mércéje. Egyáltalában nem baj, ha emellett a fiataljaink más kultúrák ajándékait is élvezik és azokban tudják jobban megélni a teljességet. ♦



ÉLETTÁRSAK VAGY TÁRSAK EGY ÉLETRE?

Ha a realitások talaján állva szemléljük a körülöttünk lévő társadalmat, azt látjuk, hogy hazánkban nem pusztán a népesség és a házasságok száma csökken, hanem a párkapcsolatban élők aránya is, főként a húszas-harmincas éveikben járók között. Tehát nemcsak a házasság intézménye veszít népszerűségéből, hanem az összes párkapcsolati forma, legyen az bejegyzett vagy „papír nélküli” élettársi kapcsolat. Mi lehet az oka?

Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt / KETTESBEN

◆ Párkapcsolati gondjainkról beszélgetve a leggyakoribb problémakör mind a párkapcsolati elköteleződésre vezethető vissza. „Úgy érzem, nem halad a kapcsolatunk, egy helyben állunk”, „Már négy éve kaptam tőle gyűrűt, de elzárkózik a házasságtól” – mondják a kapcsolatban lévők, „Nem szeretnék elköteleződni és feladni a szabadságom”, vagy „Nem találok olyat, aki megfelelne és komoly, hosszú távú kapcsolatra vágyik” – mondják a szinglik.

AMI ELRIASZT

Kétségtelen, hogy elköteleződni nehéz dolog – legyen szó akár egy nemes ügy tartós támogatásáról vagy egy komoly munkaszerződés aláírásáról. Még bonyolultabb a szerelmi élet területén, hiszen ez követeli meg a legmélyebb odaadást, teljes személyiségünket és életünk majd’ minden területét átszövi. Az addigi fontossági sorrendünkön változtatva be kell emelnünk a társunkat magunk mellé, megteremtve az egyensúlyt az „én” és a „mi” között. Ez egyáltalán nem könnyű dolog: a legtöbbször magunkkal cipeljük a vállunkra sokszor nehéz súlyként telepedő képzeletbeli zsákokat, amelyben azok az élmények és tapasztalatok vannak, hogy nem éri meg házasságban élni, mert sokat és súlyosan sérülhet az ember. De mi a helyzet azokkal, akik mégis vállalnak párkapcsolatot? A statisztika és alighanem saját tapasztalataink is azt mutatják, hogy a házasságot (legyen akár polgári, akár egyházi házasságkötés) mind nagyobb mértékben váltja fel az együttélés. A nem házasságban, de együtt élők úgy gondolják, mégiscsak jobb kapcsolatban élni, mint egyedül, viszont életre szóló, komoly döntés még elhamarkodott lenne, hagyjunk nyitva egy kiskaput, ha esetleg mégsem működne a

dolog, hiszen olyan sok kudarcot, rossz házasságot látni manapság. Sajnos a számos elrettentő példa reális érv: egy átlagos ember évről évre több válással végződő vagy rossz házasságot tud mondani maga körül, mint boldog, harmonikusan működőt.

Hiába ismertek a kutatásban igazolt állítások, miszerint a stabil, boldog házasságban élők hatékonyabban őrzik meg mind a testi, mind a pszichés egészségüket, kiegyensúlyozottabbnak tartják magukat, mint a nem házasok és általában elégedettebbek az életükkel, mégis nehéz lépés az elköteleződés. Egyéb társadalmi okokat is sorolnak a kutatók, egyre individuálisabb, atomizálódó társadalmat, ahol az emberek túlnyomó része nem gondol másra, csak a saját sorsával törődik, vagy éppen a közösségek, barátságok, együttműködő családok hiányát. A normális emberi kapcsolatok kialakításához szükséges készségeket, szerepeket, mintákat és az önismeretet is csak a családban, más közösségeinkben tudjuk elsajátítani – mindkettő egyre inkább hiányzik.

EGYÜTT, MÉGIS TÁVOLODVA

A hozzánk forduló, nem házasságban együttélő párok nagy részénél azt látjuk, hogy a felek különbözően tekintenek az együttélésre és ez számos kapcsolati konfliktusuk forrása. Legtöbbször „próbaházasság” címszóval költöznek össze az együttjárók, mondván „lakva ismerjük meg a másikat”, vagy „az idő majd eldönti”, ám ahogy telnek a hónapok, ahogy csiszolódnak össze a hétköznapokon, úgy kezdenek távolodni egymástól. Az egyik tipikus változás a fokozódó türelmetlenség (legtöbbször a nő irányából), hogy mikor jön már el a nagy pillanat, amikor összekötik az életünket, hivatalosan is.

Kép - Profimedia - Red Dot



A másik, az előzővel ellentétes irányú változás (legtöbbször a férfinál), ne változtassunk semmin, nagyon jó így, ahogy van, lám, milyen jól megy a székér, szépen berendeztük a lakást, törlesztjük a részleteket, autót is sikerült venni, minden este van meleg vacsora és a ruháim is szépen vasaltak – tehát minden megvan, amire szükségem van, ne kockáztassuk ezt az állapotot semmilyen módosítással. Tehát a két fél között egy házassághoz sok részletében hasonló, de a lényegét tekintve különböző életforma alakul ki: a házasság „külső előnyei”, kényelmi funkciói adottak (közös háztartás és anyagi háttér), ám nincsen mögöttük valódi megtartó erő, biztos támasz és háttér – vagyis kölcsönös elköteleződés, a teljes önátadás.

JÓ EZ ÍGY

Ha egy párkapcsolatról a felek számára kiderül, hogy nincs reális jövője és érdemes lenne szakítani, ezt sokkal nehezebb megtenni, ha a felek már együtt élnek, közös háztartást vezetnek. Vagyis a körülményeik tartják bent a feleket a kapcsolatban: gyakran a közösen felvett, sok évre szóló hitel. Ehhez jönnek a pszichés változások is: „Bár nem jó ez a kapcsolat, úgyse találok már jobbat, minnek kockáztatni, nem szeretném előről kezdeni a randizást, na meg különben sem érdelek ennél boldogabb kapcsolatot – inkább maradjon minden így, ahogy van”. Sajnos ezzel általában rontják esélyeiket a boldogságra, amit egy új párkapcsolatban több eséllyel találnának meg.

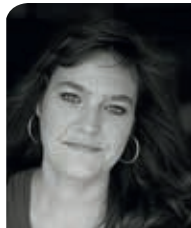
SAJÁT CSAPDÁNKBAN

Ismerünk olyan példákat is, ahol az együttélés után (mivel a „próbaházasság működőképesnek látszik”) a tervek szerint össze is házasodnak a felek, majd rövid idő múlva általános megdöbbenésre elválnak. Az ilyen helyzet miatt elkeseredett felek magyarázzák tévesen a házasságkötés tényével a kapcsolat kudarcát („a papír rontott el mindent!”). Az együttélésben a valódi elköteleződés hiánya miatt a felek az önátverés csapdájába esnek: az eszköz egy eldugott bugyriban tudják, hogy nem ígérték örök hűséget, tehát bármikor kiszállhatnak a kapcsolatból, amikor csak szeretnének. Mivel a kiskapu gondolata ott motoszkál mindennap a fejükben, olyan dolgokat is elviselnek a társuktól (mondván maguknak, hogy ez csak egy ideiglenes kapcsolat, nem túl komoly elköteleződés), amiket egy házasságban, egy véglegesnek szánt kapcsolatban már nem tudnának tolerálni. ◆

A LEGFONTOSABB VÉGIGGONDOLANDÓ SZEMPONT EGY HÁZASSÁGRA KÉSZÜLŐ PÁR SZÁMÁRA, HOGY NE KEVERJÉK ÖSSZE AZ EGYÜTTÉLÉST („PRÓBAHÁZASSÁGOT”) A VALÓDI, KOMOLY ELKÖTELEZŐDÉSSSEL JÁRÓ HÁZASSÁGGAL, MERT BÁR KÜLSŐRE HASONLÓ A KÉT ÁLLAPOT, ALAPVETŐEN KÜLÖNBÖZNEK!

ÚJÉVI REMÉNYEK

Mire elköszöntünk az óévtől, négytagúra duzzadt családjunkban lecsitultak a kezdeti viharok, és úgy tűnik, elnyertük új egyensúlyi állapotunkat. Reményeim szerint tehát egy jóval nyugodtabb és kedélyesebb új évnek nézünk elébe. Ehhez persze át kellett esnünk a mélyponton, amit én ama napfényes vasárnap reggelben láttam megtestesülni, amikor, ki tudja hányadik, kisebbikkel átvirrasztott éjszaka után, és ki tudja hányadik, a nagyobbikkal lefolytatott meddő vitát követően épp a templomba készültünk...



Szöveg - **Póta Réka** / **EGYRŐL A KETTŐRE**

◆ De kezdjük csak az alvási problémáknál! Az utóbbi időben gyakran gondoltam arra, hogy tíz évvel korábban kellett volna kezdeni a családalapítást. Akkor még simán végigmulattam egymást követő éjszakákat, és másnap elmentem dolgozni, vagy vizsgázní, igaz, kicsit úgy éreztem magam, mint Alice Csodaországban. Mostanság ez vált az általános állapotommá. Kis gyengeség, tompa fejfájás, belül enyhe remegés, kívül látható ziláltság, csak éppen ezt nem előzte meg semmilyen fergeteges buli. Bármennyire is próbáltam a többi „másnapos” anyukával humorral megtárgyalni a dolgot a játszótéren, éjjelenként többször felébresztve lenni nem buli. Pedig kisebb gyermekem már igencsak jó súlyban van, nem szorulna rá az éjjeli étkezésre, pláne nem a többszörire. Itt jönnének a gyermeknevelési cikkek, könyvek, praktikák, hogyan vegyük rá a babát, hogy átaludja az éjszakát. Igen ám, de ezeknek a könyveknek és praktikáknak egyike sem számol nagyobb testvérrrel. S bár keringenek legendák olyan testvérekről, akik állítólag immunisak egymás hangfrekvenciájára, nálunk ez sajnos nem érvényes. Legfeljebb az apjukra, akinek megvan az az irigylésre méltó, ha nem bosszantó képessége, hogy bárhol bármilyen körülmények között képes elaludni, és ha egyszer elaludt, felébreszthetetlen. Így maradt a rohangálás a két lány között, mert amikor arra vetemedtem, hogy azonnali mellre tétel helyett halkan duruzsolva próbáltam meggyőzni Emmát, elégedjen meg némi hátsimogatással, többnyire rázendített. Mire nagy nehezen megnyugtattam volna, a

nagyobbik is felriadt: „Anyaaaa, ide jössz?!” Volt, hogy annyira sikerült kiverni az álmat Fanni szeméből, hogy kora reggelig társalogtunk. S mire őt is újra elnyomta az álmom, Emma felébredt, számára ugyanis reggel fél 6-kor indul a nap. Nos, egy ilyen éjszakát követően jöttem rá, hogy bár Fanni szeret nem létező „bibikre” hivatkozva bojkottálni számára nemkívánatos műveleteket, ezúttal komolyan kell vennem, mivel következetesen sántít a jobb lábára, s mikor megpróbáltam lábra állítani valahogy, fájdalmas arccal rogyott a földre. Templom helyett célba vettük tehát a kórházi ügyeletet. A liftnél állva próbáltuk csitítani a két gyereket, mivel a nagy jogosan kétségbe esett, hisz eredetileg bim-bamról volt szó, nem pedig doktor néniről, az empátikus kisebbik meg átvette a hangulatát, a hangerejét meg egyenesen megduplázta, amikor kilépett a szembe szomszéd az ajtón. Mindjárt oda is intett magához, hogy közölne velem valamit bizalmasan. Szomszédom nyugdíjas korú, kineziológiával foglalkozó hölgy, aki már többször jelezte, hogy szívesen kezelésbe venne, én meg sosem tudtam, hogy ezt pozitív vagy negatív visszajelzésnek vegyem. Ezúttal nem kertelt, mindjárt a közepébe vágott a mondandójának: „Tudja, megnéztem magát, és a helyzet az, hogy az idegrendszere mindössze negyven százalékon teljesít, és sajnos a gyerekek sincsenek jó állapotban. Javaslom, hogy szerezzen be és nagy dózisban kezdjen szedni lecitint. Amint egy kicsit jobban lesz, szívesen segíték, de ebben az állapotban még én sem tudnék mit kezdeni magával.”

Kép - Profimedia - Red Dot



Hirtelenjében nem tudtam, mit válaszoljak, sírjak vagy nevessek, azt hiszem, a szemembe könnyek szöktek, a szám széle meg úgy rángatózott, mintha nevetni akarnék, ezzel mintegy meg is erősítve a diagnózist. Gyorsan megköszöntem a tanácsot, és számoltam a töredékmásodperceket, hogy csukódna már ránk az a liftajtó, és nyelne el minket végre az alattunk lévő tíz emelet. Az autóban, útban a kórház felé jutott eszembe, hogy előző délután is milyen perpatvart zavartunk le az előszobában Fannival, mire lejutottunk nagy nehezen a játszótérre, és hogy valóban sokkal többet kiabálok, mint szeretnék. A lányok eltérő ritmusa és igényei, a férjem túlórái, Emma éjjeli ébredései és az ebből fakadó alváshiány, illetve a Fannival zajló folyamatos „majd én egyedül” és „nem akarom” harcok valóban igénybe vettek. De addig úgy gondoltam erre, mint a legtöbb kisgyerekes családban hasonlóan zajló, egyszerűen túlélendő időszakra. Végül bizonyos kételyek ellenére is úgy döntöttem, hogy a szomszéd hölgy részéről feltételezem a jóindulatot, a lecitinnel meg utánaolvasok. Miután meggyőződtem arról, hogy a „szer” ártalmatlan, legrosszabb esetben nem segít a problémámon, beszereztem egy havi kúrára elegendő adagot. Nem tudnám megmondani, hogy valódi vagy placebohatás volt-e, esetleg Fanni nyugalmi állapota okozta-e a változást a kórházban diagnosztizált vírusos csípőízületi gyulladásnak „köszönhetően”, de tény, hogy a következő napok békében teltek, ami elég volt ahhoz, hogy egy kis erőt gyűjtsünk mindannyian.

A magam részéről újragondoltam nevelési elveimet, és ezután igyekeztem elszámolni tizig, de legalábbis kitombolni magam zárt ajtó mögött, mielőtt fenyegetések és hangoskodások közepette újabb véget nem érő vitába bocsátkozom. Fanni ettől valahogy együttműködőbb lett, Emma pedig szokásához híven, tükrözi az általános klímát, ezúttal a hangulatjavulást. Apa időközben letudta a stresszes időszakot a munkahelyén, és reggelente átveszi tőlem a korai ébresztőt. Míg mi Fannival pótoljuk az esetleges alváskimaradást, szívem választottja jót szendereg a nappaliban a gurgulázó, játszó Emma mellett. Éljen az alvás és a lecitin! No és persze boldog új évet! ◆

hirdetés

Váltottunk!

A megújult Gazdasági Rádió mostantól Trend Fm néven hallható a 94.2 frekvencián.

94.2
TREND FM
GAZDASÁGI RÁDIÓ CSOPORT
Gazdaság és Kultúra





A MUZSIKA HANGJA

Milyen fejlesztő hatásai vannak a zenének?

„Aki zenével indul az életbe, bearanyozza minden későbbi tevékenységét, az életnek olyan kincsét kapja ezzel, amely átsegíti sok bajon. A zene tápláló, vigasztaló elixír, és az élet szépségét, s ami benne érték, azt mind meghatványozza.” Kodály Zoltán így ír a zenei nevelés személyiségfejlesztő hatásairól.

Szöveg - Horváth-Szinnyai Borbála mozgásterapeuta

A magzati élet során történő zenehallgatás, az anya tánca, ritmikus mozgásai hatással vannak a kisbabára: ilyenkor megnyugszanak, vagy adott esetben mozgással válaszolnak az élményre, így egyfajta elsődleges kommunikációs kapcsolat alakul ki a gyermek és édesanyja között. Születésük után ezek a kisbabák kiegyensúlyozottabbak, hallásuk érzékenyebb és beszédfejlődésük gyorsabb ütemben fejlődhet. A magzat méhen belül az anya szívhangját is érzékeli, ez születés után is hatással van az újszülöttre: nyugtatja őt, abbahagyja a sírást, mélyebben, hosszabban alszik, légzése egyenletessé válik, a tapasztalatok szerint súlygyarapodása is egyenletesebb lesz. A zenei nevelés hatékonyan képes hozzájárulni az egyén általános tanulási teljesítményének eredményességéhez, és kedvezően befolyásolja a szocializációt.

TANULÁSI KÉSZSÉGEK ÉS A ZENE

A gyermek a mozgás mellett a hangokon keresztül ismeri meg az őt körülvevő világot. A mondókák, gyermekdalok és a zenére való mozgások az élet első éveiben fontos szerepet töltenek be az olvasáshoz szükséges képességek fejlesztésében. A zene segítségével jobban fejlődik a memória, a ritmusérzék, a figyelem, a kreativitás, a koncentrációkészség, a szókinccs.

SZOCIALIZÁCIÓ ÉS A ZENE

„A zene kifejezi mindazt, ami szavakkal elmondhatatlan, mégsem maradhat kimondatlanul.” (V. Hugo) Az éneken, ritmuson, dallamon keresztül a legkönnyebb a gyermekekkel kapcsolatot teremteni. A kisbabák, kisgyermek a legnyitottabbak és a legfogékonyabbak a zene befogadására, így érdemes kihasználni az első éveket és időt szakítani minden nap a közös éneklésre. Megfigyelhetjük, hogy a babák mosollyal, karjaik és lábaik ritmikus mozgásával, tipegő gyermekünk rugózással, nagyobb csemetéink táncokkal reagálnak a zenére. A hangok mozgásokat váltanak ki belőlük, amely nemcsak élmény számukra, de a legősibb önkifejező eszköz is. A zene és az ezzel kapcsolatos mozgás feszültségcsökkentő hatással bír. (Nem véletlen, hogy néha mi magunk is dudorászni kezdünk, ha lemegyünk a sötét pincébe.) A közös éneklés oxitocint szabadít fel és az összetartozás érzését erősíti, és lehetőséget ad arra is, hogy a gyermek érezze, figyelmünk csak rá irányul, megtapasztalhatja a mindennapok rohanásában a megállás és kicsit mást tevékenykedés élményét. ♦

www.kepessegfejleszttes.hu – Telefon 20/8232312

Kép - Profimedia - Red Dot



Ez ám az erős kezdés!

Ajándék programok és 20 % kedvezmény!
2016.01.10–02.29.

A 20. jubileumi évünket úgy kezdjük, hogy 3 éjszaka foglalása esetén már adunk annyi % kedvezményt, ahány évesek lettünk! De nem állunk meg ennyinél. 10 különböző témahéttel elvárásoljuk, 8 híres vendéggel meglepjük, 2 nagy előadással elgondolkodtatjuk. Felár nélkül.

Családoknak szeretettel:

- **Témahét ízelet:** Ringató®, Kerekítő, Kriston Intim Torna®, Babaúszó tábor, Hordozós Latin Fitness
- **Ők is itt lesznek:** Dr. Lőrincz György, Berecz András, Lubics Szilvia, Balzsay Károly, Léber Barbara, Nádasdy János, Horváth Lili, Molnár Krisztina Rita
- **Előadónk:** dr. Bagdy Emőke, Uzsálné dr. Pécsi Rita

- Bababarat szobák és családi lakosztályok
- Családi élményfürdő gyermekmedencével, vizes játszótér, sókabin, babaúszás
- Bababarat étterem a speciális ételintoleranciákra is felkészülve
- Bobóország többtermes játékbirodalma
- Szakértett gyermekfelügyelet napi 8 órában (1–3 éveseknek délelőtt)
- Családi- és gyermekprogramok az év minden napján, időjárástól függetlenül
- Csendes Wellness csak felnőtteknek, fény- és hangterápiával, úszómedencével
- Hanami Beauty & Spa: bio kozmetika, különleges testrezelő és masszázs rituálék, gyógyvíz

KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT

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



WWW.KOLPING.HOTEL.HU



McEnroe és Jordan

Újra és újra előkerül a kérdés, hogyan tudjuk motiválni a gyerekeinket. Nem, nem jön egy újabb írás arról, hogy a gyerekeink minden nyűgjáról a szülők tehetnek, de vitathatatlanul nagy hatással vagyunk a gyerekeinkre. És ha így van, hát legyünk olyan hatással rájuk, ami utána hosszútávon jó szolgálatot tesz nekik.



Szöveg - Skita Erika, Turáni Szabolcs / ÉRTSÜNK SZÓT

- ◆ A büntetés vagy jutalmazás elég korlátozottan válik be. Ha beárazunk egy tevékenységet, akkor nem tudunk többet elvárni érte cserébe, a motiváció ezért ellustul. Sem a büntetés elkerülése, sem a jutalom megszerzése nem ad örök motivációt. Ahhoz odabent kell keresgélni, nem idekint. Nem feltétlenül az aranyérem vagy az első helyezés itt a fontos, sokkal inkább az, ahogyan küzdenek valamiért, és ahogyan reagálnak a veszteségre. Sokfajta tipológiát lehet olvasni szülőkről, gyerekről egyaránt, most nézzük a motiváció szempontjából. Az egyik csoportba tartoznak a rögzült, a másikba a fejlődési szemléletűek.

KÉTFÉLE DICSÉRET

A rögzült szemléletű szülők vagy gyerekek szerint a tehetség velünk születik. Aki tehetséges, annak nem kell megdolgoznia a sikerért, az jár a tehetséghez. Nem szükséges gyakorolni, hiszen egy született tehetség számára inkább csökkenti, mint növeli ön maga értékét, ha erőt kell kifejtenie a tehetsége mellett. A fejlődési szemlélet szerint vannak olyanok, akik ebben vagy abban tehetségesebbek, mint más, ám a gyakorlás, a szorgalom, az erőfeszítés társul szegődhetnek egy kisebb tehetség mellé, és segíthetik, hogy nagyobbá váljon, mint bármely született tehetség. Az első találkozásom ezzel a megkülönböztetéssel egy kutatás eredménye volt, amelyet a mai napig elmesélek minden tréningen és előadáson. A kutatást Carol S. Dweck pszichológus, egyetemi tanár vezette. (Könyvet is írt a témában, az alábbi történeteket is neki köszönhetjük.) Általános iskolás osztálynak tesztet adtak, amelyet a kitöltést követően két módszerrel értékelték. Az egyik csoportot a rögzült szemléletmód felé terelgették, ilyen visszajelzésekkel, mint „okos vagy”, „igazán intelligens vagy”. A másik csoport ezzel szemben a fejlődési szemléletű elismerést kapta, amelyben az erőfeszítésre került a hangsúly, valahogy így „nem hagytad abba, míg meg nem találtad a megoldást” „ derekasan megdolgoztattad az agysejtjeidet”. Nem sokkal később ugyanennek a csoportnak újabb tesztet adtak. Itt azonban már választhattak, hogy egy az előzővel azonos vagy annál egy fokkal nehezebb tesztet töltenek ki.

AZOKNAK A GYEREKEKNEK A NAGY TÖBBSÉGE, AKIKET AZ INTELLIGENCIÁJUK MIATT DICSÉRTÉK MEG (A SZÜLETETT TEHETSÉGEK), AZONOS SZINTŰ TESZTET VÁLASZTOTT. HA JOBBAN MEGVIZSGÁLJUK, NEM NEHÉZ BELÁTNI, MIÉRT. AZON A SZINTEN MÁR BIZONYÍTOTTÁK, HOGY TEHETSÉGESEK, ITT JÓVAL KISEBB A RIZIKÓ, HOGY KIDERÜLJÖN, IGAZÁBÓL MÉGSEM OLYAN OKOSAK. AZOK PEDIG, AKIK AZ ERŐFESZÍTÉSÜKÉRT KAPTAK ELISMERÉST, JELENTŐS TÖBBSÉGGEL A NEHEZEBB TESZT FELÉ VETTÉK ÚTJUKAT.

ÉS HA MINDEZ MÉG NEM LENNE ELÉG: A TESZTEK BEFEJEZÉSE UTÁN MEGKÉRDEZTÉK A GYEREKEKET, HOGY KINEK A TESZTJÉT SZERETNÉK MEGNÉZNI, AZOKÉT, AKIK ROSSZABBUL VAGY AKIK JOBBAN TELJESÍTETEK NÁLUK? A TEHETSÉGES, RÖGZÜLT SZEMLELETŰ GYEREKEK A NÁLUK ROSSZABB TESZTJÉRE, A FEJLŐDÉSI SZEMLELETŰEK A NÁLUK JOBBAN TELJESÍTŐKÉRE VOLTAK INKÁBB KÍVÁNCSIAK.



Ha a rögzült szemléletű gyerek egy nála jobban teljesítő dolgozatát nézi végig, azzal nem tesz mást, mint elismeri, hogy ő maga mégsem olyan tehetséges. A hibák és a rögzült szemléletmód nem barátai egymásnak. Így a hibákból tanulás sem lesz az. Ezzel szemben, a fejlődési szemlélet szerint az értékelés nem más, mint a teljesítményünk egy adott pillanatban történő értékelése, és nem végleges ítélet a személyiségünk, a tehetségünk felett.

KÉT SIKERES SPORTOLÓ

Kedvenc példám John McEnroe – rögzült szemléletű – teniszező, és Michael Jordan – fejlődési szemléletű – kosárlabdázó összehasonlítása. McEnroe született tehetség volt, így nevelték fel, az edzéseken is ezt hallotta, hogy ő milyen nagyszerű játékos. Így aztán ha veszített, megviselte. Hiszen ha tehetséges, ha nagyszerű, született teniszező, akkor nem létezhet olyan, hogy hibázik! Nem lehet, hogy valaki más jobb legyen nála! Ilyen esetekben mindig megtalálta a külső forrást, akit vagy amit lehetett hibáztatni. A bírót, az ütőt, a széljárást, azt, hogy az ellenfele szerelmes, vagy hogy ő maga éppen csalódott. Bárki és bármi lehetett a hiba forrása önmagán kívül. Külön megjegyeztem, hogy életében egyszer játszott vegyespárost, és mivel ott és akkor kikapott, soha nem vállalkozott rá újra. Úgy érezte, az egész játékát, önmagát megítélték egyetlen játékban, és elbukott.

Ezzel szemben Michael Jordant például nem tartották kiemelkedő tehetségnek, sőt, volt, hogy el is tanácsolták a kosarazástól. Ő azonban nem adta fel. Sokkal többet edzett, mint bárki a csapatban, sőt, volt rá példa, hogy az évadot záró vesztes meccs után már a pályán edzett, a következő idényre felkészülve. Jordan hitt abban, hogy ő maga a szerencsésének és tehetségének legfőbb összetevője, és mindig lehet jobb, mint tegnap volt. Az akarata, a belső motivációja átsegítette azokon az akadályokon, amelyek elébe álltak. Erősebb volt, mert erősebb akart lenni. Ennyiben áll nagyon röviden a rögzült és a fejlődési szemlélet közötti különbség. Elhisszük, hogy csak azért, mert tehetségesek vagyunk, nem kell erőfeszítést tennünk, mert a tehetségünk magában érdemes a sikerre? Vagy inkább úgy tekintünk a tudásunkra, képességünkre, mint valamire, amit minél többet használunk, gyakorlatoztunk, annál jobbá és erősebbé válhatunk általa? Én gyakran felteszem magamnak a kérdést, ha nem vagyok elégedett bármilyen eredménnyel: az akarok lenni, aki egyszer megpróbálta és nem úgy sikerült, ahogyan eltervezte, vagy az, aki tanult mindabból, ami történt és utána sokkal jobban csinálja a következő alkalommal? Ne feledjük, hogy a gyerekeink számára mekkora jelentősége van annak, ahogyan visszajelzünk róluk. ◆

A kommunikáció több a kimondott szavaknál – Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el! www.ertsunkszot.hu

VÍZKERESZT

VAGY AMIT AKARTOK



Egy anya életében vannak periodikusan visszatérő, kellemetlen kötelességek, amelyeket maga sem szeret elvégezni, mégis mosolyogva újra és újra el kell magyaráznia a gyerekeinek, sőt, néha élete párjának is, hogy miért is kell azokat megtenni. Ilyen például a fogorvshoz járás és a nagytakarítás, no és a karácsonyfa leszedése is.

Szöveg - Szám Kati / NŐI SZAKASZ / Illusztráció - Szűcs Édua



- ◆ Tény, hogy a reggeli virradatban halványan világító fa a kávé mellé álmosan majszolt karácsonyi sütímaradékokkal együtt szelídebbé teszi a januári iskolába és munkába indulós reggeleket, és – tekintve, hogy a család nagy része csak világosodás előtt és sötétedés után van otthon – a kíméletes hangulatvilágítás is elrejtje a szomorú tényeket. Az első hétvége reggeli napsugarai azonban – amelyeknek fényében az én ünnepek alatt meglágyult arcvonásaim sem tűnnek kisimultnak – kíméletlenek a karácsonyfával is. Persze csak az én szemem érzékeli, hogy poros ágainak bájai elenyészőben vannak, ahogyan általában a megtelt szemetest és a lecserélendő abroszt is. Családom bonyolult érzelmi viszonyban áll a fenyővel, ovis korában egyik gyermekem egy kitarató és keserves siratót követően félre is tett egy ágat belőle, amelyet éveken keresztül mementóként őrzött, mint az anyai kegyetlenség örökzöld bizonyítékát.



Hogy jó előre híveket és támogatókat szerezzek a leszedőakciónak, rendszerint a vízkeresztre való hivatkozással, megkezdem a kampányolást. Családom ritka egyetértésben zár össze a javaslat ellen, gyerekeim a hittanórák ismeretanyagát fordítják ellenem, miszerint a vízkeresztnak valójában semmi köze a fenyőfa leszedéséhez. Férjem racionális gazdasági szempontokkal érvel, emlékeztetve az összegre, amit kifizettünk a szép, méretes darabért, mondván: „Azért vettünk ilyen drága fajtát, hogy ne hullassa a leveleit és sokáig gyönyörködhessünk benne.” Ha erre a meghajlott ágak szomorú látványával érvelek, még azzal is megtoldja: „Engem is kiselejtezzen majd, ha meghajlik majd sudár termetem?” Ezzel ki is csikarnak néhány nap haladékokat, de bevallom, ez be is van kalkulálva, mint amikor ebédelni hívom a népet, de tudom, hogy csak harmadszorra hallják meg. Ahogy múlik az idő és szaporodnak az utcára kitett fák – jelezve, hogy a környékünkön lévő otthonok többségében már megvívta a fenyőharcot – újabb támadásba lendülök. Azt kezdem ecsetelni, hogy így már ciki vendéget hívni. Persze ez fiamnál, akinek szobája messze felülmúlja a lepusztult karácsonyfa látványát, gyenge érv, de például egy születési buli tervező tinilánynál beválhat. Férjemet a lebiggyedő ágakról potyogó díszek készítetik belátásra, mert vészes közelségbe hozza az általam már többször forszírozott új díszek beszerzését. Végül a legnyomósabb érv a tiltakozások elhallgattatására, ha egyszerűen bejelentem: szombat délután leszedem a karácsonyfát. Ekkor garantáltan mindenkinek sürgős dolga akad házon kívül. Hogy miért fordítok ekkora energiát a győzködésre, ha végül úgyis egyedül kell megbirkóznom a feladattal? Talán, mert magamat sem egyszerű meggyőzőm minden évben, hogy miért is kell leszedni a karácsonyfát. ◆



A Képmás digitálisan is elérhető!

- Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető
- Kiadványát több eszközön is elérheti
- Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí
- Ajándékba is vásárolható

www.digitalstand.hu/kepmas

Kétfelől épülő híd

Kötődés és elengedés

Emlékszem arra a füzetemre. Teljesen jellegtelen zöld volt; se nem olíva-, de még csak nem is mohazöld, viszont szupertitkos. Kiskamasz koromtól kezdve írogattam bele arról, hogy én majd hogy fogom csinálni, ha gyerekelem lesz. Egyebek között szerepelnek benne passzusok arról, hogy az én leendő utódom majd sokat mászhat fára. Magasakra is. És remélem, nem esik majd túl nagyot. Arról, hogy nem baj, ha a boltban a rémes színű cipőt választja a szép barna helyett, ha neki tényleg az tetszik. Valamint a legnagyobb lelki nyugalommal elengedem majd Jenővel a buliba.

Szöveg - Fodor Zsófi

- ◆ Na most, a fákkal egész sokáig könnyedén ment. Pici gyerek kicsi fával is boldog. A lombkorona szép átlátható, a gyermek vágya egyértelmű: fogjam a kezét, és jussunk el az első ágig. Megy ez! Kompetenciaérzésem a tetőfokára hágtott, amikor megtanítottam nekik, hogy fára mászáskor számolunk az ágvastagsággal, a korhadásfaktórral, valamint éljen a biztonság, kapaszkodni kell. Nem belém, hanem az ágba. És másztak. A fák pedig nőttek. Olyannyira, hogy a szomorúfűz tetején már nem is láttam, csak hallottam, ahogy büszkén kiabál. „Itt vagyok, Anya! Ugye milyen magasra másztam?” Ugye. Aztán az egyikük leesett. Semmi baj, szerencsére. Minden oké, elvégre így is képzeltem. Esik, fölkel, megtanulja. Mert fára mászni jó. Nem vehetem ezt el tőlük. De azért egyre bizonytalanabban mondogattam, hogy nagyot esni nem ér, csak kicsit vagy közepeset, rendben? Még egy esés. Baleseti sebészet, röntgen, megúsztuk. Azóta kisebb fajta transzban koncentrálok, minden alkalommal, ha fa felé, mászás szándékával közelednek. Nehogy kimondjam, ami dörömböl bennem: nem mehetsz, féltelek! Eddig sikerült, de nagyon nehéz. Hát, így van az, hogy sokat fohászok különböző fák alatt. A cipő esetét már el sem mesélem. Szánalmas. Hogy felnőtt ember két hosszú napig ellenségként méregessen egy pár magatehetetlen neonsárga edzőcipőt! Hát, kedves Jenő, egyelőre nem túl jók a kilátásaid azzal a bulival kapcsolatban. De ígérem, igyekszem.

FÁJDALOMBAN TERMETT ÖRÖMÖK

Az első mászása volt. Nyolc méter magasan lapult a falhoz, ujjpercei görcsösen markolták a sziklát. A barátja alulról biztosította: fogta a kötelet, és várta, hogy végre beleengedje magát a beülőbe, majd szépen leeressze. Engedd el a sziklát és rúgd el magad a faltól! Tudta, hogy csak így juthat le. A hang ott lüktetett a fejében, de az izmai nem engedtek. Furcsa pózba merevedve tapasztották a sziklához. Távolról néztem az embert a sziklán, és arra gondoltam, hogy ha egy élettelen kődarabot is ennyire nehéz elengedni, nem csoda, hogy szülőt próbáló feladat a saját gyerekünk elengedése. Szőke András pszichológussal beszélgettem erről.



– **Milyen szavak jutnak eszébe először az elengedésről?**
– Gyász, fejlődés, autonómia, felelősség, szülőség, fáj, jó látni, állandóság...

– **Állandóság?**

– A gyerekeink elengedése egy állandó folyamat. A köldökzsinór elvágásával kezdődik és igazából egy egész életen át tart. Ezért talán az elengedés az egyik legfontosabb készségünk, amit érdemes megtanulni, hogy ne folyamatos krízisként éljük meg az életünket. Veszteségek mindig érnek bennünket. Szülőként is.

– **A gyerek már nem velünk szeretné tölteni a hétvégét, hanem a barátaival.**

– Például. Az elengedés pedig azt jelenti, hogy ahelyett, hogy benne ragadunk a helyzet fájdalmában, képesek vagyunk az új helyzet nyereségeire koncentrálni, azt értékelni a veszteségek helyett. Ez esetben hátra tudunk dőlni, és végig tudjuk nézni, hogy igen, ez most fáj, de ami történt, nem személyem elleni bűncselekmény, hanem egy természetes folyamat része. Nyereségeim pedig a következők: egy darab szociális élettel rendelkező, önállóságra törekvő gyermek, valamint egy hétvégi slow fox-kurzus, amire végre eljutok. Egyfajta rugalmassága ez a lelkünknek. Nagy kincs.

✓ **Mi jut eszedbe arról, hogy a szüleid elengednek téged?**

EMMA (6) Az jó is és rossz is. Azért jó, mert... azt még nem tudom, miért jó. És azért rossz, mert nem akarok nem velük lenni. Sötétben lennék, nem lenne házam, nem tudnék ételt venni és semmim nem lenne, hogyha elengednének engem. Egyedül lennék.

GOPI (7) Az jut eszembe, hogy anyukám kedves és elenged egyedül. De ez nem olyan jó nekem, mert sokan ellophatnak engem. Ezért az lenne az igazi, hogy egyedül megyek, de úgy, hogy anya lásson.

BALU (9) Szeretném, ha egyedül hagynának, mert tudnék dolgokat önállóan csinálni. Egyedül mehetnék haza. De rossz is lenne, mert nem tudnék többet anyának rajzolni.

ROKKÓ (12) A bringázás. Hogy egyedül elmehetek bringázni és csinálhatok dolgokat. Például csinálnék magamnak egy rántottát. Egyedül!

LILLA (16) Hogy felelősséggel tartozom magamért, nekem kell vigyáznom magamra. Jó dolog önállóan lenni, de egyben veszélyes is, mert kikerülök a szüleim védelme alól.



– Tehát a születéssel kezdetét veszi a szülőtől való távolodás, az elengedés. Ugyanakkor sokat beszélünk a kötődés elemi jelentőségéről, a kötődő nevelésről. Nem ellentmondás ez?

– Kötődés nélkül nyilván elengedésről sem beszélhetünk. Ez a két dolog ideális esetben szinkronban fejlődik. És idővel a kötődésből születik a bizalom és az autonómia. Olyan, mintha egy hidat a folyó két partjáról egyszerre építenénk. Elmegyünk együtt a játszótérre, játszunk, homokozunk, de nem dőlünk kardunkba, ha lekváros homokosüti helyett csokisat szeretne sütni.

– Mi történik, ha ragaszkodunk a lekvároshoz?

– A gyerek akkor tud elengedni, ha a felnőtt készen áll elengedni őt. Ilyenformán a szülőé a kezdő lépés. Ennek híján, egyedül, ritkán tud igazán leválni a gyerek, még akkor is, ha igénye van rá.

– Hol szoktunk mi szülők félrecsúszni?

– Nincs tipikus mintázat. Annyi, de annyi oka lehet annak, hogy valaki nehezen engedi el a gyermekét. Általában összefüggésben van azzal, hogy mi magunk milyen sérüléseket szereztünk a leválási folyamat során. Mindenképpen a saját elakadásaink körül érdemes keresgélni, a saját görceinkre való rálátás, a tudatosítás segíthet az elengedés tanulásában. Ha megértem, hogy azért ragaszkodom a lekváros homokosütihez, mert mondjuk az anyukám mindössze három lekváros süteménnyel bocsátott utamra tizenhat éves koromban, el fogom tudni különíteni a saját történetemet a gyermekemtől. És jó eséllyel nem lesz akadálya annak, hogy a gyerek csokisat süssön.

– A legtöbben talán a kamaszkorra asszociálnak az elengedés kapcsán.

– Igen, bár szerencsésebb, ha nem azért távolodom el a gyerektől, mert esetleg rám vágta az ajtót, hanem elengedem, elfogadom, hogy ez a dolgok rendje, örülök

az autonómiájának. Ha többé nem követem őt, hanem fogadom, amit ő a nagyvilágból visszahoz nekem. Persze, ahogy a leválás intenzívebb szakaszaikor, a kamaszkorban is megjelenik a düh. Hiszen minden elengedés a veszteségről, a gyászról szól; mint ilyen fáj, és dühöt szül. Értékes vagyok, engem nem szabad bántani! – ez jelenik meg ilyenkor a gyerekek dühében. Akármilyen küzdelmes is, ezt az érzést nem szabad elfojtani. Viszont keretezni érdemes, hogy a dühét megélhesse, ám szociálisan elfogadott keretek között. Ami pedig a saját, helyzetből fakadó indulatainkat és fájdalmainkat illeti, ne terheljük a gyerekekre, mert egy megfelelőbb gyereknek teljesen letilthatja az autonóm törekvéseit.

– Föl kell tennem a klasszikus, buliba elengedős kérdést.

– Minden szülő szembetalálja magát azzal a ténnyel, hogy vannak olyan körülmények a gyereke életében, amelyeket nem tud kontrollálni. Az első csúnya szó az óvodából még hidegzuhanyként ér minket, de mire kamaszkorban megkapjuk a kérdést, hogy elmehet-e buliba/táncműhelyre/Szigetre/Sztárvórsz-klubba, már jócskán elláthattuk muníciónal. Bizhatunk benne, hogy fel tudja mérni a helyzetet és jó döntéseket fog hozni. Fontosnak tartom, hogy mivel a bizalom arányos a felelősséggel, az érzelmi fejlettségének megfelelő szabadságot kapjon. Egy gyerek könnyen összeroppanhat a túl nagy szabadsággal, bizalommal járó felelősség alatt. A gyermeküket nehezen elengedő szülőknek viszont épp az ellenkezője adja fel a leckét. Hajlamosak rendre levenni a felelősséget a gyerek válláról. Pedig a gyerek autonómiája attól fejlődik, hogy megtanulja viselni a tettei következményeit. Ez gyakran fájdalommal jár. Mindenkinek. A szülőnek duplán, mert megszenvedti a saját és a gyermeke fájdalmát is. Valószínűleg fel kell nőnünk ahhoz, hogy elfogadjuk, fájdalom nélkül nincs változás, fejlődés, nincs semmi, ami előre vinne. De a fájdalom mentén teremnek az igazi örömeink és jó érzések. ♦

Elengedés

Mit jelent ez a szó két médiában dolgozó fiús anyának? Keresztes Ilona, az MTVA Kossuth Rádió szerkesztő-műsorvezetője négy felnőtt fiú édesanyja, Farkas Krisztina, a Hír TV műsorvezetője pedig kezdő elengedő.



♦ FARKAS KRISZTINA

Heincz Gábor, vagyis Biga dala jut eszembe: Learning to let go. Még „kezdő elengedő” vagyok, ráadásul olyan, aki parázós anyából kezdi kinőni magát kevésbé izgulós édesanyjává. Legelőször – legalábbis az akkori olvasatomban – igen messzire, kökemény kétszáz kilométerre kellett mennem, hogy azt érezhessem, elengedtek, ugyanis a férjem engedett el minket egyedül az akkor fél éves

kisfiammal a nagyszülőkhöz, azaz kettesben. Szoptatás és pelenkacsere autópályán? Beleborzongtam, de azt mondtam: megoldjuk! Tökéletes nyugalomban telt az út oda-vissza, de azt soha nem fogom elfelejteni, hogy melyik pihenőnél álltam meg, hogy meggyőződjek arról, tényleg lélegzik a gyerek, jól van, alszik. Talán másfél kilót fogytam a Budapest-Kaposvár távon. Aztán ahogy többet mentünk és megyünk „igazi” emberek közé, nemcsak hasonló helyzetben otthon lévő anyukákhoz, úgy lett ez a dolog is egyre könnyebb és természetesebb. Csaknem tíz éve költöztünk egy Budapest melletti településre, Ákos fiunk most hét és fél éves. A szomszéd lányokkal már szokott sétálni néhány saroknyit, egyedül bringázik az utcán a megbeszélrt házig. A néhány száz méterre lévő tóhoz azért még nem gurulhat el egyedül. Elsős, jófej kisiskolás, mindig megérzi, hogy mi éppen milyen passzban vagyunk az apjával, és olyankor ő enged el minket. Hagyjátok, csinálom! – mondja. És sokszor halljuk: Nyugi, jól vagytok! Túl vagyunk az első iskolás zsúron is. Aranyos kis csapat jött össze, minden csupa móka, játék és édesség. Ahogy beléptünk, éppen körbeszimatoltunk volna, amikor, mint egy tornádó, söpört oda a fiunkhoz egy szőke lány. Átölelte, hatalmas puszt cuppantott az arcára, majd csillogó szemekkel ránk nézett, és azt mondta: Én ám szerelmes vagyok az Ákosba! Hát, nemigen akaródzott egyedül hagyni a fiunkat abban a buliban.



KERESZTES ILONA

Engedem, hogy legyen, szépen megérkezzen, Engedem, hogy sírjon, az ölembe kéredzkedjen, Engedem, hogy ledobja, odaadom, hogy megfogja. Engedem, hogy mesét kérjen, ha kell, százszor elismétlem. Engedem, hogy megálljon, vagy épp tovább szaladjon, Engedem, hogy felszedje, a zsebébe eltegye. Engedem, hogy mondja-mondja, engedem, hogy eltitkolja,

Engedem, hogy hallgasson, és azt is, hogy csak vakkantson. Engedem, hogy bőven egyen, hogy a haja hosszú legyen, és a falra posztert tegyen.

Engedem, hogy firtassa, hogy komolyan vitassa, Engedem, hogy támadja, vagy épp elutasítsa, Aztán...

Elengedem, hogy induljon, messze menjen, máshol éljen, Elengedem, hogy utazzon, bátor legyen, és ne féljen, Elengedem a képet, amit róla festettem, Elengedem a vágyat, hogy őt én teremtem.

És...

Engedem, hogy visszatérjen, Engedem, hogy szétnézzen, Engedem, hogy emlékezzen, Engedem, hogy keresgéljen.

Engedem, hogy felidézze, megemlítse, hánytorgassa, keserűen szemre hányja, és az okokat kutassa.

Engedem, hogy mást szeressen, engem néha elfelejtsen, Engedem, hogy otthon legyen, ha akar, lábából egyen, Engedem, hogy gyermek legyen, engedem, hogy felnőtt legyen. ♦

hirdetés



szentistvanradio.hu

SZENT István RÁDIÓ

EGER 91.8 MHz | MISKOLC 95.1 MHz | TOKAJ 101.8 MHz
 SÁTORALJAÚJHELY 90.6 MHz | GYÖNGYÖS 102.2 MHz
 ENCS 95.4 MHz | HATVAN 94.0 MHz | TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

CSALÁD KONTRA DIPLOMA?

Sokszor még a többségi társadalomban is komoly vitát kavart, ha egy nő az anyaszerep mellett karrierre is vágyik, a hagyományos cigány családból származó diplomás roma nők esetében pedig fokozottan így van ez. Náluk végképp kérdéses, hogy ilyen tervek mellett hogyan tudnak megfelelni annak a női szerepnek, amit közösségük elvár tőlük. Ezt a témát járta körül írásában Neuberger Eszter, akinek Abcúg.hu-n megjelent írása a Családbarát Médiaért-díj januári jelöltje lett.



Szöveg - Szabó Emese / Kép - Páczai Tamás

Neuberger Eszter a HVG-nél kezdte pályáját, először gyakornokként, majd a lap munkatársaként írta cikkeit; az Abcúgnál tavaly február óta dolgozik, főleg riportokat készít. Két éve végzett az ELTE-n, az egyetemi lapokba pedig már korábban is írt. Jelenleg a CEU kisebbségpolitika szakának hallgatója.

◆ Az Abcúg alapból is sokat foglalkozik romákat érintő társadalmi kérdésekkel, jelen esetben viszont a szokásostól eltérő nézőpontból közelítették meg a témát. Az ötletet Durst Judit antropológus előadása adta, Eszter első körben erről írt beszámolót. „Az általa bemutatott kutatás arról szól, hogy a hagyományos társadalmi szerepek és a modern női lét közti egyensúlyozás a romáknak miért okoz különösen nagy problémát. Ezt a témát gondoltuk tovább: kitaláltuk, hogy mi is megkeresünk olyan diplomás roma nőket, akik hitelesen mesélhetnek erről a kérdéskörrel” – mondja Eszter. Megszólalókat nehezen találtak, lévén kevés olyan cigány származású asszony van, aki viszonylag mélyről indulva szerzett magas képesítést. Ez is mutatja, hogy ez az út mennyire nehéz: akik képesek bejutni az egyetemre, jellemzően már inkább az alsóbb középszintűből származnak, szüleik nem a legszegényebbek, nem a hagyományos roma közösségekben élnek. Három interjúalanyukból kettő például a szerző szakkollégiumi tanára volt, az ismeretség csupán erre volt visszavezethető.

„Ezek a problémák nem csak a romáknál vannak jelen, hanem a hagyományos, ámde szegényebb családoknál is. Viszont a cigány nők előtt álló nehézségeket így is fontos kiemelni, mert esetükben a hagyományos szerepekből való kilépés az identitásvesztés veszélyét is magában hordozza. Ettől a többségi társadalom tagjainak nem kell tartaniuk” – emeli ki Eszter. Hozzáteszi, hogy a diplomára vágyó cigány nők szülei és rokonai attól félnek, hogy családtagjuk „elmagyarosodik”, elveszti identitását. Mindez komoly lelki nehézséget jelent a tanulni vágyó nőknek, a konfliktusoktól való félelem akár vissza is tarthatja őket a továbbtanulástól. Egyszerűen azért, mert a legtöbb cigány közösségben a nő egy anya, aki otthon van és ellátja a családot. Eszter szerint a tanulni vágyó romáknak az olyan szervezetek jelenthetik a legnagyobb segítséget, mint például az egyetemista cigányok szakkollégiumaként működő Romaversitás, vagy az egyéb értelmiségi roma közösségek. Sokan általuk tudják úgy megtartani identitásukat, hogy közben más utat járnak, mint az hagyományos közösségeikben megszokott. ◆

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT DÍJ 2016 FÓTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED

TÁMOGATÓK:



Média a Családért Alapítvány



ÖN SZAVAZOTT A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ KÖZÖNSÉGDÍJASÁRA?

Ha igen, nézze meg a szavazás eredményét – 2016. január 7-től a mediaacsaladert.hu-n!

Hátha épp Ön az a szerencsés, aki egy hétvégét tölthet a Lifestyle Hotel Mátra**** superior hegyvidéki életmódszállodában. Reméljük, örömmel olvassa a szavazás után megküldött januári Képmás digitális változatát!



KI NYERI EL A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2015-ÖT?

Kiderül a Díjátadó Esten, 2016. január 21-én. Eredmények és képek az eseményről január 22-én a mediaacsaladert.hu-n.

KIEMELT TÁMOGATÓK:



2016-tól a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány segítségével a Családbarát Médiaért Díjat a határon túli magyar megjelenésekre is kiterjesztjük. MOSTANTÓL A HATÁRON TÚLRÓL IS VÁRUNK JELÖLÉSEKET!

AZ ESEMÉNY ÉS A KÜLÖNDÍJ TÁMOGATÓI:



MÉDIATÁMOGATÓK:



KÖZREMŰKÖDŐ PARTNEREK:



SZAK, EMBER, KÉPZÉS

Az egyetemen az egyik tanárom mesélt egy diákjáról, akinek minden vágya volt, hogy virágkötő legyen. Értelmiségi szülei azonban gimnáziumba, majd a felsőoktatásba küldték, így a lány csalódottan tengődött az egyetem kommunikáció szakán. A szülők gyakran bizalmatlanok a szakiskolákkal szemben, vagy úgy gondolják, egy diploma feltétlenül kell a boldogsághoz. Pedig talán nem minden esetben van ez így.

Szöveg - **Baka Ildikó** / Kép - **Páczai Tamás**

♦ A gödi Piarista Szakképző Iskola, Gimnázium és Kollégiumban például bőven van választék, hétféle szakmát tanulhatnak a diákok: asztalos; ács; kőműves és hidegburkoló; kőfaragó, műköves és épületszobrász; épület- és szerkezetlakatos; szerszámkészítő; karosszérialakatos – ezek közül lehet válogatni. Aki pedig érettségét is szeretne szerezni, az a szagimnáziumi képzésben – faipari vagy építőipari területen – tanulhat tovább.

A fiúiskolában idén ősszel 70 tanuló kezdte meg tanulmányait, jelenleg összesen 255 tanulójuk van. Az itt oktatott szakok nagy része ma már hiányszakma – tudtuk meg Besze Erikától, az iskola arculat-, finanszírozás- és fejlesztésvezetőjétől. „Az iskola az alakulásakor csak ácsokat és kőműveseket képzett, a profilbővítésnél viszont a vezetést már figyelembe vette azt is, hogy a tervezett szak ezen a környéken mennyire keresett. Például a szerszámkészítő szakot azért indítottuk el, mert akkor jött a Mercedes Kecskemétre, és hirtelen nagyon sok szerszámkészítőre volt szükség. Ez ma is nagyon keresett szakma” – mondja. „Bár az iskolának nem az az elsődleges célja, hogy a fiúk később bekerüljenek a felsőoktatásba – lévén ez egy szakiskola –, azért minden évben van egy-két diákunk, aki egyetemen folytatja a tanulmányait. Most például tudunk két főről, akik a Nyugat-magyarországi

Egyetemre járnak, és egy főről, aki a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Építészmérnöki Karán tanul. Azt hiszem, az értelmiségi szülők hozzáállása is változott kicsit, egy részük ma már úgy gondolja, jobb, ha a gyerek előbb tanul egy szakmát, leérettségizik, még utána is mehet egyetemre, ha szeretne” – teszi hozzá. És tényleg sokféle terv, hozzáállás van. Van, aki vállalkozóként szeretne dolgozni, mások még nem tudják, mihez kezdenek – és olyan is akad, aki egyszerre több vasat tart a tűzben, pedig nem a kovács-, hanem az asztalosműhelyben tevékenykedik. Az egyik diák ugyanis székkészítés közben mesélte, hogy azért jött ebbe az iskolába, mert szeretne egy jó szakmát tanulni és érettségét szerezni – arra az esetre, ha a zenés színházról szőtt álmai nem válnának valóra. Bár tanul énekelni és fellépése is volt már, tudja, hogy nem mindenből lesz sikeres színész, ezért fontos neki a B-terv is. Persze bőven akadnak olyanok is, akiknek az asztalosszakma nem B-, hanem A-terv – legalábbis a készülő létéről lelkesen mesélő tanuló és a falakat díszítő intarziák mindenképpen ezt bizonyítják. Utóbbiakat például nem kötelező készíteni, a szakkörre mégis sokan járnak – márpedig ha a diákok szabadidejükben is szívesen foglalkoznak ezzel, az mindenképpen jó jel. ♦



Egy tetőszerkezet kicsinyített mása készül az ácsműhelyben. Az épületet, amelyben gyakorolnak, a diákok maguk készítették – két mesterük segítségével.



Kőműves és hidegburkoló szakos tanulók az aljzatkiegyenlítést gyakorolják. Erre teszik majd a burkolatot. Mesterük az iskola alakulása óta – 25 éve – itt tanít.



Téglából készítenek pillért a kőműves szakos diákok, már csak a vakolás van hátra.



A szerszámkészítő diákok a CNC-marógép programozását figyelik. A műhelyben egyébként sikkösörű is van.



Marcell egy Fiat Bertonét restaurál a karosszérialakatosok műhelyében. Édesapja is ezt a szakmát űzi, már gyerekként figyelte a munkáját és megtetszett neki. El tudja képzelni, hogy hosszútávon is ezt csinálja, vagy ennek valamelyik részét, például a hegesztést.

„IMMÁR KÉSZ A LEJTÁR”

Szöveg - Szőnyi Lídia

- ◆ Az év vége, illetve az újév beköszöntö remek alkalom arra, hogy lejtárt készítsünk az eltelt időszakról és végiggondoljuk, hogy merre halad az életünk. A hétköznapiak során gyakran sem időnk sem energiánk távlati célokkal foglalkozni, összesíteni, áttekinteni, de a ciklikusan ismétlődő ünnepek és rituálék lehetőséget adnak a szembenézésre, az egy helyben toporgás vagy éppenséggel a bekövetkezett változások tudatosítására, illetve arra, hogy megfogalmazzuk a céljainkat. Szilveszter a nagy fogadalmak éjszakája, s ilyenkor hajlamosak vagyunk olyan nagyszabású döntéseket meghozni, illetve fogadalmakat tenni, amelyek bár igen jól hangzanak, gyakran nem valósulnak meg. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen el kellene vetnünk az újévi számvetés és tervezés szokását, de érdemes lehet több időt szánni az áttekintésre és körültekintőbben megtervezni a céljainkat.



SZÁMVETÉS

- › **Engedjük el a múlt negatív történéseit!** Az elmúlt időszakra való visszatekintésnek nem az a célja, hogy az életünk nehézségei felett siránkozzunk, vagy azokon a hibákon tépelődjünk, amiket elkövettünk, esetleg azokon a szörnyűségeken rágódjunk, amiket mások vétettek ellenünk. Ugyanakkor érdemes feltárni ezeket a történéseket is, mivel az ezekhez kapcsolódó negatív érzelmeken, a haragon, a szomorúságon vagy a büntudaton való túllépés fontos eleme a szembenézés, a tudatosítás, majd az elengedés, illetve hogy a megbocsátás különböző fokozatait végigéljük.
- › **Nézzünk szembe a kudarcainkkal!** A hibáink feltérképezése hozzájárulhat ahhoz, hogy felismerjük, melyek azok a viselkedési formák, megnyilvánulások, esetleg mulasztások, amelyeken a jövőben érdemes változtatnunk.
- › **Vizsgáljuk meg az időbeosztásunkat!** Milyen tevékenységekkel töltjük ki a mindennapjainkat, mely dolgokra szánunk kevesebb időt, mi marad ki teljesen a napirendünkéből. Ezt összevethetjük a céljainkkal, illetve az értékrendünkkel és megvizsgálhatjuk, hogy mennyire vannak összhangban.



- › **Fejezzük ki a hálánkat!** Lényeges, hogy azokról az eseményekről se feledkezzünk meg, amelyekért hálásak lehetünk, esetleg köszönettel tartozunk valakinek. Akár papírra is vethetjük az ezekkel kapcsolatos gondolatainkat és levélben is kifejezhetjük a másik fél számára.
- › **Ismerjük fel a sikereinket!** Összegyűjthetjük azokat az eredményeket, sikereket vagy egyszerű eseményeket, amelyekre büszkék vagyunk. Fontos, hogy a részeredményeket is elismerjük, ne csak a célsiker elérését. Akár meg is jutalmazhatjuk magunkat, illetve nyugtázhathatjuk, hogy jó irányba haladunk.
- › **Gyűjtsük össze azokat tényezőket, amelyek hozzájárultak a céljaink eléréséhez!** Mindnyájunk életében vannak olyan segítők, akik bátorítanak, akikre támaszkodhatunk, valamint vannak olyan belső tulajdonságaink, személyiségvonásaink, amelyek segítik a nehéz helyzetekkel való megküzdést. Az újabb és újabb kihívások esetén hasznos elővenni a listánkat és ismételten rádöbbenni, hogy nem vagyunk védtelenek, számtalan erőforrás lapul a tarsolyunkban.



ÚJRATERVEZÉS

- Az előttünk tornyosuló kihívások gyakran egy hatalmas, kacskaringós ösvénnyel teli erdőhöz hasonlítanak, telve olyan csapásokkal, amelyek zsákutcának bizonyulnak, de a kivezető utak sem ugyanahhoz a célhoz vezetnek el. Nem spórolhatjuk meg sem a végcél, sem az addig vezető út megtervezését, mindkettőre szükség van ahhoz, hogy oda jussunk, ahova szeretnénk.
- › **Merjünk nagyot álmodni!** Mit szeretnénk elérni és mivel szeretnénk tölteni az előttünk álló évet?
 - › **Fogalmazzuk meg az álmainkat reális, konkrét célkitűzésekként!** Akkor járunk a legjobban, ha közepes nehézségű feladatokat tűzünk ki, melyekhez megvannak a képességeink, ugyanakkor tennünk is kell azért, hogy megvalósuljon. Ahogy haladunk előre, folyamatosan növelhetjük a tétet és nehezíthetjük az előttünk álló feladatot.

› **Térképezzük fel az esetleges halogatás mögött meghúzódó okokat!** Lehetséges, hogy szorongunk az előttünk álló kihívásoktól, vagy éppen a saját magunkkal szembeni túlzott elvárásaink, illetve félelmeink akadályozzák meg, hogy nekivágyjunk a megvalósításnak. Máskor túl sok tennivalóval bástyázzuk körbe magunkat és már azt sem tudjuk, hogy mihez kapjunk. Olykor pedig egyszerűen semmi kedvünk kitartóan küzdeni egy olyan célért, amit nem érezzük fontosnak, nem látjuk a hasznát.

› **Vágjunk bele!** Nem érdemes az ideális pillanatra várni, amikor minden tökéletes lesz, és hibázás nélkül végrehajthatjuk a terveinket. A döntés és az ebből fakadó szándék, illetve az első lépés megtétele lendületet ad, mivel egy olyan belső feszültséget teremt, ami a befejezésre, a cselekvés elvégzésére készíti bennünket. A jelenség leírása Bluma Zeigarnick nevéhez fűződik, aki abból az egyszerű megfigyelésből, hogy a pincérek azokra a számlákra emlékeznek jobban, amelyeket még nem fizettek ki, leírta, hogy a befejezetlen dolgok a feladat véghezvitelére motiválnak bennünket.

› **Motiváljuk magunkat!** Bizonyára mindnyájunkkal megesezt már, hogy nagy lendülettel nekivágtunk az elhatározásunk megvalósításának, de idővel elvesztettük a motivációkat és feladtuk a küzdelmet. Az önkontroll, valamint a vágyaink fegyelmzésének, illetve késleltetésnek a képessége nem csak a céljaink eléréséhez járul hozzá, hanem a kapcsolataink minőségére is pozitív hatást gyakorol. A belső telkesedés, a kitartás és az önbizalom a kulcsa annak, hogy ne adjunk fel a céljainkat. Ha csak azért teszünk, vagy nem teszünk valamit, mert tartunk a negatív következményektől, vagy jutalmat remélünk, hamar elveszíthetjük a motivációkat. Akkor tudunk leginkább kitartani a céljaink mellett, ha maga a célig vezető út válik örömforrássá, például azért mert kielégíti a kíváncsiságunkat, kellemes élményt nyújt, tanulunk belőle, megértünk általa valamit, vagy leküzdjük önmagunkat és megélhetjük az érhathatóság érzését.



www.p
0191

› **A kevesebb néha több!** A céljaink hajszolása olykor annyira beszippant bennünket, hogy túlvállaljuk magunkat és számtalan fontos dolog mellett rohanunk el, miközben az álminkat kergetjük. A „Slow Life” kezdeményezés Olaszországból indult el, kezdetben egy gyorsétermi lánc elleni tiltakozásként. A lassabb, minőségi életre és étkezésre vonatkozó elképzelés lassanként kibővült, már nem csak a hagyományos ízek és étkezési stílus kerültek középpontba, így ma már léteznek mozgalmak, amelyek a lassabb utazást, a lassabb gyerekevelést vagy a lassabb, élhetőbb város képét tűzték ki a cégérükre. Közös céljuk, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy a mai rohanó világban is képesek legyünk fékezni és tartalmasabb életet élni. A célok, eredmények, sikerek vagy teljesítmények kipipálása helyett fókuszáljunk az élmények megélésére, az ezekben való elmerülésére. ♦

hirdetés



Köszönjük, ha nemcsak hallgat, hanem segít is bennünket!

Országos Katolikus Rádió Alapítvány
Adószámunk:
18183674-1-42

www.katolikusradio.hu



NÁLUNK MINDEN NAP
ÚJ ÉLMÉNY VÁR!



TÉLI WELLNESS HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN



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



Induljon pihenéssel az Újév!

- Hétköznapi kényeztetés...
- csodálatos wellness fürdő...
- középkori hangulat...
- történelmi programok...
...2015 Év Szálláshelyén!



2 vagy 3 éjszaka félpanzióval, lovagi torna bemutatóval már 10 900 Ft/fő/éjtől!

Az ajánlat 2016. február 26-ig foglalható, vasárnap-péntek között, kivéve kiemelt ünnepi időszakok!



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

HOTEL KAPITÁNY★★★★SUPERIOR WELLNESS

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

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



AZ ELSŐ



Szöveg - Aczél Petra / KÖZVILÁGÍTÁS

- ♦ A majom éve izgalmasnak ígérkezik a patkány számára... – így kezdődött az a horoszkóp, amelynek olvasását merészen elkezdtem, azért, hogy meghökölve abba-hagyjam. Ha már a patkányoknak is izgalmas! – gondoltam, de aztán észrevettem, hogy Patkány, így nagybetűvel, és hogy ez egy tudomány, és hogy nem szabad ilyen egyszerű asszociációkkal élnem.
- Az év eleje a jóslatoké és a nagy kijózanodásé. Az első 31 napos hónapé, amikor minden közüzemi szolgáltató elszámol és elszámoltat, amikor hideg van és nem illik rá panaszkodni, amikor félévi bizonyítványt osztanak az iskolákban, vizsgaidőszak tart az egyetemen, amikor a decemberi zárások miatt hamarabb kezdjük használni a januári fizetést – és a boltokban is, gyanúsán, minden ár ünnepi emelkedettségben marad –, amikor a karácsonyfából már csak a leszedése vár ránk, a nagy evésekből pedig a belátó fogyókúra. Néha az jut eszembe a januárról, miért ne tekinthetnénk úgy rá, mint a triszkaidekafóbiások a 13-as számra: átnevezik 14-re, ahol csak tehetik. Nincs 13. emelet az épületen, nincs 13-as beszállókapu a reptéren. Mi volna, ha december, majd vízkereszt után azonmód március jönne? Vagy, másként, ha egy teljes évig tartana a december 24–31. közötti egy hét, az a különös ünnepsűrítő hét nap, amelyben minden mély készültségben, várakozásban és boldog beteljesülésben zajlik? Január, a Születés és Megváltás között a hosszú út kezdete.
- Januárban mindenki jósol az évről. És általában senkinek se lesz igaza. De annyit tán illik is tévedni, mint a meteorológiának, elvégre miért volna baj, ha csak később esnének le a részvények és hamarabb jönne fel a magyar forint? Három igazságot azonban minden jóvendőmondó ígérhet 2016-ra. Lássuk, melyeket:
- 2016. szöködévként lesz. Gyerekkoromban azt hittem, a szöködévek rövidebb és gyorsabb lefolyásúak, hiszen szökni nem lehet komótosan. Kiderült, hogy a szöködévek hosszabbak, mint a szokásosak, hogy van bennük egy plusz nap, XIII. Gergely pápa ajándéka és öröksége. Januárban tehát már most megtervezhetjük, kinek adjuk majd azt az egy napot. Hogy miként fogunk vele, bölcsen vagy balgán, de szeretettel gazdálkodni.
- 2016. az olimpia éve is lesz. A játékoké, amelyekben mi, magyarok mindent, ami elvesztett, visszanyerni indulunk és mindent, amit megnyerünk, közös dicsőségként fogunk fel. Az olimpiát az is nézi, aki nem. A sport, a tiszta remények és a nagy ambíciók olvasztótégelye biztosan minket is magába kever idén. Lehet tehát már januárban gondolni az edzőtáborba indulókra, akik párás földrészekon készülnek az áldást osztó Krisztus-szobor alatt megmérteni magukat.
- És, harmadszorra, 2016 a mi évünk lesz. Januártól egészen decemberig. Azoké, akik élnek és remélnek, akikre emlékeznek, és akiket már várnak. Azoké lesz, akik születnek és halnak, tanulnak, dolgoznak, terveznek és elengednek. Mindenkié, aki egyszer is leírja – papírra, SMS-be, gondolatban, igen koncentrálna az utolsó szám gömbölyűségére –, hogy 2016. Már 2016? – Igen, már. És a január, ez a hideg, nyúlós, hosszú kezdet maga a nagy birtokbavétel. ♦

› Média a Családért Alapítvány



Díjazzuk a családbarát médiát!

2016-tól a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány segítségével a Családbarát Médiaért Díjat a határon túli magyar megjelenésekre is kiterjesztjük. Mostantól a határon túlról is várunk jelöléseket!



Kedves Olvasónk!

Segítsen megtalálni a hónap jelöltjét, ajánljon Családbarát Médiaért-díjra olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

A javaslatokat az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

A jelölteket szakmai zsűri döntése alapján válogatjuk ki.

Az év 12 jelöltjéből szakmai zsűri választja ki a Családbarát Médiaért-díj 2016 elnyerőjét, aki **500 000 forint** jutalmat kap.

Az aktuális jelölttel minden hónapban interjút olvashatnak a Képmásban.

További információ a www.mediaacsaladert.hu oldalon és a mediaacsaladert Facebook-oldalon.

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED





TÜKÖR

IDEGEN TOLLAKKAL A RÉGIEKET NE FELEDD!



Itt vannak velem, mind a régiek. Emlékben és tapintható valóságban. A régi tárgyak, mögöttük a régi emberek. Gyerekkorból, vagy még onnan is messzebről.

Szöveg - **Schaffer Erzsébet** / IDEGEN TOLLAKKAL

◆ TANGÓPASZTA, FALVÉDŐ ÉS A LOMBFŰRÉSZ

A konyhánkban ott van gödi Nagy utolsó, kékkel hímzett falvédője. Ez áll rajta: *„Piros arcú menyecske, jó ropogós pecsenye, hozzá még egy tömött tárcsa, férfiaknak ez az álma”* S már ott vagyunk, ötven, hetven, száz évvel ezelőtt, az időben, amiről mesélni szeretnék...

Nem a falvédő szövegébe rejtett, rántásillatú, férfitápi üzenetről lenne most szó. Inkább a láncöltésekről mesélnék, amivel a falvédő készült. S a láncöltések nyomán eszembe jut az úrhímzés, az aszúrozás, a slingelés, a gomblyukvarrás, a keresztaszemes, a madeira készítése, és amivel kezdtük a tanulást, a pelenkaöltés... És ez nem minden. A régi asszonyok, falusiak, városiak, tudtak kötni, horgolni, hímezni, felbontani, fonalat mosni... Tudtak szőni, fonni... Jaj, de sok mindent elfeledtünk!

Ha a falvédőre nézek, még valami jut az eszembe. Az idő. Az idő, amit nem sajnált tőle az, aki készítette. Csak meg kell nézni a régi tárgyakat. Mindegyik erről árulkodik: szívvel készítették, s nem sajnálták az időt.

Aztán itt van a régi holmik kezelése, ápolása. Mosás után a falvédőt is keményítettük. Bár nehezebb volt vasalni, de ha túlszáradt, belocsoltuk. Keményítve ropogós lett, és sokáig őrizte a frissességét. Ahogy az abroszok, a vászonfüggönyök is. Meg a dupla fodros alsószojnyám, ami a hatvanas években megint divatba jött. Úgy tartotta fönt a derekamon a csíkos kartonszojnyát, csodájára jártak az osztálytársaim.

A ruhakeményítésről hallva sokan szent borzongással tiltakoznak, mások azt sem tudják, mi az. Nem volt ördögösség. Készen is lehetett kapni, de lisztből is főztünk keményítőt, ha más nem került. Bár a legselymesebb a krumpliból készült keményítő volt... ha jól emlékszem.

Nemrég, egy padlás-, pince-, sufnitakarításkor előkerült jó néhány „ismeretlen tárgy”. Egy Tangó pasztás doboz, mellette lábra húzható padlóvikszelő kefe.

– Idenézz! Havi kétszáz pengő fixszel, az ember könnyen vikszel! – énekelt és táncolt a padlón, és nevetett Mária néni, keresztanyám albérlője, és megmutatta, hogy csináljam. A Tangó pasztával frissen felkent parkettán mindkét lábamra felhúztam a vikszelőkefét és rajta! Mozgott a lábam, a csípőm, nevetünk, de emlékszem, mire a két szobával készen lettünk, remegtek a térdeim. Ott lapult a padlón egy zacskó fekete kályhafesték. Kis dobozban gramofontűk, felirata szép kalligrafikus betűkkel, mint az ősrégi bakelitlemezeinknek: *Columbia*. Találtam összeszáradt háziszappant és mosószappant, Flórát, valamint beszáradt Csillag cipőkrémes dobozokat, cipősrongyot, sárkefét, és egy tubus Bagarolt.

A sparheltet és a kályhákat rendszeresen kentük. Vízrel hígítottuk a kályhafestéket, itt van az orromban a szúrós szaga, amikor begyújtottunk, egy ideig még lehetett érezni.



A kurbli gramofon még megvan, lejátszófejébe jók a régi acéltűk... Ünnepe, ha felhúzzuk és megszólal egy tangó, egy szving, egy nóta, egy csa-csa-csa...

Pucol még valaki cipőt úgy, ahogy a nagyapám? Ráérősen, kirakva a szerszámokat, kencéket, kenőcsöket. Mást a csizmához, mást a cipőkhöz. Nem kefével fényesített, hanem puha rongyot húzgált a bőrön...

Tud-e még valaki igazi borotvával bánni? Hogy csodáltam, mikor fenték a szíjon a görbe pengét, hogy féltem, meg ne vágja nagypapa magát.

Találtam még egy kincset. Egy hosszúkás fadobozkában apró szerkezet: nyeles fémbot, mellette összecusukható hengeres tok, cigarettapapír és üres filter. A dobozban dohányszag. Beletemettem az arcom, szívтам az öreg doboz illatát, és eszembe jutott apám, ahogy ült a lámpafényben, megtöltötte a kis hengert, összepattintotta, a végére húzta finoman a papírfiltert, s a fémbotocskával betolta a cigarettapapírba a dohányt. Ott ültünk esténként a verandán, töltöttük a cigarettákat. Ha rajtam volt a sor, apám néha rám szólt.

– Keményebb legyen, több dohányt rakj bele... Megtömtem, ő bólintott, a készeket sorba rakta a kis lombfűrészszel mintázott dobozba. Lombfűrészszel...

Mára elfelejtettük. Bartha tanár bácsi még lombfűrész-szakkört tartott nekünk, gyönyörű dobozok, kivágások születtek. S őrzöm a barnára pácolódott, szép varródobozt, apám ajándékát anyámnak, a menyasszonyának. Az öreg teknőre is ráleltünk, csak az üstház és a belevaló rézüst nincs már meg, odaajándékoztuk valakinek. Nagymosáskor abban melegítettük a vizet, fehérre főztük a vászonlepedőket. Disznóöléskor jobb dolga volt, az abálólében feledhetetlen dolgok és ízek főttek...

Sok szerszám került elő, a kis vasüllőn hány görbe szeget kiegyenesítettem! Most a görbe szegeket eldobják. Meglett a kis liszteslapát! Azzal merete ki nagyanyám a lisztet kenyérsütéskor. Ki tud még igazi kenyeret dagasztani? Hajas tésztát hajtogatni, levestésztát gyúrni, csíkokra szabva metéltté vágni, tarhonyát reszelni. Ott a kész, vagy ott vannak a gépek...

Egyszer Polcz *Alaine*-nel beszélgettem, jó volt hallgatni emlékezését a gyerekkoráról. Abban nemcsak üzenet volt, de leltár is, mi mindent elfeledtünk, s milyen kár, hogy elfeledtük.

„Az asztalnál soha nem mondták nekünk, hogy ne válto-gass. Itt az étel, ennyi, ha eszel, eszel, ha nem, éhes maradsz. Nálunk az öt gyermeknek egy biciklije volt, egy fiúbicikli... Karácsonykor mi főztük a szaloncukrot, és a tavalyról megmaradt papírba csomagoltuk. Ajándékba egy ceruzát kaptunk, egy harisnyát... hogy tudunk örülni minden kis dolognak. Annak, hogy anyánk hazaérkezett... Nyáron fölvittek minket Vízaknára, a hegyekbe, egy egyab-lakos kicsi házba, a nagybátyámékhoz. Tapasztott föld, az ajtón jön be a fény, egyszer egy héten mentünk le a hegyről vízért, egyszer egy héten fürödtünk teknőben. Szegénység volt, sok játék, sok mese... Ott tanultam meg fejni, szénát forgatni. Tudod, akkoriban egy gyerek kevés tárgyat birto-kolt, annál több mindent csinált... Az én egyetlen babám asszonykoromig kitartott... A református leánygimnázium-ban, ahová jártam, nem volt nagy cifrázkodás. Kétévenként fekete klottkötény, patenharisnya, fekete cipő, diáksapka. S volt egy szám a sapkán, az ingujjon, ha valaki nem úgy viselkedett, ahogy illett, azt a számot leolvasták. De nem volt rá szükség, mert a gyermek is tudta, hogy az utcán mivel tartozik az embertársainak, Kolozsvár lakosainak...”

Mennyi mindent tudtak a régiek. S mennyi mindent nem tudunk már mi. A kényelemmel időt nyertünk, erőt is. S mire fordítjuk!

Valaha tudtunk fát vágni, tüzet élesíteni, szülő asszonyt ellátni, időjárást jósolni, égtájat felismerni, meszelni, tapasztani, spórolni, lovat befogni, kaszálni, gyomlálni, babot szelelni, énekelni csak úgy teregetés közben, kovászt csinálni, kemencét rakni, szépen, dőlt betűkkel írni, tyúkot ültetni, libát tömni, hurkát ízesíteni, mángorolni, faragni, emlékeket megőrizni, halottat öltöztetni, semmit nem kidobni, káposztát savanyítani...

Nincs vége, hogy mennyit tudtunk, tudtak a régiek. Vigyázni kéne rá. S visszatérni. Ahogy szerencsére, egyre többen teszik. ◆



A MIKROSKÓP ÉS A LEGÓ

Ismerik Jani Nórát? Nem? Higgyék el, valamennyire ismerik, ha még emlékeznek első napjaikra az első munkahelyükön, a szorongásra, hogy jól oldottak-e meg egy feladatot, amit a főnök bízott Önökre, a téblábolásra új kollégáik körül a folyosón – „vajon odaléphettek-e, megszólíthatom-e őket, kinek felejtettem el bemutatkozni...?” Mert akármennyit is tanultunk, a munkába állás mindenképpen nehéz időszaka az életünknek, még ha pontosan tudjuk is, miért azt a területet választottuk, és még ha sikerül is egy óhajtott helyen egy óhajtott állást megkapnunk. A szorgalom, a kiváló tanulmányi eredmények, a bizonyítani akarás és maximalizmusa ellenére Dr. Jani Nóra patológust sem kerülték el az álmatlan éjszakák.

Szöveg - Gábos Katalin / MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? / Kép - Páczai Tamás

♦ – Nem volt ismeretlen előttem az orvosi szakma, hiszen anyukám fogorvos, ráadásul a nagymamám állandóan győzködött, hogy legyek orvos. Ő mindig is úgy tekintett az orvosokra, mint a társadalom által megbecsült, nagytudású, tekintélyes emberekre. Én viszont idegenvezető szerettem volna lenni. Már akkor is nagyon szerettem sokat beszélni, emberek között lenni.

– **Ehelyett egy „néma” szakmát űzöl...**

– Hogy mi súlyozódik az ember tulajdonságai közül, az idő múlásával változik. A Fazekas Mihály Gimnáziumba jártam nyelvtagozatra, aztán harmadikban, a fakultáció választáskor az irányultságot meg kellett határozni. Én így gondolkodtam: jó gimnáziumba járok, jó tanuló is vagyok, tehát egyetemre kellene mennem. Kizárásos alapon az orvosi maradt a listán. Mindenki azt hitte, bölcsésznek készülök, mert pont úgy néztem ki – hosszú haj, tarisznya, saru, drótkeretes szemüveg. Végül is, apukámat kérdeztem meg, ő azt mondta, hogy ő pontosan tudja, én miben lennék jó, de nem mondja meg! Mondtam neki, hogy kösz! Ezek után egy éjszaka azt álmodtam, hogy ápolónő vagyok, és nagyon jó volt. Úgy ébredtem, hogy igen, ez nem is olyan hülyeség – de ha már az ország egyik legjobb gimnáziumába járok, és kitűnő tanuló vagyok, próbálkozzunk meg az orvossal. Apukám azt mondta, ő is erre gondolt. Az orvosira jelentkeztem, nyáron még elmentem segédápolónak az István Kórházba, hogy lássam, milyen is ez belülről... És ez sem tántorított el...

Nem, sőt, életem első házassági ajánlatát itt kaptam egy betegőtől... Az egyetemi gyakorlatok alatt is fontos volt nekem a pozitív visszajelzés, hogy egy néni azt mondja, milyen jó, hogy ma is maga jött a vérnyomásomat mérni. Felvettek, elsőre, magas pontszámmal, Budapestre – abszolút sikerélmény, mindenki azt mondta, hogy az egyetemi élet milyen jó – de én sajnos nem élveztem egyáltalán. Talán, mert jó kislány voltam, nem szerettem bulizni pusztán a buli kedvéért. Hoztam a Fazekasból a maximalizmust, motivált voltam, szerettem volna jól teljesíteni. Meg eleve kudarckerülő vagyok, mivel minden elsőre sikerült, én ezt szoktam meg, ezt vártam el magamtól, és félttem attól, hogy nem így lesz, ezért tanultam.

– **Pusztán kudarckerülésből?**

– Nem, persze. Szerettem is, főleg az élettant, a füzeteim még ma is megvannak, meg gyorsan tanulok, és sokat vagyok képes befogadni, ezért aztán szívesen tanultam. Meg persze, vannak a „beavatás jellegű” tárgyak, az anatómia, a boncolás, ezeknek a tárgyaknak azért van súlyuk, az ember bejut a „szentélybe” – szóval, olyan szertartásszerű dolgok voltak. A magyar egyetemeken ezeket a tárgyakat fontosságukhoz méltó alaposan tanítják. A klinikai része, az már más, abban már nemcsak az oktatók, hanem az egész agyonterhelt magyar egészségügy vesz részt... De visszatérve: én szerettem tanulni, csapatom is volt, találtam társakat. Én nem voltam éjszakai bagoly, reggel hatkor keltem, egész nap tanultam, este meg elmentem kosarazni, biciklizni, moziba – nálam ez működött. Emlékszem, egyszer karácsonyra



**AZT HITTEM, HOGY AZ, HOGY LELKIISMERETES
ÉS SZORGALMAS VAGYOK,
ÉS SZERETEK TANULNI,
ELÉG LESZ AZ ÉRVÉNYESÜLÉSHEZ,
AZZAL NEM SZÁMOLTAM, HOGY ITT CSUPA
ILYEN EMBER DOLGOZIK, MERT IDE EZ KELL.**

egy táskát kaptam, ami ki volt tömve sok-sok papírral, én meg kémia szigorlatra készültem, és este azt a sok papírt mind teleírtam képletekkel... Megfelelési kényszerem van, nagyon vágyom arra, hogy elismerést kapjak, és ezért hajlandó vagyok nagyon sokat befektetni. Felöltötként ettől bizony szenvedek is. Persze, nem várhatom el, hogy a kollégáim mindenért „megbuksizzanak” – ez megint a felnőttlét.

– **Tehát ez volt az egyetem: sok tanulás, jó jegyek, semmi extra.**

– Igen, negyedévig! Nekem az ötösökben megtérült a befektetett munka: egyetlen hármasmom volt az évek alatt, kórleltan-szigorlat, de akkor már nagyon szerelmes voltam, és egy balatoni vitorlásra próbáltam a vizsgára készülni... Negyedévben férjhez mentem, és év végén meg is született az első gyerek, halasztottam egy évet, visszamentem, „besikerült” a második, ötödév végére meg is született, megint halasztottam, és innentől kezdve egyre görcsösebb lettem. Hátrálatva éreztem magam abban, ami nekem fontos, amiben addig mindig jól teljesítettem. Persze a család ugyanolyan fontos, de két kisgyerek mellett... a játszótéren a homokozó szélén ülve kinyitottam a könyvet, gyerek homokozik, lapozok egyet, a gyerek elindul felém, könyv becsuk... a hatodévet meg másfél év alatt végeztem el.

– **...és summa cum laude diplomáztál, két gyerek mellett...**

– Megérte a befektetett munka, látod?! És ennek ellenére a kórházba belépve feszengtem, nem éreztem felhatalmazva magam arra, hogy emberek sorsa felől döntsék, viszont mégis rajtam volt egy „jelvény”, hogy én vagyok az orvos. Ez nyilván önbizalomhiány is volt. A belgyógyászat gyakorlaton a gyakorlatvezetőnk felvitt minket egy beteghez, mondta nekünk, hogy nézzük meg, szépen mind sorra megnéztük. A gyakorlatvezetőnk azt kérdezte: merre deviált a beteg nyelvcsapja? – magyarul, hogy jobbra vagy balra dőlt-e? A csoport egyik fele szerint, hogy jobbra, a másik szerint balra, a gyakorlatvezetőnk pedig közölte, hogy a betegnek egyáltalán nem is volt nyelvcsapja, mert szájpadműtéten esett át. És a 12 fős csoportból ezt senki nem vette észre! Ott tanultam meg, mi az: megnézni valamit. És erre a figyelem-összpontosításra azóta is figyelmeztetnem kell magamat. Hogy nem belekucskálók a beteg szájába, hanem megnézem!

– **Mi az a negatív élmény, ami egy rezidenssel biztosan megtörténik?**

– A gyerekkor-felnőttkor konfliktust biztosan mindenki átéli. Például: az egészségügy túlterheltsége miatt a dolog úgy zajlott, hogy: itt a munka, fogd meg a végét! Csináld! Tanulni akarsz? Ott a könyv, nézz utána. Ez nem jelenti azt, hogy nem törődtek velem, csak annyit, hogy először be kellett bizonyítanom, hogy képes vagyok, bírom a gyűrődést és komolyan érdekel a dolog. De egy rezidensnek fontos, hogy „csurranjon-cseppenjen” olykor valami, hogy az ember ne érezze magát rabszolgának, és kedve legyen ezen a területen dolgozni.

VAGY A BETEGEKKEL VAGYOK TÜRELMESE, VAGY A GYEREKEIMMEL, NEKEM A KETTŐ EGYÜTT NEM FOG MENNI.

– *Te végül patológus lettél.*

– Hatodévből elkezdtem ügyelgetni, mert az a gyakorlattal járt. A férjem és a két gyerekem ezt bizony nem nagyon tolerálták. Én sem szerettem túlzottan – hazaértem végre 24 vagy 36 óra után zombi fejjel, Samu, a legnagyobb fiam megállt az ágyam lábánál, és azt kérdezte, hogy jövök-e legózni veled? És a gyermekgyógyászat-gyakorlat életem legszörnyűbb élménye volt. Hogy ott fekszik gyógyíthatatlan betegen az én fiammal egyidős kisfiú, és nekem ehhez kell valahogy „viszonyulnom”, nyilván életvidáman, vagy praktikusán, mit tudom én... szóval, világossá vált, hogy vagy a betegekkel vagyok türelmes vagy Samuval és Matyival, nekem a kettő együtt nem fog menni.

– *És voltaképpen ez vezetett el a patológiához?*

– Mindig tudtam, hogy nagy családot szeretnék, az, hogy nem kell ügyelni, az egyik szempont lett. És akkor eszembe jutott a patológia gyakorlatvezetőm, aki anyuka volt, különleges egyéniség, sütött róla a szakmája iránti lelkesedés. Egy bulin is összehoztam egy kismamával, aki patológus volt, és azt mondta, jó helyen dolgozik. Megemlítettem a gyakorlatvezetőmnek, ő is megerősítette, hogy az jó hely. Így aztán jelentkeztem, és jött az első pofon: nem vettek fel rezidensnek. Summa cum laude diplomával, egy hiányszakmába. Naiv is voltam, gyesről mentem felvételizni, sokat beszéltem arról, hogy kétgyerekes anya vagyok, és milyen jó, hogy a vágyott munkahelyem ilyen közel van... Mindegy, szép lassan rájöttem, hogy a tudományos munka, hogy elég elkötelezett vagy-e, és ajánl-e téged valaki, az legalább olyan fontos, ha nem fontosabb, mint az egyetemi eredményeid. A főorvos megnézi, milyen a hozzáállásod, mennyire gondold komolyan, és utána vesz fel rezidensnek. Elkecserekedtem, mérges is lettem, a családi kupaktanács összeült, megtudtam, hogy hogyan lehet pályázni a pótkerethelyekre. Megírtam a kérvényt, a professzor elolvasta, aláírta, és megjegyezte, hogy úgy látja, kezdem érteni, mi az elvárás. Akkor felvettem a szép ruhámat, összeszedtem a bizonyítványaimat, felhívtam a titkárnőt, hogy mikor tudnék beszélni az osztályvezető főorvossal, kaptam egy időpontot, bementem hozzá, elmondtam neki, hogy én itt szeretnék dolgozni. Felvettek.

– *És jött az első munkahely...*

– Igen. Mentem farmerban, pólóban, szemüvegben, úgy néztem ki, mint egy tizenéves, úgy is kezeltek. Nem volt meg az a képességem, hogy megérezzem, észrevegyem, hol és mikor vagyok nemkívánatos személy egy társalgásban, hogy egy burkolt mondat mit jelent és kinek szól. Nekem, ami a szívemen, az a számon, de ez egy munkahelyen nem így megy. Nehéz időszak volt, sokat sírtam. Volt, hogy igazságtalanul kaptam leszúrást, bementem a szobámba, hangosan zokogtam, bejött a boncmester és azt mondta: *Nórika, veled*

még nem történt olyan, hogy igazságtalanul bántottak? És én erre azt feleltem: nem, velem még soha nem történt olyan! Meg kellett tanulnom, hogy nem szerethet mindenki, nem lehetek mindenkinek szimpatikus. Azt hittem, hogy az, hogy lelkiismeretes és szorgalmas vagyok, és szeretek tanulni, elég lesz az érvényesüléshez, azzal nem számoltam, hogy itt csupa ilyen ember dolgozik, mert ide ez kell. Hogy az nem véletlen, hogy sebésznek az adrenalinfüggő, nagyhangú, „férfias” férfiak mennek, patológusnak meg az alapos, szőröző kitaratók. De ez nem egy önbizalom-növelő szakma, nincs a beteggel kapcsolatomban, nem látom őt gyógyulni. Kijön egy anyag, én elvégzem a dolgom, bedobom a leletet, ennyi. Senki nem mondja azt, hogy „de szuper diagnózist állítottál fel, nahát, ennek is utánaéztél? Az igen!”, de előfordul, hogy leszűrnak, ha valamit elrontok. Minimum elvárás, hogy tökéletesen végezd el a dolgod. A másik meg, hogy a patológia sajnos nem fekete-fehér. Előfordul, hogy belenézek a mikroszkópba, és nem látom azonnal, hogy pontosan mi a baj. Óriási a felelősség, hiszen a beteg operáció utáni sorsa elsősorban a mi teljesítményünkön múlik. Manapság ez diagnosztikus szakma, pont ellenkezőleg, mint a viccbe, hogy „a patológus mindent lát, mindent tud, de már későn” – szóval, nagyon nagy a felelősség. És ez egész más, mint egy vizsgastresszt elviselni. A kudarckerülés itt is jó motiváló erő, csak az a kára, hogy az ember nem elég gyakorlatias. Mert defenzíven gondolkodik, még húsz vizsgálatot megcsinál, nehogy hiba csússzon be...

– *Vannak álmatlan éjszakáid?*

– Most már ritkán. A patológiában nem kell azonnal dönteni, mint a sürgősségi orvoslásban – lehet aludni rá egyet, akár kettőt is, lehet kérdezni tapasztaltabb kollégák véleményét, és utána néha akár azt is lehet írni, hogy mi ebből a mintából eddig és eddig jutottunk, innen nem tudunk már tovább lépni. Persze, aki orvosnak megy, annak *dönteni kell*. Számomra itt jön az újabb nehézség: a saját kompetenciám felmérése. Hogy mik a határait, amik persze az idővel változnak, ahogyan a képességeim is, hogy mi az, amit biztonsággal bevállalhatok, és mi az, amit ki kell vinnem konzíliumra. Meg nekem is van nehéz nap meg péntek délután, meg nyári szabadságolási időszak, de ezt is kezelni kell. Ha valami nem túl szembeszökő dolgot észreveszek, utána megyek, és ezzel egy beteg sorsát igenis befolyásolom. Az szuper érzés. Jó, hogy a kollégáimat szívből tudom becsülni. Emberileg és szakmailag is felnézek rájuk, rendkívül okos, felkészült csapat, én egyedülállóan érzem, és ez tartást ad. Konzultálhatok velük, tanulhatok tőlük. És: figyelembe veszik a családomat.

– *Ha újrakezdehetnéd, orvos lennél?*

– Hát, nem biztos... talán megtanulnék valami egzotikus nyelvet, esetleg panziót vezetnék, de mindenképpen beszélnék. Mert most a napom úgy zajlik, hogy ülök egy szobában egyedül, némán, egy mikroszkóp előtt – és típródom! Aztán megnézem újra, még mindig típródom, aztán megkérdem egy kollégát, még mindig, aztán még itthon is típródom kicsit, aztán másnap eldöntöm... hát így. ♦

Mi magyar idők

konzervatív közéleti napilap

A kormánypárti újság.

Nagyanyó kisasszony

„A régi jó dolgokból már nem maradt semmi!” – sopánkodik a modern kor újításai felett a reklámban ízes beszéddel az ősz, pödrött bajsú bácsi. A mai világ mintha tényleg nem az értékteremtést, illetve az értékmentést célozná, sokkal inkább a lecserélhetőség, a célorientáltság, a folyamatos újdonság- és ingerkeresés, a rövid távú siker és nyereség, valamint a szükségletek azonnali kielégítése került előtérbe. Könnyen cseréljük a barátokat, szerelmeket, előnyöket-hátrányokat számígatunk, bonyolult időzsong-lőrködésben vagyunk nap mint nap, s mindeközben foggal-körömmel próbálunk ragaszkodni fiatalos önmagunkhoz, hiszen az öregség és a ráncok egyáltalán nem trendik. Van egyáltalán élet a hatodik x-en túl? Ezt a kérdést feszegeti többek között egy dél-koreai vígjáték, a Nagyanyó kisasszony is.



Szöveg - Németh Zsófia, Szőnyi Lídia / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

„Létem ha végleg lemerült,
ki imád tücsök-hegedűt?
Lángot ki lehel deres ágra?
Ki feszül föl a szivárványra?”
(Nagy László)

- ◆ A film a koreaiakhoz híven egyszerű szókimondással, a végletekig őszintén, de mégis a legnagyobb természetességgel és a legőszintébb humorral tárja elénk a valóság ama szeletét, amelyben öregedő családtagjainkkal, illetve az ő ügyes-bajos dolgaikkal bizony nem mindig tudunk mit kezdeni. Malszun néni 74 éves, ellentmondást nem tűrő, mindent jobban tudó, icipicit kontrollmániás „nagyidiktátor”, aki bizony nem rejt véka alá a véleményét, bármilyen kérdésről legyen is szó, minden lében kanál természete azonban egyre inkább teherre válik a családjá számára. Legfőképpen a menyével keveredik folyamatos összetűzésbe, hiszen az öregek jogán állandóan okítja, kritizálja, egyetlen kicsi fiát pedig – aki már meglelt ember, kiemelkedő professzor és két gyermek apja – még mindig igyekszik anyáskodva a szárnyai alá venni, holott neki már régen nincs szüksége az effajta védelemre és az anyai fojtogató szeretetre. Egy újabb konfliktus után Malszun a saját fülével hallja a családot arról tanakodni, hogy esetleg öregek otthonába kellene költöznie. Ezt követően bánatosan bolyong az utcán, míg végül betéved az Örök



Fiatalság Fényképészet műtermébe, ahonnan a fotózást követően 50 évvel fiatalabb külsővel, de a már megszerzett bölcsességével sétál ki. Ezek az események persze nem kevés kalamajkát okoznak, hiszen még így is próbálja a családtagjain tartani a szemét és egyengetni az útjukat, miközben a néző szép lassan megismerkedhet azokkal a történetekkel, amelyeket nagyanyó eddig a ráncai mögött hordozott. Kibontakozik előttünk a szerencsétlenül járt, ám talpraesett és fífikás egyedülálló anya képe, az egykori szépségé, akit gyerekkorától fogva valaki hűen szeret, és akinek a küzdelmek mellett kevés ideje jutott önmagára. Most azonban új esélyt kap arra, hogy megvalósítsa álmait, hogy olyan fantasztikus életet éljen, mint amelyet már elsőre is megérdemelt volna. De persze a film nem lenne igazi krízishelyzet nélkül, ami válaszút elé állítja Malszunt. Szembesülnie kell a klasszikus és örök egzisztenciális kérdéssel: ha lenne lehetősége, ha újrakezdhetné, akkor másképp csinálná?

MEDDIG ALAKUL A SZEMÉLYISÉGÜNK?

Egyáltalán van lehetőségünk arra, hogy újrakezdjük az életünket? Hiszen a valóságban nem léteznek Örök Fiatalság Fényképészetek, fiatalító varázsszerek, s az időgépet sem találták még fel, amellyel visszarepülhetnénk a saját múltunkba, hogy a kinnal-keservvel megszerzett tapasztalatainkat és életbölcsességünket felhasználva kijavíthassuk a hibáinkat. Pszichológusként gyakorta találkozunk azzal az elképzeléssel, hogy az első néhány évünk, illetve a gyermekkorunk oly mértékben determinálja a jövőnket, hogy bizonyos idő eltelté után egyszerűen nem áll módunkban változni és változtatni. Olykor óvodás korú gyermekek szülei számolnak be arról a félelmükről, hogy a gyermek 5–6 éves kora után már nem lehet kifésülni a lelki gubancokat. Egyes pszichológiai elméletek az első évek, a kötődés, a szülő-gyerek kapcsolat fontosságát hangsúlyozzák, azt, hogy az ezekben bekövetkezett megrekedések az indulati életben megjelenő nehézségekhez, magatartási problémákhoz,



de akár személyiségbeli torzulásokhoz is vezethetnek. Ma már olyan kutatási eredmények is a rendelkezésünkre állnak, amelyek a méhen belüli magzati lét vagy a születés során elszenvedett pszichés megterhelések jelentőségét bizonyítják. Vitathatatlan tény, hogy mindezeknek hatalmas szerepük van a személyiségünk alakulásában, sőt, a fejlődéslélektan tankönyvek is véget érnek a serdülőkor tárgyalásával. Mintha az ember személyisége 18 éves korára kialakulna, és véglegesen úgy maradna. Ugyanakkor vannak elméletalkotók, akik bár elismerik az első néhány év fontosságát a személyiség kialakulásában, mégis úgy gondolják, hogy identitásunk egész életünk során formálódik. Ezen elképzelés legnevesebb képviselője Erik Erikson, aki úgy gondolta, hogy minden fontos életszakaszban feltesszük a kérdést, „Ki vagyok én?”, és minden fejlődési krízis legyűrődésekor más és más válaszokat adunk rá. Elméletében maga az időskor is egy fejlődési szakasz, amelynek célja az éniintegritás megélése, illetve annak a kérdésnek az átgondolása, hogy megfelelően éltük-e az életünket. Hasonló elképzelés a családi életciklusok modell, amely szintén az egész életen át zajló szakaszos fejlődés hipotézisét tárja eléünk, amelyben ráadásul az egyén nem egyedül keresi a válaszokat a soron következő életfeladatra, hanem a generációk is hatással vannak egymásra. Ebben az elméletben az öregkor egy különösen sok nehézséggel terhelt

életszakasz, mivel minden generáció nehéz fejlődési feladattal küzd. Míg az idős embernek az eddigi életével, a lépten-nyomon bekövetkező veszteségekkel, az öregedés következményeivel kell szembenéznie, addig a középső generációnak is igencsak nehéz kérdésekre kell választakat találnia, többek között a saját életközépi válságával, a serdülőkorba lépő gyermekei függetlenedésével és az idősödő szüleiről való gondoskodással is meg kell küzdenie. Mindemellett a legfiatalabb generációnak is új kihívásokkal kell szembesülnie, megtalálnia az identitását és fokozatosan eltávolodni a szüleitől. Létfontosságú, hogy a család kiegyensúlyozott válaszokat tudjon adni ezekre a nehéz kérdésekre, ugyanis a kutatások eredményei arról tanúskodnak, hogy az idős emberek társas kapcsolatai igen nagy hatást gyakorolnak arra, hogy mennyire hosszú és elégedett életük lesz. A korosodó ember is sokat tehet a saját belső békéjéért. Kiváló módszer a hálanapló írása, ami hozzásegíthet az életükre való pozitív visszatekintéshez és a kutatási eredmények szerint még a halálfélelem mértékét is csökkenti. Bár a fiatalító fényképezőgép nincs a birtokunkban, az újabb és újabb megoldandó életfeladatok, ha úgy teszük fejlődési krízisek, mind-mind új lehetőséget adnak, hogy valamiképp meghaladjuk az előző életszakaszt és gazdagabb választ adjunk az élet nagy kérdésére, hogy kik is vagyunk és mi dolgunk a világon. ♦

OÁZIS A BŐRNEK!



CSICSÓKÁS TERMÉKCSALÁD

A csicsóka és a kalendula őserjeje egy tégelybe zárva!



Mélyen hidratál
Nyugtat
Regenerál

Hosszú távú, hatékony megoldást nyújthat még a legszárazabb bőr problémáira is!



Kiválóan alkalmas a cukorbetegségben szenvedők bőrének ápolására is, ezért együttműködünk az Egy Csepp Figyelem Alapítvánnyal.



www.ilcsi.com

FÉNYTÖRÉS

Szakmai partner:
**DESIGN°
TERMINNL**

Részletgazdag, finom megoldások és nagy felületeken megjelenő, karakteres geometria egyben, mindez különleges anyaghasználattal kombinálva.

Ferencz Vanda egyedi kialakítású ékszerei kis szériában, kézzel készülnek. A technológiákat is maga fejlesztette. Munkáit egyébként is az anyagokkal és formákkal való folyamatos kísérletezés jellemzi, amelynek során újabb és újabb kollektciók születnek, de a korábbi ikonikus darabok népszerűsége ékszerei időtálló voltát igazolja.

Szöveg - Domán Melinda / Kép - Páczai Tamás



A karbon és a fém kombinációjával készült kétarcú ékszer megalkotása után a kísérletek következő eredménye a színek megjelenítése volt: létrejöttek az elől színezett homorú üvegszövet, hátul pedig geometrikusan tört fém - aranyozott vagy ródiумozott - felületű modellek. A kollektcióban a fekete, a fehér, valamint további erős, telt színek jelentek meg.



Ferencz Vanda gyakorló aranyművesként végezte el a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem formatervező fémműves szakát. Az itt töltött évek során számos területen próbálta ki magát, de az ékszertervezés állt hozzá a legközelebb. Diplomamunkájához is ezt a témát választotta, és ehhez kereste meg a Use Unused divatmárkát, amelynek stílusával és gondolatiságával nagy mértékben tudott azonosulni.

A projektet két éven át tartó közös munka követte, aminek során elkészültek a jelenlegi kollektciók alapját képező első ékszertípusok. Később a Nanushka és a Je Suis Belle márkákkal is dolgozott.



HIGH-TECH ÉS EVOLÚCIÓ

A Budai vár oldalában található egyedi kialakítású műteremlakásában mesélt Vanda az ékszereiről. A műteremlakás azt jelzi, hogy a hivatás nem válik külön a civil élettől. Ha kell, az alkotó éjjel is dolgozik, nem figyeli, hogy mikor jár le a munkaidő.

Szöveg - Domán Melinda / SIKK / Kép - Páczai Tamás

◆ Több munkafázison, műhelyen, szakember kezén mennek keresztül az ékszerek, fülbevalók. A mesterdarabok elkészítésekor ezeket Vanda maga csinálja végig. A gazdaságosságra és a hatékonyságra való törekvés miatt külső szakembereket is igénybe vesz, az alkatrészgyártótól, a festőt és aranyozóműhelyen keresztül jut vissza Vandához a termék, aki összeállítja.

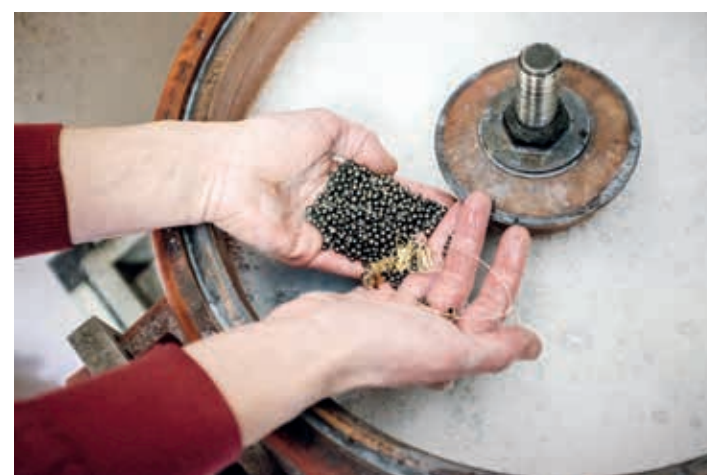
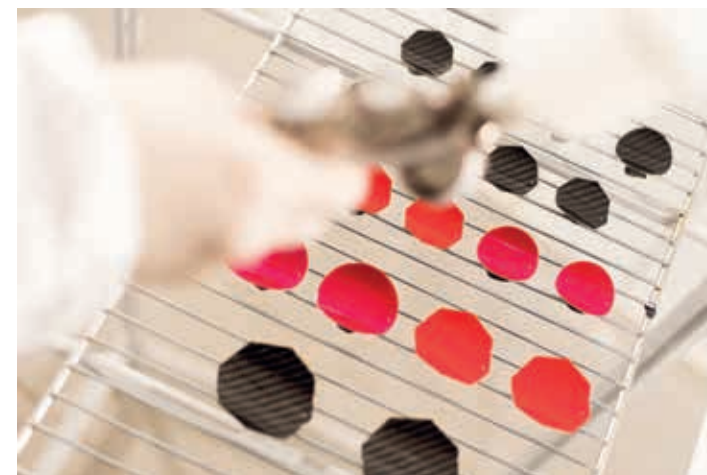
Az első kollekció alapját a fafurnér képezte, de Vanda folyamatosan kísérletezett az anyagokkal. A legnagyobb változást a karbonszövet használata jelentette, ezt a technológiát elsősorban a súlycsökkentés miatt kísérletezték ki, a korábbi fa és acél helyett. (Ezt az anyagot a járműgyártásban alapvető gazdasági és biztonságtechnikai okok támasztják alá, hogy egy hajó vagy repülőgép súlya ne haladja meg a hajtómű optimális teljesítőképességét és mellette maradjon törésálló). Ehhez képest jelentéktelen apróságnak tűnhet, hogy valaki egy pár

fülbevaló súlyára is hangsúlyt fektet, de velem például gyakran előfordul, hogy egy gyönyörű, látványos fülbevalót azért nem vásárolok meg, mert a súlyát nem bírja el a fülcimpám. Ennek a high-tech anyagnak a megmunkálása időigényes, és elmélyült szakértelmet kíván, ezért Vanda az alapokat karbon autókarosszériát gyártó szakemberektől sajátította el, ezt követően kezdett önálló fejlesztésekbe.

2010-től már elsősorban saját terveinek megvalósításával foglalkozik. Párhuzamosan fejlesztette a jellegzetes fém fülbevalót és tovább kísérletezett a karbonnal, valamint az üvegszál erősítésű, színezett gyantás megoldásokkal. Ennek eredménye volt a 2011-es Magyar Formatervezői Pályázat termék kategóriájában bemutatott Modular Carbon kollekció, majd ezt követte a fém ékszereket felvonultató sorozat, amelyben a ma is használt kristályszerkezetre emlékeztető, jellegzetes geometrikus tört felületek jelentek meg.

A következő lépés a fém és a karbon kombinációja volt, majd a színek megjelenése az ékszereken, hozzáteve a színek rétegzését is, ennek köszönhetően a fülbevalók peremén egy színcsik fut végig. Vanda a színek kiválasztása során arra figyelt, hogy a különböző bőr-, szem- és hajszínekhez mely árnyalatok illenek leginkább, milyen kombinációk működnek jól.

A formák, anyagok és méretek kombinációjából születő számos variációnak köszönhetően a visszafogott karakterű, a klasszikusan elegáns, a sportos, vagy akár az attraktív személyiségű nők ugyanúgy találnak a kollekcióban hozzájuk illő darabot. ◆



TANÁRNŐ, EZ MOST KOMOLY?

– Tényleg nem kapok dicséretet félévkor? De hát csak ötösöm van!

– Meg két kisegyesed. Az nálad nem látszik? Itt, nálam tisztán kivehető...

– De hát azok kihúzhatók! Az más!

Szöveg - **Iltzs Szilvia** / **TANÁRNŐ, KÉREM!** / Illusztráció - **Szűcs Édua**

♦ A varázsszó! „Kihúzható.” Az egész más. Mert ami kihúzható, az már tulajdonképpen nincs is ott. Azt a meg nem írt leckét csak meg kell gyorsan írni, és már húzódik is ki az érte kapott – pusztán ideiglenesen ott állomásozó – kisegyes. Két kattintás, és már röpül is az e-naplóból. Igaz, a napló a hónap végén „lezár”, de hol van még a hónap vége? Ez tényleg annyira jó ezekben a meg nem írt házi feladatokban, hogy ha túl nagy a strapa, akkor megírod legközelebb. Nem kell rágörcsölni, nem kell hazudozni, hogy nem is tudtad; meg hogy nem is tetszett feladni semmit! Nem kell a becsöngetés előtti pillanatban gyorsan lemásolni, meg nem kell éjszaka a sorozat után még fent maradni, nem kell a többieknek könyörögni, hogy mondják már meg, mi volt a lecke. Mert megírod majd a következő órára. Igaz, persze a következő órára megint lesz egy lecke, így az már egy kis torlódás, keddre amúgy sem szoktad sosem megírni, mert előtte van a meccs. Nem baj, akkor majd azután, bár az már két kisegyes. De két kisegyes még kezelhető, bár bosszantó, mert közben felelés is lesz, aztán dolgozat.

Nem baj, legfeljebb bent marad.

„Viszont a múltkor mondták otthon – gondold tovább –, hogy ha ki lehet húzni, akkor minek maradjon bent? Ha oda van mellé írva, és tisztán látszik az elektronikus naplóban, hogy „Nincs házi, ha bemutatod, kihúzom. Munkafüz. 28/1,2”, akkor leszek szíves megírni és bemutatni. Azért ez így tényleg bosszantó, hol van már az a tananyag, nincs is kedvem megírni, akkor sem volt, minek! Erre elkezdik otthon mondogatni, hogy ha kihúzható, akkor, mondjuk, addig nem kapom meg a zsebpénzemet, amíg bent van az a két kisegyes. Hát ez tényleg nem ér! Az akkor volt, az e havi zsebpénz meg most van, vagyis kellene lennie, és mi köze egyiknek a másikhoz? Hogy jön ez most ide? Ezt egyáltalán nem értem, minek kellett ezt most ide behozni? Persze, a zsebpénzem, az kell, az nem jön szóba, hogy azt ne kapjam meg, de ezt nem hiszem el, hogy most keresgélhetem ki a régi leckéket, és mehetek oda a tanárnőhöz! A nyavalyás kihúzhatósága! Miért nem adja azt a kisegyest örökre, aztán nem kellene foglalkozni vele többet. Béna egy rendszer...”
A Tanárnő fejében pedig úgy van, hogy, igaz, hogy egy kicsit macerás, hiszen a leckét is ki kell találni, fel is kell

adni, aztán fel kell írni, hogy mit is találtam ki, és mit is adtam fel (huszonkettővel besorozva ez már egész komoly heti agytorna), aztán újból adminisztrálhatom papír alapon, hogy ki mit nem írt meg, aztán mindezzel oda a számítógéphez, és már csak egy felhasználónév és egy jelszó, és már pötyöghetem is. Hogy aztán mindenki lássa, akit csak érdekel – diák, szülő, tanár –, hogy miért is éktelenkedik ott az a kihúzható kisegyes!
Persze, macerás, mert még a késésért is itt van ez a kisegyes, amit egy vicces kis vers megtanulásával lehet eltüntetni. No, meg a felszerelés hiányt is – abból nézzük meg, hány is van? Nagy macera, az biztos, beírogatni, kihúzogatni, oda-vissza, újra és újra. Megéri a szöszözést, molyolást? Meg, hát! Hiszen így megvalósul az egyik legszebb tanári álmom: a diák, a maga mulasztásaiért saját maga – is – bosszankodik! Mennyire más ez, mint amikor csak a Tanárnő bosszankodik! ♦



OPERA

Újratervezés másképp



Ki ne próbálkozott volna már az új év lendületében valamilyen fogadalommal? Hány alkalommal sikerült? És miért olyan nehéz? Természetesen most is az egészséges életmód a fő vonulat, de ki-ki gondolhat a saját életében egyéb változásokra is. Ami közös: sokszor a fájdalom késztet változásra. Ami mindegyikben fontos: ne görcsölj rá, építs és ne rombolj!

Szöveg - **Tolnai Nóra** fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

♦ A változás az apró, mindennapi dolgokban rejlik. A receptben szerepel a pozitív gondolkodás, a pozitív self-talk – vagyis belső beszéd. De nem görcsösen, hanem olyan megengedő attitűddel, hogy azt is elfogadjuk, ha valamiben első ránézésre nehézséget látunk. Olyankor mondhatjuk, hogy „bízom a folyamatban”, vagy „bízom a változásban”.

MAJD ELSEJÉN...

A változás nem úgy érkezik, hogy jön január elseje, jön a hétfő, és ezután tuti máshogy csinálom. A változáshoz külön út vezet. Ezek a fázisai: célállítás, döntés, tervezés, előkészítés, az első lépések, végül a szokássá formálás és a viselkedés megszilárdulása. Lesznek visszaesések, hullámvölgyek, nem minden nap egyforma. Lesznek nehezebb időszakok, ezekben segít a cél tisztázása, a célra tartás. A motivációt fenn kell tartani, és a kisebb változtatásokat is meg kell ünnepelni. Elsőre ne várjuk magunktól a végállapot elérését, csak induljunk el az úton – legyen szó egészséges étkezésről, több mozgásról, több alvásról, bármiről. Fontos, hogy örömmel teljünk benne, hogy érezzük, boldoggá tesz.

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A FOGADALMAK? MERT IGAZÁN NEM VAGYUNK BENNÜK JELEN. NINCS BENNÜK ELHATÁROZÁS, NINCS BENNÜK IGAZI CÉLÁLLÍTÁS, NINCS BENNÜK ELHIVATOTTSÁG.

KOMFORTZÓNÁN KÍVÜL

Sokszor halljuk, hogy a csodák a komfortzónán kívül történnek. Addig, amíg ugyanazokat a köröket futjuk – mind a szó szoros, mind átvitt értelmében –, nem fog történni változás. Fogadjuk el, hogy a változás és változtatás energiát igényel, és átrendezi az életünket. Minden változás új dolgokat hoz, és ezzel együtt néha a régiakat el kell engednünk. Minden régi dolog elengedése szomorúsággal vagy fájdalommal jár, hiszen hiába nem volt jó, de megszoktuk, kiismertük, valamiféle biztonság-igényt is kielégített. Az új – még ha jobb is – ismeretlen egy darabig. Természetes tehát, hogy stresszt élünk át, bizonytalanság fog el. Ösztönös reakción a kényelmes és kiismerhető felé hajlani. Ha azonban sorozatosan a kényelmet választjuk, sose jutunk előrébb. A kihívásokból tanulunk és általuk fejlődünk. Ezekben tapasztalhatjuk meg, hol vannak az igazi határaink. Ha kételkedünk saját képességeinkben, gyakorlatilag belekötjük magunkat a kényelmi helyzetbe. Cseréljük le a kétséget arra a hitre, hogy képesek vagyunk tenni magunkért. Már az sikerélményt ad, ha ezt meglépjük. Az önbizalom és a sikerélmény a teljesítményben egymást erősítő dolgok. Ha van önbizalmam, vagyis elhiszem magamról, hogy valamire képes vagyok, a siker valószínűsége megnő, és a siker növeli az önbizalmam is. Ezért lényeges, hogy olyan célokat tűzzünk ki, amelyek reális kihívást jelentenek, hiszen ezeket tudjuk elérni.

NEM RÁKAPCSOLNI KELL

A prioritásokat át kell rendezni. Sokszor nem az hoz változást, hogy még jobban akarjuk ugyanazt, és még erősebben teszünk érte vagy ellene, hanem ha megértjük,



hogy mi miért fontos az életünkben, és milyen szükségletek vezetnek minket. Nem arról van szó, hogy egyre és egyre erősebbnek kell lennünk, és ha nem edzünk eleget, vagy időnként eszünk egészségtelen dolgokat, akkor rosszul csináljuk. Azt kell megérteni, hogy mi a fontos, mit szeretnék elérni, és mit kell ehhez tenni. Ha például valaki látástól vakulásig dolgozik, nem azzal tesz jót, ha megerőszakolja magát minden hajnalban, és a műszak előtt kihajtja magát még egy edzéssel is, hanem azzal, ha meghúzza a határokat a munkában, és hagy időt magának azokra a dolgokra, amik az egészségét – teljességét, a teljes és kiegyensúlyozott életét szolgálják. Csak fel kell tenni a kérdést, hogy mi áll annak hátterében, hogy ennyit dolgozik – talán nem tud nemet mondani, vagy fél az állása elvesztésétől. Az a tapasztalat, hogy a határok tisztázásával, és például több szabadidő megengedésével a munka terén is hatékonyabbá válhatunk, és megtörténik a pozitív változás. Csak éppen ehhez előbb meg kell engednünk magunknak azt, hogy nem dolgozunk éjjel-nappal megállás nélkül, és el kell engednünk azt a félelmet, hogy ettől rossz munkaerők leszünk.

HAGYJUK ÉLNI MAGUNKAT!

Az egészség felelősség: vigyázni kell rá, fejleszteni kell, meg kell tartani. Bombáznak minket az egészségtudatos étellel, csak épp az marad ki a képletből, hogy hol az egyén, hol az ember. Az egészségideálnak való görcsös megfelelés éppúgy a megfelelési kényszerről szól, mint a munkahelyen 100%-ot hozni, vagy tökéletes szülőnek lenni. Az egészség arról szól, hogy jól érzem magam és a helyemen vagyok. Az egészséges élet arról szól, hogy figyelek magamra, megkeresem önmagam, a szükségleteimet, és elengedem az egészségideálnak való görcsös megfelelést. Egyáltalában elengedek mindenféle görcsös megfelelést. Ez nem könnyű feladat, mert elő kell venni helyette saját magam. Nem az a megoldás, hogy rágörcsölök az egészségre, hogy például meglegyen a heti x edzés, és közben kimerítem a tartalékaimat. Az egészséges élet egy út, egy folyamat, amely tele van kanyarokkal, nem stresszmentes, és pláne nem tökéletes. De ha bízom magamban, és bízom a folyamatban, bízom a választásaim helyességében, akkor megengedhetem magamnak, hogy éljek. És ez egy jó következmény. Az egészséges és teljes élet alapja – hogy hagyjuk magunkat élni. ♦



MI A BAJ A GLUTÉNNAL?

Lisztérzékenység – más néven cöliákia, glutén-szenzitív enteropathia – a vékonybél genetikailag meghatározott autoimmun betegsége. Az egyetlen autoimmun betegség, aminek az aktiváló tényezője ismert. Amennyiben a lisztérzékenység egyértelműen igazolható, akkor mai tudásunk szerint élethosszig tartó gluténmentes diéta szükséges, ami mellett teljes értékű, egészséges életet lehet élni gyógyszerek szedése nélkül.

Szöveg - Dr. Szigeti Katalin gyermek-gasztroenterológus / GYEREKRENDELŐ

◆ MIKOR KELL GYANAKODNI?

Lisztérzékenység esetén a kalászos gabonák siker- (glutén) tartalmának egy fehérjeje, a gliadin károsítja a vékonybél nyálkahártyát, így az emésztőenzimek termelődése, a tápanyagok felszívódása zavart szenved. Hiába a mennyiségileg és minőségileg is megfelelő táplálkozás, a rossz felszívódás miatt a tápanyagok nem hasznosulnak. Ennek következtében a klinikai tünetek igen széles spektruma jelenik meg. Korábban kizárólag emésztőszervi betegségeknek tartották, ahol a károsodott vékonybél-struktúra okozta felszívódási zavar, az ennek következtében kialakuló hiányállapot (malabszorpció) volt a vezető tünet. Most már inkább tartjuk szisztémás (az egész szervrendszert érintő) betegségeknek, hiszen egyre többször találunk olyan esettel, amikor nem gyomor-bélrendszeri tünetek formájában jelentkezik. Manapság nagyon ritka a klasszikus kórkép, amelynek tünetei (súlyos fehérje-, szénhidrát- és zsírfelszívódási zavar, következményes nyomelem- és vitaminhiány): étvágytalanság, súlystagnálás, fogyás, hosszú növekedés elmaradása, sápadt, vérszegénységre utaló bőr, vékony szálú, töredezett haj, krónikus hasmenés (nagy tömegű, zsírfényű, emésztetlen ételdarabokat tartalmazó széklet), „pókhas”, vékony végtagok, hasfájás, magatartásváltozás. Sokszor előfordul, hogy a betegség csak 1-1, nem túl súlyos, és nem is csak a cöliákiára jellemző tünettel (csak hasfájás vagy hasmenés, székrekedés, végbélelőésés), sőt, nem is gyomor-bélrendszeri panasszal jelentkezik: vashiányos vérszegénység, ami a megfelelő adagban és ideig adott vaspótlás mellett sem rendeződik (terápia rezisztens), alacsony növés (nanosomia), fogzománceltérés, -hiány, hajhullás, májfunkciós eltérések, depresszió, megkésített pubertás, menstruációs zavarok, csonttörés, krónikus csalánkiütések, ekcémaszerű bőrelváltozások.

FIGYELJÜNK A CSALÁD TÖBBI TAGJÁRA IS!

Tekintettel arra, hogy genetikailag meghatározott autoimmun megbetegedésről van szó, ezekben a családokban halmozottan fordulhat elő más ilyen jellegű kórkép is, például cukorbetegség, pajzsmirigybetegség, ízületi gyulladás. Minden ilyen családban, ha a fenti tünetek valamelyikét észleljük, gondolni kell a betegségre. Vannak lappangó formák is, amikor egy adott pillanatban a vérvételi eredmény nem igazolja a betegséget, de a genetikai vizsgálat szerint az egyén hordozza a cöliákiára hajlamosító gént.

Kép - Profimedia - Red Dot



VIZSGÁLATOK

Hangsúlyozni kell, hogy genetikailag meghatározott betegségről van szó, tehát nem „nőhető ki”, ezért az élethosszig tartó diéta bevezetése előtt a megapozított diagnózis nagyon fontos. Első lépésként vérvétel során speciális ellenanyagok kimutatása, ún. szerológiai vizsgálat történik: szöveti transz-glutamináz (TTG), és/vagy endomízium-ellenes ellenanyag (EMA). Amennyiben a vérvétel eredménye pozitív, akkor a diagnózis megerősítéséhez kevés kivételtől eltekintve a vékonybél szövettani vizsgálata szükséges (felső endoszkópia, vagyis gyomor-béltükrözés során). Negatív eredmény esetén, ép immunrendszerű egyéneknél az adott időpontban a betegség nagy valószínűséggel kizárható. (Immunhiány esetén a vizsgálat eredménye „álszerű”, ilyenkor, ha a klinikai tünetek alaposan felvetik a gyanút a betegségnek, akkor szövettani vizsgálat szükséges.)

Nagyon fontos, hogy ha a betegség gyanúja felmerül, akkor a pontos diagnózishoz szükséges vizsgálatok elvégzése nélkül ne kezdjen senki gluténmentes diétát. A diéta során bekövetkező gyors változás miatt pontos diagnózis felállítása akkor lehetséges, ha a betegséget újra provokáljuk (gluténterheléssel). A pozitív genetikai vizsgálati eredmény önmagában nem egyenlő a cöliákia betegséggel, csak a hajlamosítást mutatja. A jellegzetes gének konstellációt hordozó egyéneknél glutén fogyasztása mellett bármely életkorban kialakulhat a betegség.

NEM ALLERGIA!

A búzában, árpában, rozsbán lévő glutén számos allergiás kórképpért is felelős lehet. Ezek között vannak légúti allergiás tünetek (liszt szálló pora okozta betegség molnárok-nál, pékségekben, vagy szénanáthás tünetek), bőr- vagy gyomor-bélrendszeri manifesztációjú lisztallergia. Ezekben az esetekben gluténtartalmú ételek fogyasztása ekcémát, kiütést, hasfájást, hasmenést okozhat. Ilyenkor segít a diagnózis felállításában a bőrpróba (légúti- és ételallergiás prick teszt), valamint az ételallergiára utaló vérvétel (Spec IgE vizsgálat). Ezek a kórképek semmi esetre sem keverhetők össze a cöliákiával, bár a kezelés ezekben az esetekben is az átmeneti gluténmentes étrend. Célszerű a diéta bevezetése előtt ilyenkor is a cöliákia szűrése.

MIT JELENT A DIÉTA?

Gluténmentesnek tekinthető az étel, ha 100 grammja nem tartalmaz 10 mg-nál több gliadint, azaz 20 mg glutént. (5 gramm glutén = 100 gramm, kb. 3 szelet fehér kenyér). A glutén (így a gliadin) megtalálható a búzában, árpában, rozsbán és az ezekből készült termékekben. A zabban található fehérje nem okoz károsodást, de a gyártási technológia során nagymértékben szennyeződhet gluténnal. Az élelmiszer-technológiának „hála”, a diéta tartása nem is olyan egyszerű. Néhány meglepő példa: holland sajtok, illetve import zöldalma héjának a bevonata, mirelit hasábburgonya, állományjavítóként a legkülönfélébb élelmiszerek (pl.: joghurt). Szerencsére ma már sok olyan speciális szakbolt van, ahol a gluténmentes ételek széles palettája megtalálható. Honlapok is kínálnak segítséget a diéta betartásához. ◆

MILYEN IS A MAGYAR KONYHA?

Ismerjük a szójaszósz ízét, magabiztosan pucoljuk az avokádót, nem jövünk zavarba egy lazactól, sütünk otthon muffint és pizzát – az utóbbi években egyre jobban megismertük a világ konyháit. De mi a helyzet a hazaival? Tudjuk, hogy milyen bámulatosan gazdag hagyományunk van?

Szöveg - Bogos Zsuzsanna / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

◆ Jókai Mór már 1862-ben arról cikkezett, hogy a divatos külföldi konyha térhódítása miatt emlékeztetni kell magunkat saját gasztronómiánk nagyszerűségére. Murai Károly viszont ezt írta 1901-ben: „A magyar konyha a legmaradibb konyha, s ha más téren van is haladás, itt nincs. A magyar ember az idők múlta dacára nemcsak jobban nem, de rosszabbul eszik, s a hanyatlás, úgy látszik, még sokáig tart.” Azok, akiknek a szocializmus alatt uralkodóvá vált menzakonyha, a szegényes ételkínálat és a kevés alapanyag jut eszébe, egyetérthetnek Muraival. Kinek van igaza, Jókainak vagy Murainak?

FEJEDELMI LAKOMÁK

A középkori magyar konyháról nagyon keveset tudni a török pusztítás miatt: a kulturális és épített örökség nagy része mellett odavesztek a főúri szakácsok és könyveik is. Korsótöredékekben talált magokból (köles, zab, rozs) és növényi maradványokból (pl. sárga- és görögdinnye, naspolya, szamóca, málna, fűge, borsó, uborka), állati csontokból (lúd, tyúk, kakas, juh, kecske, marha), valamint a tudhatóan itt őshonos növényekből tudunk pár dolgot őseink étrendjéről. Egykori leírások pedig arról mesélnek, hogy a sajtokat és a fűszerezés gazdagítását a Mátyás király európai hírű udvarába érkező itáliai szakácsoknak köszönhetjük. Ez az udvari kultúra (az ételekkel együtt) a török pusztítás után a főúri udvarokban élt tovább. A húshoz – beleértve az igencsak kedvelt vadhúsokat – ekkor

köretként zöldséget, gyümölcsös-mandulás mártást kínáltak. A zöldfűszerek (zsálya, majoranna, kakukkfű, kapor, rozsmaring) mellett elmaradhatatlan volt a gyömbér, a bors és a sáfrány a 16–17. századi magyar konyhában. (A sáfrány termesztése és kereskedelme a jezsuitáknak köszönhetően nagy múltra tekint vissza hazánkban, és még 1919-ben is azt írták, hogy majd’ minden háziasszony kertjében terem.) Magyarországon a vadakban, gombákban, gyümölcsökben gazdag erdők mellett halban bővelkedő folyóvizek és tavak táplálták az embereket. Halaink külföldi királyi udvarokba is eljutottak, vizeshordóban vagy füstöléssel tartósítva.

SOKÍZÜSÉG

A törökök kiűzése után az ország Habsburg-uralom alá került, így bizonyos főzési eljárásokban érződni kezdtek a német hatások. A hegyekkel elzárt Erdély ugyanakkor mindmáig őrzi a magyar kultúrát, a reneszánsz időszak kincseit. A 18–19. században hosszú győzködés után meghonosodott a burgonya a parasztság körében, és további új alapanyagként megjelent a paradicsom és a paprika. A vérrel, illetve kenyérbéllel sűrítést felváltotta a tejfölös habarás és a rántás. Az egyre nyitottabb újkori világ hatásaira Magyarország befogadóan reagált: a németektől átvett cukrászat, a franciáktól származó tejszínes-vajas ételek és kávéházi kultúra mind gazdagította konyhánkat. A 19. századi cukrászdákban a ma már különlegességnek számító ibolyafagylaltot is



megkapták, a tehetősebb családok asztalain ott volt a szarvasgomba. Noha főúri lakomákon, esküvőkön korábban is sokféle édesség, torta, fagylalt, marcipán volt, a 19. századi desszertek már szélesebb rétegekhez jutottak el, megjelent a finomított cukor és a csokoládé. Elterjedt a leves, és olyan forró italok váltak a mindennapok részévé, mint a tea, a kávé, a forró csoki. A főételeknél – a korábbiakhoz hasonlóan – elsősorban marhát, vadakat, különböző szárnyasokat használtak, de még népszerűek voltak a halak, rákok is. Sok zöldséget fogyasztottak (köretként és magában), különösen gyakoriak voltak a gabonából (köles, árpa, zab) készült kásaételek. Emellett minden tájegységnek megvolt az arra a vidékre jellemző specialitása. Gömörben például a makkoltatott disznóból készült sonka, a Duna, a Tisza és a Balaton mentén a halászlé, a nyugati országrészben Zalától a Vág völgyéig a len-, a kender-, a mák- és a tökmagolaj, az Alföldön a pörkölt (gulyás és birka).

MAGYAROS ÉTELEK

Amit mi magyar ételként tartunk számon, szintén a 19. századból eredeztethető. Josephine Saint Hilaire Képes pesti szakácskönyvében például már paradicsomos, piros-paprikás fogások szerepelnek a magyar módon készült ételeknél – az 1600-as években még a gyömbéres, savanykás ízvilág kapta ezt a jelzőt. A Képes pesti szakácskönyvben megtaláljuk Petőfi nagy kedvencét, a túrós csuszát, amelyet úgy kell készíteni, hogy a megfőtt tésztát néhány kanál tejjel elkevert vajon átmelegítjük, majd egy tálba tesszük: egy réteg tészta, egy réteg tejföl, egy réteg túró, a legtetűjén pirított szalonna. A magyar borjúmell itt már rántott húst jelent paradicsomos mártással, és ugyanezt adták a szalonnával pékelt csirkéhez is. Halhoz ez készült: szalonnán piríts „hagymát aranyárgára, keverj paradicsomot, egy kevés paprikát és egy kanál lisztet belé és ereszd fel halléval. Ezután sózd meg, forrald fel két dl jó savanyú tejjel, szüred át szűrőszitán.” ◆

Kép - Profimedia - Red Dot

hirdetés

21
MAGYAR VENDÉGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU



ÚJÉVI MALACSÜLT

NEMCSAK KONYHATÜNDÉREKNEK

Ha a szilveszteri menühöz nem volt bátorságunk kipróbálni a malacsültet, még mindig nem késő az újév első napjaiban. Most egy tapasztalt séffel együttműködve vághatunk bele, és ha átment a családi teszten, idén szilveszterkor már ezzel várhatjuk a vendégeket.

Szöveg - Litauszki Zsolt, a Kempinski Szálloda ÉS bisztrójának kreatív séfje / Kép - Szendeff Lőrinc / A SÉF AJÁNLATA

◆ HOZZÁVALÓK:

1 konyhakész 5-8 kilós malac
(Érdemes előre megrendelni, nemcsak a súlyát, de a maximális hossz méretét is megadva a hentesnek, figyelembe véve tepsink méretét.)

Külső páchoz és locsolgatóshoz:

nagyszemű só, szalonna, sör

Belső páchoz:

kömény, rozsmaring, kakukkfű, babér, fokhagyma, só, bors, olaj

Zöldség a tepsibe:

2 kg sárgarépa, 2 kg fehérrépa, 2 nagy fej vöröshagyma, 2 nagy fej fokhagyma a gerezdeket egyben hagyva, 1 kg zellerszár

Burgonyagombóchoz:

1 kg megfőtt, áttört burgonya
250 g rétesliszt
2 ek burgonyakeményítő
2 tojássárgája
vaj, kakukkfű, petrezselyem, zsemelmorzsa

Káposztához:

1 kg savanyúkáposzta
1 dkg (friss) csombor
2 gerezd fokhagyma
kis fej vöröshagyma
3 dl almalé
só
bors
1 ek sertészsír



A malacot kívül belül bepácoljuk, belülről alufóliával kitömjük, hogy megtartsa a formáját. Behelyezzük egy tepsibe, mellé pedig nagy mennyiségű kockára vágott zöldséget szórunk. A sütőt előmelegítjük 110-120 °C fokra. A lassú sütés eltarthat vagy 6-7 órát (légkeveréses sütőben jobban puhul a malac bőre). Sütés közben szalonnával kengetjük és sörrrel (esetleg pezsgővel) locsoljuk. A sütés során kicsöpögő zsírok, a zöldségek zamata, meg a sör ezalatt jól összeérnek, ebből lesz a kitűnő pecsenyelé. Ha a malac egyenletes aranyló barnára sült, 160-170 °C fokra emeljük a hőfokot és fél óráig sütjük, hogy a malac bőre tökéletesen ropogóssá váljon. A pecsenyeléhez leszűrjük a visszamaradt levet, esetleg öntünk hozzá egy kis alaplevet vagy csontlét és megfelelő sűrűségűre főzzük, ezzel locsolgatjuk még a kész sültet.

Az áttört, még langyos burgonyához hozzáadjuk a többi alapanyagot és egynemű masszát készítünk belőle, gombócokat formázunk és sós vízben kifőzzük. Tipp: ha a gombócokat keményítőbe forgatjuk sokkal szebben és egyenletesebben főnek! Ehhez vajban pirított morzsát készítünk, amit kakukkfűvel és petrezselyemmel ízesítünk. Kínálhatunk hozzá párolt fehér- vagy lilakáposztát, de az hasonlóan elkészített köménnyel, almalével ízesített savanyú káposzta talán még jobb választás, esetleg szalonnaporccal megbolondítva. ◆





Szöveg - **Bognár Mária**

◆ **OLCSÓ AKKUMULÁTOR VILLANYAUTÓKHOZ**

A környezetkímélő elektromos autók gyorsabb elterjedésének fő akadálya a drágaságuk. Ez főként a beépített akkumulátorok borsos árából adódik, amely a villanyautó árának akár kétharmadát is elérheti. Az eddig alkalmazott Li-ion akkumulátorokat a ritka előfordulású lítium teszi drágává. A svájci EMPA-laboratórium most egy olyan akkumulátort fejlesztett ki, amelynek előállítási költsége tizenötöde a lítium-akkumulátorénak. Elektródái magnézium és pirít – azaz kristályos vas-szulfid – anyagúak, az elektrolit pedig nátrium- és magnéziumionokat tartalmaz. A laboratóriumi eredmények ígéretesek, a mindennapi alkalmazás és a tömeggyártás azonban egyelőre még várat magára. Ha megvalósulna, egycsapásra versenyképesé tehetné az elektromos autókat a hagyományos benzines gépkocsikhoz képest.

INTELLIGENS KUKÁK

Különleges szemétképzőket helyeznek ki Brüsszelben a város központi részén, ahol az uniós intézmények is működnek. Ezek automatikusan tömörítik a beléjük helyezett hulladékot és a köztisztasági vállalat központjának jelzik, ha megteltek. Működtetésükhöz napelemekkel vannak ellátva. A tömörítés folytán egy kuka az eddigi 150 liter helyett 600 liter szemetet képes összegyűjteni. Áruk csillagászatianak tűnik, az ottani hagyományos kuka árának négyszerese, azonban használatukkal kevesebb szemeteskocsi-fuvarra van szükség és a kukákat csakis akkor kell üríteni, ha azok teljesen megteltek.

Az uniós negyedben rendezett csúcstalálkozók alkalmával minden egyes kukát le kell zárni, hiszen azok merényletekhez, robbanóanyagok behelyezéséhez kiválóan alkalmasak. Eddig ez több ember többórás munkáját igényelte, az automatizált új kukák viszont a központi számítógépen keresztül gombnyomásra lezáródnak.

KÍNA NAPENERGIÁBAN IS ÉLRE TÖR

Kína 2015 folyamán, szeptember végéig 9,9 gigawatt nap-elemes kapacitást létesített (1GW=1000 MW, ami a paksi atomerőmű kapacitásának fele). Ez 10 százalékkal több, mint a teljes magyarországi villamos-erőművi kapacitás, túlnyomó része ennek ipari méretű napelemes erőmű, a kisebb hányad épületek tetejére telepített ún. fotovoltaikus rendszer. Az ország 2020-ra szeretné elérni a 150 GW-os kapacitást, a jelenlegi közel 40 GW-ról. Kína világelső atomerőművek építésében, az ezekben fektetett összegeknek azonban kilencszeresét fordítja szél- és napenergia-projektekre. Az évezed végére legalább 15 százalékkal megújuló erőforrásokból szándékozik fedezni energiafogyasztását.

MÉG ZÖLDEBB HEGYVIDÉK

A XII. kerület önkormányzata és a BKK a fogaskerekű rekonstrukciójával igyekszik Budapest egyedülálló természeti környezetét, a Normafa Parkot megkímélni a környezetszennyezéstől. Egyúttal a fogaskerekűt a fővárosi közösségi közlekedési hálózatba integrálják, felújítják a vasúti pályát, járműveket cserélnek és a járműtelep rekonstrukciója is megtörténik. A fogaskerekű vonalát lent a Széll Kálmán térig, a hegytetőn pedig a Széchenyi-hegyi végállomástól a Normafaig meghosszabbítják, az új szakaszokon a járműveket villamosként közlekedtetve, ugyanis a kis szintkülönbségek itt nem teszik szükségessé a fogaskerekekűt a Szilágyi Erzsébet fasoron pedig a meglévő villamossíneken közlekedhet majd. A Normafához és a kerület egyéb védendő helyszíneire károsanyag-kibocsátás nélküli, elektromos meghajtású buszokat szándékoznak beállítani, amihez biztosítani fogják a töltőállomásokat is.

INTELLIGENS SARKI OSZLOP

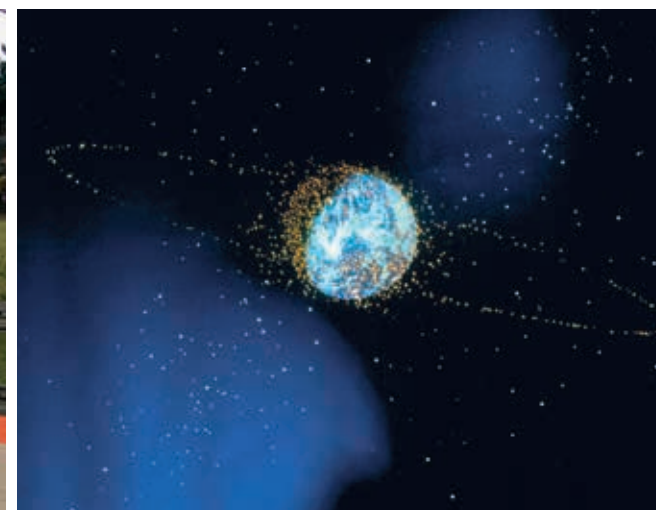
Többfunkciós köztéri objektumot adtak át Budapesten a Lövőház utca és a Margit körút sarkán. Az „intelligens közvilágítási oszlop” világítási funkciója mellett töltőállomásként is üzemel villanyautók számára, ezenfelül térfigyelő kamerát és segélyhívót is telepítettek rá. Utóbbiról az információk a II. kerületi rendőrkapitányságra érkeznek. Rácsatlakozva vezeték nélküli internetkapcsolatot is biztosít. Lámpája energiatakarékos LED-üzemű. A több cég, köztük az ELMŰ-ÉMÁSZ közreműködésével kifejlesztett eszköz újdonság, a kihelyezett példány prototípus, de nagy reményeket fűznek hozzá és számítanak elterjedésére. A főváros II. kerülete különösen szívén viseli a környezetkímélő megoldásokat: minden elektromos autó ingyen parkolhat a kerület valamennyi parkolási övezetében.

KIKTATHATÓ AZ ŪRSZEMÉT

Egyre nagyobb gondot jelent a Föld körül keringő Ūrszemét, amelynek egyes darabjai akár 30 ezer km/óra sebességgel is száguldozhatnak. Ezek műholdak lepattogzott külső borításából, azok kisebb-nagyobb leszakadt darabjaiból keletkezhetnek, de az Ūrhajósok által leejtett alkatrészek, szerszámok is „pályára állhatnak”. Méretük a centiméterestől a 10 kilogrammosig terjedhet. Ha összeütköznek, tovább aprózódnak és így fokozottabban fenyegetik a műholdakat, az embereket is szállító Ūrbéli objektumokat. Egyes nagyobb darabjaik a Földre is eshetnek. Japán kutatók egy hatalmas tükörátmérőjű teleszkópot telepítenének a Nemzetközi Ūrállomásra, ez már 100 kilométerről észleli az Ūrszemét egyes darabkáját. Ezek pályáját egy különleges lézerrel megváltoztatnák, hogy azok a Föld légkörébe kerüljenek, ahol aztán a sűrűlégtől felizzva elégnék. ◆



Kép - Profimedia - Red Dot





A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA AZ MNG

NŐI LÁBAKON

KEDVES OLVASÓK!

Számos fórumon zajlik a párbeszéd a nők munkaerőpiaci szerepvállalásáról. Ténykérdés, hogy azok a biztonságos és békés társadalmak, amelyekben a nők a családban és a munkájukban is sikeresek, mert ezek az országok gyorsabban haladnak és jobban élnek a lehetőségeikkel, egyszerűen többre képesek.

Ha egy ország jövőjéről gondolkodunk, gondunk kell legyen arra is, hogy a nőknek rendelkezésére álljanak a feltételek ahhoz, hogy összhangot teremthessenek a munkájuk és a család között. Ennek része a megfelelő munkahely, az elérhető közelségben lévő gyermekintézmény, de az a társadalmi támogatás is, amely tiszteletben tartja a nők döntését, akár a munkát, vagy akár az otthonmaradást választják.

Ezért fontos, hogy rugalmasabbak a foglalkoztatási szabályok, hogy számos segítséget kapnak a családi vállalkozások, amelyeknek nagy részét nők vezetik és amelyek nem mellelleg számos nőt foglalkoztatnak. Örömteli hír, hogy 2010 óta több mint 200 ezerrel nőtt azoknak a nőknek a száma, akik megtalálták helyüket a munka világában.

A jogszabályi módosítások, kormányzati intézkedések mellett ennek a pozitív folyamatnak a legfontosabb ösztökélője a jó példa: a nők, legyenek fiatalok vagy idősebbek, anyukák vagy még gyerekválalás előtt állók, alkalmazottak vagy vállalkozók, fél szemmel mindig egymás biztató példáját nézik. „Ha neki sikerült, miért ne sikerülne nekem is?” – teszik fel a kérdést maguknak. A most következő oldalakon igyekszünk számos jó példát felsorakoztatni. Ezek a személyes történetek mindennél többet mondanak el arról, hogy érdemes komolyan venni a nők szerepvállalását a nemzetgazdaságban.

Cseresnyés Péter

munkaerőpiacért és képzésért felelős államtitkár

VÁLLALKOZÓ ANYUKA A VÁLLALKOZÓ ANYUKÁKÉRT

„A Gazdagmami közösség 2008-tól kezdve több ezer anyukának segített önálló bevételt teremteni, vállalkozást indítani. Neked is tud.” Ez elég magabiztosan és meggyőzően hangzik. Hát még, ha megnézzük az eredményeket. **Vida Ágnes** nyolc éve hozta létre első vállalkozását, a Kismamablogot, két kisgyerek mellett, gyeses anyukaként kezdett írni tapasztalatairól. Ebből nőtt ki a 2012-ben alapított Gazdagmami Kft, „az év anyavállalata”, amely az indulás évében több mint 4, tavaly 15 millió forint éves bevételt ért el, és ma 12 alkalmazottal dolgozik. A vállalkozás – amely 2014. májusban a Díj az Európai Vállalkozások ösztönzéséért pályázaton díjazott lett – a legkritikusabb időszakban áll a munkaerőpiacra visszatérni akaró anyukák mellé. **Vida Ágnes** nemcsak az otthoni munkáról, a saját vállalkozás beindításának rejtjelmeiről és nehézségeiről, a hozzá vezető online marketingről, de magukról a kismamákról, a gondjairól, vágyaikról és félelmeikről is sokat tud.

Szöveg - **Fazekas Zsuzsa**

- ◆ – **A saját történetedben mik voltak az első lépések a vállalkozóvá válásban?**
 - Amikor a bankból elmentem szülni, láttam, hogy nem nagyon veszik vissza a kismamákat a munkahelyek, és azon gondolkodtam, legjobb lenne otthonról és online dolgozni. A kicsi négy hónapos, a nagy kétéves volt, amikor elkezdtem. Általában hajnalban volt a munkaidőm, az az egy, másfél óra, amikor a kicsi már visszaaludt a hajnali etetésből, a nagy meg még nem ébredt fel. Mivel pszichológus vagyok, arra gondoltam, hogy blogot indítok. Ez akkor is ideális felület, ha az embernek nincs pénze. Rengeteget dolgoztam azon, hogy érvényes és új információkat adjak, új témákat találjak. A kisgyerekes oldalak főként egészségügyi problémákra fókuszáltak, én meg a pszichés oldalával akartam foglalkozni, nem csak azzal, amit a védőnő is elmond. Ez lett a Kismamablog. Nagyon sokan rám találtak és sokaknak tetszett a forma, hogy nem kell kimozdulni ahhoz, hogy tanuljanak. Azután találtam ki az online tanfolyamokat azoknak, akik olvastak.
- **Ezek szerint korábban egyszer már váltottál?**
 - Még egyetem alatt kezdtem dolgozni a banknál, a szülés jó lehetőség volt, hogy váltsak és visszatérjek az eredeti szakmámba. Az online tanfolyam rögtön sikeres lett. Látszott, hogy nem mindig egyéni tanácsadás kell, sokszor elég egy kicsi iránymutatás. Az apró bizonytalanságokkal kapcsolatos űrt akartam kipótolni, orientálni és alapismereteket adni. Körülbelül egy éve ment a vállalkozásom, amikor egyre többen kérdezték, hogy hogyan tudnának ők is otthonról vállalkozni, hogy oldom meg a gyerekekkel. Így indult a Gazdagmami.

- **Hány olyan vállalkozásról tudsz, amit a te tevékenységed indított el vagy inspirált?**
 - Most már 3000 olyan vállalkozásról tudunk, ami a Gazdagmami segítségével indult el. Tavaly az EU-s pályázat kapcsán pontos számot kaptunk, ez azóta nőtt. Az uniós díj egyébként nem járt semmilyen pénzjutalommal, de publicitást és presztízst jelentett. Idén benne voltam a zsűriben, nagyon élveztem,



hihetetlenül inspiráló közeg! Rengeteg ötlet van, és maga a díj is a kezdő vállalkozókat segítő legjobb megoldásokról szól. Különböző témákban, kifejezetten a gazdaságosság szempontrendszerében, hogy nem nagy közös forrásokból képzünk 10 embert, hanem minél gazdaságosabban és hatékonyabban és úgy, hogy az nekik is a legjobb legyen. Nagyon jó kezdeményezéseket látok. Az egyik német cég például fogyatékkal élőknek segít vállalkozni, elsősorban Down-osoknak, de nem csak nekik, és nagyon jó vállalkozásokat csinálnak egészen más módszerekkel. Hihetetlenül hatékonyak. A nagydíjat idén egy portugál cég nyerte egy önkormányzati programmal, ami munkanélkülieket készít fel képzésekkel és tanácsadással a vállalkozóvá válásra. Nem anyagilag segítenek, hanem tudásban és szakmailag.



ELÉRHETŐ PIACKUTATÁS

A kezdők legnagyobb problémája, hogy hogyan találják meg a vállalkozási ötletüket. Felépítettem egy lépésről lépésre tanfolyamot, ami a folyamaton és a technikákon is végigvezet, és lett ekörül egy nagy közösség, akiknek tetszett a tanfolyam. Ebből lett egy előadás-sorozat, ami hetedik éve megy, bárki jöhet, lehet kérdezni. Aztán beindultak a részterületek tanfolyamai. Csak e-mail marketing, csak szövegírás, csak könyvkiadás. Később könyv formában is megjelentek ezek az anyagok. Van két konferenciánk, a nagyobbik, az Üzletanyu 2010 óta megy azoknak, akik még csak gondolkodnak, hogy mit kéne csinálniuk. Odahozzuk a szakembereket, akiktől lehet kérdezni, munkaügyi tanácsadó, jogász, vállalkozásfejlesztési szakértő, pályázati szakértő, könyvelő, adótanácsadó. A kisebbik pedig a tervezésről szól.

MILYEN A JÓ VÁLLALKOZÓ?

Nagyon sokféle személyiségű emberből lehet jó vállalkozó, nincs egy konkrét típus, bár bizonyos tulajdonságokkal nyilván könnyebb. A nálunk indult vállalkozók között is többféle típus van, akad, aki otthon szeret molyolni a gépe előtt és az ő webáruháza is jól tud működni, meg a bölcsész vagy gazdasági háttérűek is. De kíváncsiság és tanulásvágy biztos kell hozzá. Egy vállalkozónak nem papírhalmozónak kell lennie, hanem praktikus dolgokra, használható tudásra van szüksége. Ide tartozik az önismeret is.

„ASZFALTOZNI MAGUNK ELŐTT AZ UTAT”

Csak azok a tapasztalataim voltak, amelyeket, diákkoromban a muszáj munkákkal szereztem. A lényeg, hogy nem kell megijedni. Egyik ismerősöm azt mondja erről, hogy „Aszfaltozom magam előtt az utat”. Gyakorlatilag ez történik. Nem is bátorság ez, inkább kurázszi. Elég sok ilyen emberrel találkoztam össze lehet szedni azt a szemléletmódot, amin tényleg sok múlik, de ahogy minden, ez is tanulható. A kérdés az, hogy mivel és mit lehet kezdeni, és nem az, hogy mivel nem. Közben nagyon átalakult

a piac. A rendszerváltás idején induló vállalkozók kezdetnek béreltek egy irodát, befektettek egy csomó pénzt, és szinte hónapokig működtek bevétel nélkül, vagy csak a kapcsolataikon keresztül fejlődve. Az online világban ez megfordult. A hobiblogok képesek felépíteni a saját piacukat a követőikből. Ha megvan az eladható termék, indulhat a vállalkozás. Csökkent a kockázat, mert nincs olyan időszak, amikor még nem tudok kinek eladni, de már fizetnem kell a járulékokat.

LÁTHATÓSÁG A HÁLÓN

Egész tudásbázis szól a keresőkifejezések optimalizálásáról és a láthatóságról a neten, mint a siker zálogáról. Olyan nevet kell választani, amivel kilógunk a sorból. Jó, ha bírzzál a név és megmarad, mert vicces és szemtelen. Egyszer láttam egy összefoglalást arról, hogy mik azok a piacok, amelyek több ezer éve jól működnek, ilyen az egészség, a spiritualitás, a pénzszerzés, de ilyen a gyerek is. Jól kell pozicionálni a céget. Kinek szeretnék eladni és mit? Vannak, akik a saját tudásukból indulnak ki. Azt mondják például, hogy masszőr vagyok és bárkit megmasszírozok. De ez nem elég. Sokkal jobb, ha azt mondjuk, hogy masszőr vagyok és azoknak segíték, akiknek csak 20 percük van erre délutánonként, és a munkában elgémberedett a nyakuk. A célközönség a specialistát szereti, aki pont arra kínál megoldást, amit ő keres.

MI MINDENRE KELL FIGYELNIE ANNAK, AKI ÉLESBEN INDUL?

Itthon nem szokás, de kezdjük egy könyvelőnél, adótanácsadónál és ügyvédnél, hogy biztosan a mi igényeinkre szabott formát válasszunk. Tájékozódni kell. Nem abból kiindulni, hogy a szomszéd is kft-t alapított. Idén januártól például a gyerek féléves korától lehet vállalkozni a gyed mellett. Legtöbben szolgáltatással kezdenek, mert azt a legegyszerűbb elindítani. Amit még javasolok, hogy előbb teszteljünk, írjunk blogot és csak akkor induljunk el, amikor ez már biztosan megy. ♦



♦ – Honnan jött az ötlet, hogy lakberendezéssel foglalkozó vállalkozást indítson?

– A gyerekek születése előtt egy autókereskedésnél dolgoztam értékesítőként. Jó főnököm volt, meghagyta az önállóságomat, élveztem is a munkát, amíg ő ott volt. Később kevésbé, és mivel akkortájt már szerettünk volna gyereket, előre tudtam, hogy a szülés után nem megyek vissza. Tudtam azt is, hogy otthon szeretnék maradni három évet a fiammal, hogy szeretnék második gyereket. A kérdés csak az volt, hogy egyhuzamban maradok-e otthon vagy szünetekkel. Ekkor gondoltam végig mindent: hogy ki vagyok én, miben vagyok jó, mik az erősségeim és mik a gyengéim. Tudtuk, hogy jó a stílusérzékem, hogy van érzékem az esztétikához, gyakorlatias vagyok és kellően empatikus. Egy barátnőm kérdezte meg, miért nem végzek el egy lakberendező iskolát.

RÖPPÁLYA

Egészen máshonnan indult, egy ideig ki sem merte mondani, hogy lakberendezővé vált. A háromgyerekes anyuka ma már nemcsak sorra álmodja meg újabb és újabb otthonok terveit, újabb ötletei is vannak. Vinkovics Zsuzsát kérdeztük a VIZSUart indulásáról és jövőjéről.

Szöveg - Szabó Emese

– Ekkor kezdett el képzéseket nézegetni?

– Igen, miután a férjemmel megbeszéltük, hogy irányt váltok, mert eredetileg gazdasági főiskolai diplomám volt. Tanulni viszont már tudatosan kezdtem el: biztos voltam abban, hogy nem hobbiból csinálom, és nem is azért, hogy majd munka mellett ezzel is foglalkozzam. Mire elvégeztem az iskolát, megszületett a második gyerekünk, akkoriban költöztünk, az új lakást pedig már én terveztem. Alighogy elkészültem, már jött is az első barátnői megkeresés. Aztán jött egy második, majd pedig érkezett egy igazi megbízás. Apránként mindent megkaptam, amit szerettem volna. Kezdetben még minden mellékesen működött: csak a gyerekek mellett, két szoptatás közben dolgoztam, de ettől függetlenül szívtam magamba minden információt, alig vártam, hogy kimenjek egy-egy kivitelezésre. Amikor elkészült két-három lakás, csináltattam weblapot is. Akkoriban, ha megkérdezték, mi a foglalkozásom, nem mondtam azt, hogy lakberendező vagyok. Azt mondtam, „lakberendezéssel foglalkozom”, magam sem bírtam elhinni, hogy az vagyok.

– Mikortól tudta ezt kimondani?

– Nem sokkal ezután, amikor beesett hozzám két teljesen külsős megkeresés, ami újabb mérföldkövet jelentett, ekkor már várandós voltam a harmadik gyerekünkkel. Nehéz terhesség volt, sokat kellett feküdnöm, a kicsi végül hét hónapra született. Utána nagyon mélyre kerültem, megszűnt az a harmónia, ami addig körbevevett, igazából nem is tudtam, mi történik velem. Másfél évvel később jött el az a pont, amikor azt éreztem, segítségre van szükségem. Ekkor mentem el egy kineziológushoz, és jöttem rá arra: még a szülést sem dolgoztam fel. Azt, hogy miközben az első két babánk egyszerűen, természetes úton jött világra, a harmadikkal szülészeti intenzívra kerültem, csövek álltak ki belőlem, folyamatosan kaptam az injekciókat. Nem tudtam,



mi lesz velünk. Ezt kellett földolgoznom. Ekkor ültem le egy marketingessel is, hogy megbeszéljük, hogyan lehetne tervezhetőbb ügyfélköröm. Ugyancsak ekkor alakítottuk át a honlapot, indítottam új Facebook-oldalt, írtam meg az első blogbejegyzést. A legkisebb gyerekünk is ekkor került bölcsibe, indult az új év. Ahogy pedig a dolgokat rendbe raktam, egyből jöttek a megkeresések is.

– Otthonról dolgozik?

– Egyelőre igen, bár éppen most keresek egy kis irodát: azt érzem, úgy hatékonyabb lennék. Meg is tehetem, hogy kimozduljak otthonról, hiszen a két nagyobbik gyerekünk már iskolás, a pici pedig ovis. Másrészt a munkám miatt is szükség van erre, lévén már nemcsak lakásokat tervezek, hanem személyes tanácsadóként is dolgozom. Nemrég indítottam egy lakberendező workshopot is, mert azt látom, hogy miközben rengeteget foglalkozunk magunkkal, a lakások túlnyomó része olyan gócpont, amely

nem a feltöltődést szolgálja, inkább feszültségeket kelt. Hatással vannak ránk a fényei, a színei, még az apró tárgyak is nyomot hagynak a közérzetünkön, meghatározzák mindennapjainkat. Emiatt nagyon hasznos minden tudás ebben a témában.

– A családja mennyiben tudja segíteni a munkáját?

– A férjem hozzáállása pont úgy változott, ahogyan én fejlődtem. Mindig támogató volt, de az elején még nem hitte el, hogy ebből meg fogunk élni: mellékes hobbiként tekintett a munkámra, azt gondolta, majd visszamegyek valahova dolgozni, mellette pedig tervezek egy-két lakást. Az idejünk már várhatóan arról fog szólni, hogyan támogatom a szolgáltatást, és a lakberendezés mellett a home staging-be is belevágok. Azaz segíték abban, hogy a tulajdonosok az eladásra a lehető legjobban „felkészítsék” a lakásukat, és be is tudják mutatni. Ebben már a férjem is komolyabb szerepet kapna, hiszen nagyon jó értékesítő. ♦

OLGA, TE EZT HOGY CSINÁLOD?

„A sikeres mezőgazdasági vállalkozónő titka: kitartás, szakmai felkészültség, naprakészség és a termelők, a mezőgazdasági munka szeretete – valamint egy jó férj, aki folyamatosan támogatja a sikeres nő munkáját” – vallja Kujáni Lászlóné Olga, agrár- és növényvédelmi és tápanyag-gazdálkodási szakmérnök, a mezőgazdasági termelők irányítását, termelését, oktatását segítő Kujáni Kft. egyik alapítója.

Szöveg - Ferenczi Bónis Orsolya

♦ **– Nőként miért éppen a mezőgazdaságot választotta?**

– Gyermekként nagyon szerettem a kerteket. Apai nagyszüleim Királyhidán, egy tanyán éltek, ott váltam én is természetrajongóvá, és a későbbiekben is mindig azt a tanyát akartam magam körül újratertetni. Ezt – már a férjemmel – sikerült megvalósítanunk. Először a saját magunk örömeire hoztuk létre a tanyánkat, később pedig oktatási céllal a mintagazdaságunkat.



– Hogyan indult a vállalkozásuk?

– A mosonmagyaróvári egyetemen szereztem a diplomámat, akárcsak a férjem. Tanulmányaink során ismerkedtünk meg. A Fűszerpaprika Kutató Intézetben, valamint termelőszövetkezetekben dolgoztunk termelésirányítóként, így gyakorlati tapasztalatot is szereztünk, majd a növényvédelmi hatóságnál a jogszabályi eligazodásban szereztünk ismereteket. A termelőszövetkezetek megszűnése után az új gazdák nem mindannyian voltak mezőgazdasági termelők, ezért felkerestek, hogy segítsük őket. Ekkor jött az ötlet, hogy szaktanácsadó vállalkozást hozunk létre, és a megyénkben gazdálkodó szántóföldi, zöldség, szőlő- és gyümölcsstermelők munkáját segítsük a megszerzett tudásunkkal. Elterjedt a híre, hogy a Kujáni

család ilyen támogatást nyújt. Közben az Európai Unió is szabályozta a gazdálkodási lehetőségeket, a termelőket megismertettük a követelményrendszerekkel és mindjárt megoldási lehetőségeket is javasoltunk az általunk ismert körzetben. Létrehoztunk egy előrejelzési hálózatot, ahol meteorológiai műszerekre alapozottan felhívásokat készítettünk a különböző kártevők és kórokozók kártételének megelőzésére, javaslatokat is tettünk a felhasználható rovarölő, gombaölő és gyomirtó szerekre.

– Nőként hogyan fogadják a gazdák a tanácsait?

– Olyan visszajelzéseket kapok, amelyekből az látszik, hogy ami igazán számít, az a szakmai hitelességem. Éjjel-nappal a gazdálkodók rendelkezésére állok, rendszeresen látogatom őket és a problémáikra keresem a megoldást. De ha kell, SMS-ben vagy e-mailen küldöm el a figyelmeztetéseket, hogy védekezni kell valamilyen betegség vagy kártevő ellen, vagy ha az időjárás miatt hirtelen teendő akad. A gazdálkodók elhozzák hozzám a beteg növényeiket, és én szaktanácsot adok nekik: „Olga néni, nézzen rá erre a sínylődő növényre, mert magában van minden bizodalom.” Nem resteltem körbejárni a gazdák több száz hektár szőlőjét a hegybírókkal és a tulajdonosokkal, így együtt fedezzük fel a problémákat. A gazdák a tanácsaink eredményét a zsebükön érzik. Az én szakmám nem kimondottan női munka, de én jól érzem magam benne. Amikor megérkezem egy szakmai konferenciára, akkor mint a kotlóstyúkot a kiscsirkék, körbevesznek a férfi kollégák: „Te Olga, ezt hogy csinálod?” Nagyon jó, hogy bíznak bennem.

– A férjével hogyan tudják segíteni egymást?

– A férjem mindig mindenben mellettem állt. Hitt bennem, mindig azt mondta – akármilyen nehéz feladat előtt is álltam –, hogy meg tudom csinálni. Sokat segített, hogy szakmai szempontból is mindig mindent meg tudtunk beszélni. A gazdaságunk működtetésében is folyamatosan egyeztetünk. De én is beleülök a traktorba, és a lányainkat is így neveltem. Most pedig, hogy már nem jár a munkahelyére, a háziasszonyi feladatokat is megosztjuk, a gazdákkal történő szakmai konzultációkban is együtt állunk helyt. „Laci bácsit” nagyon szeretik a gazdálkodók, mert az ő nyelvükön tudja megadni a választ a problémájukra. Szeretném a vállalkozást továbbadni a lányaimnak. Mindkét lányom a föld szeretetében nevelkedett, Katalin három nyelven beszélő, mezőgazdasági végzettséggel jelenleg is részt vesz a tudományos és hatósági munkában. Zsuzsanna négydiplomás, két nyelvet beszélő mezőgazdasági szakember és jelenleg is a vállalkozásunkat segíti. ♦



A NŐK IDEJE

Az Auguszt Pavilon cukrászda ajtaján „Zárva” tábla, mint minden hétfőn és kedden. Decemberben különösen jól jön a „szünnap”, ekkor zajlik a nagy bejglisítés. Mindenki hétkor kezd, aki hadra fogható, a cukrászok, a kisasszonyok. Mire megérkezünk, már kóstolót is kapunk a bejgliből. A család négy tagja fogad, Auguszt Olga, lányai, Auguszt és Flóra, meg az egyik fiúunoka, Misu.

Szöveg - Szám Kati / Kép - Páczai Tamás

- **A reggeli sütésnél is a nők voltak létszámfőlényben?**
Olga: Egyetlen férfi volt, pedig ez a szakma nem csak a marcipánrózsák hajtogatásáról szól, a nagy pléhtepsiket emelgetni, egy pogácsát begyúrni vagy egy krémes vajastésztáját elkészíteni nem kis fizikai munka.

– **Hol vannak a férfiak?**

Olga: Ma inkább informatikusnak mennek. A nagyapám annak idején azért született meg a nővére után 11 évvel, hogy legyen fiú, aki átveszi az üzletet. Ez nálunk is megismétlődött, ketten voltunk lányok, jönnie kellett az öcsémnek. Az apám szemében mindig ő volt az igazi örökös, ő is vette át az üzletét. Három lányom van, így most eljött a lányok ideje, de már van hét fiúunokám. Bár lehet, hogy végül az egy szem lányunokámból lesz cukrász...

Auguszt: Amikor kutattam a családtörténetet, és a régi műhelyfotókat néztem át, sehol nem láttam vagy olvastam női cukrászról. Egyszerűen nem volt! – A nők mindig jelen voltak a sikeres férfiak mellett, sőt, az első Auguszt, aki 1870-ben nyitott üzletet, hamar meghalt, és az özvegye legalább 10 évig vitte egyedül a cukrászatot, amíg a fia belenőtt. A nagymama mindent az élére rakott, üzletileg kiegészítette a nagyapát. Így tudták létrehozni 1910-ben a legelőkelőbb

cukrászdát a Krisztina téri templommal szemben. Telkeket vettek, mandulást, meggyest, itt a sashegyi majorságukban maguk készítették a tejet, a túrót. Régen nem volt marketinges meg árubeszerző, volt a férj és a feleség, ketten csináltak mindent. Általában a férfi a szakmai részét, a nő meg felvette a kisasszonyokat, számolta a pénzt...

Olga: Bár nálunk a kisasszonyokat a nagypapa vette föl. Kikötötte, hogy 170 centi fölötti és szőke lehet. A nagymama meg 160 volt és barna. Édesanyáméknak kávéházuk volt az Ó utcában, de a fiútestvérei mindent elkártyáztak, ezért munkát kellett keresnie, így került az Auguszt cukrászdába, és apám beleszeretett. Később, amikor minket kitelepítettek, mindent elvették, Rákosi után pedig csak anyánk nyithatott üzletet, mert apánk nem merete otthagyni az államit, csak pár év múlva. 24 négyzetméteren kezdtek újra, gázsparhelt sütőjében sütötték a krémeslapot, az Auguszt nevet ki se lehetett írni.

– **És magától értetődően öröklődött a cukrászszakma anyáról lányra?**

Olga: Nem egészen. Amikor férjhez mentem, jött egy ajánlat a Pannónia Filmstúdióból, hogy készítsünk egy mézeskalácsfilmet, én meg ott ragadtam gyártásvezetőként 17 évre. A szüleim az öcsémmel dolgoztak, a rendszerváltás után,

amikor több lehetőség volt, visszatértem. De a szakma nálunk alapfeltétel. Flóra közgazdász, de vendéglátóipari főiskolát is végzett és később a cukrászképzést is...

Flóra: Már a főiskola közben belefolytam a belvárosi üzletbe, és amikor ez a Sasadi úti pavilon megnyílt, át is vettem a belvárosit.

Auguszt: Én véletlenül kerültem vissza. Mama hívott, hogy jöjjenek, mert segíteni kell, a cukrász eltörte a kezét. Azóta csinálom. Mi már általánosban fagyit adagoltunk, beálltunk szombatontként. Jobban tetszett, mint egy irodában ülni. Bár így négy gyerekkel nem egyszerű.

Olga: Ők ebben nőttek föl. Amikor gimnazisták voltak, én úgy tudtam elmenni nyaralni, hogy átvették egy hétre az üzletet. A cukrászképzést Franciska is elvégezte, aki ügyvéd. Most ő van a belvárosi üzletben, mert Flóra februárra várja a második babáját.

Míg Olga hátraszalad megnézni a habcsókot, a lányokhoz fordulok:

– **Otthon is süttök?**

Auguszt: Neeeeem.

Flóra: Mi süttöttünk aranygaluskát a hétfőgén.

Auguszt: Régebben a lányom, Lulu egy ovis programon, ahol kalácsot csináltunk, megnyomkodta a tésztát: Ez mi? Majd' elsüllyedtem! Azért nehéz anyaként összehangolni az üzletet és a gyereket, de ehhez születünk bele, hogy nincs üzletvezető, mi csináljuk. A Kossuth Lajos utcában kenguruban volt a kicsi, amíg dolgoztam, a gyerekeim itt írják a leckéjüket délután. Rossz, hogy ha bejön valamelyik, nem tudok azonnal odarohanni, mert ki kell szolgálni a vendéget. Misu az első, akinél most elhatároztam, hogy kicsit félreteszem az üzletet. Valahogy senkit nem visz rá a lélek, hogy kiadjuk a kezünkéből, most, hogy babázom, a férjem jár be helyettem, de Flóra férje is segít. Anya negyvenévesen kezdte, gyerekekkel, nagymama meg az államosítás után ötvenévesen, a nulláról! Nehéz megtartani a szintet, nem azt, hogy ne adjuk lejjebb, hanem, hogy ne szaladjunk túl messzire. Anyukám nem akarja targoncával hozni a lisztet, maga helyett is alkalmazottakat felvenni, se hét napot dolgozni két műszakban. Sokszor kérdezik a vendégek, hogy miért csak hatig vagyunk nyitva. Mert haza kell mennem a gyerekeknek vacsorát adni.

– **Egymásnak tudtok segíteni a gyerekvégválasztásban?**

Flóra: Két hónapja költöztünk mi is ide a közelbe, azóta nagyon jól meg tudjuk szervezni. Jó testvérek vagyunk, működik a gyerekcsera, szeretik egymást a gyerekek. Lehet, hogy a nagymamának most már egy bölcsit kellene nyitni... ♦

NEMZETKÖZI VIZEKEN

Tomcsányi Dóri 2010-ben, még egyetemistaként alapította saját divatmárkáját, amely már külföldön is ismert, azóta megszületett kislánya is, kollekciói pedig egymást érik.

Szöveg - Szám Kati / Kép - Páczai Tamás

- **Mióta vannak saját kollekciói?**

– A Moholy-Nagy Művészeti Egyetemre jártam, az iskolai munkákat pedig már akkor kiegészítettem: soha nem álltam meg egy-két ruhadarabnál, már akkor szerettem minikollekciókat készíteni. Ezeket mindig befotóztuk a kiértékelésekre, aztán kikerültek blogokra. Így vált egyértelművé, hogy az emberek kíváncsiak a munkáimra: még bőven egyetemre jártam, amikor már érkeztek az első kisebb megrendelések. Át is álltam arra, hogy igazodjak a nemzetközi idővonalakhoz, előre elkészüljenek a következő szezon darabjai. A kapcsolatot ázsiai viszonteladókkal is felvettük, ők voltak az elsők, akik rendeltek Kínába. Innentől kezdve tudatosan történt a márkaépítés.

- **Az ügyfélkör hogyan épült föl?**

– Először egy-egy bolttól érkezett megkeresés, azzal a kéréssel, hogy nagyon érdeklik őket a munkáim, küldjek anyagot. Aztán egy idő után már mi küldtünk ruhákat azoknak az üzleteknek, amelyekről úgy gondoltuk, érdekesnek tarthatják. Megkerestünk viszonteladókat is, illetve olyan ügynökségekkel is elkezdtünk együtt dolgozni, amelyek értékesítéssel foglalkoztak. A kínai irány onnan jött, hogy Meimei Ding, a Danube Fashion Office Magyarországon élő tulajdonosa megkeresett azzal, hogy olyan ügynökséget szeretne indítani, amellyel magyar tervezőket Kínába visz. Rajta keresztül érkeztek az első kínai megrendelések, utána pedig már másokkal is elkezdtünk dolgozni, kapcsolatba kerültünk egy másik kinti show-roommal is.



– Európában, illetve Kína mellett más távoli területen mennyire vannak jelen?

– A márka egyértelműen Kínában és Svájcban a legerősebb, ezen a két helyen több boltban is árulják a kollektiókat. Egy olasz ügynökséggel épp most szerződünk le, Olaszország mellett pedig komolyabb lesz a jelenlétünk Oroszországban is. Amúgy a legtöbb helyen – az európai országok mellett Dél-Koreában és Szingapúrban – csak elszórva, egy-egy üzletben vagyunk jelen. Bár utóbbihoz az is hozzátartozik, hogy kontinensünkön inkább az online értékesítés a jellemző. Igazából most tartunk ott, hogy a nemzetközi terjeszkedéshez elengedhetetlen lenne egy olyan befektetés, amely lehetővé teszi, hogy komolyabb PR, sales- és marketingtevékenységet végezzünk. Ennek érdekében már több befektetővel is megkezdtük a tárgyalást, a márkát pedig épp most készítjük föl arra, hogy tovább tudjunk terjeszkedni.

– Munkájának mekkora részét teszi ki a tervezés?

– Ez nehéz kérdés, mert én magam is részt veszek mindenben. Gyakorlatilag az összes munkát ellenőrzöm, a gyártásvezetéstől kezdve a mintadarabokon át a közösségi médiáig, a napi levelezésig és a vevőkkel való kapcsolattartásig. Kiveszem a részem a beszerzésből és a marketingből is. Az irányvonalakat mindenhol én határozom meg, utána a csapat kidolgozza ezeket. Egyszóval nem csak a kollektiókat tervezem.

– Egy új kollekción mennyi idő alatt készül el?

– Nagyon hosszú folyamatról van szó, amikor az egyik elkészül, befotózzuk, kiküldjük őket az ügyfeleknek, és elindul az értékesítési szezon, már el is kezdem a következő kollekción tervezését, már gyűjtöm az inspirációt, ellátogatok az anyagvásárra, találkozom a beszállítókkal, és kiválogatom, megrendelem az új anyagokat, megtervezem, milyen minták kerülnek a ruhákra. Maga a folyamat általában három-négy hónapig is eltart, lévén napi szinten nem tudok rá több órát szánni. Ha így nézem, akkor a tervezésre jut a legkevesebb idő. A befektető bevonásával ezen szeretnék változtatni.

– Most hányan vannak a cégben?

– Összesen öten, amihez még hozzájönnek a bedolgozó alvállalkozók: a varrónők, az új kollektiók megjelenésekor a szövegírók. Az ő számuk mindig változik annak függvényében, hogy éppen mennyi megrendelésünk, illetve milyen feladataink vannak. Tervezőként én dolgozom egyedül, magát a márkát pedig pedig a férjemmel ketten visszük. Ő felel a pénzügyekért, ami nekem hatalmas segítség, nem kell külön foglalkoznom a könyveléssel, az utalásokkal. Nekem a gazdasági kérdésekhez csak annyi közöm van, hogy minden szezonban az adott büdzséből gazdálkodom. ♦

FIATALOK

VÁLLALKOZÓVÁ VÁLÁSÁNAK TÁMOGATÁSA ORSZÁGOS PROGRAM

♦ Magyarország Kormánya célul tűzte ki a 18-25 év közötti fiatalok munkanélküliségének csökkentését, a foglalkoztatási lehetőségeik bővülését a vállalkozóvá válást és az induló vállalkozások fejlesztését szolgáló intézkedések révén. A program ezen elvek mentén segíti elsősorban az álláskereső fiatalok vállalkozóvá válását az Ifjúsági Garancia Rendszer részeként.

A program célja: új egyéni- vagy mikro-vállalkozás indítását tervező, vállalkozói szemlélettel rendelkező, 18-25 év közötti (felsőfokú végzettségű pályakezdeők esetén 25-30 éves) fiatalok felkészítése saját vállalkozásuk indítására, üzleti tervük kialakításához nyújtott ismeret- és készségfejlesztéssel, tanácsadással, mentorálással. A képzés és szakmai szolgáltatás nyújtás a program első komponense hazai forrás biztosításával, a pénzügyi támogatás (vissza nem térítendő

tőketámogatás) a program második komponense, melyre az első komponens sikeres teljesítése után lehet pályázni a fiatalnak VEKOP forrásból.

A program célcsoportja: a 18-25 év közötti, más vállalkozásban többségi tulajdonnal nem rendelkező új mikro-vállalkozást indítani tervező természetes személyek. Feltétel, hogy az egyén az Ifjúsági Garancia Rendszer regisztrált alanya legyen, tehát olyan fiatal, aki a programba történő bevonáskor a Kormányhivataloknál álláskeresőként nyilvántartásban szerepel. Továbbá célcsoport a felsőfokú végzettséggel rendelkező 25-30 év közötti regisztrált pályakezdeő álláskereső. Az életkori feltételeknek a sikeres kiválasztást követően a programba vonáskor (képzés kezdetekor) kell megfelelni. ♦

A program elérhetősége: www.vallalkozz2016.hu





TÉVHITEK



A NŐI FOGLALKOZTATÁSRÓL



Összeállította - **Szalai Piroska** női foglalkoztatási miniszteri tanácsadó, a Budapesti Vállalkozásfejlesztési Közalapítvány kuratóriumi elnöke



TÉVES ÁLLÍTÁS: „MAGYARORSZÁGON NINCS IS FOGLALKOZTATÁS JAVULÁS, MERT A NÖVEKEDÉST A KÖZFoglalkoztatás és a külföldi munka adja.”

A 15–64 éves nők esetében 2010. III. negyedéve és 2015. III. negyedéve között 193 ezerrel több volt a foglalkoztatott a KSH munkaerő-piaci felmérése szerint. Ha e javulásból kivesszük a női közfoglalkoztatás (67,5 ezer fő) és a külföldi munkavégzők bővülését (11,4 ezer fő), akkor is marad 114,5 ezer fős javulás, ami egyértelműen az elsődleges munkaerőpiacon történt. Így idén szeptemberben már 1,8 milliónál több nő dolgozott az elsődleges munkaerőpiacon, a mérés szerint 105 ezer nő volt ebben a hónapban közfoglalkoztatott, illetve 25,5 ezer nő esetében volt kimutatható a külföldi munkavégzés. 58,4%-os foglalkoztatási rátából 54,5% az elsődleges munkaerő-piaci arány, ami sokkal jobb a korábbi adatainknál. A közfoglalkoztatás és a külföldi munkavégzés a férfiak esetében jelentősebb, mint a nőknél. Nagyon fontos külön is vizsgálni az elsődleges munkaerőpiac javulását, de már a közfoglalkoztatást vizsgáló elemzésekből látható, hogy a korábban nem foglalkoztatható emberek foglalkoztatása jelentősen nőtt.



TÉVES KÖVETKEZTETÉS: „NINCS IS TÖBB MUNKA A NŐKNEK, MINT ÖT ÉVVEL EZELŐTT, CSAK EGY MUNKAKÖRT MOST TÖBBEN TÖLTENEK BE RÉSZMUNKAI DÖBEN”

A heti 36 órát nem meghaladó részmunkaidős foglalkoztatási lehetőségek hazánkban az unió többi tagországához viszonyítva a nők számára nagyon kis számban fellelhetők. A 15–64 éves korcsoportba tartozó nőknek mindössze a 4,6%-a tud élni ezzel a lehetőséggel, míg az uniós átlag 19,2%. 2015. III. negyedévében mindössze 151 ezer nő dolgozott részmunkaidőben, 6,3 ezerrel többen, mint 2010. hasonló időszakában, a teljes munkaidősök száma pedig 1,8 millió feletti, 187 ezerrel több, mint 2010-ben. A teljes munkaidőben dolgozók aránya a tagországok között a 9. legnagyobb.



TÉVES ÁLLÍTÁS: „A MAGYAR VÁLLALKOZÓK, ÍGY A NŐK IS, KÉNYSZERVÁLLALKOZÓK”

A női önfoglalkoztató vállalkozók 40%-ának (míg a férfiak 53%-ának) vannak alkalmazottjai. Azaz Európában arányban nálunk dolgozik a legtöbb önfoglalkoztató alkalmazottal. Hazánkban a női vállalkozók a legnagyobb arányban (20-20%) szakmai tudományos műszaki tevékenységet végeznek (jogi, számviteli, könyvelési stb. szolgáltatások) és az „egyéb szolgáltatás” nevű ágazatban dolgoznak (fodrászat, kozmetika, szépségápolás stb.). Akik kényszerből vállalkoznak, azok szerintem nem tudnak másoknak is munkát, megélhetést biztosítani.



TÉVES ÁLLÍTÁS: „A FOGLALKOZTATÁS SZABÁLYOZÁSÁNÁL ELEGENDŐ A NAGYVÁLLALATOKRA FÓKUSZÁLNI”

Míg uniós átlagban a versenyszféra foglalkoztatottjainak 33%-a nagyvállalatoknál dolgozik, s 67%-a a kkv-knál, addig hazánkban csupán 27% a nagyvállalatok aránya, s 73% a kkv-ké. Ez utóbbiaknak több mint felét, 38%-ot a tíz főnél kisebb mikrovállalkozások foglalkoztatják, s a fennmaradó 35%-ot a 10–50 fős kisvállalkozások és az 50–250 fős közvállalkozások. Emellett fontos tény az is, hogy a válság idején a munkaerőpiac stabilitását a kkv-k adták, és arányaiban a nagyvállalatoknál sokkal komolyabb elbocsátások történtek. Ezért a foglalkoztatást javító programok csak akkor tudnak igazán hatékonyak lenni, ha a kkv-k számára is elérhetőek.

A munkahelyvédelmi akció járulékkedvezményeit a versenyszférában dolgozó nők harmada után igénybe veszik a munkáltatók. Ez az arány is mutatja, hogy a kkv-k számára is hatékony, területtől, ágazattól, mérettől független eszköz.

BUDAPESTEN AZ UNIÓS FORRÁSOK ELÉRHETŐSÉGE NEM OLVAN IMPOZÁNS, MINT VIDÉKEN, EZÉRT A BUDAPESTI VÁLLALKOZÁSFEJLESZTÉSI KÖZALAPÍTVÁNY MEGÚJULÓ MIKROHITEL PROGRAMJÁHOZ A JÓZSEFVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT FIATAL ÉS NŐI VÁLLALKOZÁSOKAT KIEMELTEN TÁMOGATÓ KAMATTÁMOGATÁSI PROGRAMOT INDÍTOTT. E PROGRAM JELENLEG PÉLDA NÉLKÜLI INNOVÁCIÓ A NŐI VÁLLALKOZÁSOK FEJLESZTÉSÉNEK TERÜLETÉN, A TAPASZTALATOK FELDOLGOZÁSA UTÁN TOVÁBBI KISZÉLESÍTÉSE VÁRHATÓ.



TÉVES ÁLLÍTÁS RÉSZIGAZSÁGVAL: „A NŐK ESETÉBEN A FOGLALKOZTATÁSBAN A LEGNAGYOBB HÁTRÁNY, HA VALAKINEK SOK GYERMEKE VAN.”

Hazánk sajnos az unióban az az ország, ahol a kisgyermekes anyák a legnagyobb kockázattal bíró csoport. Mindegy, hogy hány gyermeket nevelnek, amíg a legfiatalabb gyermek nem éri el a 6 éves kort, mindössze 38,4%-uk tud legalisan dolgozni. Ez már 3,3%-kal több, mint korábban, tehát jelentős a javulás, de még mindig jóval alacsonyabb, mint a tagállamok átlaga. A 3 vagy több gyermeket nevelő nők esetében, ha a legfiatalabb gyermek eléri a 12 éves kort, az anyák 74,6%-a foglalkoztatott lesz, ami az unióban a 12. legjobb érték, magasabb, mint az uniós átlag.

2010-BEN TÍZEZERREL KEVESEBB GYERMEK SZÜLETETT, MINT 2008-BAN. A TELJES CSÖKKENÉS A KÖZÉPFOKÚ VÉGZETTSÉGŰ, FOGLALKOZTATOTT STÁTUSZÚ, HÁZAS NŐKNÉL VOLT KIMUTATHATÓ, TEHÁT NAGYOT TÉVED AZ, AKI NŐI KARIERRKÉRDÉSKÉNT PRÓBÁLJA BEÁLLÍTANI EZT A DEMOGRÁFIAI ROMLÁST. ŐK TÖBBNYIRE ALKALMAZOTTAK VOLTAK, S NEM MERTÉK FELVÁLLALNI AZT, HOGY 3 ÉVRE KIESSENEK A MUNKAHELYÜKRŐL, HISZ TUDTÁK, HOGY ENNYI IDŐRE NEM VÁRHATJÁK EL A MUNKÁLTATÓJUKTÓL A HELVETTESÍTÉST, HA PEDIG MÁS MÓDON PÓTOLJA A KIESETT MUNKÁJUKAT, AKKOR NEKIK MÁR NEM LESZ LEHETŐSÉGÜK VISSZATÉRNI. A 2013-BAN BEVEZETETT MUNKAHELYVÉDELMI AKCIÓ KERETÉBEN JELENTŐS JÁRULÉKKEDVEZMÉNYEKET KAPTAK A KOCKÁZATOS CSOPORTOKBA TARTOZÓK (25 ÉV ALATTIAK, 55 ÉV FELETTIEK, SZAKKÉPZETLENK ÉS KISGYERMEKET NEVELŐK) MUNKAADÓI. TÖBB MINT 377 EZER NŐ – A VERSENYSZFÉRA ALKALMAZOTTJAINAK HARMADA UTÁN VESZIK IGÉNYBE EZT A KEDVEZMÉNYT. 2014-TŐL A GYERMEK EGVÉVES KORA UTÁN, 2016-TÓL PEDIG MÁR FÉLÉVES KORA UTÁN A GYED EXTRA KERETÉBEN A KISGYERMEKES ANYÁK A JUTTATÁSOK MEGTARTÁSA MELLETT LEGÁLISAN VISSZATÉRHETNEK DOLGOZNI IS.



VÖRÖS DÁMA

A Maros utca páros oldalán megbúvó négyszintes lakóépületet kívül-belül szokatlan megoldások díszítik. Aszimmetrikus homlokzata egyszerre mutat szecessziós, különleges art deco és modernista jegyeket, de ezek felfedezéséhez feljebb kell tekinteni az utcaszint természetű lábazatánál és elidőzni a vörösre vakolt felsőbb emeletek részletein. Ha az épületeknek volna neme és személyisége, akkor a Maros utca 10-es számú háza bizonyosan kiváló minőségérzékkel megáldott, mondén dámának látszana, ki sok mindent megélt, különtségével tüntet és nem szíveli a nyárspolgári elvárásokat.



Szöveg - **Fazekas Zsuzsa** / **VÁROSI MESÉK** / Kép - **Gebauer Hanga**

- ◆ A ház 1913-as terveit ifjabb Holub József készítette bizonyos Nagyságos Stadmüller Gézáné megbízásából. Holub nevét tábla is őrzi a homlokzaton, eszerint a kivitelező is ő volt. Az akkor mindössze egyemeletes szecessziós épület egy emeletráépítés következtében változott meg először, de izgalmas ékessége, az első emeleten kiugró télikert már az első tervekben is szerepelt. A ráépítést később újabbak követték, például készült egy fedett terasz az udvar felé, majd 1929-ben egy újabb emelet került a házra. Ez magyarázza az épület szabálytalanságait és elrajzoltságát, ami mégis arányossággal párosul, de ez teszi izgalmasan egyedivé is. Az építetők ízlését dicséri, hogy a sok változtatás, toldás és foldás ellenére mindvégig ragaszkodtak az épület eredeti jellegének megtartásához, és ez sikerült is nekik. Az elbeszélések szerint valaha igazán nagy társasági élet folyt itt, erre utal az utcai helyiségek között a kártya- és zeneszoba is. A három lakószintet akkoriban egy-egy család lakta, lakásonként 280 négyzetméteren. A háború után ezeket leválasztották, ma 12 lakás van benne, és ezek sem mondhatók aprónak. A pincébe kamrát, ruhatárat, mángorlót, fűskamrát, mosókonyhát, az udvarba garázst és kertiházat álmódott tervező és építető. Az egykori díszkút az idők során eltűnt a kertből. A feketecsempés nagypolgári lépcsőházon nyoma sincs az átépítéseknek, lenyűgözően elegáns és nem csak a Rodint idéző, szenvedélyesen csókolózó pár életnagyságú szobra miatt. A belépőt egy másik szobor, a lépcsőt őrző szintén életnagyságú, de kissé ütött-kopott kutya fogadja. ◆



Egy gátlástalan zseni

Thomas Alva Edisont mindannyian ismerni véljük a villanykörtéről, a fonográfól és a rengeteg bölcs idézetről, amelyekkel tele van az internet. A zseniális feltaláló képe azonban egyoldalú. Volt Edisonnak egy, sőt, több másik arca is.

Szöveg - Mártonffy András / KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

◆ ÖNERŐBŐL ÉS MÁSOK TEHETSÉGÉVEL

A későbbi feltaláló és kíméletlen üzletember nem túl jó körülmények között kezdte az életét 1847-ben, az amerikai Ohio államban. Szegény családba született, és kisgyerek korában súlyos betegséget kapott, ami miatt majdnem teljesen megsüketült. Mai kifejezéssel élve hiperaktív gyerek volt. A szülei ki is vették az iskolából, és magántanulóként, később teljesen autodidakta módon sajátította el mindent, amire szüksége volt.

A leleményesség és az üzleti szellem azonban már fiatalon kiütöközött a személyiségén: egy vasútállomás környékén saját maga készítette újságot árult a járókelőknek, még hozzá anyagi sikerrel.

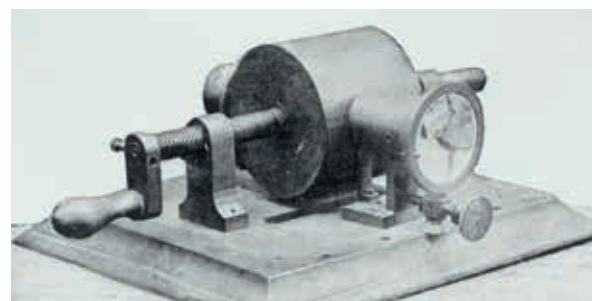
Egy elhagyott vasúti kocsi kísérleti laboratóriumot is berendezett magának, ahol a kedvteléseinek hódolhatott. Ennek az idillnek egy balul sikerült kísérlet és egy hatalmas pofon vetett véget: amikor a kocsi kigyulladt, egy dühös kalauz úgy megütötte a 12 éves Edisont, hogy a halláskárosodása még súlyosabbá vált.

Egy vérbeli, izgága feltalálót azonban sem a tanulási zavar, sem a hallásproblémák nem tudnak visszatartani. Első találmányát 1869-ben fejlesztette ki, és azonnal egy vagyont keresett vele. A New York-i tőzsde számára készített egy olyan kijelzőtáblát, amely a részvényárfolyamok folyamatos követésére szolgált. 40 000 dollárt kapott érte.

1870-ben, 23 évesen megalapította első vállalkozását, amely kizárólag új találmányok kifejlesztésével és értékesítésével foglalkozott. Nem is próbálkozott azzal, hogy a magányos feltaláló szerepét játssza, ennél anyagiasabb ember volt. Már a kezdetektől fogva számos alkalmazottat foglalkoztatott, ügyesen használta föl mások tehetségét is a sajátja mellett. Nemsokára egy kutatóközpont, műhelyek és laboratóriumok álltak a rendelkezésére.

Ma is jól ismertek azok a történetek, amelyek a villanykörte és a fonográf feltalálásáról szólnak, őt azonban a sikerek ellenére sem kizárólag a szakmai becsvágy vezette: még jobban meg akart gazdagodni. Ez sikerült is neki.

Kép - Profimedia - Red Dot



BALUL SÜLT ÖTLETEK

Akármiilyen világraszóló tehetség volt azonban Thomas Edison, az ő karrierjébe is becsúszott néhány látványos melléfogás. Ilyen volt például a betonból készült házak ötlete. Mivel a cement- és betoniparban is érdekelt volt, megpróbálta megvalósítani a gyárban készült épületekről szóló álmát. Előre kiöntött betonelemekből állított össze méregdrága házakat, még hozzá olyanokat, amelyek már tartalmazták a szintén beton ágyakat, asztalokat és bárszékényeket. A saját maga által gyártott és szállított gramofonhoz is járt beton ládika. A betonházak nem arattak osztatlan sikert, nagy bukás lett a vége. Kínos incidenseket okoztak a beszélő babák is. A gramofon sikerén felbuzdulva Edison olyan játékbabákat dobott piacra, amelyeknek a belsejében egy viaszhengere felvett szöveg szólalt meg. A szerkezet hamar tönkrement, a viasz könnyen megolvadt, és gyakran olyan riasztó hangorgia lett az eredmény, hogy a kislányok sírógörcsöt kaptak az ijedségtől.

VITATHATÓ KAMPÁNY, VITATHATATLAN TALÁLTMÁNY

Csúnyább folt is esett azonban a zseni lelkiismeretén. Amikor nagy vetélytársa, Nikola Tesla legyőzése érdekében be akarta bizonyítani az egyre jobban teret nyerő váltóáram veszélyeit, emberei tucatjával gyűjtötték össze az amerikai városok utcáin kóborló gazdátlan kutyaakat, majd drámai demonstrációk közepette árammal ölték meg őket. A kampány csúcspontján Edison közreműködésével kivégezték négy borjút, egy lovat, valamint egy állítólag agresszív cirkuszi elefántot, Topsyt. A halálát rögzítő egykori filmfelvétel ma is megvan, az egyik legrégibbi mozgófilm a világon. Nem is véletlen: a kamerát szintén Edison találta fel. Az áramvitában ugyan átlépett rajta a történelem, de így is a tudománytörténet egyik legjelentősebb alakja. Ez a gátlástalan zseni élete végéig ontotta magából a találmányokat, és egymaga létrehozta a mai menedzsertípusú üzletember életformáját. Amikor 84 évesen meghalt, a világon sok elektromos cég elhalványította vagy lekapcsolta világítását a tiszteletére. ◆

„Eljött a farsang!”

Így lelkendezik az Életképek, az 1840-es évek irodalmi folyóirata. „Eljött örömeivel és bohóságával. Vidám színben mutatja be magát az ifjú lánynál, gondot barázdál az apa homlokára, tündér virágot nyit az ifjú menyecskének, számolóvá teszi a korosabb férjet.” A farsang és a bál ideje 2016-ban is eljött, lassan el kell döntenünk, hogy idén gyarapítjuk-e mi is a báli forgatagot. Mielőtt a báli toaletten gondolkodnánk, merítkezzünk meg egy kicsit elődeink, például Szendrey Júlia báli készülődésében.

Szöveg - Móricz Éva

♦ „Kiürülnek a szabó és a divatárusok raktárai és telik a zálogház – folytatja az Életképek – Rózsák fakadnak az életvidor hölgyek arcain, s Ezeregyéjszakás évek reménye dagasztja az oroszlánszíveket. Veszedelmes fiú ez a farsang. Letépi, pajkos mosollyal a szép hölgyek kebléről a virágot s meghagyja mások fején a pártát. S mégis nevetve néznek azok az elrabolt kincs után, míg emezek sírnak, hogy birtokában maradtak.” A vízkeresztől húshagyókeddig tartó időszak tánra, szerelemre, jelmezbe öltözésre ad lehetőséget, nem csoda, hogy a női magazinok, divatlapok is hírt adnak róla. A barátnők leveleznek a fontos témáról, ahogy az erdői vár kisasszonya, Szendrey Júlia, Petőfi későbbi hitvese is, akit leányéleteben igencsak foglalkoztattak a mulatságok. Legjobb barátnőjéhez, Térey Marihoz küldött levele 1847-ből, erről tanúskodik: „...de aztán nagy felkészülteket csinálj ám, mert az Erdődi kisasszonyok saját kicsinységem kivéve, – már mind feltűpézták hajszálaikat, hogy aztán antik-romantika frizurákkal léphessenek fel...” S nem csak a fűrtök és frizurák, de a topánkák problémája is égető: „...kérek mindenre édes jó Marim az itt küldött cipő szerint, ha lehetne a kereskedőnél egy pár fehér zeig vagy akármiből, csak fehér cipőt kapni! Ha kisebb lenne egy kicsit, – nem tenne semmit...”

A megfelelő cipő megválasztása ma is kényes ügy, hiszen bálba táncolni megy az ember, és nem ücsörögni. Ilyenkor hatványozottan érvényes a gyönyörű táncosnő, Heidi Groskreutz mondata: „Ha táncolsz, élsz...ha élsz, táncolsz.” A báli lábbelinek ugyanakkor kétségtelenül mutatósnak is kell lennie. Az alkalmi cipők mai divatja szerencsére elég jól szerepel a táncparketten is, még ha néha próbára teszi is a táncosok egyensúlyérzékét. De hát a divat nagy úr, az volt Júlia idejében is. A Pesti Divatlap Vachot Imre szerkesztésében, a következőképpen ír erről: „Van egy ezer, sőt millió színben és alakban változó zsarnok, ki az úgynevezett nagy és művelt világ embereit szolgál bilincs közt tartja, s fölöttük a legnagyobb önkénnyel uralkodik. Ezen világhódító zsarnok – a divat, melynek alapforrása, irányadó főtanyája – Páris...” Érdemes figyelni rá, hogy akkoriban a divatlapok elkötelezett olvasói művelt, felvilágosult nők, honleányok voltak, akik az öltözködés és az etikettek mellett, az irodalom és a társadalmi kérdések iránt is érdeklődtek. Ezért nem csoda, hogy egy korabeli divatlap oldalain jól megfér egymás mellett Vörösmarty Mihály Gondolatok a könyvtárban című verse „A szerelmi hévmérő a leányoknál” cikkel, amely a következő „bölcsséget” nyilatkoztatta ki: „Az is csak egy neme a kacérságnak, ha valaki azt akarja mutatni, hogy nem kacér.” A hölgyeknek szóló lapban megjelenhet „A nyílt levél a Szepes megyei éhezónép ügyében” is és a „Fülbevaló szépeink számára” is.

Kép - Fortepan.hu, Profimedia - Red Dot



Mire jök a bálók? A már említett folyóirat tanúsága szerint a vidéki leány; azért megy táncvigalomba, hogy táncolhasson – a fővárosi: azért, hogy hódoltasson magának.” (Ez Apponyi Geraldine grófnőnek olyan meggyőzően sikerült 1934-ben, hogy I. Zogu albán király még a bálon megkérte a kezét, s magával vitte Bulgáriába.). Ma már nem korlátozzák szigorú szabályok a fiatalok ismerkedési lehetőségeit, ezért a mai bálók szerepe nem az, hogy az eladó lányok legszebb pompájukban tündökölve magukra vonhassák a figyelmet. Korunk báljai inkább a társadalmi élet színterei, amelyek vagy a jóteknokodás lehetőségét adják vagy a cégekhez, szakmai, társadalmi, nemzetiségi

szervezetekhez tartozók találkozási lehetőségei. Van sámlí bál, szalagavató bál, batus bál, és ha pénztárcánk, ruhatárunk, kedvünk engedi, válogathatunk az elegáns, reprezentatív események között is.

Gyerünk a bálba tehát, ki-ki életkorának és társadalmi tisztjének megfelelően! Azonban mindegyikben közös, akár évszázadokkal ezelőtti, akár mai; akár rongygrázós, visszafogott vagy ereszd el a hajam buli, hogy a szórakozás, a tánc, a zene és a gasztronómiai élvezet helyszínei, s jellegüktől függően az üzleti, társadalmi kapcsolatok építésének lehetőségét kínálják. ♦

hirdetés

Wolters Kluwer | Jogtár
JOGÁSZBÁL
BUDAPEST
1832
LEXUS

CLXXXIV. WOLTERS KLUWER
BUDAPESTI JOGÁSZ-ÉS TUDÓSÁL
MARRIOTT HOTEL
2016. FEBRUÁR 13. - 18:00

TISZTELETBELI FŐVÉDNÖK:
DR. TRÓCSÁNYI LÁSZLÓ, IGAZSÁGÜGYI MINISZTER
VÉDNÖKÖK:
DR. BÁNÁTI JÁNOS, A M.Ü.K. ELNÖKE
TARLÓS ISTVÁN, FŐPOLGÁRMESTER
BÓJTE CSABA, FERENCES SZERZETES





IKERTÜKÖR

KÖZEL-TÁVOL

◆ Lilliput olyan mókás. A sok emberi igyekvés, nekifeszülés, csalódás, diadal, dühösködés, mélabú, törtetés, gyengédség mind-mind semmiségnek tűnik. Ezek egy gombostűfejnyi aranyért indítanak háborút! Egy kisuujnyi primadonna körömpiszoknyi mosolya miatt lövik főbe magukat! Olyan verseken hatódnak meg, amelyek csak mikroszkóppal olvashatók! Hangyáéknál minden csak próba, makett, utánpótlás valami emberléptékűnek. A madártávlat elidegenít. Irgalom, szeretet, részvét csak úgy jöhet létre, ha közel lépek. Ha saját fájdalomhoz nagyítom a másét. Ez bizony munka, nem is könnyű. Szónoki beszédhez jól jönnek a statisztikai adatok, de átérezni őket bajos. A nők 69 százaléka... A férfiak egynegyede... Na igen, de pont ő, pont ez a férfi, ez a nő? Róla mit tudtunk? Azon kívül, hogy a százalékos bontás melyik oldalára potylyant, hogy a tetszetős két hasáb közül a piros vagy a kék nyeli el őt... Könnyen kiszalad a számon: az orvosok pénzéhesek, fűtyülnek a betegre. Aztán háziorvosunk villámgyors reakciójának köszönhetem életemet, de legalábbis hogy visszakaphatom szavaimat, nem viszi el őket zsákban a stroke. Fura, félcivilizált figuráknak tartom a kukásokat, míg nem megismerem egyiküket, aki állami gondozásból küzdötte fel magát, szemétszállítással kereste kenyerét, míg el nem végezte a gazdasági főiskolát. Le a kalappal! Egy indulatos levél írója kifogásolja, hogy azzal hengegtem, random biztonsági őrt megtanított hexameterben verselni két hét alatt. Találomra böktek rá egy lírától távol eső szakmára, de ez így tényleg sértő. Elszégyeltem magam, eszembe jutnak nagyszerű bíztiбой (és bíztigör!) barátaink a Kaláka Versudvarról... Egyikük kétféle, kigyúrt fű létére ringatózva, átszellemülten énekelte a Bóbitát Sebőékkel. Másikuk civilben óvónő, le nem hervadó mosollyal a porban, hőségben. Egyem meg a spenótot, mi? Mert Afrikában éheznek a gyerekek? Egyék meg a feketék, ha olyan éhesek, gondoltam gyerekkoromban. Most beköszön hozzánk Szíria, na nem spenótot enni... És mi nem tudjuk nem Lilliputnak látni ezt a közel jött országot. Amint nem tudjuk lilliputinak látni a túl közeli Párizs fájdalmát. Hol van olyan szemüveg, amely bárkit közel hoz? Ráadásul akkor agyonnyomna a sok szenvedés! Miért pont én cipeljem a világ keservét, mikor még a magamé is sok néha? És olyan szemüveget ki ad nekem, amelytől saját mizériáimat látom törpe mulatságnak, s végre szabadon kacaghatok rajtuk: ja, hát ezen nyomorogtam én annyit? Persze, tudom én, ki házal ilyen szemüveggel... Az idő. Ki ne tartaná röhejesnek, hogy holmi pattanások miatt akarta felkötni magát? Idő, idő, jó vicc... Ki győzi azt kívánni?

Egy-egy mai vers,
a szerző külföldi, hol nő, hol férfi.
Akik rápillantanak, költők maguk is,
egy férfi és egy nő.
Ugyanaz a szöveg kétféle
arcát mutatja kétfelé...

Szöveg - Lackfi János és Szabó T. Anna /
ÜZENETE ÉRKEZETT



KILÁTÓ

Jan Skácel: ANNE TALVAZ A HÁZAK PONT JÓK

A házak pont jók
lennének puzzle-nak.

Egyik ablak kigyullad
egy másik kihuny.

Elképzeljük e házakat kicsiben:
montázs villódzó fényekből,
melyek az életet jelképezik.

Illusztrációnak
négy ólomfigura
konvencionális pózokban,

mert enélkül senki sem értené,
mit csinálnak éppen.
Elképzeljük magunkat kicsiben,

akár az odalenn elhaladó járókelők:
hiába tudjuk, hogy létük életnagyságú
hiába, hogy – mi több – a miénk is az –

»» Lackfi János
fordítása

Diákkoromban a műszaki kollégisták azzal szórakoztak, hogy megbuherálták a tizenvalahány emeletes kollégium épületének elektromos rendszerét, és Tetris-játékot csináltak az ablakok fényeiből: egy fény lefutott a földszintig, és beleilleszkedett a lenti kigyúrt ablakok mintázatába, aztán egy másik is puzzle-ként simult a többihez, amíg ki nem világosodott az egész épület. Brahiból, szakmai büszkeségből és diákos játékszenvedélyből csinálták, nekem viszont azért tetszett, mert megmutatta, hogy egy épület vagy egy ablakor nemcsak arra jó, amire kitalálták, hanem egészen más funkciót is betölthet. Ráadásul ezt a játékot csak kintről, messziről, az utcáról lehetett élvezni, kellett egy bizonyos perspektíva hozzá. Ez jutott eszembe a „montázs villódzó fényekből” sorról, meg persze a sok-sok város, Kolozsvártól és Berlinton Tamperén át Haifaig, amit tornyokból, kilátókból láttam, messziről próbálva befogadni a nagyvárosok teljességét, az építészetet és a tájon keresztül igyekezőn megsejteni a lakók lelkét, lelkesedését, mindennapjait. Édesapám tanított meg gyerekkoromban, hogy ha problémám van, vagy ha csak ki akarok szakadni kicsit a mókuskerékből, kapaszkodjam fel egy hegyre, és onnan nézsek le ugyanarra a világra, aminek korábban része voltam. Mostanában is gyakran felmegyek a közeli Kőhegyre, és a kápolnához vezető lépcsősor tetejéről meglátom a nyüzsgő utcákat, ólomkatona méretű embereket, alvó ablakszemeket, picike tornyokat, sőt még a saját házunk tetejét is. Nagyon sóhajtok, kifújom a feszültséget, belelegzem az egész eget, és megint eszembe jut Weöres alap-mondata: „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.” Kell néha ez a távlat, hogy az embervilág viszonylataiból kiszakadva ismét felidézzük az elemeket, a földet, vizet, tüzet, levegőt, az „életnagyságú” dolgoknál nagyobb erőket, a kozmosz ellenséges hidegének és üresének ellenálló földi elemek intenzitásának löktetését. A városok is az ég alatt lakoznak, akár az emberek. Egy madár vagy egy angyal szemlélheti így a világot, figyelmes megértéssel – de egy vadászpilóta, ahogy Radnóti óta is tudjuk, soha nem tudhatja a bokrok-fák „nevét is, virágát is”, nem ismerheti az emberek arcát, szokásait, ünnepeit, félelmeit és örömeit. Egy angyal vagy egy madár tudja, hová kell leszállnia, hogy vendégül lássák, ismeri a mi terünket és időnket, a mi ablakainkat és a mi játékainkat, tudja, hogy az ablakok mögött nem háborúzó, uniformisos ólomkatonák laknak, hanem uniformizálatlan emberek. A hegy és a város egyszerre létezik – meg kell tanulnunk nemcsak a városból látni a hegyet, hanem a magaslatról is figyelni a városokat, figyelmes szemmel, de értő tekintettel és érző szívvel. ◆

BOLDOG SZÍVEK KÖNYVTÁRÁBAN

Szerencsés szerelmesek krónikái

A boldog szerelmesek mind hasonlóak egymáshoz, minden boldogtalan szerelmes a maga módján az – idézhetnénk az Anna Karenina klasszikus nyitómondatát kicsit átformálva. Lehet, hogy ezért is kevesebb az irodalomban a szerencsésen révbe érő szerelmesekről szóló remeklés, mint a nagy, forró szenvedélyek okozta tragédiák megéneklése?

Szöveg - Balázs-Piri Krisztina

- ◆ És az is tény: e történetek valóban nagyon hasonlítanak egymásra. A fiú szereti a lányt (vagy fordítva), a boldog vég elé azonban szörnyű akadályok tornyosulnak, szerencsére „omnia vincit amor”, a szerelem mindent legyőz... így a boldog szerelmesek végül egymáséi lehetnek. A hőseink elé tornyosuló akadályokat mindig más és más körülmények magyarázzák – ezért a szerencsés szerelmesek krónikái éppen olyan változatosak, mint a kor, amelyben éltek.

RAVASZ ISTENEK, GYŐZTES HALANDÓK

E történetek őstípusát a megpróbáltatásokon át diadalmaskodó szerelemről a görög-latin mondákban találjuk meg: közülük is talán a legszebb Ámor és Psziché legendája, amely később rengeteg költőt és írókat ihletett meg, modern korunkban például Weöres Sándort. A sorsokat itt még az istenek igazgatják, igaz, nagyon is emberi érzületektől vezérelve. Aphrodité–Vénusz féltékenységből küldi el fiát, a félisten Erósz–Ámort, hogy ijával sebezze meg, és így bocsásson szenvedélyes, de méltatlan szerelmet a gyönyörűséges királylány, Psziché szívébe, aki küllemében vetélkedni merészel vele. De Ámor maga sebződik meg a lány szépsége láttán, akivel aztán éjjelente titokban, láthatatlanul szerelmeskedik. A királylány irigy nővérei nem nyugszanak: felbuzgatják Pszichét, lesse meg szerelmesét. A sötétben meggyújtott lámpás forró olajcseppje azonban megégeti Ámort, aki anyjához menekül. Vénusz bosszúból számtalan próbának veti alá a szerelmes és gyereket váró királylányt, aki – bár a próbákat kiállja – kíváncsiságból újabb nagy hibát vét: beletekint az alvilág királynőjének varázsszelencéjébe, és ezért halálos álomba merül. A happy end azonban nem marad el. Ámor szerelmének erejével felébreszti hősnőnket, akit Jupiter, a főisten végül a halhatatlanok közé fogad.

Kép - Profimedia - Red Dot



Nem nehéz felfedezni az ókori legendában az igencsak változatos műfajú világirodalmi utódokat: akár a mesék világát, például Hamupipőke vagy Hófehérke történetét, akár a Szentivánéji álom holdvilágos erdejét, ahol az istenek helyébe lépő manók és tündérek játszanak a halandó emberekkel, akiket a kiszámíthatatlanul lesújtó végzet bolondabbnál bolondabb kalandokba sodor, hogy a végén a szerencse győzedelmeskedjék, és az összeillő párok újra egymásra találjanak. De beleillik a sorba a mi János vitézünk is, aki számtalan próbatétel után Tündérországra találja meg újra az ő Iluskáját, és ekkor írónak le „országában a szerelemnek” a sorok az érzésről, amire mindnyájan vágyunk: „Tündérfiak és tündérlányok/ Halált nem ismerve élnek boldogságnak/ Nem szükséges nekik sem étel, sem ital/ Élnek a szerelem édes csókjaival.”

TÜRELMESSZONYOK, KÍVÁNATOS FÉRFIAK

Sajnos, a szerelem édes csókja kevés a materiális létehez. Ezt leginkább a nők tapasztalták meg hosszú-hosszú évszázadokon át, amikor is a függetlenséget biztosító kenyérkereső foglalkozás helyett egyetlen dolgot tehettek: igyekeztek minél előbb „jól férjhez menni”.

De a 18. század Angliájában akadt közöttük valaki, akinek férjhez menni ugyan nem sikerült, de női okossággal és bájjal előadott történeteiben szerencsésen alakuló kapcsolatok egész sorát örököltette meg, hogy a mai napig élvezettel olvassuk szereplőinek félreértéseken alapuló szerelmi kergetőzéseit.

Jane Austin regényeinek hősei – írta Szerb Antal, a világirodalom kitűnő ismerője – úgyszólván helyet foglalhatnak egy teázóasztal körül, hiszen itt alig esik másról szó, mint ifjú hölgyekről, akiknek már igazán férjhez kéne menniük, és titokzatos fiatalemberkről, akiknek titokzatossága abban áll, hogy valamilyen félreértés miatt mégsem akarják elvenni az ifjú hölgyet. Volt ebben tapasztalata magának az írónőnek is: húgával való levelezéséből tudjuk, hogy egy Tom (Lefroy) nevű férfival folytatott flörtje nem vezetett eredményre, a lánykérés elmaradt, és Jane Austin vénkisasszonyként (mai szemmel nézve persze igen fiatalon) halt meg.

De a világ mégsem feledkezett meg róla, sőt... 1995-ben a BBC bemutatta a Bűszkeség és balítélet című regényéből készült adaptációt, és mi újra felfedeztük az írónőt, számtalan szerencsés kimenetelű (azaz: házassággal végződő) szerelem krónikását. Azóta Jane Austin-lázban ég a világ, a legenda szerint kiürülnek Londonban az utcák, amikor a sorozat epizódjait ismétlik. Később akadt egy ügyes írónő, aki ráült e divathullámra: a szerencsés Helen Fielding lett 1996-ban megjelent regényével a 20. század egyik legolvasottabb írója. A Bridget Jones naplóját –1997-ben az Év könyve címet is elnyerte – 40 országban 15 millió példányban adták ki, két film is készült belőle, természetesen világsztárokkal, ahogy illik, és sokan a 20–21. század szingli problematikája első fontos megjelenéseként értékelik.

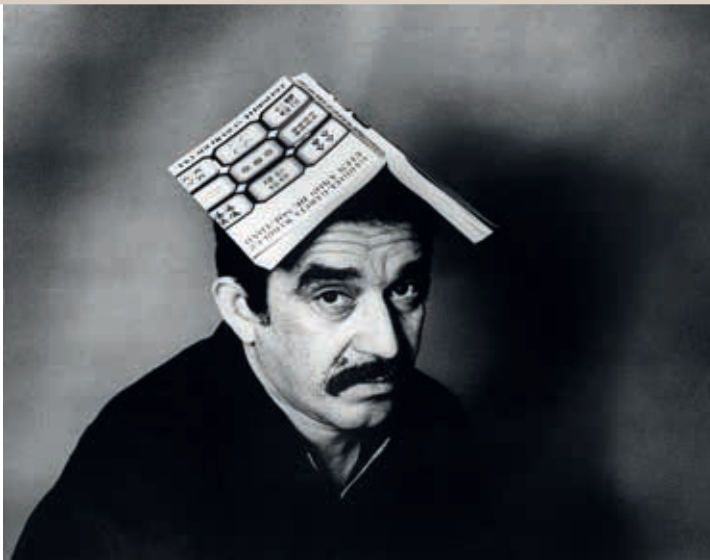
A szerencsés szerelmesek a végén persze itt is (többször is) egymásra találhatnak...

ÉLET ÉS IRODALOM

Oliver Mendeville fiatal angol nemes Olaszországban utazgatva eljut Veronába, és találkozik egy öreg páterrel. Padre Ippolito ki nem fogy Verona dicséretéből, de nagyon elcsodálkozik, amikor azt hallja, hogy Angliában Veronát Rómeó és Júlia városának nevezik. – Capulet Júlia és Montague Rómeó – ismételt elgondolkozva, majd a fejére csap. – Hallja, csak nem arról a Júliáról beszél, aki férjhez ment Páris grófjához, és nyolc gyereket szült neki...?! És csak nem arról a csélcsep, szoknyavadász Rómeóról, aki egy márkai lányát szöktette meg...?!

A fiatal angol nemes a szívéhez kap, és közli, hogy Shakespeare drámájában mindez ezerszer szebben van.

– Szébb, szebb – mérgelődik a bölcs páter: – Nem tudom, mi szép van abban, ha két ember megöli magát, ahelyett, hogy összeházasodnának, és boldogan élnének, amíg meg nem halnak. Így, ilyen kedves iróniával ír Karel Capek Apokrifok című kötetében Rómeóról és Júliáról, a tragikus szenvedély apoteózisáról – a boldog, szerencsés szerelmesek és a happy enddel végződő szerelmek védelmében.



KITARTÓ PÁROK, ÖRÖK SZERELMEK

Van egy ugyancsak görög-római legenda az örök szerelem mítoszáról. Philemon és Baucis az a ritka házaspár, amelynek megadatik, hogy férj-feleség együtt haljon meg. Egyikük hárssá, másikuk tölgygé válna egy törzsből kinőve faóriásként hirdetik a szerencsés házasság diadalát. A történetet – pikáns módon – az a latin Ovidius emelte át a görög hitvilágból, akinek főművét, a szerelem művészetéről írt tankölteményét sokáig piruló arccal olvasta az utókor, és még ma is meglepődünk a testi szerelem technikáját részletező költő bátorságán, ha sok újat már nem tudunk is meg tőle. De Philemon és Baucis történetét mégis csak meg kell köszönnünk neki, hiszen egyik ihletője lett a 20. század talán legcsodásabb regényének, amely kimondja: a szerelem nemcsak a fiatalok előjoga. Garcia Marquez könyve, a Szerelmekolera idején egy életen át tartó vonzalom története: főhőse beleszeret a tizennégy éves Ferminába; az érzés elkíséri hosszú évtizedeken át, hogy végül happy enddel végződjék. Kritikusai szerint a könyv egyszerre állítja és kérdőjelezi meg az örökké tartó szerelem lehetőségét, ugyanakkor hitet tesz az élet mellett – a halállal szemben. „Az életet az öregedéssel együtt kell elfogadni”. „Nem annyira a halál, mint inkább az élet határtalan” – mondják a könyv szereplői, és a konklúzió is egyértelmű: „Az egyetlen dolog, amit a szerelemtől tudni lehet, hogy az élet megtanulhatatlan.”

Marquez életrajzírói nem felejtik el megemlíteni, hogy az író feleségét tizenhárom éves korától ismerte – akkor esküdtek örök hűséget egymásnak, hogy csak tizennégy évvel később házasodjanak össze. Az idilli képen aligha ront az a tény, hogy a pofozkodással végződő botrány a két íróóriás, Marquez és a vetélytársának tartott Vargas Llosa között egy nő miatt robbant ki, és ez a nő nem Marquez hitvese volt. A Szerelmekolera idején írója ugyanis –állítólag – túl gyengéden vigasztalta Llosa valóni készülő feleségét.

Amiből az egyetlen tanulság: életnek és irodalomnak – mint azt a szerencsés vagy éppen szerencsétlen szerelmesek krónikái bizonyítják – igencsak áttételesen van közük egymáshoz. ♦



Vannak számok, melyek felejthetetlenek számunkra.

Talán ezért bízzuk rájuk a szerencsénket újra és újra.

25 éve hiszünk a szerencsében.

Boldog karácsonyt és szerencsében gazdag új évet kíván a Szerencsejáték Zrt.!

TAXIVERS ÉS HAGYMAPUCOLÁS



Lackfi János / **FRISS FORGÁCSOK**

- ◆ Szabó Lőrinc szerint minden költő a giccset akarja megcsinálni, csak nem mindegyiknek sikerül. Valóban, a költészet feladata sokszor közhelyes, mert közkeletű és egyetemes tartalmak újrafogalmazása. Baudelaire megadta a matematikai receptet: a jó vershez fél rész örök tartalom kell és fél rész modernség. Ugye, milyen jól hangzik? Csak összekeverjük, és máris tálalható! Ivo Andric horvát író szerint a költészetben azzal érhető el a legnagyobb hatás, ha a szerzőnek sikerül meglepnie olvasóját valami ismerttel. Vagyis az olvasónak két dolgot kell éreznie egy jó mű befogadásakor: „jé, erre már én is annyiszor gondoltam”, illetve „jé, erre én ÍGY még sosem gondoltam”.



Julio Cortázar, a zseniális argentin író modellezi is ezt a folyamatot a lehető legelemibb szinten. Ha azt mondom, az élet szomorú, nem túl eredeti, ám mindannyiunk által ismert érzésre utalok, ennek megfelelően meglehetősen bánatos gondolataim támadnak. Ha azonban ugyanezt az érzést úgy fogalmazom meg, hogy „az élet olyan, mint a hagyma, miközben hámozzuk, könnyezünk”, ugyanazt a nyomasztó tapasztalatot sikerül úgy megfogalmaznom, hogy valami megfoghatatlan örömrézt, mégpedig a megragadás, a megformálás gesztusa gyönyörűség is társuljon hozzá.



Ehhez még nem is kell költőnek lenni, elég, ha érzéletes, szemléletes nyelvhasználatra törekszünk. Taxival közlekedve egy ízben a szembesávban várakozó, hosszú, bedugult kocsi sor láttán, amely alig araszolt előre, így szóltam: Na, ez valódi közlekedési homokóra! A sofőr felnevetett, úgyhogy elértem célomat. Nyilván elképzelte a hatalmas üvegtölcsér szűkülő száján lepotyogó apró autókat, és ez a kép jólesően csiklandozta fantáziáját. Békéscsabán pedig, a rettenetes esőzésekre utalva, a megyei könyvtár sofőrje mondta nekem: elkezdhetünk lassan mind kopoltyút növeszteni. Most rajtam volt a sor, elnevettem magamat. A zebrán átkelő emberek látványa kellően mulatságosra sikeredett, ha egy-egy halhólyagot illesztettem a szájukhoz képzeletben. Íme a költészet minimuma, a taxi-líra két érzéletes példája. Nem valószínű, hogy bármelyik leleményből szólásmondás lesz, de nem is ez a taxi-líra lényege: a pillanatnyi elektromos kisülés illata egyszerűen felpezsdítette a levegőt.

Mindkét esetben a nyelv „takarékosági” funkciója is megnyilvánul. A kopoltyús emberek, illetve a közlekedési homokóra magukba sűrítenek egy-egy olyan történetet, amelyet amúgy csak hosszú meséléssel oszthatnánk meg embertársainkkal. ◆



KÖNYVEK, TÖRTÉNETEK

A könyveknek – mint az tudvalevő – sorsuk van, ha pedig sorsuk van, történetük miatt ne lenne, mi több: minél régebbiek és különlegesebbek, annál több történet fűződhet egy-egy becses példányhoz. Ami önmagában nem tévesztendő össze a könyv mint műfaj történetével. Ami eszmetörténet, tárgytörténet, technikátörténet, művészettörténet, társadalomtörténet, gazdaságtörténet és ki tudja még hány történelmi stúdium izgalmas határterülete.

Szöveg - **Marton Árpád**



- ◆ Lehetne.

Ez a csodaszép album éppenséggel a címben ígért könyvtörténettel marad adósunk. Kissé úgy, akár egy könyvaukción: két szerzője azt mutatja föl, ami épp kezük ügyébe került, és egy meglehetősen könyvészet-ellenes szerkesztői elhatározással abból is szigorúan annyit és csakis annyit vagy épp annyival többet a szükségesnél, amennyi megtölt egy oldalpárt. Semmi többet először, semmi többet másodszor, semmi többet harmadszor. Kopp. Így aztán némiképp rejtve marad előttünk, pontosan milyen elv és miféle sorrendiség határozta meg a szépséges oldaltükrök sorrendjét, ami ugyan nem szokatlan azóta, hogy a könyvműfaj az online felületek felépítésének majmolására adta fejét, lemondva a kifejtés és fokozatos felépítés elvéről, egy címe szerint történelmi szándékú mű esetében mégis kissé fellazítja a folyamatok érzékletesség tételének szándékát. Lezser tanársegédek zsebelték be ezzel a módszerrel a hallgatóknak ájuldozó elismerését egykoron: semmi nyakkendő, semmi öltöny, semmi kronológia, csak föl-földobott tudásszikrák, érdekességek. Azóta a tanársegédekből professzorok lettek, és valahogy mintha elfelejtettek volna módszert változtatni: az oktatás, s vele a tudományos ismeretterjesztés is eltávolodott kissé a szórakoztató anekdotamondás világa felé. A nagy összegezek, alapvető világmagyarázatok korának leáldozott.

Pedig e kötet legszebb lapjain épp a régiek eme nemes törekvése köszön a kései utódra: amikor mind információs, mind technikai értelemben emberfölötti koncentrációt igényelt

tető alá hozni egy-egy nagy lélegzetű könyves vállalkozást. Az információáramlás mai viszonyai mellett fölfoghatatlan türelem és aprólékoság kellett hozzá, nem is szólva a materiális összetevőkről – a Gutenberg-féle Biblia egyetlen példányának pergamentlapjaihoz százhetven borjú hasított bőre szükségeltetett. (Ha a szerzők magyarok volnának, aligha rá nem világítanak Vörösmarty zseniális, kettős értelmű meghatározására: országok rongya, könyvtár a neved.) És mert könyv mindenről szólhat, e könyvtörténet alkotói óvatlanul belesétálnak abba a csapdába, hogy a régiek által kötetbe foglalt témák ürügyén a világ legkülönfélébb jelenségeiről értekeznek: csillagászatról és kertkultúráról, konyhaművészetéről és hajviseletekről, a büntetés-végrehajtás és a vitorlázás vívmányairól, keleti kényurakról és nyugati kéjnékről, emancipációról és a botanika kialakulásáról egyként – mindarról tehát, ami valaha is nyomdafestéket érdemelt, ahelyett, hogy magának az adathordozónak fejlődését tárnák elénk.

Ha van miért ajánlanunk ezt a kötetet, az a szépséges régi könyvészeti remek kezbevetelésének gyönyörűsége. Ha pedig szemünk eltöltekezik az aprólékos gonddal kivitelezett, ódivatú információhordozók látványával, legfőbb kérésünk hozzá valahol egy szisztematikus könyvtörténetet. ◆



(Roderick Cave–Sara Ayad: **A könyv története**. Kossuth, 2015)

Januári *kimenő*

Hangjaink

Az eddig legnagyobb szabású japán kortárs képzőművészeti kiállítását rendezik meg Budapesten a Trafó Galériában, amely január 31-ig lesz látható. A kiállítás kurátora Petrányi Zsolt ezúttal a japán hangművészetre koncentrált, a kiállítás a japán kultúra hanghoz való viszonyát vizsgálja. A felkért művészek Fujimoto Yukio, Yagi Lyota, Orimoto Tatsumi, Umeda Tetsuya, UJINO a mindennapi környezet és lakótér keltette természetes hangokra, zajokra, zajforrásokra és azok esztétikumára fókuszálnak. Az érzékszervek közötti kapcsolatról, a környezet nem csak vizuális értelmezéséről és a hang intellektuális felfogásáról szólnak, a hangok iránti érdeklődésből és a hangok keltette inspirációkból hozzák létre munkáikat. A zeneiség és a zajok esztétikai vonatkozásainak bevonása a képzőművészetbe John Cage és a Fluxus mozgalom hatását is mutatják: Japánban ma több képzőművész generáció számára vált relevánssá a zaj kérdése. Mindebben fontos szerepet kap az irónia, a használati tárgyak átértelmezése és olykor az abszurditás is.

Trafó Galéria – 2016. január 31.



Művészek a háborúban

Háborúban valóban hallgatnak a művészek? Hogyan változik meg a művész, a téma és maga a művészet a világháború idején. Erre keresi a választ az Első világháború 100 éves évfordulójára megjelent album, melynek írója Ludmann Mihály művészettörténész. A kötet képzőművészek, festők, szobrászok és építészek munkáiból ad izelítőt, köztük olyanokból, amelyek évtizedekig el voltak zárva a nagyközönség elől.

Fónagy Béla 1915-ben azt írta: „A világháború borzalmas vérfürdőjéből már mintha egy más, egy új művészet hajnala derengne”. Ezt is megérzi, aki végiglapozza ezt a kiadványt.

Látóhatár Kiadó, 2015.



Hegedűs Endre Chopin-estje

A zongoraművész január 18-án a Vigadó dísztermében Chopin-műveket játszik. Részletes műsor a www.pianist.hu oldalon olvasható, jegyek pedig az ismert jegyirodákban és a www.jegy.hu oldalon kaphatók.

Vigadó – 2016. január 18.

Jazz-tehetségek a Műpában

Kilencedik alkalommal rendezi meg a Műpa a feltörekvő ifjú jazz-muzsikusok bemutatkozó eseményét, a Jazz Showcase-t, a Közép-kelet európai régió legnagyobb tehetségbörzójét. Most az itthon szárnyukat próbálgató, vagy már bátran szárnyaló, de még pályakezdő magyar együttesek kerülnek reflektorfénybe. A fiatal csapatok nemzetközi zsűri előtt mérik össze tudásukat, s a legizgalmasabbak, legígéretesebbek további fellépési lehetőségeket kaphatnak. A nagyközönség is szavazhat majd, a három nap fellépői közül közönségdíjast is hirdetnek a vasárnap esti zárókoncerten. A korábbi Showcase-eken megszokott módon mindhárom napon 16 órától, egymást váltva lépnek fel a csapatok kisebb és népesebb felállásokban, instrumentális és vokális fókuszú produkciókkal, tradicionális és újszerű hangzásvilágokkal. A délutáni koncertek ingyenesek, esténként pedig a korábbi évek legígéretesebb tehetségei és a műfaj nagy öregjei lépnek fel egész estés produkciókkal. Január 22-én az Egyesült Államokban élő, itthon ritkán fellépő Gárdonyi László és triója zenél. Január 23-án Binder Károly zongorista-zeneszerző mutatja be két új lemeze anyagát. Január 24-én pedig a Montreux-i Szólószongora-verseny döntőjébe jutottak mutatkoznak be Gayer Mátyás, Tálás Áron és Oláh Krisztián.

Műpa – 2016. január 22-24.



Ifjúság

A tavalyi Oscar-díjas Róma-film a varázslatos A nagy szépség után Paolo Sorrentino ismét Fellinit idéző munkával jelentkezett. A helyszín ezúttal egy Alpok-beli luxusszanatórium, afféle Varázshegy, ahol együtt pihen a visszavonult, világhírű karmester, az Egyszerű dallamok zeneszerzője Fred (Sir Michael Caine), legjobb barátja és apóstársa, a filmrendező Mick (Harvey Keitel), aki fiatal munkatársaival utolsó filmjén a Testamentumon dolgozik. De itt van a kissé kiégett, épp új szerepének megformálására készülő hollywoodi sztár, valamint az egykori futballegenda, és átutazóban benéz Miss Európa is. A szállóvendégek mindannyian a síkföldön hagyják az életük súlyait, de a sorsuk ide is velük tart, kíváncsian fürkészik egymást a tiszta levegőjű hegyek között, ahol kissé megállt az idő. Fred úgy gondolja, hogy már lezárta a pályáját és nem lép fel többé, a brit királynő és kitartó küldönce azonban ragaszkodik hozzá, hogy ő dirigáljon Philip herceg születésnap koncertjén.



Kuckó program a legkisebbeknek

A Puskin mozi hétvégenként, azaz minden januári szombaton és vasárnap délelőtt meseválogatással várja a kicsiket Pomppommal, Festéktüszsöntő Hapci Benővel, Sünivel és barátaival, Bogyóval és Babócéval, Süsüvel és Mazsolával és nemzetközi animációs filmekkel. A hónap utolsó programja január 31-én már a Farsang jegyében zajlik, aznap Gryllus Vilmos lesz a program vendége, aki Maszkarbál című lemezének dalaival várja a közönséget, gyerekeket és szülőket. A vetítések és előadások időpontjáról a mozi honlapján lehet tájékozódni. ♦

A SZERELEM VAD

Decemberben a Világ vezető hatalmai megállapodtak, hogy a Föld hőmérsékletének emelkedését két Celsius fok alatt tartják. Bár a párizsi klímacsúcson aláírt megállapodások örvendeteseek, a környezetvédelmi szervezetek öröme nem felhőtlen, hiszem azt sem tudhatjuk pontosan, milyen hatásai lesznek az eddig okozott pusztításnak.

Szöveg - Páczai Tamás / TERMÉSZETKÖZELBEN / Kép - Steven Kazlowski

- ◆ A művészvilágból is egyre többen hívják fel figyelmünket bolygónk törékeny egyensúlyára. Ilyen a Hong-Kongban élő Sean Lee-Davies, aki dolgozott magazinoknál szerkesztőként, talk-show vezetőként, dokumentum filmeket rendez, környezetvédelmi aktivista, amolyan igazi fenegyerek a nemzetközi showbiznisz világában. 2010-ben hívta életre a C:CHANGE projektet, amiben híres színészek, modellek bevonásával hívják fel a figyelmünket arra, hogy a klímaváltozás lelassítása nem csak a kormányok kezében van, minden ember felelős érte. Lee-Davies „Love is Wild” (A Szerelem Vad) fotósorozatában főleg ázsiai topmodelleket láthatunk, ahogy – a fotós szavaival élve – „a kihalás szélén álló fajok mellett pózolva emlékeztetnek arra, hogy az ember is az élővilág szerves része. Nem hódítói és fogyasztói, hanem részei vagyunk saját környezetünknek.” ◆



Jennifer Tse hongkongi modell egy cetcápával úszik a Fülöp-Szigetek egyik korallzátonyánál. Több infó a projektről: projectcchange.com

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| NEMES BOR | TENGERIHAL HENCSÉGÉS AZ IDEZET 2. RÉSZÉ | | MEGSZÓLTÁS IDOMÉRTÉK KOPASZ-BARACK | | ZUHATAG S.M.P. TISZTÍTÓSZER OSZLOPRESZLI | | ALKÁN (CH4) NEMESFÉM LATIN ÉS NEMAKANARI | | AZONOSAK TROMBITA-HANG (REMS FILMBELIUTCA | | ÖRÜLTÉG BECSLÉSALAPJÁN FIZETETT ÖSSZEG |
| | SZ | ZÉRO AZ IDEZET 1. RÉSZÉ SZELHÁRFÁ | | | | | | | SZ | | E |
| ABOVO EUROPIUM OLÁSZ FERFINÉV | | | HORVÁT FERFINÉV DEBRECENI SPÓRTKLUB | | | KERESZTÜL ...VERA(FILM) | | | TESTRÉSZ LÓBESZÉD | | |
| | | EGYIPTOMI KIRÁLYNŐ A 3 TESTŐR EGYIKE | | | FOSZFOR ÉS NIKKEL TILDY ZOLTÁN | ISMERETLEN NEVJEGYE NEVELŐ | | BELÜL ALÁESŐ! RÓMAI 100 | | | |
| FÖRTELMEZ ÖLLŐS ÁLLAT (HONI) | | ÉLES PÁROSAI ÜRESKÖZ OLÁSZ KISNOCSMA | | KISALFÖLDI TELEPÜLÉS ITTRIUM | | | | NEW YORK TIMES, RÓV. PANDÚR | | | |
| | SZOLM. HANG ISZÁK RESTELLI A VEGÉN! | | | | IDŐSZÁMÍTÁSUNK ELŐTT, RÓV. | | | | | | |
| | | | | | NEMA ARÁZASI KANYADI SÁNDOR CSABIT | | | JÓD RIBONUKLEIN-SAV, RÓV. | | | |
| BRIT FIZIKUS TAJ JELZŐJE LELETÉK (DÍSZ) | | | SZOLGÁLATI FOKOZAT A LATIN EGYHÁZBAN | | | | | | | | |
| | SUGÁR JELE RÓMAI 551 | | NEVELŐ RAGASZTÓS | | | PANG, FRANCIAUL (STAGNE) RÉGI TIVŐ-KEHELY EGO | | SAJÁT KEZÜLEG D-TIRÓLI FOLYÓ (USEL) | | | |
| | | | | | | | | | KÉRDŐ-SZÓCSKA BÜTÖRDARAB | | |
| PILLANGÓS VIRÁG ARGENTIN RÓNA VON. NEVÁS | | FORDÍTOTT KETTŐSBETŰ ISKOLAI FOGLALKOZÁS | | | | AVITT RÉGESZIGEJE HATÁROZÓSZÓ KUTATÓ | | | | | |
| | NŐI BECENEV TÖRÖK FERFINÉV | | | JELLENLEG A MŰLT IDŐ JELE | ELLENÉRTÉK FEJÉRMEGYEI VÁROS TÁLMI | EGY ADAGRUMI FELTALÁLÓ (THOMASALVA) | | L.Z.P. IDEGEN NŐI NEV | | | |
| JUTTAT ELLÉNBEN ALMAFAJTA FÜLBEMOND | | | | HOSSZMÉRTÉK TELICSAPADEK RITKANŐI NÉV | | EPOSZ ANGOLUL (EPIC) KÖZEPEN KOPIKI | | | PERTU MEZEI RÁGCÁSALÓ | | |
| | | | | | GÉNKEVERÉKI HOZZÁRAGAD FELÉM | | | | | | |
| ROSSZ TÁLAJ CSAKHOGY IGEKÖTŐ | SZ | KÉN KURJANTÁS | FENNKÖLT IME BETŰI KEVERVE | | | KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZ DUPLÁN: TETSZETŐS | | OXIGÉN ÉS SZÉN ZALÁN TIBOR | | A NEHEZSÉGI GYORSULÁS JELE FELPERCI | |
| | | KÖLTŐI SÓHAJ GALLA MIKLÓS | FOGÁGY KÁDI EGYNEMŰI | | LONDONI KOCKÁZATI NÉGYLABŰ | | | | | | |
| | | | | ERBIUM TÖMEG-MÉRTÉK | | TARTÓSZER-KEZET NEWTON | | | | | TANULÓ-VEZETŐ |
| SÁRBAN ELAKAD | L | | | | | | | | | | |



A keresztrejtvényt Nagy András készítette

Új feladványunkban Márk evangéliumából rejtettünk el egy részletet. A megfejtéseket január 15-ig várjuk nyílt levelezőlapra a Képmás 2002 Kft. 1012 Budapest, Logodi utca 44/d címre, vagy a keresztrejtvény@kepmas.hu e-mail címre. A helyes megfejtést beküldők között Borka könyve című könyvet sorsolunk ki.

2015. decemberi rejtvényünk helyes megfejtése: **KINYITOTTÁK KINCSESZSÁKJAIKAT ÉS AJÁNDÉKOKAT ADTAK NEKI: ARANYAT, TÖMJÉNT ÉS MIRHÁT.** (Máté 2,11)

Nyerteseink: **Dr. Monostoriné Dr. Révész Judit** (Budapest), **Pápai Judit** (Székesfehérvár)

A nyerteseknek gratulálunk! Nyereményüket postán küldjük el.

Fáradhatatlan? Csak győzi energiával.

**Erős immunrendszer
és elemében a család.**

Az emelt hatóanyag-tartalmú Béres Csepp Extra fokozott immunvédelmet biztosít szervezetünknek a betegségek megelőzésében és leküzdésében, hogy a mindennapok kihívásai közben is életerősek maradjunk.

MÁR
10 KG
TESTSÚLYTÓL
ADHATÓ



A Béres Csepp Extra vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.

www.beres.hu facebook.com/beres.klub

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES Az egészséges emberért

BCSE1510AD4

ZAMPER

stílusos, bátor, elkötelezett



WOLF KATI



„DÉKÁNY ENDRE AZ AZ ÉNEKMESTER, AKI A BEL CANTO-N KERESZTÜL EMBERT IS NEVEL. CSODÁLATOSAN HUMÁNUSAN, MEGMUTATVA, MILYEN FANTASZTIKUS HANGSZER AZ EMBER. KICSIT A MÁSODIK APÁM, KEZDETEKTŐL JOBBAN HITT BENNEM, MINT ÉN MAGAM.”