

# KÉPMÁS

2016  
05

stílusos, bátor, elkötelezett

„OLYAN ISKOLÁT SZERETNÉK  
A GYEREKEIMNEK, AHOL  
NEM IRTJÁK KI BELŐLÜK  
A KREATIVITÁST”

ERŐS ANTÓNIA



**nka**  
Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

**A PÉNZ PARANCSOL**

Az ökonomizmus  
mint vallás

**AZ IKERKUTATÓ IKREK**

Miért fontosak az ikrek  
az orvostudományak?

**BALLA ESZTER:**

„Már nem vagyok  
naiv húszéves”

# NYERJE MEG CSALÁDJA ŐSZI PIHENÉSÉT!

FIZESSEN ELŐ MOST A KÉPMÁSRA!

EGY-EGY SZERENCSES ELŐFIZETŐNK  
AJÁNDÉK PIHENÉST NYER.

A nyertesek nevét a Képmás 2016. júliusi számában közöljük.

Az akcióban a **2016. április 26-tól** július 12-ig bankszámlánkra beérkezett vagy készpénzben kiegyenlített nyomtatott és vegyes (nyomtatott és digitális együtt) Képmás-előfizetők vehetnek részt.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## EGYÜTT-LÉT

Vagy előtted szalad a járdán – jó esetben csak az úttestig – és te a szattyorral meg a kisbiciklivel próbálsz utolérni, vagy húzatja magát, mert míg téged előre sűrgetnek a percek, őt a csigák és kukásautók mágnesként vonzzák vissza. Amikor pedig jólesne már, ha véget érne a nap, teszteli az ágyrugókat és az idegeidet, betoppan a sötét hálószobába, leül az ágyad szélére és megkérdezi: Alszol? Reggel aztán te állsz az ő ágya mellett, puszival, lábmasszírozással, kakaóval, ovis foglalkozással, pár év múlva pedig kávéval, becsöngetéssel, vizsgakezdéssel érvelve.

S ahogy a viták sokasodnak, előbb elölhagyott építőkövek és futócipők, később elfelejtett házi feladatok és telefonszámlák körül, egyre több hosszú beszélgetés végén nincs szülői feloldozás és egyértelmű igazság. Ahogy szertefoszlik a szoros szimbiózis illúziója, kezdted megérteni, hogy nem is ez az igazi szinkronlét.

Nem az, hogy egy ritmusra léptek és egy véleményen vagytok. Inkább valami állandóan jelenvaló, de ritkán megmutatózó. Az, ha titokban utánanézel az ablakból és látod a válla mozdulásán, hogy derűvel vág-e neki a napnak vagy fásultan, esetleg félelemmel – és az az érzés a te mellkasodat is könnyíti-nehezíti aznap. Az, ha egyszer csak kiperdül a szájából a mondat, amit napok óta formálgatsz magadban. Tudod: már soha semmi sem tud olyan boldoggá tenni, mint az ő öröme és ez nem kölcsönös, nem is várod el, hisz épp ez benne a hihetetlenül fontos és titokzatos. Ő mindig a gyerek lesz és te mindig az anya.

ERŐS ANTÓNIA  
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



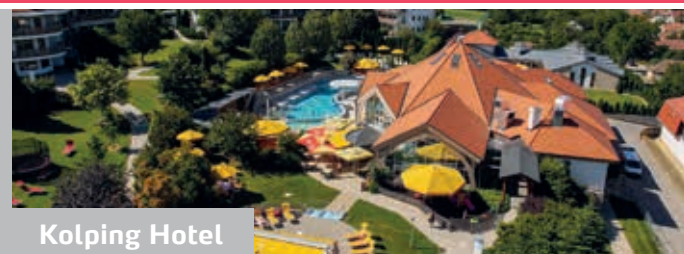
További képek a honlapon-kepmas.hu  
Képek: Pácza Tamás



CSALÁDI PIHENÉS  
A KOLPING HOTELBEN ALSÓPÁHOKON

(KÉT FELNŐTT ÉS KÉT GYERMEK,  
3 NAP 2 ÉJSZAKA, FÉLPANZIÓ)

WWW.KOLPINGHOTEL.HU



Kolping Hotel



PIHENÉS A HOTEL KAPITÁNYBAN  
KÉT FŐ RÉSZÉRE

(3 NAP 2 ÉJSZAKA, FÉLPANZIÓ)

WWW.HOTELKAPITANY.HU



Hotel Kapitány

KÉPMÁS MAGAZIN (NYOMTATOTT) ELŐFIZETÉSEK

Éves előfizetés **5100 Ft**

Támogatói előfizetés **8400 Ft**

Megrendelhető: [kepmas.hu](http://kepmas.hu)

VEGYES ELŐFIZETÉS, 1 ÉVRE SZÓLÓ NYOMTATOTT + 1 ÉVRE SZÓLÓ DIGITÁLIS VERZIÓ

**8640 Ft** helyett **6100 Ft**

Megrendelhető: [digitalsand.hu/kepmas](http://digitalsand.hu/kepmas)

Képmás 2002 Kft. 1012 Budapest, Logodi u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől) •  
Tel.: 06-1-365-1414 • Előfizetéssel kapcsolatban írjon az [elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu) e-mail címre!



JELENLÉT  
18



TANDEM  
34



TÜKÖR  
62



HÁZITREND  
66



KIMENŐ  
96



**IMPRESSZUM**

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: 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, Ayhan Gökhan, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Domán Melinda, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Lackfi János, Marton Árpád, Mártonffy András, Mirtse Áron, Nagy András, Németh Zsófia, Póta Réka, Schaffer Erzsébet, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lidia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Fazekas Zsuzsa • Korrektor: Thész Dóra • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

• Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit • Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett  
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők  
Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
Következő számunk 2016. június 1-jén jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya  
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra\*.



Hírek 50 percben Erős Antóniáról KÉPMÁS	6
A pénz parancsol!	13
Az ökonomizmus mint vallás AFRIKAI ÁLOM 9.	15
Boldogságos Nagykörűből a Slow Food Fesztiválról RIPORT	18
Közösségi háló VILÁG-KÉP	22
Üres fészekben KETTESBEN	24
Nyelvében él a nem NŐI SZAKASZ	26
Az ikerkutató ikrek	28
Nagy-anyák EGYRŐL A KETTŐRE	32
Drága bogaras évek!	34
Milyenek a te skatulyáid? ÉRTSÜNK SZÓT!	36
Kaskadőrképző CSALÁDI CSOMÓ	38
MÉDIA A CSALÁDÉRT	40
Mese a meseíróról	42
„Már nem vagyok naiv, cserfes húszéves” Balla Eszterrel beszélgettünk	44
Megtorlás vagy jóvátétel?	48
A szoba EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS	52

# TARTALOM

Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS	55
Ha keserű a cukor... BEMELEGÍTÉS	56
Az erős nők világa SIKK	60
Elegancia és játékoság	62
Minden kullancs veszélyes? GYEREKRENDELŐ	64
Májusi ráklevés a Ligetben VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!	66
Szendvics újragondolva A SÉF AJÁNLATA	68
ZÖLD MOZAIK	70
A borotva, a borsó és a nagy bumm KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	72
Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT	76
Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	78
Forog a világ, de áll a kereszt OLVASÓSAROK	79
Kép – másképp	80
A szőke ciklon közeleg! PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK MÖGÖTT	84
MÁJUSI KIMENŐ	86
A mi Mauglink PÁHOLY	89
Gránit és humusz KITEKINTŐ	90
A fekete gólya nyomában VADÁLLATOK KÖZELRŐL	94
Tökéletes torpedó TERMÉSZETKÖZELBEN	96

„SZERETEM  
A RENDSZERESSÉGET,  
A KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT,  
DE NEHEZEN TŪRÖM  
A MONOTÓNIÁT.”



# HÍREK 50 PERCBEN ERŐS ANTÓNIA RÓL



**Erős Antónia** leül a kávézó asztalához, és miközben beszélgetni kezdünk, rutinos mozdulatokkal, ahogy más mondjuk rágyújtana egy cigarettára, vagy belekortyolna a kapucsinójába, „mér egy vércukrot”. A gyerekek, Szonja és Matyi épp egy kis edzésen vannak az édesapjukkal, addig ráér, csak még ír egy gyors választ az anyukacsoportba a délutáni gyerekprogram miatt.

Szöveg - Szám Kati / KÉPMÁS / Kép - Emmer László

♦ – *Mióta híradózol?*

– Kb. 23 éve dolgozom televíziónál, de azt konkrétan tudom, hogy '98. április 3-án vezettem először az RTL híradót. Azt hiszem, ez az én világom, bár a tévézésen belül előtte is sok mindent kipróbáltam. Szeretem a rendszerességet, a kiegyensúlyozottságot, de nehezen tűröm a monotóniát. A híradó mindennap ugyanakkor, ugyanott kerül adásba, a műsor szerkezete szigorú szabályok szerint épül fel, de a munka mégis mindig más. Nincs két egyforma napunk.

– *Gyerekként is ilyen voltál?*

– Szabálykövető voltam – leszámítva persze a kamaszkort –, de olyan, aki azért tett föl kérdéseket a világról. Viszont soha nem akartam tévés lenni. Szigetváron éltünk, tanárnőnek készültem, el is végeztem a tanítóképzőt. Mindig tetszett ez a szerep, talán, mert anyu is óvónő volt. Véletlenül keveredtem a kaposvári televízióba.

– *De azért nem irtóztál a szerepléstől?*

– Nem, persze, a szokásos történet megvolt a vers- és prózamondó versenyeken elért helyezésekről, viszont a legtöbb tévéssel ellentétben soha nem akartam színész lenni. Az meg pláne fel sem merült, hogy egy országos tévéhez menjek, egy kezemen meg tudtam számolni, hányszor voltam gyerekkoromban egyáltalán Budapesten.

– *Melyik volt nagyobb döntés, illetve fordulat az életedben? Az, hogy tévézni kezdtél vagy az, hogy Budapestre jöttél?*

– Azt, hogy tévézni fogok, 22 évesen határoztam el, akkor ez még nem volt nagy váltás, hiszen a tanításról sem tudtam igazán, hogy mi, nem csak a televíziózásról. A költözés sokkal nagyobb horderejű volt. A fővárosba menni, egy országos kereskedelmi televízióhoz kerülni, amely csupán fél éve létezett és amiről akkor még azt sem lehetett tudni, hogy eszik vagy isszák – 28 évesen is mélyvíz volt. ➤

## „SZERETEM A RENDSZERESSÉGET, A KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT, DE NEHEZEN TÚRÖM A MONOTÓNIÁT.”

### – Egyedül költöztél?

– Dehogy. Akkor már házások voltunk a férjemmel, épp ez könnyítette meg az egészet. Sőt, ő volt az, aki mindig is mondta, hogy tovább kell lépni. Hogy nem csupán egy helyi tévé kiemelt szerkesztőriportereként kellene dolgoznom, aki néha még képernyőre is kerül, hanem egy országos csatornánál a helyem. Sokkal több volt az ő igénye, mint az enyém. Én elégedett voltam a keresetemmel, közel volt a családom, ott voltak a barátaim, meg sem fordult a fejemben, hogy mást kellene csinálnom. Amikor riportert kerestek, nem is jelentkeztem, konkrétan a híradós műsorvezetői állás volt az, amely elgondolkodtatott, mert egyértelmű szakmai továbblépés volt. De azért azzal jöttünk el, hogy adunk pár évet az egészsnek, és ha nem jön be, visszamegyünk Pécsre.

### – Mi változott akkor a munkán kívül?

– Minden. Ketten jöttünk a nagy ismeretlenbe, egy 28 négyzetméteres albérletbe. Aztán albérletből albérletbe vándoroltunk, attól függően, hogy épp költözött az RTL. Tudnék mesélni a nagy sztárletről. De azt soha nem éreztem, hogy egy kívülről jövő vidéki szerencsétlen vagyok, aki nehezen próbál beilleszkedni, mert a kollégáim mindig nagyon segítőkészek, kedvesek, emberiek voltak. Bent mindig nagyon jól is éreztem magam, csak hazaérve kezdtem szorongani, hogy mit is keresek én itt? Eleinte vezetni sem mertem Budapesten. Ijesztő, de izgató időszak volt ez, aztán egyre jobban éreztük magunkat. A kétezres évek elején hitelből megvettük az első 50 négyzetméteres lakásunkat, vagyis döntöttünk, hogy hosszabb időre maradunk.

### – Soha sem éreztél nyomást, hogy egy híradós műsorvezetőtől elvárnak bizonyos életszínvonalat?

– Soha. Talán még az albérletünkben volt egy fotózásunk, és a kétszobás lakásunkban egy lakberendezési magazin csinált egyszer egy anyagot, de ezenkívül az volt kettőnk között a megállapodás, hogy az otthonunkba nem engedjük be a médiát. Nem azért, mintha titkaink lennének, vagy szégyellném, hogy honnan jöttem – hiszen mindig elmondom, hogy nincs a magánéletemben semmi különleges, csak délutántól estig dolgozom és ezt több mint egymillió ember

látja –, de ha beengeded a sajtót a magánéletedbe, utána már nehéz kontrollálni a következményeket. Elképesztő ötletekkel is előállnak, egyszer például felhívtak, hogy rádióriportot készítenének – a fürdőszobánkról. Magyarországon ez az egész sztárkultusz csak egy művi történet. A legjobb példa, amikor a menő partikra – amelyekre egyébként nem járok – a sarokról viszik limuzinnal az úgynevezett sztárokat. Ezekben szerencsére nem kell, hogy részt vegyek.

### – A cukorbetegséged okozott nehézséget a munkádban?

– Semmit. Amikor Budapestre jöttünk, elmondtam a főnökömnek, ő kérdezte, hogy ez akadályoz-e a munkában, mondtam, hogy nem, és attól kezdve erről nem is esett szó. Ez a fajta híradózás még jót is tett nekem, mert Kaposváron és Pécsen a körzeti televízióban sokkal rendszertelenebb volt az életem, bármikor szólhattak, hogy indulom kell forgatni a régió másik szegletébe, nem tudtam, mikor kelek és mikor érek haza, ezért vittem magammal az ebédemet, a vacsorámat. A mostani munkám korrekten kiszámítható hétfőtől péntekig.

### – De amikor megtudtad a diagnózist, nyilván nem volt egyszerű elfogadnod.

– Sokkszerűen ért, persze. Fél-egy év kellett, hogy hozzászokjak a gondolathoz, hogy nem élhetek ugyanúgy, és változtatni is tudtam az életmódomon. Nem olyan könnyű ezt 25 évesen elfogadni, amikor addig úgy éltél, mint egy 25 éves. De megértettem, hogy egyrészt az életem múlik rajta, másrészt meg lehet oldani, csak jobban oda kell figyelni. Nem vagyok édesszájú, gyerekkoromban is ott romolhatott meg felőlem a dobostorta a hűtőben. Matyi, a fiam, előbb megenné. De a lányom ebben olyan, mint én.

### – Akkor ez nem nevelés kérdése?

– Nem. Azért merem állítani, mert ráadásul ikreim vannak. Az egyik fiú, a másik lány. Ugyanúgy bennem növekedtek, féléves korukig csak anyatejet kaptak, két és fél évig szoptattam mind a kettőt, ugyanazzal kínáltuk őket az első perctől kezdve. Az egyiket nem érdekli az édesség, a másik bármennyit megenne belőle, az egyik nyersen eszi a karalábét, a másik a szagát se bírja, ha felvágjuk, átmegegy a másik szobába. Engem ne kábítsanak azzal, hogy a gyerek azt szereti meg, amit adsz neki. Természetes, hogy olyasmivel kínáljuk őket, ami jórészt egészséges, de nem lehet letolni a torkán, ha fizikai rosszullét kerülgeti tőle.

### – Mindig benne volt a terveidben, hogy anya leszel?

– Inkább úgy fogalmaznék, sosem volt benne, hogy nem leszek. De sokáig csak tervezgettük. Az persze nem volt benne a tervben, hogy ketten lesznek, igaz, én legalább kettőt szerettem volna, de a férjem úgy érezte, csak egyet vállalhatunk. Sokkolta a hír, hogy ikrek. Meg sem tudott szólalni. Figyelmeztettem, hogy próbáljon meg legalább mosolyogni az orvosnál, de nem nagyon ment.



## „HA BEENGEDED A SAJTÓT A MAGÁNÉLETEDBE, UTÁNA MÁR NEHÉZ KONTROLLÁLNI A KÖVETKEZMÉNYEKET”

### – Nehéz volt két újszülöttel?

– Az volt a legkönnyebb. Esznek, alszanak – szopnak, három órát alszanak. Júliusban születtek, emlékszem augusztusban felhívtam az unokahúgom Londonból, hogy mit csináljak, mondtam, hogy napozom a teraszon és épp kilakoztam a körmötet. Azt mondta, ne hülyéskedjek, más ilyenkor szét van esve és az idegösszeomlás szélén áll. Persze nagy szerencsém volt, hogy ott volt a férjem és mindenben segített, ráadásul nyár volt, rengeteget sétáltunk, kávéztunk a napsütésben. Nem azt éreztem, hogy itt van az élet vége és be vagyok zárva két gyerekkel. 10-11 hónapos korukban mentem vissza dolgozni, az utolsó percben, hogy a családi kassza még ne érezze meg túlságosan. Úgy döntöttünk, hogy a férjem marad gyesen. Gyakorlatilag két szoptatás között dolgoztam, nem úgy, mint általában az anyák, akik reggeltől estig munkában, és muszáj beadni bölcsibe a gyereket. Ezért szerencsére nem volt ez egy szívszaggató elszakadás. Fél négyig otthon voltam, és a férjemen kívül napi három-négy óra segítségünk is volt. Nem úgy éltem meg, hogy lelkiismeretlen anyaként otthagytam őket, hiszen minden működött. Persze, aztán, ahogy járni meg beszélni kezdtek, kicsit bonyolódott a helyzet.

### – Az ikrek neveléséhez kerestél pluszinfókat? Jelentett szokatlan problémát az ikerség, például az oviba szoktatásnál?

– Nem különösebben, Vekerdy könyveit mindig elolvasom, mert nagy koponyának tartom, de az ikerirodalmat egyáltalán nem tanulmányoztam. Az mindig jó volt, hogy ott voltak egymásnak játszótársaként, de nem zártak szorosan össze, néha tudomást sem vettek egymásról, hanem magukban játszottak. Az oviban külön barátai, külön bandájuk van. Nekik mások előtt megnyílni soha nem volt gond, vannak ovis, játszótéri és játszóházi barátai, az iskolai előkészítő játékon nem is ültek egymás mellé. Ők két önálló kis ember. Nincsenek minden szempontból összenőve, mint az egypetéjű ikrek, úgy működnek, mint egy testvérpár, akik kicsit közelebb állnak egymáshoz. Nem is másznak bele egymás intim életterébe, ha valahova elmennek, nem zárnak ki más gyerekeket, csak akkor fognak össze, ha meg kell védeniük egymást.



### – Szerinted tettél valamit azért, hogy ez így legyen?

– Fogalmam sincs.

### – Neveztétek őket ikreknek?

– Nem, azt soha. És nem volt egyforma ruhájuk sem, mivel különböző neműek.

### – Lassan iskolát kell nekik keresni... Milyet szeretnétek?

– Igen, szeptemberben mennek iskolába, most ez a legfontosabb. Ahova lehet, elmentünk, megnéztük, ahol kellett, részt vettünk az előkészítőkön. Olyan iskolákat néztünk meg, ahol nem milliós éves tandíjat kérnek – elhatároztuk, hogy nem kerülhet többre, mint az óvoda –, és olyat, ahol a folyosón sétálva úgy érzem, hogy ez a gyerekeimnek jó közeg lenne. Ahol nem irtják ki a kreativitást belőlük és nem pakolnak több gátlást rájuk, mint amennyivel eleve érkeznek. Ahol, ha lehet, a pedagógusok a szülőkkel együttműködve eljuttatják a gyereket a képességei maximumára. Az egyik helyen például azt mondták, túl erős egyéniségek, ilyenből már van pár a tervezett osztályban, inkább olyanokat keresnek még, akik kevésbé dominánsak – azt hiszem, nem is szeretném, ha olyan helyre járnának, ahol ez problémát jelent. Beadtuk a jelentkezéseket, innentől kezdve semmit nem tudunk tenni, várjuk, hogy honnan jön pozitív válasz. Nem az volt a lényeg, hogy elit iskolába kerüljenek, inkább alternatív nevelési módszereket kerestünk, de ez sem azt jelenti, hogy az állami rendszerből mindenképpen ki akarjuk őket menteni, mert a módszer a pedagóguson múlik, és mindenféle iskolában vannak kiváló tanítók. De szerintem, ma már nem az a normális egy iskolában, hogy „Osztály vigyázz!” és a hetesek jelentenek. A mai rendszerben egyébként sem te döntesz, hanem az iskolák. Életem első ikreket érintő diszkriminációs tapasztalata is az iskolaválasztáshoz kapcsolódik. Az egyik igazgatója jelezte, hogy nem értenek egyet azzal, hogy ikrek egy osztályba járjanak és ők csak egy osztályt indítanak. A pedagógiai elveikben azonban ez sehol sem szerepel, hiszen akkor nem mentem volna oda még érdeklődni sem. Ráadásul ez egy alternatív iskola. Így aztán be sem hívták a gyerekeket a „felvételtire”. Fura helyzetben találtuk magunkat a férjemmel.

### – Nem kis dilemma az iskolaválasztás, de azért akad, aki nem gyötrődik ezen, beiratja a csemetéjét a legközelebbibe. A te életeredben perdöntő volt, hogy milyen iskolába jártál...

– Na jó, és csináljuk azt, amit negyven éve? Attól, hogy a tízezres Szigetváron két iskola volt és ez volt a közelebbi, még elég sok szerencsés véletlen kellett ahhoz, hogy eljussak egy országos tévécsatornához. Nem egy tervezett, optimális út volt, bár sok munkám volt benne. Kizárt dolog, hogy akinek iskolába menő gyereke van, azt ez nem foglalkoztatja. Persze van, aki még ennyire sem válogathat, mint mi. Minden gyereknek ugyanazokat a feltételeket kellene biztosítani, jó lenne, ha ez nem függne semmitől, pénztől sem. Az esélyek romlanak. Szakemberek naponta mondják

el az RTL híradóban is, hogy drámaian rosszak a lehetőségei a hátrányos helyzetben lévőknek, és ezzel konzerváljuk a lemaradást. Míg más országokban a különböző háttérrel rendelkező gyerekek között csökkennek a különbségek miután iskolába kerülnek, itthon még akár nőnek is.

### – Lassan 10 éve csinálod az Egy Csepp Figyelem Alapítványt. Mennyi figyelmet kíván tőled?

– Napit. Természetesen az irodában nem tudok ott lenni minden nap, heti egyszer mind a négyen ott vagyunk és e-mailezni, telefonálni, dönteni, a dolgokat előrébb lendíteni állandóan kell.

### – Hogy látod, mennyit lendítettetek a diabéteszügyön?

– Azon, hogy a témára felfigyeljenek, nagyon sokat, mert a média sokat segít, ezért sokan azt is hiszik, hogy egy nagy szervezet vagyunk, de ez nem így van, soha nincs elég pénzünk. Akí nem tud óriásplakátot hirdetni, az 1 százalékos is alig kap. Kevesen vagyunk és anyagi háttérünk sincs, de a lelkesedésünk sok mindenen átsegít. Nem mi vagyunk a legerősebb, leghatékonyabb szervezet, de látjuk, hogy egyébként is specializálódni kell, és meg is találnak a konkrét problémák. Például az ovisok ügye. Rájöttünk, hogy senki nem foglalkozik azzal, hogy egy cukorbeteg kisgyereket nem vesznek fel az óvodába, ami elég gyakori Magyarországon. 2013-ban indítottuk a Beleválók programot óvodapedagógusok számára. Ez egy félnapos, ingyenes továbbképzés, amelyen felkészítjük a nevelőket a cukorbeteg gyerekek körüli mindennapi feladatokra. De minderre az iskolákban is szükség van. Magyarországon körülbelül 5000, 18 év alatti cukorbeteg él, 98 százaléka egész életében inzulininjekcióra szorul. A napi többszöri vércukormérés, inzulinbeadás, szénhidrátszegény diéta betartása nehézséget okoz számukra. A környezetet fel kell készíteni ennek elfogadására, és a betegséghez kapcsolódó teendőkre. Egyrészt az érdeklődő gyakorló pedagógusokat vonjuk be a programba, másrészt elkezdtük a leendő pedagógusokat képezni az ELTE Tanító- és Óvónőképző Karán, persze a legjobb az lenne, ha mindenki hozzájárthatna a képzéshez, és törvényi szabályozás is lenne hozzá, amely leírja, hogy egy oktatási intézményben kinek mi a feladata, kötelessége, ha egy cukorbeteg gyerek bekerül egy közösségbe. Az például elfogadhatatlan, hogy egy pedagógus órán ne engedje meg, hogy a gyerek vércukorot mérjen vagy egyen. Ha ezt nem teheti meg, elájul, sőt, kómába eshet. Eddig 1300-an végezték el a képzésünket, de sajnós szomorú előrejelzés, hogy a jövőben nem lesz olyan pedagógus, aki a következő pár évben ne találkozna cukorbeteg gyerekekkel, ezért erre minden intézménynek fel kell készülnie, és készek vagyunk ebben segíteni.

*Végszóra jelenik meg az asztalunk mellett Antónia férje. Megérkeztek az edzésről, és a gyerekek éhesek. Korrekt, hiszen kb. 50 percet kértem a beszélgetésre, egy híradósna a férje is pontos kell, hogy legyen. ♦*



# A PÉNZ PARANCSOL!

HORVÁTH PÁL

## AZ ÖKONOMIZMUS MINT VALLÁS

TÓTH GERGELY



Szöveg - Horváth Pál filozófus

# A PÉNZ PARANCSOL!

Új bálványokat teremtünk. Az antik aranyborjú imádása új és embertelen változatra talált a pénz bálványozásában, az arctalan s az igazi emberi célt nélkülöző gazdaság diktatúrájában...

Egy új, láthatatlan, olykor virtuális zsarnokság rendezkedik be, amely egyoldalúan és kérlelhetetlenül érvényesíti a maga szabályait...

A hatalom- és birtoklásvágy nem ismer határokat.

Ebben a rendszerben, amely arra törekszik, hogy a nyereség növelése érdekében felfaljon mindent, az, ami törékeny - mint például a környezet -, védtelen marad az istenített piac abszolút szabállyá alakított érdekeivel szemben.

(Ferenc pápa: Az evangélium öröme kezdetű apostoli buzdítása, 55-56.)

♦ A ma embere sem mentes attól az örök, a homo sapiens lényegéhez tartozó készletestől, hogy életét irányító, annak értelmet adó erőket, értékeket és eszméket keressen. Az utóbbi évtizedekben csak éppen annyi történt, hogy tisztelete, imádata, reménye és sóvárgása tárgya már nem Isten, nem földöntúli lények és hatalmak, magasztos eszmék és értékek, hanem saját világának nagyon is profán tárgyai: áruk, javak és érdekek, amelyek ezek megszerzéséhez, gyarapításához fűződnek. Nem arról van szó, hogy korábbi korok emberét ne fűtötte volna a hatalom, a vagyon, a pénz iránti vágy, de az anyagi érdek és az erkölcsi érték csatája a tőkés gazdaság globális pénzhatalomra terebélyesedésének idejéig döntetlenre állt. Valamikor a felvilágosodás korától az uralkodó eszmék világában Isten helyét az ember, egy minden kötelékét levető szabad, felelősséggel senkinek sem tartozó ember-isten vette át, aki azt hiszi, hogy a maga ura, korlátlan lehetőségek birtokosa. Erre rímelt az a szédületes gazdasági fejlődés is, amely az ipari forradalom korától kibontakozott. Ezzel együtt pedig csak úgy mellékesen szétverve az emberi élet hagyományos kereteit jelentő természetes közösségeket és éket verve a tőkés, pénzemberré vedlett birtokosok szűkülő köre és a munkavállalóvá degradálódó sokaság között. Ebben a folyamatban tömegek gondolkodásából és napi életéből szorultak ki – némi kényszer és nem kevés manipuláció hatására – a vallási hagyományok, kikoptak a személy javát és méltóságát szolgáló szilárd erkölcsi értékek, hogy helyüket gazdasági megfontolások, érdekek vegyék át. Közben a gazdasági-műszaki fejlődés, néhány pusztító háború és gazdasági válság beiktatásával szépen produkált, elhithető, hogy a növekedés, a gyarapodás határtalan, töretlen és mindenkinek javára van, hogy a mindenható piac, a kereslet és a kínálat logikája pedig, ha törvényeinek engedelmesen alávetjük magunkat, minden hibát és működési zavart képes kiküszöbölni. A globalizáció kibontakozásával egy immár virtuálissá, személytelenné és megfoghatatlanná váló gazdasági-pénzügyi világrend válogatás nélkül gyűr maga alá egyéneket, közösségeket, társadalmakat, nemzeteket.



És mi számít a liberális gazdaságtan gurui szerint működési zavarnak: ilyen a méltányosság, az igazságosság, a szolidaritás, a javakkal való takarékoskodás, a józan önmérséklet vagy a gazdasági tevékenység erkölcsi értékének és következményeinek számonkérése.

Egy ilyen szemlélet elfogadtatásának azonban vannak feltételei. A globális és egyre inkább virtuális világgazdaságnak elemi céljává lett, hogy az emberek hátat fordítsanak Istennek, hazának, családnak, a valódi értékeknek, az igaznak, a szépnek és jónak, hogy helyüket a szerzés, a birtoklás, a fogyasztás és a versengés ideáljai vehessék át. Új vallás van születőben, amelynek a pénz az istene, brókerek, bankárok, menedzserek az apostolai. Ferenc pápa társadalmi-közéleti megnyilatkozásainak is ez a lényege. Nem pusztán a szegények mellett, az igazságtalanságok ellen emel szót, hanem annak az egész rendszernek az átfogó, evangéliumi értékeken nyugvó kritikáját fogalmazza meg, amely felé a mai világ, különösen annak nyugati fele halad. Arra szólít minden jóakarátú embert, hogy mondjunk nemet egy olyan jövőre, amelyben a korlátlan növekedés önpusztítása, a versengés gyilkos önzése, a jövedelmezőség hajszolásának embertelensége uralkodik. Arra, ahol már nem is a leggazdagabbak kezében van a pénz és vele a hatalom, a világ sorsa, csupán a banki, tőzsdei kimutatásokban és számlákon létező pénz a bálvány, amely uralkodik. ♦

Isten azt akarta, hogy a világ középpontjában ne egy bálvány legyen, hanem az ember, a férfi és a nő, akik munkájuk révén viszik előre a világot. Csakhogy most, ebben az erkölcstelen rendszerben, a középpontban egy bálvány van, és a világ bálványként imádja ezt a pénzistent. A pénz parancsol! A pénz parancsol! (Ferenc pápa beszéde Cagliariiban, Szardínián, 2013 szeptemberében.)

# AZ ÖKONOMIZMUS MINT VALLÁS

A bálvány szó 266-szor szerepel a Bibliában, Isten és az ő emberei láthatólag az egyik legfőbb és leggyakoribb bűnként emlegetik, s óvják tőle követőiket. Ez körülbelül azt jelenti, hogy a hét minden hétköznapjára található egy bálványimádást tiltó parancs, szentírási idézet. Érdeemes megvizsgálni azt a kollektív és az elmúlt 4-5 évtizedben világszerte kivívó bálványimádást, amit az ökonomizmus jelent.

„Egy másik meg cédrusfát vág ki, vagy ciprust és tölgyet vesz elő, amelyet az erdő fái közül választott magának. Vagy pedig fenyőfát ültet.

Ezt az eső fölneveli, hogy az embernek legyen tüzelője.

Vesz belőle, hogy melegedjék mellette vagy, hogy a tüzénél kenyeret süssön magának.

Aztán istent is alkot belőle és imádja; bálványt csinál és leborul előtte.

... Aztán meghajlik előtte, leborul, és így fohászodik hozzá:

»Segíts rajtam, mert te vagy az én istenem!«

Iz 44,14-18

Kép - Profimedia-Red Dot



Szöveg - Tóth Gergely közgazdász / AFRIKAI ÁLOM 9.

♦ Ökonomizmusról akkor beszélünk, ha a gazdaságosságra, hatékonyságra, versenyképességre való törekvés már nem az emberi haladást szolgálja, hanem öncélként jelenik meg. Az ökonomizmus gazdaságossági mánia, amely a nyereség-maximalizálást olyan területeken is alkalmazhatónak tartja, ahol annak semmi keresnivalója. A közgazdaságtan épülete sokak szerint inkább hasonlít templomra, ahol vallást gyakorolnak, mint az emberek javát szolgáló lakóépületre, vagy a tudományos munkának fizikai és szellemi teret adó egyetemre. Polányi Károly a *Nagy átalakulás* című művében (1944) kimutatta, hogy a piac csak az elmúlt két évszázadban emelkedett az egyéb istenségek és szellemek fölé, s lett Harvey Cox szavaival élve „napjaink Első Oka”. (Harvey Cox az USA egyik vezető teológusa, a *Harvard Divinity School* kutatóprofesszora, több mint egy tucat könyv szerzője. Itt egyik frappáns cikkét vesszük alapul az ökonomizmus vallásának megértéséhez.) Hozzátehetjük, hogy ha valaki két vallásban is hisz (pl. ökonomizmus és kereszténység), akkor illendő lenne összemérnie

a két hitrendszert, megvizsgálni az összeegyeztethetetlen elemeket és tudatosan dönteni az egyik mellett. A közgazdaságtan (ökonómia) eredetileg mind a latinban, mind az ógörögben a háztartás javaival való észszerű gazdálkodást jelentette. Az utóbbi kb. 230 évben tudománynyá, később ideológiává és paradigmává, napjainkra pedig egyfajta kvázivallásos hitté merevedett, amelynek „szentháromsága” a növekedés-versenyképesség-hatékonyság. Ez persze elég sommás kijelentés, ezért a továbbiakban, amikor gazdaságosság-vallásról beszélünk, ez alatt az ökonomizmus túlzó és abszolutizáló vonulatát értem, megkülönböztetve a keretein belül maradó tudományra alkalmazott ökonómia kifejezéstől. John B. Cobb teljesen azonos következtetésre jut. Szerinte kimondható, hogy a XX. század népeket egyesítő nagy vallása, az ökonomizmus a gazdasági növekedésben való feltétlen hit. Ennek istene a gazdasági növekedés, legfontosabb szertartása a fogyasztás, teológusai pedig egyetemeken tanító közgazdászok.



Kép - Profimedia-Red Dot

## AZ ÖKONOMIZMUS „SZENTHÁROMSÁGA”



korábban piacmentes területekre is, mint az udvarlás, család, gyereknevelés. Piacisten ott van mindennapjainkban, s gyakorolja fő hatalmát, az *átváltoztatást*. Ez persze csak a mi, a hívők érdekében történik. Csodálatos módon az addig csak adott célra használható jóságok pénzzé válnak, ami korlátlanul átváltható, felhalmozható. Sőt: tértelenségünket kamattal jutalmazza. Harvey Cox gondolatképével a végtelenségig játszhatunk tovább. A bankok ügyfélszolgálati pultjai előtt alázatosan várakozók erősen emlékeztetnek a *gyóntatószék* előtt sorban állókra, a különbség pusztán annyi, hogy ők feloldozás helyett hitelre vagy éppen hitelkönnyítésre áhítoznak. Az ökonomizmus bírálóira nem figyelt oda a világ, s a legtöbb állam ma is a keynesi recept alapján próbálja leküzdeni a gazdasági világválságot: a fogyasztás bővítésével, még több növekedéssel. Ezt a receptúrát felfoghatjuk a főáramú közgazdaságtan, a haszonökonómia tízparancsolatának is: a tízparancsolatot Jézus Krisztus tetőzte be egyetlen szuperparancssal, ami nemhogy nem érvényteleníti a tizedet, hanem felülírja, tőkéletesíti. A *szeretetről* van szó, nevezetesen a felebarát (bármely embertársunk) szeretetéről, ami nem érzelmekben, hanem tettekben nyilvánul meg. Piacisten fiának szuperparancsolata a *fogyasszatok!* Látszólag ez is megerősítést nyert, hiszen a legutóbbi világválságból állami fogyasztásösztönzéssel tudtunk kilábalni Keynes próféciái alapján.

A leírt négy valláskellék mellett összefoglalhatjuk gazdaságvallás szentháromságát is. Ha a HATÉKONYSÁG – VERSENY(KÉPESSÉG) – NÖVEKEDÉS kifejezéseket halljuk, már nem gondolkozunk el, jó-e fokozni őket, s főleg mi az ára a *versenyképesebb gazdaságnak* (pl. nagyobb hajtás), *hatékonyabb működésnek* (pl. fokozott munkahatékonyság = több munkanélküli) vagy a *profit növekedésének* (kisebb gazdasági szereplők, hazai ipar tönkremenetele). A három elemet, ha nem is tudatosan, de hajlamosak vagyunk önmagában való és felsőbbrendű jónak, vallásos szóhasználatot követve bálványnak tekinteni.

Az ökonomizmus-vallás értelmezésében inkább a középkori társadalmi vagy népi vallásossághoz hasonlít, amely ugyan áthatja a közgondolkodást, ám a kanonizált hittől eltérően nem ad egyértelmű kategóriákat. Tudatosabban megértve mai mítoszainkat, nem keverve Isten „istenségeinkkel”, talán jobban megóvhatjuk emberségünket! ♦

### A HASZONÖKONÓMIA TÍZPARANCSOLATA

1. parancs: <b>Az ember önző</b>	<i>Ne érzeltgősködj!</i>	Az ember haszonmaximalizáló, önérdékkövető lény, viselkedj hát te is így, s mások ilyen motívumaira építsd viselkedésed!
2. parancs: <b>Költség/haszon</b>	<i>Miért jó ez Nekem?</i>	Mindig mérlegeld a két oldalt! Hiszen racionális lény vagy. Csökkentsd költségeidet, növelj hasznodat! Törekezd a mindig nagyobb profitra!
3. parancs: <b>Munkamegosztás</b>	<i>„Mi mindig eldobjuk a régi ruhákat. Ha megunjuk el vele, így jutunk csak felfele.”</i>	A munkamegosztás segít, hogy ne csak alapszükségleteinket elégítsük ki, hanem luxusigényeinket is. Márpedig fogyasztani jó.
4. parancs: <b>Verseny</b>	<i>Ha nem taposol, téged taposnak el!</i>	Igyekezz legyőzni versenytársaidat, a versenyképesség fejleszt folyamatosan képességeidet. Így van ez a természetben is.
5. parancs: <b>Erő, nagyság</b>	<i>Aki kimarad, az lemarad!</i>	A természetben a gyorsabban alkalmazkodó nyer. Alkalmazkodj hát te is gyorsan, pörögjél, növekedjél, legyél erős és nyertes. Sikeres!
6. parancs: <b>Határtalan világ</b>	<i>Egy fecske nem csinál nyarat!</i>	A piacoknak nincs határa, globális szinten kell gondolkodni. Egy piaci szereplő túl kicsi ahhoz, hogy kinője a rendszer határait.
7. parancs: <b>Magabiztosság</b>	<i>Aki mer, az nyer!</i>	Légy biztos magadban! A rendszer régóta működik, sokan megjósolták a végét, de még egyiknek sem lett igaza. A szocializmus csúfos kudarcot vallott.
8. parancs: <b>Biztonság</b>	<i>„Mindenképp tisztel majd és áld, ha tiszta a vécéd és a fürdőszobád.”</i>	Törekezd a tökéletes biztonságra, semmit ne bízz a véletlenre. Tervezz, ellenőrizz, javíts! Csökkentsd az emberi hibalehetőséget!
9. parancs: <b>Korlátok</b>	<i>Jobb félni, mint megijedni.</i>	Ne szegd meg a törvényeket – ha nem muszáj (ld. 2. parancs) –, ne szennyezd a környezetet, légy etikus. CSR!
10. parancs: <b>Bizalom</b>	<i>„Már egy köbcenti helyebiccenti.”</i>	A többit bízd a technikára, a piacra, a gazdasági fejlődésre!

Az idézőjelben szereplő jelmondatok Aldous Huxley [1932] sci-fi regényéből, *A szép új világ*-ból valók.

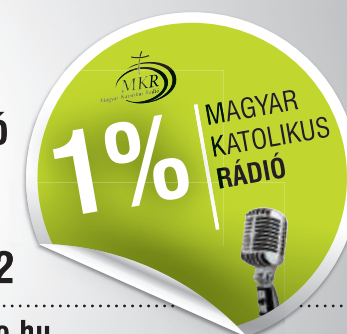
Valószínűleg az *ökonomizmus* = *vallás* tétel azok közé tartozik, amit sem igazolni, sem cáfolni nem lehet, de hogy sok tudós embernek eszébe jutott, az mindenesetre elgondolkodtató. Érdekes kulcsfigura az utilitárius vallás történetében *Bernard Mandeville* (1670–1733) holland születésű orvos és író, aki az 1705-ben írt *A méhek meséje* c. szatírjával vált nevezetessé, ezt hatását tekintve túlzás nélkül tarthatjuk a haszonökonómia *szoltárának*. A már idézett Harvey Cox az új vallás papjait *közgazdológusoknak* (teológussá vált közgazdászoknak, az eredeti szövegben az *econologian*-nek nevezi). A közgazdológusok a *Piacistent* szolgálják, aki láthatatlan, de mindenható, s lassan mindenhová behatol, például olyan

hirdetés



Köszönjük, ha nemcsak hallgat, hanem **segít** is bennünket!

**Országos Katolikus Rádió Alapítvány**  
Adószámunk:  
**18183674-1-42**



[www.katolikusradio.hu](http://www.katolikusradio.hu)



# BOLDOGSÁGOS NAGYKÖRŰBŐL ➤ A SLOW FOOD FESZTIVÁLIG

Barát Józsi nem tud úgy végigmenni a falun, hogy valaki ne köszönne neki oda, veregetné hátba vagy ne viccelődne vele. Alkalmi idegenvezetőnként, a falut járva, mindenhol tárt kapukkal vártak minket. Az emberek büszkén mutogatták kertjüket, virágzó fáikat vagy épp régi parasztbútoraikat. Boldogságos Nagykörű, olvastam egy helyi közmunkás pólóján. Milyen is lehetne az a hely, amely az ország legnagyobb cseresznyés kertje?

Szöveg - Ughy Szabina / RIPORT / Kép - Páczai Tamás

➤ Közmunkások csinositják Nagykörű központját a Cseresznyevirág ünnepet (2016. április 16.) megelőző napokban.



➤ Nagykörű gyümölcsösei átvészelték a téveszesítést, ugyanis volt egy olyan alku, hogy aki belépett a szövetkezetbe, annak nem vették el a cseresznyését. Ezért található a falu környékén nagyon sok apró gyümölcsös parcella, rajtuk apró bódékkal.



➤ A boldogságos faluban 4-5 ember él meg abból, hogy kistermelőként dolgozik. Egyikük Miheller Balázs, aki virágait és palántáit helyben, illetve a debreceni piacon árulja.



➤ Barát József Nagykörű alpolgármestere, a Szövetség az Élő Tiszáért Egyesület elnökségi tagja közmunkásokkal.



➤ A kálvária stációinak is a virágzó cseresznyés kert ad tavaszi háttérrel.

## ♦ – Miért boldogságos Nagykörű?

– Középkorban, amikor jöttünk haza az iskolából, volt egy buszvezető, aki mindig így szólt bele a mikrofonba, hogy „A következő megálló: Boldogságos Nagykörű!” Azt hittük, hogy ez csak az ő poénja volt, de különféle falutörténelmi kutatások során kiderült, hogy a húszas években valóban ez volt az állandó jelzője Nagykörűnek. Nagykörű egy sziget, és nemcsak azért, mert a Tisza szabályozása előtt szinte teljes egészében

körbefolyta a folyó, hanem azért is, mert ilyen különleges település az Alföld ezen részén nincs még egy. Körülötte kockaházak, sík, kukoricatáblás területek, puszták. Itt viszont dimbes-dombos, homokos részek váltják az ártéri gyümölcsöszt. Rengeteg parasztház maradt meg, szerencsére a helyiek, és a betelepülők féltve őrzik, igyekeznek azokat korhűen felújítani, berendezni. Rengeteg legenda is kötődik ehhez a vidékhez, amelyeket őrzünk, és évről évre megünnepelünk.





▲ Petrovay György dédunokája, Nádas Emilné Kati néni őrzi dédapja munkásságának megmaradt emlékeit, a családi kúriában emlékszóbat rendezett be felmenői tárgyaiból.

– *Most épp a cseresznyevirágzást ünneplitek. Ezzel kezdődik az egész évet felölelő ünnepléssorozat, amely leginkább e gyümölcs körül forog. Hogy lett Nagykőrű az ország cseresznyeskertje?*

– Orczy Lőrinc báró, katonaköltő már 1751-ben telepített errefelé szőlőt, de a vidék felvirágoztatását elsősorban Petrovay György földbirtokosnak köszönheti, aki a XIX. század második felétől egy olyan gazdaságot hozott létre, amely kora egyik legmodernebbike volt. Rózsanemesítéssel, méhészettel, állattenyésztéssel foglalkozott, 30 holdas faiskolája volt, körtéből 556, almából 547, cseresznyéből több mint 100 félélt gyűjtött össze. A cseresznye lassan kiszorította a szőlőt, és más gyümölcsfajtákat is, jólétet és függetlenséget adott a parasztnak. Petrovay György húsz-harminc év alatt olyan tudást adott át a nála dolgozó ötven családnak, amelynek köszönhetően az emberek a mai napig kötődnek és értenek a gyümölcshez. Százötven évre visszamenőleg nincs olyan család, amelyiknek ne lenne köze a cseresznyéhez.

– *Az őszi Nagy befőzés nevű rendezvényeteken viszont azt láttam, hogy a faluban szinte mindenki foglalkozik valamilyen kézműves mesterséggel. A gyönyörűen feldiszitett standok betöltötték a főteret, a szappantól kezdve a sajtokon át a kerámiáig bezárólag mindent a helybeliek készítettek. Hogy jött létre ez az igény?*

– A vidék túlélte a kommunizmust, túlélte a téeszésítést is. Volt egy olyan alku, hogy aki belépett a téeszbe, annak nem vették el a cseresznyését. Így megmaradt a cseresznyésünk, bár az akkori fajgazdagság nem maradt fent. A rendszerváltás után a cseresznyések visszakérültek az emberekhez. '91-ben meg is rendeztük az eső cseresznyefesztiválunkat, és ebből szép lassan hagyomány lett. Közel tíz év után azonban új igények jelentkeztek. Minden adottságunk megvolt hozzá, de akkor még nem volt helyi termékünk, és éreztük, meg kellene újulnunk. Ezért szerveztünk egy több állomásból álló tanulmányutat a helyieknek a környék farmjaira, gazdaságaiba, ahol már helyi termékeket állítottak elő.



▲ Nádas Emil a Petrovay kúria tornácán.

De a legnagyobb élmény a torinói Slow Food fesztivál volt. A fesztivál története 1986-ban kezdődött, amikor is Carlo Petrini egy barátjával kávézgatott a Spanyol lépcsőnél, rálátással a legnagyobb gyorsétteremre. Ők már akkor érezték, hogy ez a fajta étkezési kultúra nem vezet jó irányba, ezért elhatározták, hogy új irányokat jelölnek ki a gasztronómiában. Így jött létre a kétévente megrendezett gigatalálkozó, ahol négy csarnokban, a világ minden tájáról összegyűlnek a termelők. A négyből három csarnok az olaszoké, egy pedig nemzetközi. Láttunk tollas indiánokat Dél-Amerikából, akik mindenféle furcsa boggyót, növényt hoztak, izlandi halászkat ezerféle szárított halakkal, afrikaiakat szárított bogarakkal. A magyar stand messze a leggyengébb és legfantáziátlanabb volt, de mi teljesen beleszerettünk az egészbe, és elhatároztuk, hogy ki fogjuk használni a vidék minden adottságát, mert az nem lehet, hogy ezen a gazdag tiszai tájon mi ne tudnánk saját lekvárt, sajtot, savanyúságot, szörpöt készíteni.



▲ Petrovay György több száz-féle gyümölcsfát telepített 30 holdas birtokán, ezeket gondosan ehhez hasonló naplókba rendszerezte



▲ Szerzőnk, Ughy Szabina Bodnár Mónika nagykőrűi őstermelővel beszélget a Petrovay-birtok egyik 150 éves cseresznyefája alatt.

– *Hogy lehetett a falut bevonní ebbe a kezdeményezésbe?*

– Az emberekben még él ez a fajta tudás, tehát nem kellett teljesen a nulláról kezdenünk az egészet, falun még van kítől megkérdezni. A tanulmányutakon kívül azonban hívtunk előadókat is, gyógynövénytanfolyamokat indítottunk, és létrehoztuk a virágzástól befőzésig tartó programsorozatot, amely a teljes nagykőrűi évet átfogja. Megrendeztük az ország első fesztiválját, ahol csak helyi termékeket árulunk. Ma már négy-öt ember megél abból, hogy kistermelőként dolgozik. Sajtos Gyuri például alaposan elmerült a sajt készítésben. 5-10 évvel ezelőtt itt alig volt állat, pedig azok nélkül nincs normális élet. Ma meg már ott tartunk, hogy néha tejhiány van. Szent István ideje alatt az volt a jelszó, hogy minden tíz falu építsen templomot. Én ennek mintájára amondó vagyok, hogy a 80/20-as nagybirtok/kisbirtok arányt fordítsuk meg, és minden tíz falu építsen sajtüzemet, szappankészítő műhelyt, pékséget és így tovább. Ha sokszínű gazdaságot akarunk, akkor a helyben maradó gazdaságok adhatnak igazi biztonságot. ♦



# KÖZÖSSÉGI HÁLÓ

Szöveg - **Páczai Tamás** / VILÁG-KÉP

- ◆ Vinh Hy egy apró, festői halászfalu Vietnam déli részén, Ho Si Minh-várostól mintegy kétszáz kilométerre fekszik a Dél-kínai-tenger partján. A Vietnamban élő dokumentarista fotográfus Quang Tran rendszeresen ellátogat a faluba, hogy az ott élő halászok hétköznapjait dokumentálja. Mint a fotós a National Geographicnak fogalmazott, „Vinh Hy-ban minden a halászat körül forog, ez az ott élő emberek fő bevételi forrása, a képen is halászfeleségek szövik a hálókat egy nagy csarnokban, míg férjeik a tengeren dolgoznak, gyakran hetekig a nyílt vizeken hajózva. Számomra a kép nagyon erősen kifejezi, hogy a Vietnamban élő halászok mennyire kiszolgáltatottak a természet véges erőforrásainak, hiszen a tenger túlhalászása miatt félok, hogy egész falvak maradhatnak hamarosan üres hálóval, elveszítve egyetlen bevételi forrásukat.” ◆

Kép - Profimedia-Red Dot/ Quang Tran



Quang Tran Ho Si Minh-városban élő dokumentarista fotográfus, képeit a National Geographic „Your Shot” online galériájában publikálja rendszeresen, az itt látható felvételével első díjat nyert a Sony World Photography Awards 2015-ös pályázatán. Több info: [quangtranphoto.tumblr.com/](http://quangtranphoto.tumblr.com/).





# ÜRES FÉSZEKBEN

Ideális esetben a házaspár a hosszú, szép évek során felnevelte gyermekeit, megfelelt a munkahelyi kihívásoknak, biztosította a feltételeket a családi boldogsághoz és eljut oda, hogy a gyermekek sorra saját lábukra állnak, elkezdi önálló életüket, saját családot alapítanak. Az utolsó gyermek önállóvá válásával a családi fészkek kiürül. A felelősség, a stressz, a feladatok mennyisége csökken ilyenkor, a pár a felszabaduló energiáit újra a kapcsolat építésére tudja fordítani. Milyen feladatok várnak az üres családi fészkekben maradó szülőkre, és milyen veszélyek fenyegetik őket?



Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt pszichológusok / [KETTESBEN](#)

## ♦ ÚJRA KETTESBEN

A tapasztalatok szerint, amikor az utolsó gyermek is elköltözik otthonról, a párkapcsolatok minősége jelentősen változik, új dimenzióba lép. Ez a változás legtöbbször pozitív: a párnak lehetősége van újra aktívabban építgetni, megerősíteni párkapcsolatát, amit a „hétköznapi futószalagja”, a gyermekek és a háztartás valamelyest háttérbe szorított. Sokan a kapcsolat „másodvirágzásának” nevezik ezt az időszakot, ahol a számos közös élmény, az együtt megoldott-megküzdött problémák és élethelyzetek összekötő ereje mutatkozik meg. Másfelől sajnos nem egy olyan példát is láthatunk, ahol nem sikerül a javukra fordítani a végigküzdött éveket és a párkapcsolat kiürül. Ilyenkor a legtöbbször a gyermekek nevelése és a sűrű években felmerülő problémák gyakorlatilag „jótékonyan elfedték” a párkapcsolat problémáit: elterelték róluk a figyelmet, esetleg elvonták az energiát. Ha például – kimondva vagy kimondatlanul – csupán arra „szerződött” a pár két tagja a kapcsolatuk elején, hogy felnevelik a gyermekeiket, akkor a feladat megoldásával nem marad semmi a „szerződésből”, felszínre kerülhetnek olyan alapvető különbségek a két fél között, amik megnehezítik az együttműködést, de addig nem volt idő arra, hogy felszínre kerüljenek. Az ilyen pároknál a kapcsolat elején gyakran kevés idő telt el az udvarlással, kevés szó esett a közös jövőről, általában nem sok idő volt megalapozni, „bebetonozni” a kapcsolatot, vagy az elköteleződési döntésbe külső tényezők is bejátszottak. A jó hír az, hogy ilyenkor is van esély felépíteni egy párkapcsolatot, és ehhez nem szüzenletes dolog szakember segítségét kérni.

Ilyenkor van az ideje az újratervezésnek: régen halogatott álmok, utazások kerülhetnek elérhető közelségbe, új hobbikat lehet kipróbálni. Itt is fennáll a veszélye a pár tagjai között a „szétfejlődésnek”, amikor annyira keresik önmagukat és az új útjukat, hogy a társukról megfeledkeznek, ők nem képzelik el benne. Ha együtt sikerül kialakítani az újra önálló párkapcsolat útját és irányát, valamint ezen belül a pár tagjainak saját motivációit, valóban elérkezhet a párkapcsolat „másodvirágzása”.

Kép - Profimedia - Red Dot



## HALOGATOTT KIREPÜLÉS

Az elmúlt években felerősödött néhány olyan társadalmi jelenség, ami jelentősen árnyalja a képet. Az első, hogy a fiatalok munkába állásának, saját lábára állásának és általában: érettségének kialakulása ideje egyre inkább kitolódik. A középiskolák előtt gyakoribb az előkészítő év, az érettségi megszerzését követően sokszor telik el egy-két útkereső év, illetve a felsőoktatásban töltött idő is egyre növekszik – mindezek hozzájárulnak a „mamahotel”-jelenséghez: a fiatalok a húszas éveik második felét, sőt, harmincon túl is élvezik a szülők nyújtotta ellátást, gondoskodást. Előfordul az is, hogy a fiatal felnőttségük a saját lábára állni, de a szülők segítsége nélkül ez nem megy. Ilyen esetekben nem tudnak a szülők felszabadulni gyermekeikkel kapcsolatos rendszeres terheik alól, nem tud a kapcsolatuk az új fázisába lépni. Hasonló, a párkapcsolat szempontjából nehezítő tényező az, amikor a gyermekek kirepülése után a saját szülei ellátása, gondozása igényel hasonló, sőt, akár nagyobb energiát, odafigyelést. Fontos, hogy akármennyire is problémákkal megterhelt egy-egy élethelyzet, a pár ne feledkezzen meg saját kapcsolatának ápolásáról!

## MÁS SZEREPEK

Az új élethelyzet előbb-utóbb új szerepeket is hoz magával a pár életébe. Amikor gyermekeik saját családot alapítanak, ők anyós és após lesznek, a családba menyek, vők kerülnek, akik más családban felnöve saját, esetleg a miénkétől eltérő szokásokat hoznak magukkal. Ilyenkor érdemes visszagondolni a saját kezdeti nehézségeinkre. Ekkor már nem az a szülőpár feladata, hogy az új, fiatal párnak utat mutassanak és folyamatos visszajelzéssel lássák el őket (erre korábban, a saját gyermekünk nevelése során volt lehetőség), hanem hogy mindenben egyengessék a még törekeny pár útját. Nem könnyű megtalálni az egyensúlyt abban, hogy mennyire hagyjuk magunkra őket és mennyire segítsük hétköznapijaikban, milyen távolságot tartunk tőlük, ami számukra megfelelő. Ez, a közelség-távolság kialakítása újra megváltozik, amikor unoka érkezik a családba. A nagyszülői szerep elsajátítása általában könnyebb, mint a szülői, de itt se felejtjük el: már nem mi vagyunk a főnökök! Ugyanaz igaz, amit a fiatal házasságoknál korábban mondtunk, csak itt a másik oldalról kell megélnünk: mivel a legnehezebb aktuálisan a fiatal pár kapcsolatának megszilárdítása, akkor is ezt kell elősegítenünk, amikor esetleg rövid távon nem értünk egyet egy-egy döntésünkkel. A fiatal párra már mint egységre tekintünk, hiába a „mi kicsi lányunk”, „mi kicsi fiunk” az egyik tagja, ő elsősorban feleség vagy férj. ♦

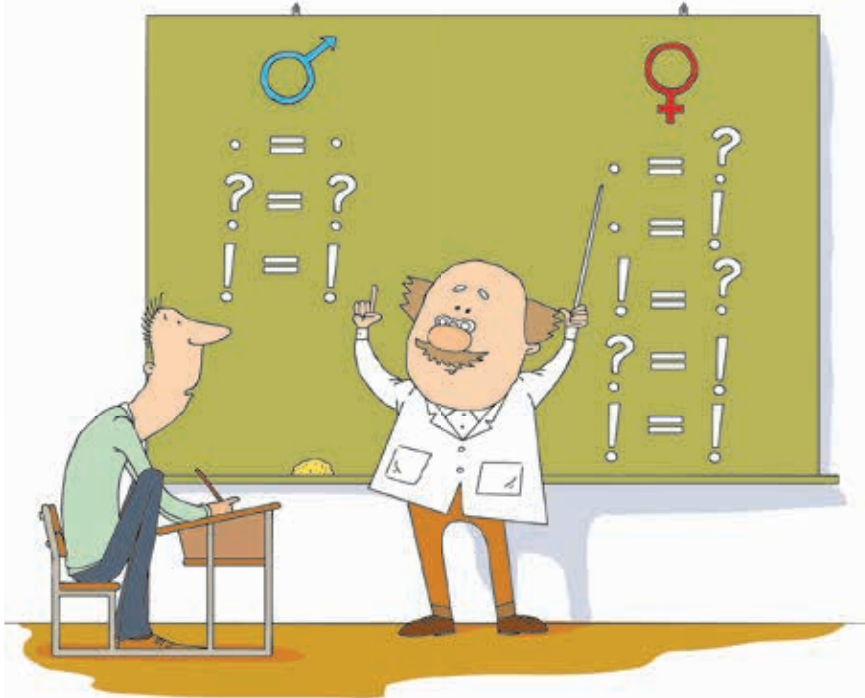
# NYELVÉBEN ÉL A NEM

CSALÁDBARÁT  
ORSZÁG



Öten ülünk a vasárnapi reggelinél. Két férfi és három nő. A lányokkal a tulipánokról beszélgetünk, hogy milyen érdekes, hogy a három vörös ahogy kinyílt, már ugyanolyan, mint a többi piros-sárga cirmos. Férjem poénokkal próbálja megtorpedózni a számára nem túl érdekfeszítő eszmecserét, fiam pedig kelletlenül hümmögve dobja a kockacukrot a bögréjébe. Amikor aztán nővére, folytatva a társalgást, álmának elmesélésébe kezd, türelmetlenül közbevág: Az emberek maximum az apokaliptikus álmaikat szokták elmesélni!

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



◆ Köztudott, hogy a férfiak és nők kommunikációs szokásai mások, erről árulkodik a régi vicc is, amelyben az addig néma fiú megszólal az ebédnél: „Anyám, sós a leves.” Az anya lelkesedve felkiált: „Fiam, hát te tudsz beszélni? Miért nem szóltál meg eddig?” „Eddig nem volt sós!” – feleli a fiú. Ha belegondolok, a szűkszavúság tematikájú székely viccek között sincs egyetlen női szereplős darab sem, ezek szerint a nemi jelleg még a nemzeti karaktert is felülírja. Nemrég öcsémnél voltunk vendégségben, aki felháborodva mesélte, hogy egyesek nem tudják, mire való a telefon. Férjem és fiam helyeslése közepette el is magyarázta, hogy nem cseverészésre, hanem információközlésre. És kiakasztó, hogy egyesek öt perc múlva újrahívják, miután egyértelműen jelzi a telefon fel nem vételével, hogy éppen nem kíván beszélgetni. A jelenlévő nők néhány bátortalan közbevetést tettek, hogy nyilván azért hívja újra, mert az előbb nem vette föl és honnan lehet tudni, hogy valaki nem épp apokaliptikus híreket akar közölni vele.



Persze a kommunikációs eltérés nem merül ki a mennyiségi különbségekben. A férfiak agyába például egy életre bevésődött a felkiáltó, az óhajtó és a felszólító mód közötti markáns különbség, míg a nőknél ez meglehetősen elmosódott. A nők szerint azért, mert ők számos metakommunikációs segédeszközt is bevetnek az árnyaláshoz, a férfiak szerint pedig azért, mert akkor is épp beszélgettek, amikor az általánosban ezt elmagyarázta a tanítónő. Tegyük föl, hogy a férfi ül a számítógép előtt. Kint süt a nap. A nő: „De szépen süt a nap!” Ez ugye egy felkiáltó mondat, amely azonban ábrándozó pillantással és mély sóhajtással kísérve női nyelven minimum óhajtó, vagyis jelentése: „Jó lenne, ha nem a számítógép előtt ülnél, hanem kimennénk sétálni!” A férfi ezzel szemben érzékeli a felkiáltó mondatot, felnéz, konstatálja, hogy nem tűz ütött ki, nem kell senkit menteni, csupán az asszony nép hangosan gyönyörködik, ezért hát nyugodtan folytathatja az olvasást. Ekkor jön a második fokozat, a nő így szól: „De szeretnék egyet sétálni!” Ez ugye, modalitását tekintve egy óhajtó mondat, azonban hangsúlyát tekintve közelebb áll a felkiáltóhoz és a csipőre tett kézben sincs semmi, ami szerény óhajtásra utalna. A férfi ingerküszöbén azonban a de szeretnék kezdetű mondatok eleve nemigen jutnak túl, maximum megállapítja, hogy a nő hangosan vacillál, elmenjen-e sétálni vagy ne. Semmiképp nem akarja zavarni a kérdés eldöntésében, hát tovább olvas. Ekkor jönne az igazi férfimozgósító felkiáltó mondat, amely talán el is érné célját, vagyis, hogy az egyszeri ember fölkeljen és megsétáltassa szíve hölgyét. Azonban ekkor a nő már megelégedi, hogy harmadszorra szól – hiába. Ezért a hangerő és az igemód szempontjából ugyan felszólító, de valójában nem is egészen felszólító mondatba elegyít némi szemrehányást: „Nem hiszem el, hogy hiába könyörgök neked, hogy legalább egyszer egy hónapban gyere el velem sétálni!” Erre már talán reagálna is a férfinember, de ettől kezdve már nem nagyon jut szóhoz, mert a tárgyhoz szorosan kapcsolódva előkerül a tegnapi esti focimeccs, a koszos sörös pohár, a szennyes mellé dobott zokni és még pár tucat felkiáltójellel záruló mondat – nyelvész legyen a talpán, aki ezeket egyértelműen be tudja sorolni bármelyik kategóriába. Talán a férfi is ezen dilemmázik épp, azért nem szól egyetlen szót sem, de az is lehet, hogy csak szeretné végigolvasni a cikket. ◆

DIGITAL  
STAND



## 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

# — AZ IKERKUTATÓ IKREK —

**Amióta világ a világ, mindig is misztikum övezte az egyetétű ikerpárokat. A természet érdekes játékát látják bennük az emberek, különleges véd- és dacsövetséget sejtenek róluk. A „természet csodái” az orvostudománynak is nagy segítséget jelentenek. Az orvos ikerpár Dr. Tárnoki Ádám és Dávid, ikerpárok vizsgálatával igyekeznek feltárni a mindannyiunkat érintő betegségek okait.**

Szöveg - Veress Kata / Kép - Hernád Géza

## ♦ – **Vannak családi anekdoták az önök szoros együvé tartozásáról?**

**Dávid:** Az óvodában az első nap szüleink azt kérték, hogy külön csoportba tegyenek minket, de amint szétválasztottak, sírni kezdtünk. Miután sehogy sem akartuk abbahagyni, az óvónők feladták a küzdelmet és felhívták az édesanyánkat, hogy mit tegyenek, mert ők ezt nem bírják egész nap hallgatni. Így kerültünk egy csoportba, s utána teljes volt a csönd és béke.

**Ádám:** A gyerekosztályban egymástól egy méter távolságra voltak az ágyaink, de Dávid lefekvés előtt mindig odajött hozzám, hogy megfogja a kezemet, és csak utána feküdt le megnyugodva a saját ágyába.

**Dávid:** Az ikertestvérek közötti szoros kapcsolat a méhen belüli életre vezethető vissza. A kétpetétű ikrek között, főként, ha különműek, lazább a kötődés. Az egyetétűek már korán ráéreznek arra, hogy összetartva és egymást segítve jutnak mindenben előrébb. Az óvodai esetet leszámítva a szüleink azon voltak, hogy mindig együtt legyünk, és ugyanolyan hatások érjenek bennünket. Előfordult, hogy nem sikerült egyforma ruhát venniük, az ismerősöktől kapott ruhákból pedig Ádám kapta a kéket, és nekem jutott a rózsaszín, de ez ellen egy idő után fellázdadtam.

## – **Jól gondolom, hogy az ikerpárok kiegészítik egymást? Például az egyik dominánsabb, a másik érzékenyebb?**

**Dávid:** Valóban egy nagy kerek egészé állnak össze kettőnk tulajdonságai. Egyikünknek jobb a kéz ügyessége, a másikunk az elméleti dolgokhoz ért jobban. Ha egy feladatban szükségünk van arra, amiben a másik az ügyesebb, akkor kisegítjük egymást. Általában az elsőszülött a vezető személyiség, ő az, aki többet beszél, és gyakorlatiasabb, és ez igaz általában a kétpetétűekre is. Kettőnk közül inkább a három perccel előbb született Ádám a „szóvivő”.

## – **Az ikreknél előforduló „szerepcserés” gyerekkori csínytevések is megvoltak?**

**Ádám:** Mi a szolidabb fajtába tartoztunk, és az egyetemig bezárólag szó sem volt egymás helyetti felelésről. Csak annak a lehetőségét használtuk ki, hogy egy könyvet vettünk, amiből ketten tanultunk, ami anyagilag szerencsés volt, illetve a vizsgákra egymást segítve készültünk.

## – **Sok félreértés adódik az azonos külsejükből?**

**Dávid:** Általában más-más osztályon dolgozunk egy időben. Egyszer Ádám a másodikikon ultrahangozott meg valakit. Elbúcsúztak egymástól, s ahogy jött lefele a páciens, én épp kiléptem a földszinten lévő röntgenből. Nagyon nézett, és nem értette, hogy tudott a doktor úr ölelte leérni a másodikikonról. Előfordul, hogy egy beteg váltig állítja, hogy korábban az egyikünk vizsgálta meg, és mi tudjuk, hogy a másik, de már inkább ráhagyjuk.

**Ádám:** Beszélgetés közben már mások is észrevették, hogy ugyanabban a momentumban ugyanaz ötlük az agyunkba, ugyanazt akarjuk mondani.

## – **Jó ikertestvérnek lenni?**

**Ádám:** Nagyon jól! Áll mellettem valaki, akivel egyforma a hivatásunk, akiről tudom, hogy a nap 24 órájában számíthatok rá, megbízhatok benne, bármit megoszthatok vele. Ugyanazok a hobbijaink, a barkácsolás és a kertészkedés. Együtt jártunk úszni, zongorázni, és tanultuk meg a számítógépet kezelni. A vércsoportunk is azonos. Az ikerpároknál egyébként a transzplantáció is igen könnyű, bármikor tudnak egymásiként a transzplantáció is igen könnyű, bármikor tudnak a másikon segíteni. Erős lelki kötelék van közöttünk.

**Dávid:** Pár éve egy ikerkonferencián láttuk a Lone Twin (Magányos iker) című dokumentumfilmet, amelyet a belga Anne van der Wee készített arról, hogy a kétpetétűek között is milyen szoros a kapcsolat. Az illető húszéves korában



veszítette el az ikerbátyját, amin még sok évvel később sem tudta túltenni magát. Fogta magát és bejárta a világot, interjúkat készítve kétpetétű ikerpárokkal és szakértőkkel, keresve-kutatva az ikerségben rejlő misztikumot. Intim záródnak nevezték a filmet, amelynek egyik tanulsága az, hogy bármi történjék, egy iker örökké iker marad.

## – **Mérnök édesapa és orvos édesanya mellett választották az orvosi pályát és mindketten radiológusok lettek. Aztán ikreket vizsgáló ikerkutatók, rengeteg analízáló pluszmunkával. Honnan jött az ikerkutató ötlete?**

**Dávid:** Amikor édesanyánk Amerikába készült magyar származású orvosok konferenciájára és mi vele tarthattunk, orvos ismerősünk azt tanácsolta, hogy mi is vigyünk magunkkal egy témát. Ádámnak jutott eszébe az ikerbetegségekről szóló előadás. **Ádám:** Ami igen emlékezetes lett, mert a tanácskozás idején érkezett Floridába a Wilma hurrikán, nem volt áram, és a számítógépen gondosan előkészített anyagunkat papírra rajzolva kellett bemutatnunk. Egy Cleveland mellett dolgozó magyar szülész-nőgyógyász elhívott magához, mondván, hogy tőle nem messze van a twinsburgi ikerfesztivál. Gondoltuk, ha már ott járunk, akkor készítsünk egy pár kérdéses kérdőívet az odalátogató ikreknek.

**Dávid:** Utána felkerestük Dr. Czeizel Endrét és Dr. Métneki Júliát, akik a kilencvenes évek közepéig nemzetközi hírű ikerkutatót folytattak idehaza. Júliával azóta is együtt dolgozunk, az első közös munkánk az ikrek frontérezékenysége volt. Megkerestük a nemzetközi ikerregisztráció szövetségét is, hogy újra felvegyék Magyarországot is a hálózatukba. Egyre tovább mentünk a tudományos vizsgálatokkal, végül a PhD-tézisünk is az ikerkutató lett. Az ikervizsgálatok témáját megfigyeztük, Ádámé lett a szív-érrendszeri, enyém pedig a légzőrendszeri ikerkutató témaköre.

## – **„Az ikrek hozzájárulnak új felfedezések létrejöttéhez.” Ez a mottó áll a honlapjukon, amely a magyar ikerregisztráció weboldala.**

**Dávid:** Először a brit Francis Galton javasolta egy 1876-os munkájában az egyetétű ikerkutatót, például annak vizsgálatára, hogy az ember intelligenciája mennyiben öröklődő, és mennyiben függ a környezet hatásától. Úgy gondolta, hogy az együtt élő ikerpárok különbözőségeiből és hasonlóságából lehet rájönni a megoldásra. A következő lépésben összevették az egyetétűek eredményeit a kétpetétűekével, ma pedig már statisztikai modelleket állítanak fel az ikervizsgálatokból nyert adatokból.

Ádám: Az ikerkutatásnak köszönhetően három tényezőt lehet jól vizsgálni, annak kiderítésére, hogy mi okoz egy betegséget és hány százalékban. Az egyik, hogy a betegség mennyire örökletes, a másik, hogy mennyiben járult hozzá a közös környezeti hatás – a légszennyezettség, a táplálkozási szokás, a nevelés és egyéb szociális körülmények, – a harmadik pedig az egyén életmódjával összefüggő tényezők, a stressz, a dohányzás, az étkezés vagy fizikai aktivitás.

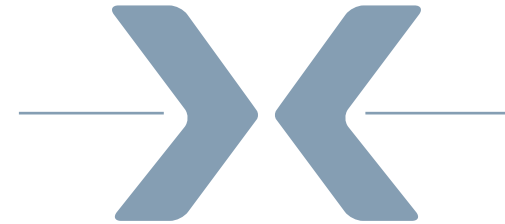
– **Például, ha az egyik ikerpár cukorbeteg, a másik nem, akkor a DNS-ük árulkodhat a betegség okáról?**

Ádám: Külön-külön kiderülhet a DNS-ükből, hogy mely területek aktívak és melyek nem, a különbözőségekből pedig pontosan megmondható, hogy mi volt a felelős a betegség kialakulásában. Más-más életmódot folytató ikerpárnál is érdemes megvizsgálni, hogy az életmód mennyiben képes változtatni az DNS-en. Ha például az egyik ikernél a stressz hatására jött elő betegség, akkor kimutatható, hogy melyik génszakasz változott meg, és indíthatta el azt. Ugyanez a módszer a daganatos betegségek kutatásában is nagy segítség lehet.

Dávid: A dánok például találtak négy olyan egypetéjű ikerpárt, ahol az egyik éjszaka dolgozott, a másik nappal. Kiderült, hogy teljesen más lett a DNS-metilációjuk. Más esetben arra jöttek rá, hogy a környezetszennyezőbb körzetben lakó ikernek rövidebb volt az öregedésért felelős DNS-telomeráza, mint a testvééré. A nyaki ütőér meszesedését vizsgálva – amely leválva stroke-ot okozhat – úgy tűnik, hogy e betegség 65-75 százalékban, a tüdőkapacitás és a légzésfunkció 40-60 százalékban, míg a testmagasság, testsúly, testzsír 75-85 százalékban örökletes. Még az optimizmus és a jólétérzés képességét is 25-45 százalékban a szüleinktől örököljük. A zsírmáj kialakulásában viszont kizárólag a környezet és az életmód a ludas.

– **A Nobel-díjas tudósok minden évben megrendezésre kerülő konferenciáján, Lindában találkoztam Önökkel először, ahová a világ több mint 80 országából érkeznek fiatal tudósok, és láthatják közvetlen közlőrl a példaképeiket. Milyen élmény volt?**

Ádám: Életre szóló élmény volt 40 Nobel-díjast együtt látni, a vacsorákon egy asztalnál ülni velük, megtapasztalni a közvetlenségüket és megvitatni velük tudományos kérdéseket. Dávid: Nemcsak a lindai részvételre pályázhattunk, hanem arra is, hogy ott interjút készítsünk az egyik professzorral a világ vezető tudományos lapjába, a Nature-be. Több szűrő után mi nyertük el a lehetőséget arra, hogy elbeszélgesünk Jules Hoffmannal, aki megosztva kapott fiziológiai és orvostudományi Nobel-díjat. Bár a cikkünk nem ért fel egy tudományos közleménnyel, de önmagában is nagy szó, ha a Nature-ben jelenik meg egy írás.



– **A radiológiai állásuk, az ikerkutatás és a külföldi ösztöndíjak mellett arra is volt energiájuk, hogy Budapestre hozták a Nemzetközi Ikerkonferenciát. Mit szól ehhez az időbeosztáshoz a család?**

Ádám: Szerencsére a család és a barátnőim is támogatnak ebben. A legutóbbi, csaknem egyéves németországi munkánkban gyakran hazanézhattunk, és onnan is irányítani tudtuk az ikerkutatást.

Dávid: A budapesti ikerkonferenciáról utóbb azt mondták, hogy az volt az eddigi legsikeresebb ilyen találkozó. A magyar ikeren végzett szív-érrendszeri kutatásunk lett a tanácskozás egyik legnépszerűbb összefoglalója, és óriási eredmény volt, hogy megállapodtunk: összehangoljuk a szerteágazó munkát más nemzetek ikerregisztereivel, amely által egy nagy ikeradatbázist hozhatunk létre.

– **Az iker pácienseikkel készített közös fotóikon egy nagy, baráti társaság benyomását keltik.**

Ádám: Nagyon szeretnek hozzánk járni, úgy búcsúznak, hogy „mikor lesz a következő?”. Angliából, az Egyesült Államokból is jött haza ikertestvér a közös vizsgálatra. Vannak, akik csak bennünk bíznak meg. Sokkal többen jelentkeznek, mint amit elbírnak, de mindenkinek igyekszünk segíteni. Nemcsak a tudomány, hanem az ő szempontjukból is hasznos, ha eljönnek hozzánk. A nem beteg ikernek megmondhatjuk, hogy mennyi esély van rá, hogy ő is megbetegedhet, mint a testvére, és száz ikerpárt megvizsgálva kollégáinkkal együtt négyet mentettünk meg a szívinfarktustól azzal, hogy időben észrevettük a szívkoszorúér-szűkületüket.

Dávid: Nehéz volt pusztán lelkesedésből, pénz nélkül, tizenöt év után feléleszteni azt az ikeradatbázist, amit Dr. Czeizel Endre és Dr. Métneki Júlia vezetett a hetvenes évektől a kilencvenes évek közepéig. Még ma is emlegetik külföldön az egyedülálló kutatásaikat, például a tejcukor-érzékenység vagy az anyajegyek vizsgálatát. Ma közel ezer ikerpárnál tartunk, és tervezzük, hogy az ország összes, kb. 130 ezer egy- és kétetéjű ikerpárját felkérjük, hogy regisztrálják magukat honlapunkon. Igyekszünk napi frissítéssel feltenni érdekességeket és lehetővé tenni, hogy egymással is fel tudják venni a kapcsolatot. Várjuk minden ikerpár jelentkezését a [www.ikrek.hu](http://www.ikrek.hu)-n. ♦



## Családoknak szeretettel

**Mesés nyári vakáció! 06.12–08.28.**

Animációs programok, erdei halandpark, izgalmas gokartversenyek és sok-sok közös élmény minden korosztálynak reggeltől estig!

**Családi programok:**

Kerekítő, Ringató®, Királylányos hét, Sünizene, Tesz-vesz muzsika, Színjáték-kuckó

**Ők is velünk ünnepelnek:**

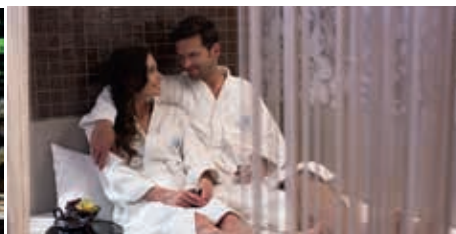
Varró Dániel, Várnagy Andrea és Farkas Zsolt, Boldizsár Ildikó, Vida Ági, Süveges Gergő, Gubás Gabi

Foglalási kód: **p114**

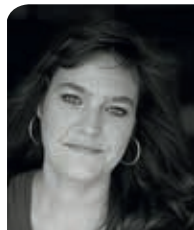


[WWW.KOLPING.HOTEL.HU](http://WWW.KOLPING.HOTEL.HU)

KOLPING HOTEL\*\*\*\* SPA & FAMILY RESORT  
8394 Alsópáhok, F6 u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143  
sales@kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel  
youtube.com/kolpinghotel



# NAGY-ANYÁK



A minap Fanni lányomat furikáztam hazafelé. „Este vendégünk lesz” – mondtam. „Vica barátnőm jön.” „Miért a barátnőd, anya?” – kérdezte Fanni a hátsó ülésről. „Hát, nagyon régóta ismerem, sokat játszottunk régen, ma pedig sokat beszélgetünk. Szeretjük egymást.” Fanni kicsit elgondolkodott, majd azt mondta: „A Mami az én barátnőm.” Tudom, miről beszél. Mami otthona a titkok és huncutságok birodalma. Szentély, ahová immár nekem is csak engedéllyel van betekintésem, az unokák az igazi beavatottak.

Szöveg - Póta Réka / EGYRŐL A KETTŐRE

- ◆ Bár az elmúlt években magam is egyre gyakrabban hívom „Maminak”, valamikor csakis Anyu volt az édesanyám. Ez volt, és talán ez is maradt a legfőbb hivatása. Hiszen, amikor a lányaimat szereti, engem szeret, miattam olyan fontosak a számára. Rám néz néha, és azt mondja: „El sem hiszem, hogy anya vagy. Hogy már két lányod van. Két ilyen lányod!” És olyankor én sem nagyon hiszem, mert pont úgy néz rám újból, mint gyerekkoromban. Hányféle tekintet az övé... Az aggódó, mikor éjjelente paplanba gyömszőlve ziháltam a nyitott erkélyajtónál, ő virrasztott velem. S mikor a kórházba kísért, nemcsak az asztmás kisebbért szakadt meg a szíve, hanem a nagyobbéért is, aki otthon megint arra ébred, hogy a szomszéd néni vigyáz rá. A büszke – amikor felvettek a nyolcosztályos gimnáziumba, amikor érettségiztem, diplomáztam, csupa-csupa büszkeség áradt belőle. A szorongó, tanácstalan, amikor végigjárta velem a kamaszkor minden szülőknél tartogatott bugyrát: az elutasítást, a lázadást, aminek sokszor éppen az látta kárát, ami a legfontosabb volt számára: a saját gyermeke. Mikor az első lakásmat megvettem, együtt sikáltuk ki, rendeztük be. Elmentünk, és bevásároltunk minden szükséges holmit, ami egy háztartásban kell. Este volt, mire visszaértünk, lekísértem és elköszöntünk. Ki-ki ment immár a saját otthonába. Néztem utána az egyedül kullogó anyáknak és sírtam. Éveken át cipelte a szülői terheket, félelmeket, szorongásokat, felelősséget egyedül. Mégis elégedett az életével, nem bán semmit és nincs hiányérzete, mert „neki a jó Isten megadta a legfontosabbakat, minket és az unokákat, és még hivatásában is szép karriert futtatott”. Nem morog az öregség miatt, sem azért, hogy a fél életét társ nélkül élte le, sem azért, ha önző gyerek módjára a mai napig elvárják, hogy mindent mögéné helyezzen újra és újra. Ezzel azonban még nem fogytunk ki az ünneplendőkől. Ma már a gyermekeim szemén keresztül látok sok mindent. Például a másik Nagymamát. Akinek a hangja mélyen beleivódik a lányaim emlékeibe, mert soha nem fogy ki a szép dalokból, a talányos mondókákból. Nem fárad bele a folytonos mesélésbe, a pont-pont vesszőcske rajzokba, a közös játékbá. Végtelen türelemmel tanítgatja őket, szépen, precízen, derűsen. Épp úgy, ahogy segítséget is nyújt, mikor kérem.

Kép - Profimedia - Red Dot



Sohasem összeszorított foggal vagy áldozati szerepben tetszelegve. Soha nem tanácsokat osztogatva, kritizálva, okoskodva. Olyan Anyós és Nagymama – tessék jól figyelni –, aki mielőtt bármit adna vagy engedne a gyerekeimnek, egyeztet velem. Aki először is világra hozott egy öt kiló nyolcvan dekás óriásbébit, azután fölnevelte, hogy a párom lehessen jóban-rosszban. Soha nem érezte úgy, hogy elraboltam a fiát, boldog volt, ha együtt voltunk, és szomorú, ha összevesztünk. Aki, bár a hagyományos konyha megrögzött követője volt, amikor megszülettem az első unokáját, literszám hordta nekem a rizstejből készített madártej, mert az én ételallergiámat és járulékos nyavalyáimat kezdettől számon tartotta. Megtanult reformsüteményeket és mentes finomságokat készíteni, és hordta őket hozzánk szorgosan a gyermekágy idején a Papával. Mindennek tetejébe a Mami és a Mama jóban vannak. Sokszor együtt vigyáznak az unokákra, szilveszterkor gyerekházibulit szerveznek, mi pedig kime-nőt kapunk. Vasárnaponként, mikor egyikük meghívja magához a családot, nem felejt el a másik nagymamát sem elhívni. Ünnepekkor nem kell hosszú és kínos vitákba bonyolódnunk, hogy kinek az anyjához megyünk előbb, mert itt vagy ott, együtt ülünk az asztalhoz. Lehet irigykedni. Vagy – és ez édesanyaként immár komoly kihívás nekem – követni a példát! ◆

ÚJRA GR2!



Három cégvezető,  
aki bizonyítja,  
hogy vállalkozása  
képes fejlődni!



A legnagyobb tanácsadó cégek  
legjobb ötletei, hogy vállalkozása  
sikeresebb lehessen!

TREND OF M 94.2  
GAZDASÁGI REALITY MŰSOR

KAIZEN™  
INSTITUTE

Szakmai partner:

CIB BANK  
VALÓDI LEHETŐSÉGEK

Deloitte.

KPMG

pwc

Hertz

FIVOSZ  
Fizetési Működés  
Országos Szövetsége

GR2 - március 29-től,  
minden kedden  
a 16:30-as hírek után!

www.gr2.hu

# DRÁGA BOGARAS ÉVEK!

Szöveg - Fodor Zsófi

Mikor a tavaszi napsugarak előcsiklandozzák téli búvóhelyükről a suszterbogarakat, mindig eszembe jutnak az első évek. Az a fajta tökéletes időtlenség, amikor csak guggoltunk a még kicsit merev mozgású állatok mellett. Néztük őket, és ennyi volt a világ. Emlékszem egyszer, nagyjából amikor elkezdett zsibbadni a lábam, belém hasított a fájdalmas felismerés, hogy elherdáljuk a gyerekeinkkel otthon töltött első néhány évet.



Elherdáljuk, mert csak busongunk meg önsajnálunk, hogy jaj, a bezártság, jaj, az intellektuális énünk lassú halála! És jaj, hogy ugyanazon a csapásvonalon haladunk minden áldott nap! Miközben ezek lehetnének életünk leggyönyörűbb éveit. Jól emlékszem, éppen azon voltam, hogy felkiáltok: „Világ anyáim, egyesüljünk a boldogságban!”, amikor három kisgyerekem közül kettő földön fetrengős hisztirohamot kapott az utcán. A harmadik csak vinnyogott, hogy mézes kenyeret kér, egy arra baktató néni pedig lassan csóválta a fejét és az orra alatt morogta, hogy egy jó nagy pofon, na, pont az kéne nekik. Szóval, akkor azt éreztem, hogy én semmiben nem akarok egyesülni.

Gyakran van ám ez így. Lemerülnek az elemek, rosszul csinálom az egész anyásdit, nősdit, kész-páasz, hiába a napsütés és madárdal. Elnehézült tagokkal pakolom ki az asznapi harmadik mosást, és azon gondolkodom, hogy egyesek falmászásba ölik az energiájukat, ahelyett, hogy csak sokat teregetnének. Vonszoló magam végig a napon. Nem önigazolás végett mondom, de azért valóban kihívás ez az egész. Az alváshiány, a zöld kaki dilemmája, a felelősség, az, hogy a helyi drogériában való pelusvásárlás komoly programmá nővi ki magát. Kihívás, hogy kötött pályán mozgunk, mint a villamos, az időnk nagy részét a gyerek bioritmus osztja be. Aztán, nem egyszerű anyaként is nőnek maradni, és most nem a francia manikűről beszélek. De hát mindez már szinte közhely, erről olvashatunk mindenhol, erről esik szó a játszótéren, a boltban, a védőitalként fogyasztott kávék mellett.

Pedig ez az érzés elmúlik. És megint tudom, hogy a világ minden kincse az enyém. Ha sikerül, gyorsan kipipálom a mindennapi házimunkát, és mienk a világ. Szabadok vagyunk, azt csinálunk, amit akarunk! Hosszasan bámuljuk a suszterbogarakat a járda melletti hársfán, kavicsot dobálunk a Dunába, biciklizünk, barátokkal bandázunk, fejhanganon énekeljük a pátkatapétert a mondókás foglalkozáson, erdőbe megyünk, buszozunk. Együtt dolgozunk, sütünk, a könyvesboltban átlapozzuk az összes Boribont és Zavadát, elbattyogunk gyümölcsért a zöldségeshez, otthon játszunk, vagy éppen csak végignyúlunk egy kicsit a padlón.

Közben ott van velem az az egy-két-három lény, akinek a szemében látom tükröződni a világot, és ez izgalmas. Akiket olykor igenis szellemi kihívás tisztességesen terelgetni. Akik mellett nap mint nap latba kell vetnem minden kreativitásomat. Akik egyben türelmem kérges szívű személyi edzői is. Adok, kapok, nevelek, tanulok, elfogadok, elfogadtatok, ráébresztek, ráeszmélek, alakítom, alakulok... mi ez, ha nem egy puccos, mindenre kiterjedő személyiségfejlesztő tréning? Csak nekem, csak most!

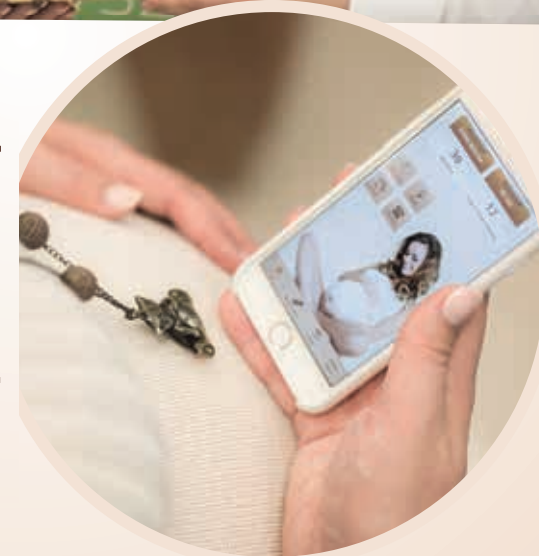
De tényleg csak most. Mert ezek az évek elmúlnak. Már nem lesz rám annyira szükségük, mint az első években. Valószínűleg vége a békés suszterbogár-tanulmányozásnak is. Megint jöhet a munka, esetleg önmegvalósítás és a *légyönmagad*. Kötött pálya, rohanás, idegtépés máshogyan. Visszatérnek az olvasás, a nyugodt anyagcsere és a rendszeres hajmosás évtizedei. Más korszak, és persze kinek a pap, kinek a papné. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

## VEDD ÁT INGYENES PROMOBBOX VÁRANDÓSCSOMAGODAT AZ alma gyógyszertárak -BAN!



### ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBILALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



# MILYENEK A TE SKATULYÁID?

Ha feltesszük a kérdést, hogy ki mit gondol a skatulyázásról, szinte egyöntetű a válasz: nem szeretjük, nem jó. Ám sokkal könnyebb elméletben elismerni a problémát, mint a gyakorlatban tenni ellene. Azonnal érzékeljük, ha más használja a skatulyázást, ám néha egészen sokáig nem döbbenünk rá, hogy gyakran mi is ezt tesszük.



Szöveg - Skita Erika, Turáni Szabolcs trénernek/ ÉRTSÜNK SZÓT!

- Amikor gyerekünk gyakrabban mutat egy adott viselkedést, tulajdonságot, hajlamokat vagyunk szóvá tenni, hogy éppen „kedves” vagy „makacs”, esetleg „akaratos”. Ezzel pedig szépen lassan elindítjuk a doboza felé, hiszen elegendő, ha úgy gondolunk rá, mint aki kedves, makacs vagy akaratos, ez már megerősíti őt ebben a szerepben. Azért félreértés ne essék, ha heti háromszor makacsnak nevezzük a gyermekünket, mellette azonban kiemeljük egyéb tulajdonságait is, az még nem vezet rögtön ide. De azért óvatosan a jelzőkkel és a skatulyákkal! Furcsa módon minél inkább szeretnénk megszüntetni egy adott viselkedési formát, annál kevésbé szerencsés felhívni rá a figyelmet. Inkább figyeljünk, és keressünk olyan alkalmakat, amelyekben mindazokat a tulajdonságokat megerősíthetjük, amelyek segítségével kinyithatjuk a skatulyát.

## POZITÍV SKATULYÁK

Remek példaként szolgálnak a szülői skatulyázásra a Jóbarátokból Ross és Monica szülei. Nagyon megmaradt bennem, hogyan viszonyultak Ross döntéseihez, balsikereihez, tetteihez: mindig mindent elnéztek neki, hiszen „orvosi csoda” volt (mivel a szülei úgy tudták, hogy nem lehet gyerekük). Sőt, még a tárgyait is így kezelték: minden dobozát megőrizték, miután elköltözött, míg húga, Monica dobozai a kocsai alatt végezték, hogy elázzanak, egy nagy vihar idején. Monica szülei szemében még vékonyan is megmaradt „szegény kövér kislánynak”. Hogyan érték el ezt a szülők? Ross mindenben a jó példa volt, Monica pedig a „csak ennyi telik tőle”. Szerették-e ezeket a skatulyákat? Könnyű rávágni, hogy Monica biztosan nem! Na de Ross vajon szerette? Persze, jó dolog a szülők rajongásának tárgya lenni, de csak bizonyos fokig. Emlékezhetünk arra a jelenetre is, amikor Monica nem meri bevallani a szüleinek, hogy Chandler a barátja, mert a szülők valamiért utálják. Kiderül, hogy azért, mert egy alkalommal meglátogatták Rosst a kollégiumban, ahol épp füves cigit szívott. Ám mivel ő volt a „jófiú”, és mindez nem fért bele ebbe a képbe, nem merete ezt bevallani a szüleinek, inkább azt mondta, hogy Chandler szívta, majd kiugrott az ablakon. Egyetemistaként sem merete felvállalni énjének azt a részét a szülei előtt, ami nem illett volna bele a skatulyába. Minden baklövése további lyukakat ejtett a dobozán, s ezt még nehezebb volt megélnie, mint szembenézni „csak” a saját elvárásaival.

Mi történik, amikor pozitívan skatulyázunk? Legyen mondjuk a gyermekünk az osztály legokosabb gyereke. Hogyan érzi ő magát ettől? Jó napokon bizonyosan jól, de mi történik a kevésbé jó napokon? Milyen érzés lehet, hogy mindig, minden körülmények között meg kell felelnie ennek a jelzőnek? Emlékszem, volt olyan osztálytársam, aki sírva fakadt egy-egy rossz jegy miatt, és úgy indokolta mindezt, hogy mit fognak ehhez szólni otthon. Pedig mennyivel nagyobb élmény mindenki számára, ha a gyermek azért szerez ötöst, mert magának akar megfelelni, miközben tudja, hogy otthonról csak örömmel figyelik, és nem elvárják azt.



## A FIGYELEMÉRT VISELT DOBOZ

Tegyük fel, hogy a gyermekünk hajlamos erőszakkal „rendezni” a vitákat. Hamarabb jár el a keze, mintsem át tudná gondolni a dolgokat. Elérünk-e bármit azzal, ha minden este elmondjuk neki, hogy az agresszió sehová sem vezet, nem szeretnénk, ha majd az élet tanítaná meg arra, hogy... Ilyen esetben a gyermek megszokja, hogy „gond van vele”, hogy ő „verekedős” és egész egyszerűen marad a dobozában. Azért tegyük azt is hozzá, hogy a negatív figyelem is figyelem, foglalkoznak vele. Mi lenne, ha ez is elmaradna? Ha kiderülne, hogy nem is verekedős, Anya talán nem ülne le este az ágya szélére, hogy elmondja neki, mennyire aggódik érte, és nem érti, mégis honnan jön mindez.

## ÚJ TÜKRÖBEN

Milyen más lenne, ha ezek a gyerekek megláthatnák önmagukban mindazt, amit a skatulyázással elhomályosítottunk, hogy ők is ezerarcúak, kedvesek, bátrak, megnyerők vagy elesettek, dühösek és szeleburdik, anélkül, hogy valaki azt mondaná nekik: „de hát, hogy lehet... te nem vagy ilyen!” Vagy még rosszabb, ha azt mondjuk, hogy „egy ilyen okos/ szép kislány nem csinál ilyet!” Adjunk új tükröt a kezükbe, amit mi szülők komoly munkával súrolunk tisztára, hogy megláthassák önmagukban a sokszínűséget, amely által olyan összetettek, bonyolultak, de egységükben egészek lehetnek. ♦

A kommunikáció több a kimondott szavaknál –  
Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el!  
[www.ertsunkszot.hu](http://www.ertsunkszot.hu)

## KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT MEGHÍVÓ

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

## MIT OLVASSANAK A GYEREKEK?

Vendég:

**Szabó T. Anna**

költő, író

Időpont:

2016.  
**05.28.**  
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

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

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



Média a  
Csaláért  
Alapítvány

TÁMOGATÓ:



Bp. XV. KERÜLETI  
ÖNKORMÁNYZAT

# KASZKADÓRKÉPZŐ

Az én nevem Boldizsár. Még csak hétéves vagyok, de nekem van a legtöbb energiám a családban.

Szöveg - Tahin Ráhel / CSALÁDI CSOMÓ / Illusztráció - Szűcs Édua



◆ A múltkor egy néni azt mondta: ő már kicsi koromban is látta, hogy én kaszkadőrnek készülök. Nagyon büszke voltam magamra! De mikor Anyára néztem, már nem voltam benne biztos, hogy ez dicséret. Még most se értem. Ágó szerint a kaszkadőr egy olyan ember, aki mindenféle veszélyes dolgot játszik a filmekben, például leugrik a sziklákról meg felmászik a háztetőre. Anya viszont nyilván azt gondolja, hogy valami orvosféle, mint a Krisz bácsi, mert szerinte a kaszkadőr az az ember, aki kórházban tölti a fél életét. (Meg kell kérdeznem Apát...) Anya még azt is mondta, hogy ha így folytatom, egyszer én is leesek valahonnan és röpítjára török a lábam. Akkor majd Krisz bácsinak kell összebarkácsolnia a műtőben – és szerinte mind nagyon boldogok leszünk, ha ez sikerül. Már sokat hallottam, hogy Krisz bácsi milyen ügyesen csavaroz, de én biztos nem leszek boldog, azt már tudom. Ágó szerint is üvöltöni fogok, mint a megvadult sárkánygyík, mert már akkor is böögök, ha dzsúdózás közben leesünk az ágyról. Úgyhogy mostanában próbálok leszokni az ugrálásról, inkább a mászásra koncentrálok. Van a kertünkben egy óriási tuja, nagyobb, mint a garázs és nagyobb, mint a házunk, pedig az emeletes. Sőt, a szomszéd néninek kétemeletes a háza, de a mi fánk még annál is nagyobb. Arra szoktunk felmászni Ágóval. Apa meg nevet,

hogy milyen nagyon magasról válaszolunk, ha hív. Azt mondja Anyának, ne aggódjon, a tujafa olyan sűrű, hogy ha leesnék, semmiképp sem kellene a Krisz bácsihoz szaladni, legfeljebb csak az ügyeletre, hogy itt-ott összevarrjanak minket – meg, hogy Anyát újraélesszék. A tujafa azért is jó, mert az se baj, hogy Dani utánoz minket: arra ugyanis nem bír felmászni. Nemcsak az udvaron, a házban is gyakorlok. Ott az ajtófélfára szoktam felmászni mezítláb. Már majdnem a tetejéig felérek. Nemrég azt is kigondoltam, hogy az emeleti korbátról is le tudnék mászni, mint egy majom, nem is kellene használnom a lépcsőt. Elmeséltem gyorsan a fiúknak, és mind a ketten nagyon izgatottak lettek. Mindjárt meg is akartam mutatni, de sajnos, Anya is meghallotta. Olyan nagy és kerek lett a szeme, mint a farkasnak a piroskás mesében. – Már megint nem gondolkodtál, mielőtt beszéltél volna! – mondta, és nagyon megbüntetett: 10 percig ültem a lépcsőn egyedül és gon-dol-kod-tam. Hogy milyen bajok lehetnek ebből... De nem tudtam kitalálni semmit, mert én inkább az emlékezésben meg a matekban vagyok jó... csak sírtam, mint egy keserves sárkánygyík, hogy Anya nem érti meg, hogy én tényleg meg tudom csinálni! Amikor lejárt a 10 perc, megkérdezte, mire jutottam. – Semmire – mondtam. Mire Dani odabújt hozzám: – Ne síj Boldizsáj...! Gyeje, inkább másszunk le a korbátról!

És akkor mintha eszembe jutott volna valami. ◆



Magyar Katolikus Egyház



Szeretettel a szeretetért!



Technikai szám:  
**0011**

**1%**

Kérjük, támogassa adója egyházi 1%-ával a Magyar Katolikus Egyház szolgálatát!

[www.katolikus.hu](http://www.katolikus.hu)

ADJON ESÉLYT,  
HOGY  
ELFELEJTHESSÉK  
A BETEGSÉGET

ADÓJA 1%-ÁVAL  
támogassa a TŰZOLTÓ UTCAI  
GYERMEKKLINIKA daganatos és  
leukémiás betegeinek gyógyulását!

Adószám: 19017808 - 1 - 43

[www.facebook.com/orzok](http://www.facebook.com/orzok)  
[www.orzok.hu](http://www.orzok.hu)



# SZERELMES KALANDTÚRA

Minek várni, ha házasodni is lehet – ezzel a címmel írt cikket Velkei Tamás. Magyar Nemzetben megjelent írásában a Kaposváron rendezett Szerelmes kalandtúrát mutatta be, amelynek résztvevői játékosan bizonyíthatták hitüket a házasságban, érzéseiket a szerelmük iránt, így a kalandtúra végén „hétpróbás” párokká válhattak. Munkája lett a Családbarát Médiáért-díj májusi jelöltje.



Szöveg - Szabó Emese

**Velkei Tamás 2007 óta dolgozik a Magyar Nemzetnél, előtte szabadúszó újságíróként dolgozott heti-, havi-, negyedéves lapnak, rádióknak és internetes portálnak is, de könyvek szerkesztésében is részt vett.**

Magát a témát a Magyarországi Evangélikus Egyház honlapján fedezte fel Tamás, itt szúrta ki a Kaposváron induló játékos vetélkedőt. A Szerelmes kalandtúrára három kategóriában lehetett nevezni: házaspárként és jegyespárok mellett benevezhettek azok is, akik még csak ismerkedtek egymással. A pároknak olyan vicces, szellemes próbákat kellett kiállniuk, amelyekből kiderült, mennyire tudnak együttműködni. Volt például közös főzés, ami különösen akkor hasznos próbálkozás, ha valakik még csak ismerkednek, és még nem sokat álltak együtt a tűzhely mellett. De jó akkor is, ha a házastársaknak csak egyike forgatja rendszeresen a fakanalat. „A közös főzésében annak kellett aktívabbnak lennie, ami otthon nem, vagy csak kevésbé hódolt ennek a szenvedélynek. Az ilyen próbák az együttműködést mindenképpen erősítik. A feladatok közt sportprogramokon való közös részvétel is szerepelt, ami lehetett tánc vagy kirándulás is. Nagyon sokféle lehetőség nyílt, lévén a kapcsolatokat

minden olyan perc erősíti, amit a párok közösen töltenek” – emeli ki Tamás. Mint mondja, a résztvevőknek több bált is rendeztek, a programsorozat pedig több hétig tartott. A rendezvényeket ugyan Kaposváron tartották, és a résztvevők többsége a városban él, de akadt olyan jegyespár is, akik a fővárosban laknak, onnan jártak vissza. Ők programjaikat aszerint szervezték, hogy a közös feladatokat hétvégén meg tudják csinálni. Ez is jó példája annak, hogy a vetélkedő még jobban összekovácsolta a párokat. Tamás a házasságot nagyon fontos dolognak tartja, téma-választására ez is hatással volt: olyan társat küldtek neki főntről, akivel nagyon boldog, és mivel jók a tapasztalatai, szerette volna propagálni, hogy ez a legjobb dolog az életben; ha valaki olyan párt talál, akivel összeferhat a lelke. Emiatt tart fontosnak minden olyan kezdeményezést, programot, ami rámutat arra, hogy a család és a házastárs jelenti az embereknek a legnagyobb boldogságot és támaszt. ♦

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



TÁMOGATÓK:



› Média a Családért Alapítvány



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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



## Kedves Olvasónk!

Segítsen megtalálni a hónap jelöltjét, ajánljon Családbarát Médiáért-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 Médiáért-díj 2016 elnyerőjét, aki **500 000 forint** jutalmat kap.

Az aktuális jelölttel minden hónapban interjút olvashatnak a Képmásban.

További információ a [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu) oldalon és a mediaacsaladert Facebook-oldalon.



A média befolyásolja világunkat, mi befolyásolhatjuk a médiát.

# Ön milyen médiát szeretne?

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

› Média a Családért Alapítvány



Az alapítvány munkájáról a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu) honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve: Média a Családért Alapítvány  
Besorolás: közhasznú  
Adószám: 18260993-1-43

Adományait a 10700347-44872502-51100005 számlaszámra várjuk.

# MESE A MESEÍRÓRÓL

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány, szülei egy szem gyermeke...

Szöveg - Veress Kata / Kép - Memlaur Imre

- ◆ A vékonyka leányka majd' minden gyerekbetegséget elkapott, sokat mesélő nagymamája olyankor az ágya szélén ülve még több mesével igyekezett átsegíteni őt a nehézségeken. A kislány különösen a Grimm- és a magyar népmesék világában szeretett elmerrülni, de édesapjának köszönhetően a gyermekverseket is hamar megismerte. Tízéves lehetett, amikor édesapja egyszer arra lett figyelmes, hogy egy maga költötte mackós verset ismételt fel-alá járkálva. Lejegyezte a hallottakat, elküldte egy gyermeklapnak, ahol meg is jelent. Amikor a lányka nagyobb lett, megtudta, hogy több költő is volt az ősei között, s meglehet, tőlük örökölte a tehetségét.
- Telt-múlt az idő, a kislányból nagylány lett, és a család biztatására továbbra is papírra vetette rímekbe szedett gondolatait. Egyszer a budapesti nagynénje – aki mindig várta a levélben érkező újabb költeményeket – fogta magát, és elküldte unokahúga legfrissebb, „Mi van a tarisznyában?” című versét a Hölgylap című lapnak. A 16 éves lány a költeményben azon morfondírozott, hogy vajon milyen útravaló van az ő tarisznyájában, amelyből élete végéig gazdálkodnia kell, miért szövi folyton a verseket, s lesz-e valaki az út végén, aki látni fogja, hogy hányszor hagyott maga mögött fekete foltot vagy arany nyomot az út porában. A vers megjelent a lapban, és az ország minden városába eljutott. Hogy, hogy nem, pár héttel később egy kaposvári ember betért a helyi szabóhoz, és abba az újságba csomagolva vitte el igazításra a nadrágját, amelyben a tarisznyás vers volt. Amikor a szabó – szintén poétáskodó – fia meglátta a verset, annyira megtetszett neki, hogy tollat fogott, versbe szedett köszönetet írt a lánynak a költeményért, majd elküldte a lapnak, kérve, hogy juttassák el a címzettnek. A lány válaszolt, s így kezdődött el a több hónapig tartó levelezés Vác és Kaposvár között a költészetről. Aztán jött a háború, a fiút elvitték katonának. Miközben a fiú a fronton, majd hadifogságban töltötte a következő éveit, a lány légiriadók közepette leérettsgizett és dolgozni kezdett. Négy évvel a háború után váci revizorok vetődtek Kaposvárra. Mikor a hadifogságból éppen hazatért fiú megtudta, honnan érkeztek, megkérdezte tőlük, nem ismerik-e véletlenül a lányt. Ők „véletlenül” tudták, kiről van szó, s hogy túlélte a háborút. A fiú írt a lánynak, megismerték egymást, s egy év múlva összeházasodtak. Eleinte nagy szegénységben, de annál nagyobb boldogságban éltek. Összekovácsolta őket a hit és a szeretet, ami nélkül nem lettek volna képesek beletörődni abba, hogy a Jóisten ahogy hozta, úgy el is vitte elsőszülöttjüket. Egy kisfiú és két kislány érkezett még a családba, akik tudták, ők valójában négyen vannak, egyikőjük a Mennyországból figyel rájuk.



## Fésűs Éva HERNYÓ

Ó, rügyet rágó gömbölyűség,  
te százszor átkozott, csúnya,  
ki annyi termő éjszakán át  
riasztod érő alma álmát,  
te vagy létünk szimbóluma.

Ó, tudva tudatlan cudarság,  
haszontalan kis szörnyeteg,  
ki vést hozol a gyöngye fákra,  
így hoztunk mi is a világra  
keservet, bajt és könnyeket.

Ó, gyűrve gyűrűző mohóság,  
mely két nap egy centit halad,  
mikor jön már el életünkbe  
a pillangóra váló, büszke,  
nagy, boldogságos pillanat?

Ó, benned is van alvó szépség,  
lány röppenések ritmusa,  
de oly kevés, kiben föléled,  
és legtöbbször az éhes élet  
csak falatért vívott tusa.

Ó, lustaság és örök éhség,  
ma elképzelni oly nehéz,  
hogy egyszer egy virágnak vágya  
tied lesz és hogy érted lágyra  
forróodik kelyhén a méz.

Ó, lepkerejtő csöpp koporsó,  
tiédde sorsom oly rokon!  
És míg e húshüvely nem enged,  
szívemben, mint sugárzó terhet  
az Isten álmát hordozom.

Amikor az édesanya egyszer belenézett a kisfia verses mesekönyvébe, azt gondolta: „Hisz ilyet én is tudnék írni!” A Rádióban dolgozó rokona arra bátorította, hogy küldje el versikéjét az Esti mesébe. Továbbiakat kértek tőle. Az anyuka napközben gépirónőként dolgozott, a munkát letéve meséket költött. Csupafül, Toppantó királykisasszony, Pöttömke, Palacsintás király, Ajnácska, rádiójátékok, ovis műsorok, báb- és mesefilmek keltek életre írógépén. A meseíróvá vált asszony maig váltig állítja: férje segítsége és biztatása nélkül nem teljesedhetett volna ki a meseírásban, abban, amire a Jóisten szánta. Bár két emberöltőnyi gyermek is felnőtt meséin, sosem tartotta magát íróőnek, s nem vágyott az ismert embe-  
reket övező dicsfényre. Gépirónőként ment nyugdíjba.

A fenti mese Fésűs Éváról szól, a 90. születésnapját ünneplő, maga körül örökké derűt árasztó meseíróról, akitől nemegyszer elmondták: akár róla lehetne megmintázni a jószágos öreg tündért. Három gyermeke, tizenkét unokája és azok házastársai, valamint tizenhárom (plusz két, még pocaklakó) dédunokája készül arra, hogy az egész család együtt ünnepelje sokunk mesekirálynőjét a jeles napon. Kevésbé köztudott róla, hogy hosszú élete során nem pusztán gyermekeknek szóló történeteket szövögetett. Sokáig a fiók mélyének írta a felnőtt élet kérdéseivel foglalkozó verseit, amelyet csak a hozzá közelállók mutatott meg.

Miközben a nagy érdeklődésre való tekintettel a könyvkiadók sorra adják ki újra a meseköteteit. Az ezüst hegedű például a könyvhétre jön ki tizenegyedik kiadásban. Fésűs Éva idén azokat is megajándékozta bővített felnőtt verseskötetével, akik nem jutottak hozzá a 2008-ban néhány száz példányban megjelent (az antikváriumokban csak ritkán és aranyáron fellelhető) Cseppnyi víz című kiadványhoz. ◆

# ” MÁR NEM VAGYOK NAIV, CSERFES HÚSZÉVES ”



Már nem az a cserfes és álmodozó húszéves, aki a Moszkva tér és a Kontroll idején volt, hanem három kisgyerek boldog anyukája. **Balla Eszterrel** pályáról, szakmáról, gyerekekről, iskolakeresésről, gyerekségekről és felnőttégekről beszélgettünk, mindarról, ami mostanában meghatározza az életét.

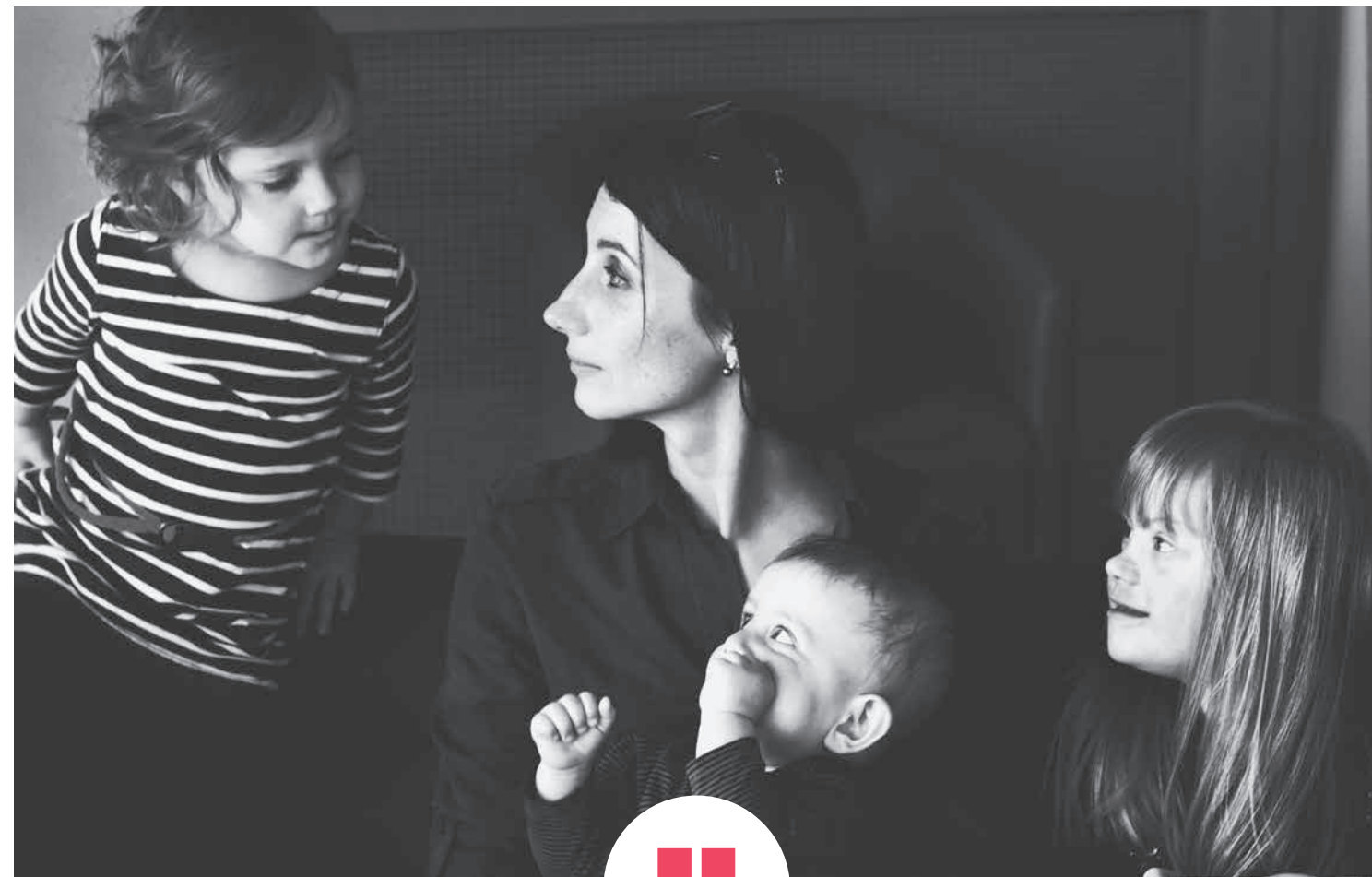
Szöveg - Fazekas Zsuzsa / Kép - Trokán Nóra

♦ – *Mikor érezted, hogy elkezdődik az igazi felnőtt életed?*

– 24 éves koromban hoztam meg az első komoly döntésemet, amikor eljöttem a kaposvári színházból. Pedig jó volt nekem ott, már klassz szerepeket kaptam, mégis elvágódtam. Addig szinte semmiben nem én döntöttem, még a színművészeti sem az én választásom, nem a saját kitaposott utam volt, a tanárim javasolták, azt mondták, biztos jó lesz nekem. A főiskolán még ímndig burokból éltem, koleszban laktam. Egy színművészeti különben is 0-24-ben dolgozik, és csak aludni jár haza. Nem éreztem se magányt, se azt, hogy nekem itt valamilyen nagy felnőtt életet kellene élnem. Aztán Kaposvár után, amikor Pestre költöztem, még nem nagyon várt engem itt semmi, munka után kellett néznie és elkezdtem kapni az első szakmai pofonokat. Nehéz, de fontos időszak volt, akkor éreztem először, hogy a kezembe kell vennem a sorsomat, hogy a dolgok nem maguktól történnek. Ez volt a közös életünk kezdete is Danival.

– *Hogyan változott meg az életek a gyerekek születése után?*

– A felelősség eleinte szinte sokkolt, de hát fel kell nőni. A sokadik kruppnál már nincs halálfélelmed, már tudod, hogy mit kell csinálni. Egy teljesen más ember leszel. De az, hogy mellettem van egy társ, elmondhatatlanul sokat jelent, minden sokkal könnyebb. Mióta gyerekeink vannak minden, ami velük kapcsolatos, a terhességtől a születésen át, az egész gyerektéma az, amiről azt érzem, hogy igazán az enyém. Ha a gyerekeimre nézek, mérhetetlen büszkeség tölt el. Ők az én első és legigazibb produktumaim! Nekik akarok megfelelni, hozzájuk szeretnék felnőni, és ez annyira jó érzés! Szeretnék velük nagyon jóban lenni később is, azt szeretném, ha úgy éreznék és gondolnák, hogy milyen vagány és jó anyjuk van. És vannak pillanatok, amikor vissza lehet menni gyerekbe. Például amikor olyan darabokban játszom, ahol a közönség 7-től 10-ig visít a nevetéstől és hülyéskedik a takarásban. Szerencsére tényleg olyan a hivatásom, ahol egy kicsit lehet gyerekeknek maradni.



– *A pályádat, az ismertségedet a Moszkva tér indította el, mi van a filmzéssel?*

– Időnként elhívják castingokra, de nincsenek filmes munkáim. Régebben ez nagyon megviselt volna, korábban tényleg meghaltam attól, ha valami nem sikerült, amit nagyon szerettem volna. A depresszió mély bugyraiba tudtam kerülni, de ez mára teljesen megváltozott. Most, ha nem kapok meg egy szerepet, azt gondolom, legalább több időm lesz a gyerekekkel, majd jön a következő. A fontosságai sorrend erősen megváltozott. Nagyon szerencsés, hogy nem én vagyok a pénzkereső a családban, megtehetem, hogy csak azt vállalom el a három gyerek mellett, ami optimális, ami kell ahhoz, hogy dolgozzam és jól érezzem magam, de közben oda tudjak figyelni a gyerekekre, velük tudjak lenni. Most iskolát kellett keresnem Emmának, ami egy iszonyú nagy kör. Már két éve foglalkozom ezzel, Adélnak óvoda kell, Palkó még otthon lesz velem jövőre. Ezeket mind ki kell találni és kézben kell tartani.

– *Most már, hogy hárman vannak, hogy alakulnak az egyensúlyok közöttük?*

– Ez hullámzó, volt egy pont, amikor mindegyik féltékeny volt az összes többire, de mintha ez már csillapulóban lenne. Palkó most nyolc hónapos, nemrég ő is elkezdte kinyitni a kis szemét, föleszmélni, és voltak időszakok, amikor nem viselt el rajtam kívül mást. Emma is érzékeny szakaszba ért és nagyon erősen reagált, ha mással foglalkoztam, Adélról nem is beszélve, mert ő borzasztó anyás, ő elvan azzal, ha egész nap simogatja az arcát. Egyébként nagyon aktív kislány, de ilyenkor olyan, mintha a töltőre rácsatlakozna egy kicsit, aztán megy is tovább. Annyira csodálatos közeg, hogy belőled vannak és mindegyik teljesen más ember! Palkó érkezése bandázást indított el a lányok között, onnantól nagyon jóban lettek. Felfokozottan működnek együtt, ezt Adél generálta, de Emma nagyon élvezi, teljesen felpörög tőle. Palkó érkezésekor rettegtem Adél féltékenységétől, mert úgy gondoltam, hogy Emma már rutinos, de pont fordítva történt.



„ANNYIRA  
CSODÁLATOS,  
HOGY BELŐLED  
VANNAK  
ÉS MINDEGYIK  
TELJESEN  
MÁS EMBER!”

Adél ugrált és sikított örömeiben, amikor az öccsét hazahoztuk a kórházból. Mindenki mondta, hogy három gyereknél egy mindig ki van közösítve és nehéz középsőnek lenni. Tudom, hogy ezek létező dolgok, de mindegyikükkel nagyon foglalkozom együtt is, külön is, ennél többet nem tehetek. Van egy nagyon szuper segítségem, egy bábisitter, aki gyakran jön, nagyon szeretik a gyerekek és én is nagyon jól kijövök vele, remek csaj és a nagyszülők is sokat segítenek.

– **Elkezdte újra játszani, ez mennyire intenzív most?**

– Igen, visszamentem dolgozni, elég jó munkákat kaptam, szabadúszó vagyok, de a régi darabjaimat is visszavettem a Madáchban. Nyáron lesz egy bemutatóm egy háromszereplős darabban Orlai Tibor felkérésére Szentendrén, ezt aztán bevisszük a Belvárosi Színházba.



– **Milyen szakmai újdonságokat hozott ez az új időszak?**

– Januárban egy Agatha Christie-darabot próbáltam, ami különösen azért nagyon izgalmas, mert az évek óta futó előadásokban mindig huszonéves fiatal lányokat játszom, és ez végre egy korombeli szerep, egy érett nő, aki már máshol tart az életében. A darabot Szenté Vajk rendezte, aki egy biztos pont, nagyon jó vele dolgozni. Nem egy naiv, cserfes húszévest kell eljátszanom, és ez most annyira jólesik! Végre ugrottam egyet korban és nem is szeretnék már ilyen nagyon fiatal szerepeket játszani, nehezemre esik visszamenni az időben. Ez tényleg megvolt, szeretnék rajta már túllépni.

– **Hogy sikerült iskolát találnod Emmának, mik voltak a fő szempontjaid?**

– Emma egy speciális iskolába megy ősszel. A választásban sok más mellett az is fontos volt, hogy az iskola ne a világ másik végén legyen, de a mi esetünkben ez azért is nehéz, mert nagyon szűkített körben gondolkodhatunk. Ráadásul az óvoda is „feltette a léceket”, mert olyan szerencsénk van, hogy Emma egy támogató, figyelmes, nagyszerű közegbe, egy csodálatos óvodába járhat, amit nagyon szeret. Év végén, amikor odaadják a rajzokat, a gyurmaállatokat és sólisztfigurákat, mi már messziről felismerjük Emma senkiével nem összehasonlítható műveit. Tudod, az az érdekes ebben az iskolakérdésben, hogy minél több információt szereztem, annál inkább

elbizonytalanodtam. Mert igazából minden úgyis a gyakorlatban derül ki. Amikor rájöttem, hogy nem tudok mindent kontrollálni, nem görcsöltem rajta tovább. Megkerestük azt a helyet, ami optimális, amiről azt gondolom, és érzem, hogy jó lehet Emmának. A keresés kapcsán alkalmam volt több lehetőséget és intézményt is megnézni. Arra jutottam, hogy mindent nem lehet betenni egy nagy zsákba. Vannak, akik az integrált oktatásban hisznek, amiben tényleg nagyon sok előrelépés történt az elmúlt 20 évben, a rendszer mégis rengeteg hiányossággal küzd, de léteznek jó példák, mások a specializált iskola hívei. Mindezt úgyis a gyerek egyéni igényei szabják meg. Hatalmas döntés, óriási felelősség és túl nagy probléma ez minden szülőnek, nehéz belülről reálisan és tisztán látni és aztán a legjobban, a legfelelősebben dönteni. Mivel minden gyerek más, és másra van szüksége, mi Emma esetében egy speciális iskola mellett döntöttünk. Úgy látom, hogy a többségi iskolákban a fogyatékos gyerekekre többnyire nincs kapacitás, rájuk nincs felkészülve a rendszer. Ezért fordulhat elő olyan is, hogy a gyerek ugyan jelen van, de nem vonják be semmibe. Ami az integrációt illeti, azt gondolom, hogy mi, a családja integráljuk őt az életbe, vannak testvérei, akik egészségesek, mindenhová elmegyünk a bábszínháztól, a piacon át koncertekig, Emma az apjával moziba jár, barátokkal találkozunk, mindenben ugyanúgy részt vesz, mint a többiek. Fontos, hogy megtanuljon olvasni, írni, de ami még fontosabb, hogy jól érezze magát a világban. ♦

# MEGTORLÁS VAGY JÓVÁTÉTEL?

A törvénytörtő rács mögé dugják, esetleg pénzbírságot fizettetnek vele, az iskolai szabályokat felrúgó kamasz fegyelmit kap, a rendetlenkedő kisiskolást számpadba ültetéssel vagy fekete ponttal büntetik, a verekedős óvodást a sarokban lévő „gondolkodószékre” ültetik, a hisztiző kisgyermeket a különböző megvonásokkal való fenyegetéssel igyekszünk jobb belátásra bírni. Felvetődik azonban a kérdés: mennyire hatásosak ezek az eszközök, célt érünk velük egyáltalán? Vajon a felülről jövő büntetésnek van-e akkora visszatartó ereje, hogy a jövőbeli konfliktusok kialakulását megelőzzük vele és a jó viselkedést motiváljuk, akár a szabályt megkövetelő és a büntetéssel fenyegető jelenlétünk nélkül is?

Szöveg - Szőnyi Lidia pszichológus

„Ingrid Sjöstrand: Van hozzá közöd?  
Van hozzá közöd,  
mit csinállok?  
És hogy mit gondolkodok?  
Van hozzá közöm  
mit csinálsz?  
És hogy mit gondolsz?  
Van közünk egymáshoz?  
Hozzám, hozzád, mindenkire,  
aki véletlenül éppen itt él  
épp most,  
és akitől függ,  
hogymilyen lesz a világból?  
Van közünk egymáshoz?  
Talán igen.”

## A BÜNTETÉS KUDARCA

A tapasztalat azt mutatja, hogy a büntetéscentrikus attitűddel gyakran célt tévesztünk, vagy éppen ellentétes hatást keltünk, mint amit el szeretnénk volna érni. A bűnelkövető visszaesik, a kamasz továbbra is semmibe veszi a szabályokat, a kisiskolás másnap is bohóckodással hívja fel magára a figyelmet, az óvodás az első adandó alkalommal fellöki mellette elsétáló pajtását, a kétéves a fenyegetőzés hatására még inkább belelovalja magát a sírásba.

Mivel a büntetés során a vétkes csupán passzívan vesz részt a folyamatban, ahol valaki (a bíró, a tanár, az igazgató vagy a szülő) felülről kioktatja és szankcionálja, esetleg a büntetés végrehajtásában való részvételre kötelezi, egyáltalán nem fogja a tettéért felelősséget vállalni. Sőt, a büntetés végrehajtása alatt egyre inkább áldozatszerepben fogja érezni magát, ami haragot, ellenérzéseket, valamint lázadást szül benne. A büntetés miatt érzett negatív érzések elterelik a figyelmét arról, hogy viselkedésével valaki másnak kárt vagy fájdalmat okozott, mivel saját áldozatszerepe tölti ki minden gondolatát. Mindemellett azt is gyakorta tapasztaljuk, hogy a kívülről megszabott retorzió a helytelen tett miatt érzett bűntudat átélését is megakadályozza, illetve az esetleges felelősségvállalás, valamint jóvátételi szándék is szertefoszlik, hiszen a büntetés lehetőséget biztosít arra, hogy egyszerűen letudjuk a viselkedésünk következményeit.

Kép - Profimedia - Red Dot



John Braithwaite kriminológus szerint a büntetés megőrzés az elkövetőt, ami tovább gyengíti azt a kapcsolati hálót, ami nagy segítségére lehetne abban, hogy szorult helyzetéből kikecmergjen, és biztos talajt találjon. Negrea Vidia klinikai szakpszichológus, az International Institute for Restorative Practices tréner és hazai képviselője, aki hosszú évekig dolgozott intézeti fiatalokkal, hasonló tapasztalatokról számol be. Mivel szabadulása után a bűnelkövetők 70–75%-a visszaesett, az intézményben dolgozó szakemberek keresni kezdték a lehetőséget, hogy miként lehetne ezeket a fiatalokat még inkább támogatni, és a jó viselkedés felé terelgetni.

## ELSŐ LÉPÉSEK

A szemléletváltás egy 14 éves gyermek története nyomán indult el. A bankrablás miatt 18 hónap javítóintézetben letöltendő büntetésre ítélt fiú a bekerülése után rövid idővel megkereste a pszichológust, Negrea Vidiát, hogy meggyőzze ártatlanságáról. A beszélgetésük alatt kiderült, hogy a jó családból származó, helyi rádióműsorokat is vezető kamasz kapott a szüleitől egy könyvet, amely a

hírhedt „viszkis rabló” történetét dolgozta fel. A fiú kedvet kapott arra, hogy kipróbálja, valóban olyan könnyű-e a bankrablást végrehajtani, ahogy azt a könyv bemutatta. Talán ő lepődött meg a legjobban, mikor a leírt módszer és egy kis játék pisztoly segítségével sikerült a helyi postát egy tetemes pénzmennyiségtől megszabadítani. Bár a pénzt visszavitte, tettét nem csupán gyerekes csínynek, hanem bűnténynek ítélték, így javítóintézetben kötött ki. A fiatal fiú gondolatait a szégyen, az önsajnálattal és a helyzete miatti düh töltötte ki, ami megakadályozta, hogy beleélje magát az áldozatok helyzetébe. A pszichológussal történő beszélgetés után rádőbbsent, hogy viselkedésével másoknak kárt okozott, felmerült benne az igény, hogy megtudja, mi történt a pénztárosnővel, akire játék pisztolyt szegezett, megfenyegette és kirabolta. Mikor a tudomására jutott, hogy a pénztárosnő az átélt sok hatására pszichiátriai ellátásra szorult, meg szeretne volna keresni, hogy kifejezze a lelkiismeret-furdalását és valamiképp helyrehozza a kárt, amit okozott. Az áldozat is nyitott volt a kapcsolatfelvételre, ami mindkettőjüknek nagy segítséget jelentett.

A pszichológus felismerte, hogy a bűncselekménnyel kapcsolatos érzések feltárása, az empátia fejlesztése, a felelősség felvállalása és a jóvátétel felé tett lépések hozzásegíthetik a vétkest, az áldozatot és a közösséget is, hogy megéljék, az elkövető valójában nem rossz ember, csupán hozott egy rossz döntést, amelyet megpróbálhat rendbe hozni. Amikor munkája során elkezdte alkalmazni a módszert, azt tapasztalta, hogy a javítóintézetbeli fiataloknak már az is nagyon sokat segített, ha az érzéseiket, a sajnálatukat, illetve jóvátételi szándékukat egy képzeletbeli levélben kifejezhetik a sértett fél számára, anélkül, hogy valójában kapcsolatba kerültek volna vele.

#### HARMADIK ÚT

Az alternatív konfliktusrendezés központi gondolata, hogy a megtorlás helyett a jóvátételre és az okozott kár helyreállítására helyezi a hangsúlyt, illetve arra, hogy maga az elkövető is aktív felelősséget vállaljon a folyamatban. Fontos szempont, hogy a konfliktus tárgyalásakor megjelenjenek az elkövető, a sértett és a közösség szempontjai, érzései, valamint szükségletei, és figyelembe is vegyék ezeket.

**KALMÁR MARGIT ÉS NAGY ÉVA, A FŐVÁROS EGYIK PEREMKERÜLETÉBEN LÉVŐ SZAKKÖZÉPISKOLA PEDAGÓGUSAI A TÉMÁVAL FOGLALKOZÓ TANULMÁNYUKBAN NÉHÁNY KONKRÉT ESETET IS BEMUTATNAK. BESZÁMOLÓJUKBÓL KITŰNIK, HOGY A MÓDSZERT IGEN SZÉLES KÖRBE TUDJÁK HASZNOSÍTANI. EGYRÉSZEZT A BESZÉLGETŐKÖRÖK, VALAMINT A DIÁKOKRA VALÓ ODAFIGYELÉS KAPCSÁN A TANÁR-DIÁK KAPCSOLAT MINŐSÉGE MÉLYÜL, MÁSRÉSZEZT A KONFLIKTUSOKRA ÍGY EGY TELJESEN MÁS SZEMSZÖGBŐL TUDNAK RÁTEKINTENI. MUNKÁJUK SORÁN SZÁMOS TAPASZTALATOT SZEREZTEK ARRÓL, HOGY MILYEN SOK TERÜLETEN FELHASZNÁLHATÓ TECHNIKÁRÓL VAN SZÓ, AMELYNEK SEGÍTSÉGÉVEL AZ ÉRETTSÉGIRE VALÓ NEM MEGFELELŐ FELKÉSZÜLÉSTŐL ELKEZDVE AZ OSZTÁLYTERMI RONGÁLÁSON ÁT, A MOBILTELEFON ÓRAI HASZNÁLATÁIG A PROBLÉMÁK KEZELHETŐK ÉS MEGOLDHATÓK.**

A módszer alkalmazói hisznek abban, hogy nem csupán a két véglet, engedékenység és büntetés létezik, hanem van egy harmadik út is, amely a kapcsolatok és a tett következményeinek helyreállítását/jóvátételét foglalja magába. Véleményük szerint, amennyiben az elkövetőnek módja van arra, hogy szembesüljön tette következményével, az hozzásegítheti ahhoz, hogy megbánja és megpróbálja valamiképp helyrehozni azt. Ennek a hozzáállásnak fontos hozadéka, hogy a környezet sem megbélyegzett vétkesként tekint az elkövetőre, hanem a közösség teljes jogú tagjaként, akinek lehetőséget adnak, hogy rendbe hozza, amit elrontott. Ezzel az áldozatok is elindulhatnak az elengedés és megbocsátás gyógyító útján.

A konfliktusok feldolgozása során lényeges, hogy ne a „ki tette”, „miért”, illetve „mit érdemel” kérdéseken legyen a hangsúly, hiszen azok a további vádaskodást és egymásra mutogatást erősítenék, hanem a tények megbeszélésére („Mi történt?”), az érzelmek kifejezésére („Kit és hogyan érintettek a történetek?” „Mi volt számára a legnehezebb?”), valamint a jóvátétel lehetőségének átbeszélésére (Minek kellene történnie, hogy a dolgok rendbe jöjjenek?) fókuszáljunk.

#### MÓDSZER A GYAKORLATBAN

Bár a jóvátételi eljárásokat többnyire az igazságszolgáltatásban alkalmazzák, az alternatív konfliktusrendezés szemlélete beszivárgott a pedagógiába, és hazánkban is egyre több intézményben használják. Ezt ma már a jogszabályi háttér is lehetővé teszi, a diák kezdeményezheti az egyeztető eljárás megindítását a fegyelmi tárgyalást megelőzően. Mindemellett a pedagógusok is számos sikerről számolnak be a resztoratív, helyreállító technikák alkalmazása kapcsán. A módszert alkalmazó intézményekben odafigyelnek arra, hogy megelőzzék a konfliktusok kialakulását. Ennek érdekében olyan beszélgetőköröket szerveznek, ahol a diákok és a tanárok kifejezhetik érzéseiket, véleményüket egy-egy téma kapcsán, megoszthatják egymással, hogy aktuálisan mi történik velük, minek örülnek, mi bántja őket, de lehetőséget biztosítanak arra is, hogy a csoport közösen hozza létre azokat a belső szabályokat, amelyeket fontosnak tartanak, vagy hogy olyan életvezetési kérdéseket vessenek fel és beszéljenek meg, amik éppen foglalkoztatják őket. A már kialakult konfliktusokat is hasonló körökben igyekeznek megoldani. A konfliktussal kapcsolatos érzések kifejezése és megosztása mellett olyan megoldásokat valamint javaslatokat keresnek, amik hozzájárulnak a trauma vagy konfliktus feloldásához. A kör résztvevői konkrét jövőbeli teendőkben is megegyeznek, majd írásban is rögzítik a vállalásaikat és megállapodásukat, amelynek a megvalósulását a későbbiekben is nyomon követik. ♦



A Sümegi Vár közvetlen szomszédságában, történelmi környezetben épült szálloda az országban egyedülálló kikapcsolódási lehetőséggel várja mindazokat, akik igazán különleges élményre vágnak pihenésük alatt! **Legyen szó hétköznapi kikapcsolódásról, családi wellness hétvégéről, nálunk biztosan felejthetetlen élményekkel lesz gazdagabb!** A Hotel Kapitány Wellness-ben a középkor aktív szereplője lehet, átélheti a lovagi tornák páratlan hangulatát és a lovagi lakomák öt csillagos gasztronómiáját!

**Nyárváró hétköznapiok**  
**már 11 900 Ft/fő/éjtől!**  
**Sümegi wellnesshétvége**  
**már 16 900 Ft/fő/éjtől!**

**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](http://www.hotelkapitany.hu)



# » A SZOBA

Emma Donoghue, a történet írója, illetve Lenny Abrahamson, a film rendezője elmondásuk szerint úgy gondolnak A szobára, mint a szülőség történetére, egy olyan tündérmesére, ami általános érvényű kérdéseket fogalmaz meg. Bár a történet, szerencsére nem mindennapi, az elborzadás és a rácsodálkozás mellett a film számos olyan kérdést vet fel a megtartó szülői odafordulással, a neveléssel, illetve a nehézségek feldolgozásával kapcsolatban, amelyek mindnyájunkat gondolkodásra készítetnek.



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

- Nem vagyok elég jó anya.  
- De te vagy az Anya.

## ♦ A TÖRTÉNET

A picinyke szoba a bezárt sufni közepén Jack számára a világmindenség középpontja. Anya mindig vele van, folyamatosan új dolgokra tanítja, játszanak, mókáznak, Anya néha szomorú és fáradt, időnként pedig el kell rejtőznie a szekrényben, mert kopogtat a Vén Patás, aki vasárnaponként meglepetést is szokott hozni, például új nadrágot, vagy vitaminokat, bár Jack jobban örülne igazi gyertyának az ötödik születésnapjára. A csöpp kis tetőablakon kilátni a világűrbe, ami hatalmas, a tévédobozban pedig csupa hihetetlen dolog történik, így aztán Jack egyáltalán nem unatkozik. Jack édesanyja 17 évesen került a Vén Patás fogságába és 19 évesen szülte meg Jacket. Hét év után, talán a kisfia miatt is, de elég erőt és bátorságot érzett ahhoz, hogy megpróbáljanak megszökni. Amikor Jack betölti az ötödik életévét, Anya döntő elhatározásra jut, próbálja Jackkel megértetni, hogy a Kinti világ igazi és nem kitaláció, hogy sokkal nagyobb, mint az ő világuk, mindenki kényelmesen elfér benne, vannak igazi fák, más emberek rajtuk kívül, és a Szoba tulajdonképpen börtön, ahová a Vén Patás zárta be Anyát. Jacket először sokkolja a rengeteg új információ, végül mégis segít Anyának kimenekülni ebből a borzalomból, ám az igazán nehéz feladat még csak ezután következik. Emberek maradtak az embertelenségben, és most emberré kell válniuk Kint, amit Jack még nem, Anya pedig már nem ismer.



## A MEGTARTÓ ANYA

Hihetetlen lelkierőről tesz tanúbizonyságot, ahogyan az édesanya nap mint nap terelgeti Jacket, érzelmi biztonságot nyújt neki, a lehetőségekhez mérten igyekszik megővni a csalódásoktól, illetve fogvatartójától. A kisfiúnak ő a mindene és fiatal kora ellenére Jack édesanyja jól megfelel ennek a szerepnek. Pontosan tudja, mikor mennyit bír el a fia, és igyekszik ehhez alkalmazkodni. Szoros közelségben, szimbiózisban éltek ők ketten, Jack számára az Én és Te szinte nem is létezik, csak a Mi. Csodálatos kincs ez a megtartó anyai odafordulás, s a képzelet erejének a segítségül hívása, annak érdekében, hogy Jack normális gyerekként nőhessen fel.

## ELSZIGETELVE

A tudomány régóta tisztában van azzal, hogy a korai elszigeteltség milyen romboló hatást gyakorol a normál fejlődésmentre. Bár szerencsére igen ritkán fordul elő, hogy egy gyermek más emberektől elszigetelten kénytelen felnevelkedni, de a történelem során feljegyeztek néhány ilyen esetet. Ilyen az 1900-as évek második felében Csehszlovákiában született ikrek története, akiket édesapjuk és mostohaanyjuk egy üres kamrában nevelt 6 éves korukig, nem beszéltek hozzájuk, nem táplálták őket megfelelően és a napfényre sem vitték ki őket.

A fiúk angolkórban szenvedtek, alig beszéltek és rettegtek az új ingerektől. Hasonló történet annak a kislánynak a tragédiája, akit 2 évesen zártak egy szobába és láncoltak egy bilihez a szülei, majd 11 évig tartották ott, miközben a kapcsolattartás kimerült abban, hogy apja esténként ételmet vitt neki és belekötözte egy hálósákba. Mikor 13 évesen kiszabadították, csontsovány volt, nem beszélt, nem volt szobatiszta, nem mutatott érzelmeket és járni sem tudott rendesen. A tudósok részletesen dokumentálták a fenti eseteket, illetve az utánuk következő rehabilitációt is, hogy feltérképezzék, visszafordítható folyamatról van-e szó. Az ikrek fiatalabb korú gyermekek társaságába kerültek, egy otthonba, ahol fejlődni kezdtek, és 14 éves korukra elérték a normál intelligenciaszintet. A kislány sajnos soha nem épült fel teljesen, soha nem tanult meg rendesen beszélni, de szobatiszta lett, megtanult járni, és kötődni kezdett a gondozóihoz is.

## GYÓGYÍTÓ KICSIK

Harlow híres majmokkal végzett kísérletében mesterségesen alakították ki az elszigeteltséget. Az eredmény szerint azok a majmok, akik az életük első hat hónapjában így nevelkedtek, később képtelenek voltak a normális társas kapcsolatokra.

A kutatók eleinte bíztak a spontán felépülés lehetőségében, de ez nem vezetett sikerre, mint ahogy a nem kívánt viselkedés büntetése, valamint a fokozatos bevezetés a társas életbe sem. A korábban elszigetelt majmokat mesterségesen termékenyítették meg, de sajnos a megszületett kicsinyekkel sem tudtak egészséges kapcsolatot kialakítani, bántalmazták őket. Ugyanakkor, ha a kölyöknek sikerült ezt az első időszakot túlélnie, a későbbiekben az anyja normális anya-kölyök kapcsolatot alakított ki vele. Ezeket a gyógyító kapcsolatokat megfigyelve a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy az elszigetelt és ezáltal társas kapcsolataiban sérült majmoknak hatékony terápia, ha náluk fiatalabb, de már megerősödött, nem teljesen kiszolgáltatott kölykökkel zárják össze őket, hogy az ő segítségükkel sajátítsák el a megfelelő társas viselkedést. Később óvodai környezetben is igazolták az elméletet. Azoknak a gyerekeknek, akik szociálisan elszigeteltek voltak, lehetőséget teremtettek, hogy náluk fiatalabb gyerekekkel játszanak 10 alkalommal 20 percet. A kutatás eredménye szerint ezeknél a gyerekeknél a későbbiekben megkétszereződött a társas kapcsolatokban való részvétel gyakorisága, míg azon gyerekek esetében, akik velük egyidős társaikkal töltötték ezt az időt, vagy egyáltalán nem kaptak semmiféle különleges segítséget, nem történt jelentős változás.

Allan Schore amerikai neuropszichológus nagyszabású kutatásaiban azt is kimutatta, hogy a korai traumatizáció idegrendszeri elváltozásokkal is együtt jár. Ugyanakkor érdemes kiemelni, hogy a folyamat nem visszafordíthatatlan, hiszen erről tanúskodnak a fent említett kutatások, illetve azok a terápiás tapasztalatok is, amikor a szüleikkel együtt élő, de korai érzelmi elhanyagolást (például az anya depressziója miatt) átélt, magatartászavaros gyermekeknél érték el eredményeket. Ilyenkor különösen hatékony, ha a terapeuta a szülőkkel is együtt tud dolgozni, egyrészt azért, hogy tudással lássa el őket a fejlődéslelektani alapelvekkel és a gyermek lelki fejlődésével kapcsolatban, másrészt, hogy támogassa őket a gyermekükre való ráhangolódásban.

A szoba anya-gyermek párosát talán azért is olyan fel-emelően torokszorító érzés nézni, mert arról az emberfeletti, mindent felülíró anyai szeretetről tanúskodik, amely a környezettől függetlenül képes megadni azt az érzelmi melegséget és biztosságot, amelyek a fent leírt hatásokat csökkentik és amennyire az az adott körülmények között lehetséges, a lelki egészség felé terelgetnek.



### TÚL A SZENVEDÉSEN?

A film főszereplőinek a kinti világban szembesülniük kell azzal, hogy mindketten önálló lények, Jack rájön, hogy Anya azelőtt is létezett, hogy ő megszületett, Anyának pedig rá kell ébrednie, hogy nem abba a világba tért vissza, amelyikből elragadták. Nagyon hamar szembesülnek a társadalom kimondott és kimondatlan elvárásaival, reakcióival, és ezek a reakciók nem mindig egyeznek azzal, amit Anya a világ, illetve saját családja odafordulásáról elképzelt. A Szoba falain belül sajátos ráció és logika működött, az ott meghozott döntések akkor megalapozottak és helyesek voltak, de Kint minden megkérdőjeleződik Anya számára, teljesen elbizonytalanodik és az összeomlás elkerülhetetlenül a hatalmába keríti őt. Miközben Anya újraépíti magát, Jack is sokat tanul a Kintről, ő próbál most Anya helyett erős lenni, mindent megtesz, hogy alkalmazkodni tudjon és rendületlenül várja, hogy Anya jobban legyen.

### TRAUMA UTÁN

A történet megmutatja, hogy az áldozatok milyen történéseken mennek keresztül a szabadulás után. Bár a környezet gyakran elvárja, hogy egy-egy súlyosan traumatikus élmény átélője a nehézségeket követően felhőtlenül boldogok legyenek, s örüljenek annak, hogy vége a borzalmaknak, érdemes tisztában lennünk azzal, hogy a szörnyű élményeket feldolgozni egyáltalán nem egyszerű. A szakirodalom poszttraumatikus stresszszavarnak nevezi ezt az állapotot, amelyben az egyén egy fenyegető élmény hatására intenzív félelemmel, tehetetlenségérzéssel vagy rémülettel reagál, és ennek hatására a jövőben ismételtlen újra- és újraéli a traumát a kényszerű, ismétlődő emlékezés, a kízó álmok vagy a hallucinációk, esetleg illúziók révén. Gyakorta előfordul az is, hogy az áldozatok kerülnek a visszaemlékezést, illetve az arról történő beszélgetést, de az is megeshet, hogy egyszerűen képtelenek felidézni a szörnyűséggel kapcsolatos emlékeiket és mindeközben depressziósnak érzik magukat, nem bírnak aludni, bezárkóznak, nem mutatják ki az érzéseiket, a jövőt túlon túl borúsra gondolják. A dühkitörések és a koncentrációs nehézség is megkeseríthetik a hétköznapjaikat. A környezet biztatása, a „fel a fejjel, már túl vagy rajta” típusú hozzáállás még tovább nehezítheti a helyzetet, de hozzátartozóként sem könnyű megbirkózni a kialakult situációval. Érzelmileg igen megterhelő megélni, hogy bár nagyon szeretnénk segíteni a szenvedő családtagnak vagy barátnak, ő képtelen megnyílni. Ezekben az esetekben nagyon fontos szakosított segítséget kérni és egyéni pszichoterápia során feldolgozni a történeteket. Mindemellett sokat segíthet a családterápia is, ahol a családtagok és az áldozat együttesen kapnak segítséget, illetve a csoportterápia, ahol az áldozatok közösen indulhatnak el a gyógyulás útján, erősítve önmagukat és egymást is. ♦

# PUSKAPOR



„Kérdezd meg egy nőtől, hogyan lett sikeres, és ezt fogja válaszolni: 'Szerencsém volt. Sokan támogattak. Rengeteget dolgoztam.' Kérdezz meg egy férfit, és ezt fogja mondani vagy gondolni: 'Micsoda hülye kérdés! Hát, mert jó vagyok!' Itt az idő, hogy ezt mi, nők, eltanuljuk a férfaitól, és végre sajátunknak érezzük a sikereinket.” Amikor Sheryl Sandberg, a Facebook egyik vezérigazgató-helyettese ezt elmondta egykori egyetemének diplomaosztóján, majd később, 2013-ban megjelent, nagy port felvert Lean In könyvében megírta, mindenkinek 'Aha!' érzése volt: igaza van, végre mi, nők is elhihetnénk, hogy rajtunk múlt, amit elértünk!



Szöveg - Aczél Petra nyelvész, kommunikációkutató / KÖZVILÁGÍTÁS

- ♦ Helye is volna a megnövekedett önbizalomnak. Mert a nők még mindig csak alig 15 százalékat teszik ki a világ legfelsőbb vezetőinek, üzletben és közéletben egyaránt. Miközben a középvezetők több mint fele nő: vagyis a dolgozó asszonyok beszorulnak középre. Mert a sikeres nőknek kevesebb, mint egyharmada házas, miközben a sikeres férfiak több mint kétharmada az. Mert a nőket csak az eredmények, míg a férfiakat a bennük rejlő lehetőségek alapján ítélik meg, ha előmenetelről van szó. Mert egy nő csak akkor jelentkezik egy álláshirdetésre, ha a kívánalmaknak 100 százalékosan megfelel, míg egy férfi már akkor is, ha csak 65 százalékosan. Mert a nőknek mindössze 7 százaléka tárgyal a fizetéséről, míg a férfiaknak több mint 40 százaléka, aminek köszönhetően a nyugalomba vonulásig utóbbiaknak számottevően magasabb lesz a keresetük. Mert a nők – Magyarországon különösen – körülbelül átlagosan két órával többet dolgoznak naponta, mint a férfiak. És ez a két pluszórányi 'fizetetlen' munka leginkább az otthonnal kapcsolatos. Mert, bár a 2008-as válság több nőt hagyott meg a munkahelyén, mint férfit, a munkából kieső apák – legalábbis az Egyesült Államokban folyt kutatások szerint – semmivel nem foglalkoztak többet gyerekneveléssel és otthoni feladatokkal, mint korábban. És a sort lehetne folytatni. Azzal, hány nő kap kitüntetést, mennyire osztoznak az otthoni, családi feladatokban, házimunkában és nevelésben a férfiak, és hogy miért születik kevés gyerek egy családszerető országban. Mégis, mindezek ellenére, Sheryl Sandbergnek nincs igaza. Nem arra jött el az idő, hogy a nők csak magukénak érezzék a sikereiket. Hanem arra, hogy végre a férfiak ne érezzék annak. Hogy ők is azt mondják, ha eredményeik kerülnek szóba, hogy mások segítettek nekik, hogy sok jó ember vette őket körbe: hogy a sikert nem lehet egyedül elérni! Jöjjön végre azoknak az ideje, akik adni tudnak, nem azoké, akik elvenni. Akik mernek másokban bízni, gyengeségeiket megosztani, másokra figyelni, szeretni az ügyet az érdek, az embert a bevétel helyett. Bármilyen különös, még az üzlet világában is az adni tudók bizonyulnak a legsikeresebbnek. Legyenek hát a nők, akik nem eltanulják, hanem megtanítják, milyen a másik nem bölcsessége. Munkában, otthon, közéletben, médiában. Akik büszkén mondják, példát adva, ha eredményeikről kérdezik őket: „Sokat dolgoztam, bíztam a jó célokban és a jó emberekben: a közös munkában. És nem tartottam szárazon a puszkaport.” ♦

# HA KESERŰ A CUKOR...

Manapság egyre gyakoribb a többnyire helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód talaján nyugvó inzulinrezisztencia és 2-es típusú cukorbetegség, valamint nőknél az inzulinrezisztenciával összefüggést mutató PCOS nevű komplex hormonális és anyagcserezavar. A terápiájában is hasonlóan komplexen kell eljárni. Kezelés nélkül e betegség a II-es típusú cukorbetegség előszobája lehet, ezért nagyon fontos az inzulinrezisztenciát felismerni és idejében kezelni mozgással és megfelelő táplálkozással. A sok-sok táplálkozási ajánlás és irányelv rengetegében azonban sokszor akkor is nehéz eligazodni és követni a jót, amikor valaki igyekszik tudatosabban, egészség tudatosabban élni. Pedig a helyes diéta – vagyis egy egyénileg kialakított teljes értékű étrend – és a megfelelően megválasztott testedzés sokat segít.

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



## ◆ A MOZGÁS ÉS AZ INZULIN

Inzulinrezisztencia esetén nagyon gyakori a súlygyarapodás, mivel a szervezet zsírraktárak formájában elkezdi raktározni. Nem elegendő csupán a kardioedzés, hanem erősítő, súlyzós edzésekre is szükség van az izmok építése érdekében. A megnövekedett izomtömegnek köszönhetően gyorsul a metabolizmus, hiszen az izmok relatíve sok energiát használnak fel. Ennek hatására az ún. zsírégetés, vagyis a zsírok energianyérésre való felhasználása is kifejezettebb. Az edzések nélkül hatékonyan fogyni és zsírt veszíteni nem lehet, izomtömeg-növeléssel tudjuk megsegíteni és szabályozni ezt a folyamatot.

A rendszeres testmozgás segíti az inzulinérzékenység optimalizálását, vagyis a szervezet képes lesz kevesebb inzulinra is megfelelően reagálni. A PCOS mellett súlyproblémával is küzdő nők egyharmadánál a fogyásnak köszönhetően visszaáll a hormonháztartás egyensúlya, normalizálódik a peteérés, és ennek az inzulinrezisztencia megszűntetésében is szerepe van.

Az anyagcsere felgyorsítására és az inzulinérzékenység növelésére a megfelelő intenzitású kardioedzés és az erősítő edzés személyre szabott kombinációja kiválóan alkalmas. A lényeg a rendszeresség és az, hogy örömet okozzon, csak így tud a mozgás életformává válni. Ha eddig mozgásszegény életmódot éltünk, akkor kezdetben mindenképp körültekintő fokozatossággal kezdjük az edzéseket. Túl nagy terhelés hipoglikémiás állapotot idézhet elő, túlsúly esetén pedig az ízületek is veszélyben lehetnek. Javasolom, hogy kezdjük a rendszeres sportolást alacsony és közepes intenzitással végzett, aerob edzéssel. Ilyen például a gyaloglás, természetjárás, biciklizés közepes tempóban. Aerob edzőmunka, az alacsony és közepes intenzitás az, amikor a pulzus a maximális pulzus 60-65%-os tartományában marad. Ebben a zónában hosszú, kitartó edzőmunkára képes a szervezet.

Kép - Profimedia - Red Dot



Először az edzés során a szénhidrátokból fog energiát nyerni, majd áttér a zsírból történő energianyérésre. Ezért hatékony a zsírégetés szempontjából. Ebben a tartományban tudunk olyan low impact gyakorlatokat végezni, amelyekben az ízületeket nem terheljük, ezért túlsúly esetén is biztonsággal végezhetők. Már egy edzés hatására is megemelkedik az alapanyagcsere-szint, és átmenetileg javul a sejtek inzulinérzékenysége, amelyet heti 3-4 edzéssel tartóssá lehet tenni. Azt, hogy kinek mi a megfelelő intenzitás, milyen sportot érdemes választani, és hogyan kell pontosan végrehajtani a különböző gyakorlatokat, célszerű szakemberrel egyeztetni. Érdemes olyan személyi edzőt találni, aki alapos ismeretekkel rendelkezik e betegségekről, zavarokról.

## EDZÉS MELLETT ÉTKEZÉSTERÁPIA

A terápia egyik összetevője tehát a mozgás, amely az inzulinháztartás és a vércukorszint egyensúlyban tartását is segíti. A másik összetevő – adott esetben gyógyszeres kezelés mellett – az étrend. Helyes táplálkozás kialakításával és életmódszintű beépítésével tehetjük a legtöbbet e betegségek, zavarok terápiajában. A cukorbetegség és inzulinrezisztencia esetén az étrend sarkalatos pontját képezik a szénhidrátok, azaz a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok megfelelő arányú és mennyiségű elfogyasztása. Mondhatnánk úgy is, hogy ezekkel kell játszani, de ezt a játékot komolyan kell venni. Az elfogyasztott szénhidrátmennyiséget a nap folyamán egyenletesen kell elosztani, a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok bevitelét pedig az inzulin napi érzékenységéhez kell igazítani. Nézzük meg alaposabban, mit is jelent ez.



### A KETTŐT EGYÜTT

Már kialakult cukorbetegség esetén is szükség van a rendszeres fizikai aktivitásra. Ilyenkor a megfelelő frissítésre, vagyis táplálék- és folyadékpótlásra kiemelten figyelni kell. Hosszú állóképességi edzések alatt gyors szénhidrátok elfogyasztása javasolt, csakúgy, mint közvetlenül edzések után. Aki edzés közben nem bír enni szilárd táplálékot, annak jó alternatívát jelentenek az izotóniás italok, amelyek megfelelő arányban tartalmaznak gyors szénhidrátot, ásványi sókat, és az ionháztartást is segítenek helyreállítani.

IR és cukorbetegség esetén is szükség lehet hosszú állóképességi edzések alatti többszöri frissítésre, illetőleg az edzés utáni szénhidrátpótlásra nagyon figyelni kell. Edzés után közvetlenül fehérje mellett kötelező jelleggel fogyasszunk gyorsan felszívódó szénhidrátot, pl. gyümölcsöt. Ez a tanács egyébként normális cukorháztartással rendelkező sportolóknak is ajánlott, hiszen a glikogénraktárak feltöltése, a vércukorszint normalizálása ekkor tud megvalósulni, amely a fáradtság, kimerültség megelőzése szempontjából is fontos. Ráadásul ilyenkor a bevitt szénhidrátot nem kezdi zsírként raktározni, hanem normál energianyerésre használja fel a szervezet.

A cukorbetegség és inzulinrezisztencia kezelésének alapja tehát a diéta és az életmód rendezése, amely rendszeres testmozgás beiktatását is jelenti. A rendszeres mozgás segít a szervezet egyensúlyának beállításában és fenntartásában, a szénhidrát-anyagcsere kiegyenlítéséhez szükséges normál testsúly elérésében, megtartásában, és a későbbi szövődmények elkerülésében. Rendszeres edzéssel és megfelelő étrenddel az inzulinrezisztencia és 2-es típusú cukorbetegség sokszor tünetmentessé tehető. Vagyis felelősségvállalással, tudatossággal, aktív szerepvállalással kézbe vehető és kézben tartható problémáról van szó. Így már nem is olyan ijesztő.

A rendszeres testmozgás az 1-es típusú cukorbetegség kezelésében is nagyon hatékony: csökkenti az inzulinigényt, és segíti egyensúlyban tartani az anyagcserét. Fontos, hogy az edzéseket az inzulinkezelés és étkezések függvényében kell megtervezni, az anyagcsere állapotának stabilizálása érdekében. Ez esetben is kiemelten figyelni kell a frissítésre, a hipoglikémiás sokk elkerülése érdekében.

Segítünk kérdéseid megválaszolásában, étrended kialakításában, edzéseid vezetésében.

[www.trinityconcept.hu](http://www.trinityconcept.hu)

A diéta lényege tehát a rendszeresség. Naponta 5-6 alkalommal szükséges étkezni (2-4 óránként), minden étkezésnek tartalmaznia kell szénhidrátot, megfelelően elosztva a gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátokat. A lassan felszívódó szénhidrátok közé tartoznak a zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, a durum tészta, a barna vagy basmati rizs, bulgur, kuskusz, hajdina, köles, zab. A gyorsan felszívódó szénhidrátok a gyümölcsök, tej és tejtermékek, a finomított cukrokat és liszteket ki kell iktatni! A gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok megfelelő elosztása az inzulinérzékenység napszakos ingadozásán alapul. Az inzulinérzékenység reggel a legrosszabb, délben jobb, estére ismét romlik. Ezért reggel lassan felszívódó szénhidrátokat fogyasszunk. Tízórára és ebédre gyors és lassú is jöhet, ebédre kell a legtöbb szénhidrátot elfogyasztani. Uzsonnára ehethünk gyümölcsöt, vacsorára viszont megint lassan felszívódó szénhidrátot ajánlott nagyobb arányban fogyasztanunk. Megjegyezzük, hogy az inzulinrezisztencia megállapítása esetén ajánlott diéta minden egészséges ember számára, prevenció jelleggel is javasolt, hiszen alapvető táplálkozási irányelveken alapszik. A zsírbevitel csökkentésével, a magas rosttartalmú ételek növelésével, illetőleg sok folyadékbevitellel szintén segíthetjük egyensúlyba hozni a vércukorszintet, elkerülve a hirtelen ingadozásokat, a túlzott inzulintermelést és e betegségek rizikóját.

Kép - Profimedia - Red Dot

## ÜDESÉG A GYÓGYNÖVÉNYEK EREJÉVEL

NATÚR DEO,  
50 ml



A NATÚR DEÓ AZ ORGANIKUS MANDARIN, CITROMFŰOLAJ, VALAMINT AZ ALOE ANTIBAKTERIÁLIS ÉS TERMÉSZETES FERTŐTLENÍTŐ TULAJDONSÁGÁVAL SEMLEGESÍTI A NEM KÍVÁNT TESTSZAGOT.

Az átlagos izzadásgátlók akadályozzák a szervezet természetes méregtelenítési folyamatát, az izzadás azonban fontos, hiszen a mérgező anyagoknak valahol távoznuk kell. Amennyiben elzárjuk a mérgező anyagok útját, azok a hónalj alatt található nyirokmirigyekbe szorulnak, melyek nagymértékben okolhatók a mellrák kialakulásáért. A natúr deó azonban védelmet nyújt a pórusaink elzárása nélkül, szem előtt tartva a test természetes méregtelenítő folyamatait. Így az izzadással együtt a mérgező anyagok is távozhatnak, miközben a deó gondoskodik a kellemetlen szagokat okozó baktériumok elpusztításáról.



[WWW.ILCSI.COM](http://www.ilcsi.com)

# AZ ERŐS NŐK VILÁGA

Szakmai partner:  
**DESIGN<sup>®</sup>**  
**TERMINNL**

Szöveg - **Páczai Tamás / SIKK**

◆ A Zigi egyedi stílusát a magabiztosság és elegancia jellemzi. Oláh Zsigmond kollekciónak minden egyes darabja tükrözi nőkről alkotott egyedi látásmódját: az erős nők mindennapi kisugárzása üdítő, friss, ugyanakkor időtlen. A kollekciónak művészeti alkotások, amelyben a márka meg tudja fogalmazni a modernség és időtlenség harmóniáját.

A tervező idén új aspektusból közelíti meg a nőiség fogalmát, de ahogy eddig, most is a klasszikusságot hangsúlyozza.

A 2016. tavaszi-nyári kollekciónak darabjai geometrikus elemeket és aszimmetrikus szabást hordoznak, kiegészítve a síkból kilépő drapéria játékaival. Az anyagok szabad mozgása finom, sejtelmes részleteket mutat a ruhák viselőjéből. Oláh Zsigmond új kollekciónak az anyaghasználatnak és a szabásvonalaknak köszönhetően naturalisztikus és légies. A natúr színkombinációk a rubinvörössel kiegészítve kelnek igazán életre, és meghatározó a kék bársony indamintázat, amely végigkíséri a Zigi idei tavaszi-nyári kollekciónak darabjait. ◆



# ELEGANCIA ÉS JÁTÉKOSSÁG

„Tapasztalaim szerint az elegancia segít a nőknek mindennapjaik teljesebb megélésében: egy munkanapot alapvetően meghatároz az, hogy szépnek és elegánsnak lássák magukat az indulás előtti utolsó tükörképben” – vallja **Oláh Zsigmond**, akinek show-roomja májustól a diplomatanegyedben várja vendégeit.

Szöveg és kép - **Páczai Tamás**

## ◆ **Hogyan született meg a Zigi?**

Kényszerhelyzet szülte a márkát, mert az előző munkahelyem megszűnt, én viszont nem akartam elmenni másik tervezőhöz dolgozni. A közeget és a munkát megszerettem, ezért jött az ötlet, hogy saját márkát alapítsak. Kezdetben semmi tudatosság nem volt benne, egyszerűen ruhákat csináltunk és kitaláltunk egy jól hangzó nevet.

## **Kollekcióid jellemzésében nagyon erősen jelen van a nők és az elegancia tisztelete.**

Minden egyes kollekció tervezésekor próbálok beleképzelni magam a vendégeim helyzetébe, azaz hogyan viselkedhetnek a munkában, hogy nevelik a gyerekeket, milyen eseményekre, szórakozóhelyekre járhatnak szabadidejükben. Nekem ez segít a legjobban, hogy olyan ruhák készüljenek, amelyekkel testalkattól és kortól függetlenül a legjobbat hozhatjuk ki.

## **Kik találnak rátok?**

Főleg közép- és felsővezetői körből találnak meg minket. Ezeknél a hölgyeknél a munkájuk által van egy szükséglet, hogy extrábban kell öltözniük az átlagnál, rajtuk kívül pedig vannak olyan vásárlóink is, akiknél generációk óta a hétköznapi élet szerves része az elegancia. Szerencsére egyre több az olyan nő, aki kíváncsiságból próbálja ki az eleganciát, vagy annyi inger éri a környezetéből, hogy döntéshelyzetbe kerül. Úgy tapasztalom, hogy Nyugat-Európában már hosszú évek óta

reneszánszát éli a főleg az 1970-es évek után háttérbe szorult elegáns öltözködés. Itthon ehhez még idő kell, de a Zigi négyéves története és fejlődése is azt mutatja, hogy a folyamat elindult.

## **Hogyan inspirálódsz?**

Ha éppen tervezési szakaszomat élem, akkor bármiben meglátom a lehetőséget. Az élet apró pillanatai inspirálnak, nem kell elutaznom a Hortobágyra vagy a Holland-Antillákra, hogy beinduljon a fantáziám. Főleg a szezonok közötti fél évek határozzák meg kollekcióimat, ekkor időm is van gondolkodni és képet rajzolni a bennem élő és formálódó női ideálról. Az aktuális trendek általában visszanyúlnak régebbi korok divatjaihoz, ezeket használjuk mi is, de nem fekszünk rá évtizedekre vagy a mostanában trendi retróra. Ezért lesznek frissek a ruháink, mert a mai kort szólítjuk meg, kevés bennünk a nosztalgia.

## **Hogyan lett a Zigi gondosan felépített marketingterv és kommunikációs hadjárat nélkül pár év alatt országosan ismert és keresett márká?**

Főleg ajánlás útján terjed a hírünk és ezt is szeretjük a legjobban, hiszen a szájhagyománynál jobb ajánlólevél nincs. Persze megjelenünk rengeteg magazinban, internetes felületeken, főleg az elmúlt hónapokban már jóval tudatosabban építjük a márkát, de nagyon fontosnak tartom, hogy a születéskor jelen lévő lazaságot elegánsan megőrizzük. ◆





# MINDEN KULLANCS VESZÉLYES?



Tavasz közeledtével az aggódo szülők egyre gyakrabban bújják az internetes oldalakat, információt gyűjtve a kullancscsípésről. A legtöbb embernek van némi ismerete arról, milyen veszélyeket rejthet magában egy kullancs csípése, azonban kevésbé ismertek a hatékony megelőzési módszerek, vagy a helyes eljárások, ha már megtörtént a baj.



Szöveg - Dr. Szalbot Orsolya csecsemő- és gyermekgyógyász / GYEREKRENDELŐ

**KULLANCSCSÍPÉS ESETÉN NEM SZÜKSÉGES AZONNAL A LEGKÖZELBBI RENDELŐBE SZALADNI GYERMEKÜNKSEL, BÍZVA ABBAN, HOGY AZ ORVOS NÁLUNK GYAKORLOTTABAN ELTÁVOLÍTTA AZ ÉLŐSKÖDŐT. HELYETTE MINÉL ELŐBB A LEHETŐ LEGKÍMÉLETESEBEN, AZ ELŐBB EMLÍTETT ELJÁRÁSOKKAL, MAGUNK PRÓBÁLJUK MEGSZABADÍTANI GYERMEKÜNKET A PARAZITÁTÓL.**

- Magyarországon a legtöbb kullancs április-június és szeptember hónapban fordul elő. Jellemzően a hegyiségekben, magas aljnövényzettel bíró területeken több a kullancs, mint máshol, de kedvelik a városi parkokat és otthon a kertben is jól érzik magukat. Bőrünkön könnyen megkapaszkodik, majd rajta mikroszkopikus sebet ejtve az emberi vért használja fel saját szervezete számára táplálékkul.  
**Ha a szabadba kíváncsunk,** érdemes pár hasznos dologra odafigyelni, amivel könnyedén megelőzhető, hogy kullancsot szedjünk össze. Fontos a bozótos területek kerülése, a reggeli párás idő helyett inkább a szárazabb időszakban keljünk útra. A ruházkodás is kiemelt szerepet kap. Hosszú nadrág és felső viselése ajánlott, amely lehetőség szerint az alsóbb ruharétegek alá legyen betűrve, valamint a sapka viselése és hosszú hajú lányoknak a haj kontyba tűzése javasolt. A forgalomban lévő DEET (n,n diethyl-m-toluamide) tartalmú kullancsriasztók is hozzájárulnak a paraziták távol tartásához. Egy-két óránként alkalmazásuk megismétlendő a megfelelő hatás eléréséhez, azonban ügyelni kell arra, hogy csak a behatolási kapuként szóba jövő testrészeket lássuk el riasztóval a toxicitás elkerülése végett. Otthon, ha hazaértünk a szabadból, érdemes átvizslatni gyermekünket, különös gondot fordítva a hajlatokra, rejtett testtájakra.

**Ha mégis kullancsra bukkanunk** csemeténkben, ne essünk pánikba, otthon könnyűszerrel eltávolítható a parazita. Szemünk előtt kell tartani, hogy a lehető leghamarabb eltávolítsuk, a legjobb a patikában kapható acélból készült rugós kullancscsipesz használata. Az eltávolítás a lehető legkíméletesebb módon, a kullancs összenyomása nélkül történjen, mert az a kullancsot öklendezésre készíti, amely során a gyomortartalma könnyedén a sebbe jut. Ne próbálkozzunk az élőlényt semmilyen krémmel, olajjal, alkohollal kezegetni! Ha mégsem sikerülne teljes egészében kiemelni a kullancsot, ne kezdjük el minden áron kieroletetni a bent ragadt részeket, azonban bőrpír vagy hámiány esetén helyileg fertőtlenítő oldattal tisztán kell tartani a sebet (például Betadine oldattal).

## MIKOR GYANAKODJUNK LYME-KÓRRÁ?

Magyarországon kb. 20 féle kullancs él, nem mindegyik terjeszt emberre is veszélyes betegséget. Hazánkban a Lyme-kór a leggyakoribb kullancs által terjesztett betegség. Magyarországon évente hozzávetőlegesen 1000 esetet regisztrálnak, 1998 óta bejelentendő betegség. A Borrelia burgdorferi baktérium a kórokozó, amely a kullancsok emésztőtraktusában él, szaporodik és a kullancs csípése által kerül az „áldozat” véráramába, majd a szervezet védekező apparátusától elrejtve végzi szövetkárosító hatását. A fertőzést kizárólag az Ixodes kullancsfajok terjesztik, tehát vér útján, egyéb úton nem vihető át másik emberre. Előfordulhat fertőzés a kullancscsípés felismerése nélkül is. Lappangási ideje 1 naptól 3 hétig tart, leggyakrabban 1 hét.

A betegség legelső tünete szinte mindig a csípés körül megjelenő, legalább 5 cm-re megnövő ovális alakú bőrpír, amely viszket, de nem fájdalmas. Megjelenhet a csípéstől távolabb is, amely többszörös lehet, a napok során növekedhet, és akár céltáblára jellemző alakot is ölthet. A térdhajlatokban, nyakon, hónaljban, kezdetben csíkszerű elváltozásokként is fellelhető. A folt a Lyme-betegség leggyakoribb tünete, mégsem jelenik meg mindig, és ha megjelenik, akkor sem figyelünk fel rá minden esetben, hiszen lehet egészen halvány is. Az észlelt elváltozások általában egy hétig, azonban néha akár egy évig is fennállhatnak. Az esetek egy részében a betegség kezelés nélkül is megszűnik, máskor azonban újabb tünetek hívhatják fel rá a figyelmet. Ilyenek a szívizomgyulladás következményeként fellépő szívritmuszavar, a fülcimpák lilászvörös fájdalommentes duzzanata, agyvelő- és agyhártyagyulladás, arcidegbénulás, valamint egyes ízületek gyulladása is előfordulhat, de tudni kell, hogy ezek jóval ritkább megjelenésűek. A betegség hullámzó lefolyást mutat, tünetmentes és panaszos időszakok váltják egymást. A klinikai tünetek változatosak, a kórkép igazolása csak speciális laboratóriumi eljárásokkal oldható meg, a hagyományos laboratóriumi vérvizsgálat nem mutatja ki a zajló fertőzést. A betegségben halálozás gyakorlatilag nem fordul elő, de a fertőzés elhúzódhat, évtizedekig eltarthat, ha nem ismerjük fel a kórképet. Kezelése orvosi javallatra, célzott antibiotikus terápiával történik. A rutinszerűen alkalmazott megelőző antibiotikus terápia nem javasolt, ennek oka, hogy a Lyme-kórra vonatkoztatva járványosnak mondható területeken élő kullancsfajok 70-80%-a nem is fertőzött a Borrelia burgdorferi baktériummal, és sok esetben csak felesleges gyógyszerzedés elé állít, vagy az éppen kialakuló tüneteket maszkírozhatja el. Fontos tény, hogy a betegség korai, akár a későbbi szakában elkezdett effektív terápia egyaránt eredményesen gyógyítja a kórképet. A sokak által ismert, szintén kullancs által terjesztett agyvelőgyulladással ellentétben a Lyme-kór megelőzésére védőoltással sajnos nincs lehetőségünk, a cikk elején említett konzervatív módszerektől várhatunk eredményt. ♦

**MIKOR ÉRDEMES ORVOSHOZ FORDULNUNK? HA A KULLANCSOT 24 ÓRÁN TÚL SEM SIKERÜL ELTÁVOLÍTANI, AZ ELTÁVOLÍTÁS UTÁN A CSÍPÉS KÖRÜLI TERÜLET FÁJDALMAS ÉS A SEBBŐL GENNYES VÁLADÉK ÖRÜL, VALAMINT HA A CSÍPÉST KÖVETŐEN ÉS ANNAK TÖBBNYIRE A HELYÉN ÁLTALÁBAN EGY HÉTEN BELÜL JELENTKEZŐ OVÁLIS BŐRPÍRT ÉSZLELÜNK, AMELY A NAPOK MÚLÁSÁVAL AKÁR A 20 CENTIMÉTERT IS ELÉRHETI. RITKÁN INFLUENZASZERŰ TÜNETEK IS JELENTKEZHETNEK, EZ IS FELVETI AZ ORVOSI KONZULTÁCIÓ SZÜKSÉGESSÉGÉT.**

# MÁJUSI RÁKLEVES A LIGETBEN

Ha május, akkor anyák napja, orgonaillat, aranyat érő eső, gyereknap. Ha pedig száz évvel ezelőtti május, akkor ráklevés! De készülhetett rákból ételízesítő vaj, flambírozott vagy töltött finomság, sőt, édes étel is.

Szöveg - Bogos Zsuzsanna / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

- ◆ „Mikor a színes, mámoros májusba hajnalodott az április végi éjszaka, és megérkezett az első „r’ nélküli hónap, Wampetics mester sietve műsorra tűzte a ráklevést, és nem kímélte tőle a hozzávalót, a szép, testes zalai rákot, a húslét, a tejszínt, a tojást, a rákvajat meg a szükséges fűszereket” – írja a múlt század harmincas éveiben kiadott szakácskönyvében a zseniális *Magyar Elek*. Ez az egy mondat sok mindent megmutat egykori ételkultúránkból.

## LEVES A LIGETBEN

Felidézhetjük például Wampetics Ferenc legendás vendéglőjét. Wampetics 1889-ben vette át a városligeti Klemens Vendéglőt, amelyet a millenniumi ünnepekre átépíttetett. Olyan törzsvendégek fordultak meg benne, mint Budapest vőlegénye, vagyis Podmaniczky Frigyes, Csók István, Csontos Gyula, Kisfaludi Strobl Zsigmond, Rippl-Rónai József, Nagy Endre vagy Móricz Zsigmond. A hagyomány szerint itt született az Újházy Ede nevét viselő húsleves és fröccs (víz helyett a vendéglő kovászos uborkájának levével). A Wampetics a Városliget legnépszerűbb helye volt, Magyar szerint „komolyabb, megbízhatóbb vonzerő volt, mint a ligeti színpadon”. Ezt az éttermet vette át egyébként 1910-ben Gundel Károly – amellyel egy újabb legendás korszak kezdődött, olyan emblematis ételekkel, mint a Mikszáthnak szánt palócleves és a Márai Lolájának készített palacsinta...

## VAJAS HÉJANC

A ráklevésről szóló idézetben persze más érdekességek is vannak: Magyar említi a zalai rákot és a belőle készült ízesítőt, a rákvajat. Zalában a folyami, Alföldön a kecske, a hegyi patakokban pedig elsősorban a kövi rák volt elterjedt. A népi táplálkozásban azért volt fontos, mert könnyen hozzá lehetett jutni, a városiak pedig a böjtöt enyhítették vele (rákot lehet enni ilyenkor, ahogy teknőst, békát, halat is), így szakácskönyveinkben évszázadokon keresztül megtalálhatjuk a rákból készült ételeket. Mára azonban a vízminőség romlása és még inkább az amerikai inváziós fajok jelentősen megváltoztatták a hazai állományt: mindhárom faj védett. Be kell érünk a külföldivel. Ezekhez viszont meríthetünk ötletet régi receptjeinkből! A rákvaj, amit Magyar és minden 19. századi szakácskönyv említ, például így készül: „a szépen, tisztán megmosott rákok apró lábait szedjük le gondosan, hogy a nagyollója és farka a ráktesttől szét ne hulljon, ha leves előtt vagy leves után használni akarjuk. (Csak e haszontalan apró lábakból gazdaságos a rákvajat készíteni.) Ha tehát leszedtük az apró lábakat, tegyük mozsárba és törjük meg azon nyersen, a lehető legjobban, míg csaknem péppé válnak azok a csontos kis részek; akkor tegyünk tiszta kis lábasba egy kanál vajat – vagy zsírt.” Ebbe tesszük aztán a rákot, majd nagyjából negyed óráig pirítjuk, „míg jól megveresedik és egészen megszárad a rák héjas része, mert akkorra a zsír szép vörös lesz. Szűrjük át szítán e zsírt vagy vajat, és tegyük félre használatig. Levesekbe, és némely hal- vagy rákételbe kitűnő szolgálatot teszen, igen jó íze és szép színével” – írta Zilahy Ágnes 1892-ben.



## SÜLVE, FŐZVE, ÉDESEN, SÓSAN

Rákvaj kell egyébként a leveshez is, amely készülhet a Magyar által írt módon, tejszínnel és tojással sűrítve. Vagy úgy, ahogy Zilahy főzte: zöldséglevest készítünk, amelyet gyenge piros rántással besűrítünk, sáfrányt szórunk bele, leszűrjük, és csak a levét tartjuk meg. Ebben főzzük meg a rákot, s végül, hogy krémes legyen, hozzáadjuk a rákvajat. Nem bonyolult, ahogy a 16. századi erdélyi fejedelmi udvar receptje sem. A *Szakács Tudomány* a flambírozást ajánlja: „ha akarod, hogy megvörösüljenek, egy tálban tölts égetett bort, gyűjtsd meg, hogy immár az égetett bor lángol, forgasd meg benne az rákot, úgy megvörösödik, mintha megfőzted volna, rakd egy tálba, s mással burétsd be [fedd be egy másik tálal], úgy add fel az asztalra.” Ebben a könyvben olvashatjuk egyébként azt is, hogy a rántott rákot az itáliai és a német konyhákon nádmézzel [nádcukorral] tálalják. Nálunk ez nem volt szokás, ám a töltött rákhoz már kellett méz és ribizli – ezenkívül főtt és aprított rákhús, petrezselyem, gyömbér, sáfrány és olaj került a héjba töltelékként. A 17. századi *Szakácsmesterségnek könyvecskéjében* szintén találunk édes, ráadásul fahéjjal is fűszerezett rákot. Az 1863-ban megjelent *Magyar Gazdasszony* lapjain ugyancsak olvashatunk édes rákról (egész pontosan ez egy citromos rákfelfűjt), amely kiegészül egy új alapanyaggal, a mandulával. Maradva az édesnél, ebből a 19. századi könyvből származik a következő, első látásra kicsit meghökkenítő recept is: „dörzsölj össze 4 lat (68 g) rákvajat 2 nagy evőkanál barackszörppel, üss belé 2 egész és 4 tojás sárgáját, keverd össze jól, azután reszelj meg fél zsemlyét, önts le tejszírével, vegyíts belé 4 lat apróra tört mandulát, ezt tedd a fentebbiekhez és dörgöld el, végre keverj hozzá 30 rákfarkat és ollót cukorral, add hozzá 4 tojás fehérének habját, tedd e pépet rákvajjal kikent formába, süsd meg s tálald be”. ◆



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



# SZENDVICS ÚJRAGONDOLVA →

**Szendvics? Az a gyorsan összedobott „szalámi-sajt-paprika kombó”? Nem feltétlenül. Íme két gasztronómiai szendvicsélmény, amelyekkel megörvendeztethetjük a családot. Persze elkészíteni kicsit tovább tart, mint a párizsis változat, viszont egy esti partin sem vallunk szégyent vele. Akár még a kertbe is kivihetjük, hiszen könnyen tálalható és fogyasztható, viszont jóval kevesebb felhajtással (és utólagos takarítással) jár, mint a grillezés vagy bográcsozás.**

Szöveg - **Litauzki Zsolt** kreatív séf, **Zsidai Group** / **A SÉF AJÁNLATA** / Kép - **Kaunitz Tamás**

♦ A receptek négy főre szólnak

## TAFELSPITZ SZENDVICS

(Séf: Vajna Tamás, ÉS Bisztró)

### HOZZÁVALÓK:

4 db 8 cm átmérőjű angol muffin (pizzatésztából készült, olívaolajjal dagasztott laza tésztából sültöttszömlé)  
20 g vaj  
600 g marhafartó (puhára főzve)  
80 g bébispenót levél (megmosva)  
1 db citromrépa (megtisztítva, vékonyra reszelve)  
1 db piros alma (hámozva, durvára reszelve)  
40 ml szarvasgombaolaj  
1 db narancs (kifacsart leve)  
1 ek dijoni mustár  
1 késhegynyi só  
1 csipet őrölt fehér bors  
1 db friss torma (meghámozva, finomra reszelve)  
2 ek Philadelphia krémsajt  
1 csomag metélőhagyma (apróra vágva)

### ELKÉSZÍTÉS:

A muffint lapjában ketté vágjuk, majd megkenjük a vajjal és rostlapon vagy serpenyőben megpirítjuk. A főtt húst nagyon vékonyra szeleteljük, utána tányérra tesszük és előmelegített sütőben átlangyosítjuk. Egy tálba tesszük a szarvasgombaolajat, a narancslevet, a dijoni mustárt, majd kézimixer segítségével összedolgozzuk. Ha ezzel készen vagyunk, a dresszingbe tesszük a sárgarépát, az almát és a spenótleveleket. Sóval és borssal ízesítjük. Legvégül összekeverjük a krémsajtot a metélőhagymával.

### ÖSSZEÁLLÍTÁS:

A muffin alsó és felső részének megpirított oldalát megkenjük a snidlinges krémsajttal. Az alsó részére helyezük az összekevert salátát, a bemelegített hússzeleteket, ráhintjük a reszelt tormát, majd a muffin felső részével lefedjük. Kísérőként ropogós burgonyachipset kínálunk hozzá.

## NEW YORK BAGEL

(Séf: Pipoly Attila, Baltazár Budapest)

### HOZZÁVALÓK 8 DARABHOZ:

50 dkg liszt  
6 dkg cukor  
4 g szárított élesztő  
2,5 dl meleg víz  
csipet só  
1 kávéskanál szóda bikarbóna  
1 evőkanál cukor  
1 tojássárga felverve

### TÖLTÉLKHEZ:

Philadelphia krémsajt  
füstölt lazacszeletek  
paradicsom  
rukkola  
kapribogyó és citrom

### ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat egy nagy keverőtálban alaposan összedolgozzuk: először a szárazanyagot keverjük el, majd apránként hozzácsurgatjuk a vizet, kidolgozzuk, majd 8 egyforma részre osztjuk. Konyharuhával letakarjuk, és 10-15 percig pihentetjük meleg helyen, ezalatt kissé megkel a tésztánk. Lisztezett deszkán téglalap formára nyújtjuk egyenként a cipókat, hosszában feltekerjük, és kört formázunk belőle, a két végét jól összenyomjuk. Ismét letakarva további 40 percig kelesztjük. Közben egy fazékban vizet forralunk 1 mokkáskanálnyi szóda bikarbónával és 1 evőkanál cukorral. Ebben főzzük elő a bageleket, mindkét oldalukon fél-fél percig. Szűrőkanállal egy sütőpapírral bélelt tepsire szedjük, majd megkenjük tojássárgájával. 180 fokos sütőben aranybarnára sütjük kb. 10-12 perc alatt. A kész bageleket Philadelphia krémsajttal kenjük meg, majd ráhelyezzük a füstölt lazacszeleteket, a rukkolát és a paradicsomot. A Baltazárban a tetejére kapribogyót és citromot is teszünk.





# ZÖLD MOZAIK

Szöveg - Bognár Mária

A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



1

## NAPERŐMŰ PÉCSETT

Napenergiával működő, fotovoltaikus – azaz napenergiából közvetlenül elektromos áramot előállító erőművet adtak át Pécssett, amely 10 Mw-os kapacitásával a maga nemében az országban a legnagyobbak közül való. 38 ezer napelempanelje nyolc, egymással modulszerűen összekapcsolt mezőből áll, amelyek külön-külön is üzemelnek. Az objektum a Pécsi Hőerőmű már felhagyott zagyterületének tíz hektárján létesült. A 4 milliárd forintot meghaladó beruházással évi 15 ezer tonnával kevesebb szén-dioxid kerül a levegőbe.



2

## ÚJRAHASZNOSÍTOTT AKKUK

Az elhasznált elemek, akkumulátorok komoly potenciális környezetszennyezők. Ez a veszély kisebb, ha az elemek újratölthetők, kivált, ha az akkumulátorokban újrahasznosított részek is vannak. Az Energizernek vannak már egyszer használatos, újrahasznosított elemei, most a tölthetőket is kezdik ily módon készíteni. Az újrahasznosítás aránya ma még csak 4 százalék, ezt azonban 2025-re a tízszeresére kívánják növelni. Az ehhez szükséges gyártási technológiájuk már ismeretes. Az újrahasznosított elemek AA és AAA jelzésűek, azaz ceruza- és mikroceruza-méretűek.

3

## ZÖLD SZIGET

Ambiciózus célokat tűzött ki az Északi-tenger déli peremén található, 2009-ben az UNESCO világörökségévé lett alsó-szászországi Watt-tenger Nemzeti Parkhoz tartozó Juist-sziget. Azt tervezik, hogy 2030-ra egyáltalán nem lesz szén-dioxid-kibocsátásuk. A sziget 17 kilométer hosszú, de csupán fél kilométer széles, és az árapály folyamatos változásának van kitéve, felszínét pedig a homokdűnék vándorlása alakítja. Mivel a természeti különlegességnek számító Watt-tengerben helyezkedik el, látványos árapályai és különleges állatvilága, amelynek a számos vízimadár mellett többek között a borjúfóka, a kúpos fóka és a barna delfin a reprezentánsai, évi 100 ezer látogatót vonz. Sok közülük a visszatérő vendég, aki szabadságát tölti itt. A turizmus meghatározó szerepe miatt a helyi közösségnek szívügye a természetes állapotok minél teljesebb megőrzése, ezért máris kitiltották a szigetről a gépkocsikat, és deklaráltak „zöld körülményeket” igyekeznek fenntartani, illetve kialakítani. Az ide látogatóknak jelzik is a szállástípusoknál a zöld áramot használó helyeket, a passzívházakat, és hogy hol szerezhetnek be bioélelmiszereket.



Kép - Profimedia - Red Dot

4

## HASZNOSÍTOTT GUMIABRONCSOK

Magyarországon évi 50 ezer tonna gépkocsiabroncs válik hulladékká. Ez a hatalmas mennyiség valamiféle hasznosítás után kiált, máskülönben nagymértékben megterhelné a környezetet. Az egyik út az anyag újrahasznosítása, ami azonban az eddigi fejlettebb nyugati technológiákkal csak kis hányadban lehetséges. Ezek során a felaprított, megőrölt abroncsokból, különféle adalékok hozzáadásával újfajta gumi-elemeket gyártanak, amikre azonban nincs elég kereslet. Egy Dunaszerdahelyről származó technológiával, az ún. hőbontásos eljárással egy magyar cég az eddigieknél tökéletesebb, rentábilisabb feldolgozást ígér. A nagyobb darabokban beadagolt gumihulladékot oxigén nélküli közegben hevítik, 250 °C-ról 600 °C-ra fokozva a hőt. Eközben a gumiabroncsok alkotóelemeikre esnek szét, és egyes alkotórészeik elpárolognak. A keletkezett gázokat tisztítják és kéntelenítik, így azok tüzelőanyagként elégetve energiatermelésre alkalmasak. Keletkezik még olaj, szén és acél is, ami szintén hasznosítható, értékesíthető. Az ismert nemzetközi szervezet, az ISCC már jóváhagyta a technológiai tanúsítványt. Egy Százhalombattára tervezett ilyen üzem azonban a helyi lakosságban pánikot keltett, és a tiltakozások miatt nem épülhet meg. Most más helyet keresnek neki, miközben várják az MTA hivatalos állásfoglalását, hogy a technológia valóban nem veszélyes a környezetre.

5

## NAPENERGIÁVAL MŰKÖDŐ MOZGÁSÉRZÉKELŐ LÁMPA

Napenergiával feltöltődő lámpákat eddig is telepítettünk kertünkbe, ha ott az elektromos hálózatról működő világítás kiépítése túl körülményes vagy drága lett volna. Ezek hátránya, hogy gyakran túl hamar lemerülnek és pont a legsötétebb késő éjszakai órákban már nem világítják meg az utat a hazaérkezőnek. Ellum Solar néven most kifejlesztettek egy takarékosabb változatot, amely mozgásérzékelővel van ellátva: csak akkor kezd világítani, ha 4,5 méter távolságon belül mozgást észlel. Az önműködő üzemmód persze azt is jelenti, hogy éjszakai portyázáson kertünkben kóborló macskák vagy sündisznók számára is világít, ezért beállítható úgy is, hogy csak érintésre lépjen működésbe, ahogy a fényerő is szabályozható. Egyetlen nap töltéssel akár 6 hónapig üzemel, nem helyhez kötött, bárhová áthelyezhetjük.

6

## KERÉKPÁRSZTRÁDÁK

Norvégiában ún. gyorsforgalmi kerékpárutak létesítését tervezik, hogy ezzel is csökkentsék a levegőbe kerülő szennyezőanyagok mennyiségét. Ezek az utakon 30-40 km/órás sebességgel is lehetne haladni. Tekintve a kerékpárok 12-15 km/órás „normál” sebességét, ez már expressz bicikliútnak számít. A tervek szerint tíz ilyen út épülne, közülük kettő Oslóban, a fővárosban, egy-egy pedig a norvég viszonylatban nagynak számító városokban. Ezzel azt a célkitűzést próbálják megközelíteni, hogy a legnagyobb norvég városokban 10-20 százalékra emelkedjen a szennyezőanyag kibocsátása nélkül közlekedő járművek aránya. Jelenleg e célhoz Kristiansand áll a legközelebb, itt már a közlekedés 8 százaléka bonyolódik motor nélküli két keréken. A környezetet nem szennyező járművek aránya egyébként Norvégiában a legnagyobb világviszonylatban. Az észak-európai ország 2030-ra felére szándékozik csökkenteni a közlekedésből származó üvegházhatást okozó szennyezőanyagok kibocsátását. ♦



Kép - Profimedia - Red Dot



# A BOROTVA, A BORSÓ ÉS A NAGY BUMM

A katolikus papság gyakran a konzervativizmus szimbólumaiként, a tudomány ellenségeként jelenik meg a közvélekedésben. Íme három olyan képviselőjük, akikről ilyesmit még kifejezett rosszindulattal sem lehet elmondani.

Szöveg - Mártonffy András / KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

## ◆ SHERLOCK HOLMES KÖZÉPKORI BOROTVÁJA

**Ockhami Vilmos** merész és következetes ferences rendi szerzetes volt. Ez a szerzetesrend akkoriban, a tizennegyedik század első harmadában, még csak száz éve létezett hivatalosan, és sokak szemében veszélyesen közel állt az eredeti újszövetségi értékekhez. Azt tanították például, hogy Krisztus és a tizenkét apostol semmiféle tulajdonnal nem rendelkezett, sem egyénileg, sem közösen. Ez a nézet a pápaság és a magas rangú papok szemében nem számított jó ajánlólevélnek, márpedig velük nem feltétlenül volt tanácsos szembeszállni. Vilmos nyilvánosan kijelentette, hogy XXII. János pápa eretnek, mert tagadja az apostoli szegénységet. Hamar ki is közösítették, Avignonba, a pápa akkori székhelyére rendelték magyarázkodni, és csak egy hajszállal kerülte el az eretnokség vádját. De nem ezzel írta be magát a történelembe.

Korát messze meghaladó logikai és társadalomtudományi fejtegetésekbe bocsátkozott. Ő dolgozta ki az Ockham borotvája néven híressé vált alapelvet, amely a legkevésbé sem a középkori ember gondolatvilágát tükrözi. Azt jelenti, hogy érvelés vagy bizonyítás közben mindig a logikai takarékoság a mértékadó: nem szabad túl sok változót bevezetni, túl összetett magyarázatot keresni egy problémára. Ha létezik egyszerűbb és bonyolultabb megoldás, akkor mindig az egyszerűbb lesz az igaz. Ugyanezen az alapon nyugszik egyébként Sherlock Holmes módszere is. Forradalmi gondolatok voltak ezek a skolasztikus filozófia egyeduralma idején, de Ockhami Vilmos még ennél is tovább ment. A legmodernebb tudományos alapelvet fektette le, amikor megfogalmazta a tizenkilencedik-huszedik századi matematikai logika alapjait, azt tanította, hogy a matematikát minden más területen, önálló jogon is alkalmazni kell. Az állam és az egyház szétválasztását szorgalmazta, és kijelentette, hogy az egyének az állammal szemben is joga van a magántulajdonra és az önrendelkezésre.

Kép - Wikimedia Commons



Ockhami Vilmos



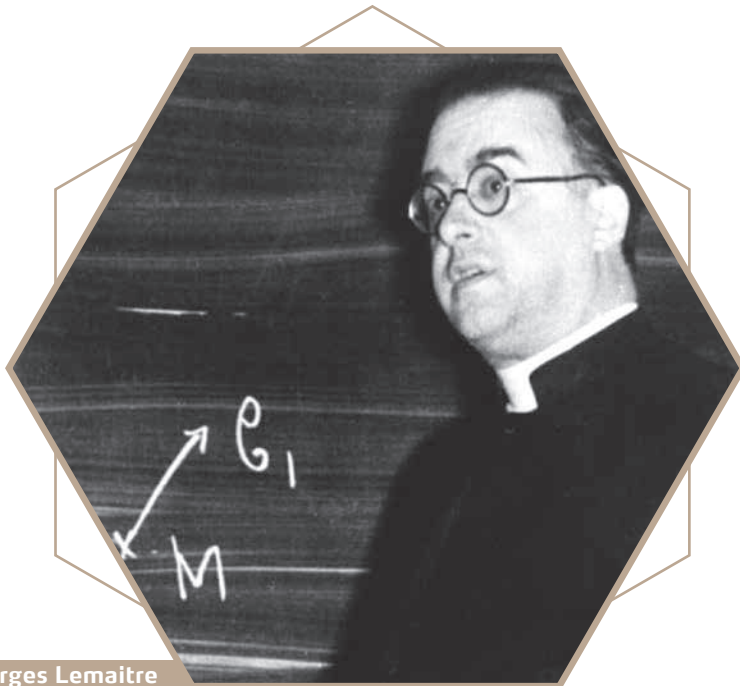
Gregor Mendel

## A GENETIKA PAPJA

**Gregor Mendel** Ausztriában született ötszáz évvel később. Falusi családban élt, és az apja mindenképpen azt szeretete volna, hogy vegye át a családi gazdaságot. Ő ezzel szemben csakis a tanulásban talált örömet. Szuperintelligens mintadiák volt, amint elvégezte a középiskolát és az egyetemet, máris tanítani és kutatni kezdett. Két fő érdeklődési területe a matematika és az öröklődés volt. Ágoston-rendi szerzetesként a brnöi Szent Tamás-kolostorban élt, ahol ideális körülmények álltak a rendelkezésére: hatalmas könyvtár, évszázados tapasztalatok és tekintélyes konyhakert. Mendel minden áron ki akarta deríteni, hogyan öröklődnek tovább az egyes tulajdonságok generációról generációra. A kísérleteihez a borsót választotta, mert ez a növény gyorsan szaporítható, és nagyon jól láthatóan különböző változatai vannak. A kerek és szögletes szemű, hosszú és rövid szárú, zöld és sárga hüveljű variációk kiválóan nyomon követhetőek voltak.

Nyolc évig keresztezte egymással a különböző borsónövényeket, ecsettel porozta meg őket, dugványozott, locsolt, szüretelt, miközben a legmagasabb szintű matematikai módszereket használta számításaihoz. Kiderítette, hogy az akkoriban elfogadott elmélet alapvetően téves. Rájött, hogy a szülők tulajdonságai nem olvadnak össze, nem festékként keverednek össze a leszármazottakban, hanem egymástól elkülönülő egységekként jelennek meg, vagy maradnak rejtve az egyes generációkban. Később róla nevezték el Mendel-törvényeknek azokat a szabályszerűségeket, amelyeket a domináns és a recesszív tulajdonságok öröklődéséről megfogalmazott. Neki a tizenkilencedik század közepén persze még fogalma sem lehetett sem a génekről, sem a kromoszómákról, sőt, maguknak az atomoknak és a molekuláknak a létezéséről sem, ennek ellenére gyakorlatilag lefektette a modern genetika alapjait.





Georges Lemaitre

Eredményeit 1865-ben két egyszerű előadásban fejtette ki, és egy kis brnói szaklapban jelentette meg a szerény *Kísérletek növényhibridekkel* címmel. Nem sokan szereztek róla tudomást, holott tulajdonképpen ott volt benne majdnem minden, amit Darwin éppen ezekben az években fedezett föl a kutatásai során. Nem sokkal később Mendel kutatásai el is vesztették a lendületüket, mert a kolostor apátjává választották, és 1884-ben bekövetkezett haláláig nem különösebben érdekeltek senkit egy növényekkel piszrogó Ágoston-rendi szerzetes botanikai írásai. A világ csak a huszadik század elején ismerte föl, hogy évtizedekkel korábban valaki már rájött mindarra, amit a genetika alapjairól tudni kell.

#### A PÁPA ÉS A NAGY BUMM

A legnagyobb világnézeti akrobatamutatóványt azonban mégis csak **Georges Lemaitre**, a belga papcsillagász, a leuveni egyetem katolikus fizikaprofesszora hajtotta végre. Már megint egy csodagyerek: 1894-ben született, alapos jezsuita képzés után már tizenhét évesen mérnöki tudományokat tanult, tűzértisztként részt vett az első világháborúban, kitüntetést kapott, majd fizikát, matematikát és csillagászatot tanult, miközben 1923-ban pappá szentelték. 1929-ben Edwin Hubble amerikai csillagász bejelentett két korszakalkotó felfedezést: rájött, hogy a mi Tejútrendszerünkön kívül is léteznek galaxisok a Világegyetemben, és hogy ezek mind folyamatosan távolodnak egymástól. Éppen úgy, mint ahogy egy robbanásban szétrepülő repeszek, vagy ahogy a léggömbre rajzolt ábrák a lufi felfújása közben. Kifejtette,

hogy valamikor nagyon régen a teljes világegyetem anyagának gyakorlatilag egyetlen pontban kellett összesűrűsödni, ahonnan az úgynevezett Nagy Bumm során szétrepült. Rájött, hogy az Univerzum folyamatosan tágul.

Mindezt azonban Lemaitre ugyanígy felfedezte, csak két évvel Hubble előtt. Azért nem ő lett világhírű, mert a felfedezését egy jelentéktelen belga újságban közölte, és a világ mértékadó tudósainak egyszerűen fogalma sem volt róla. Amikor a harmincas évek elején végre tudomást szerzett róla a tudóstársadalom, kezdetben nem sokra értékelték. Maga az akkor már világhírű Einstein is ostobaságnak nevezte az elméletet. Sokan gúnyolták az elmélet híveit: maga Fred Hoyle, a híres csillagász-író például a BBC rádióadásában csúfolódott rajta nyilvánosan. Ő illette a Nagy Bumm névvel az elméletet, ami azóta is rajtaragadt.

Lassacskán aztán a tudósok nagy része tényként fogadta el a belga pap elméletét. Einstein nyilvános beszédben ismerte el, hogy tévedett. Lemaitre olyan világhírű szaktekinetly lett, hogy ez a papi pályájára is kihatott: a II. vatikáni zsinat 1962-ben kikérte a véleményét a fogamzásgátlásról szóló pápai állásfoglalás kidolgozásához. Lemaitre visszautasította a felkérést, mert, mint mondta, a tudomány és a vallás képviselői ne szóljanak bele egymás dolgaiba.

Aztán – részben az ő munkásságának eredményeképpen – a katolikus egyház is igazságként fogadta el a Nagy Bumm-elmélet és a darwini evolúciót. Legutóbb Ferenc pápa erősítette meg ugyanezt. Ezzel egy sok évszázada húzóó ellenségeskedés végére került pont. ♦

Kép - Wikimedia Commons

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

## SHAKESPEARE 400+

2016. május 17. –  
június 2.

**Adès** A vihar – május 21., 25., 28., június 1. | Operaház

**Wolf-Ferrari** Sly – május 27., 29. | Erkel Színház

**Reimann** Lear – május 29., 31. | Operaház

**Verdi** Falstaff – május 20., 22. | Erkel Színház, Macbeth – május 22., 26. | Operaház, Otello – május 24., 27. | Operaház

**Seregi – Goldmark** A makrancos Kata – május 18., 20. | Operaház

**A Budapesti Filharmóniai Társaság Zenekarának szimfonikus estje**

– karmester ▶ **Arthur Fagen** – május 30. | Operaház

**Bryn Terfel áriestje** – június 2. | Operaház

+ Gounod, Nicolai, Bellini, Szokolay, Britten és Bernstein művei

15  
20  
16



# IKERTÜKÖR

## JÓ FOGÁS

◆ A megfoghatatlan dolgokat megfogni: ennél szebb kísértése nincs is az emberlétnek. Erről szól Babits Esti kérdése, amikor a szemlélő a Ríván összehabzsolja a világ szépségeit, és faggatózik, vajon mindez mire való... A legtöbb művész az emberi teljességet próbálja szövegbe fogni, a haiku-költő éppúgy, mint a szörnyeteg-regényt, az Ulyssesst hőmpolygató Joyce. A teljes lét azonban kicsusszan a kézből, mint a hal, vagy mint a szappan. Vagy mint egy szappanos hal.

Múltkor a Fény utca környékén sikerült begyűjtenem néhány köznapit jelenetet, amelyek valahogy mind a teljesség ígézetéhez kapcsolódtak, e földi vágyunkhoz, amellyel „a mindenséget vágyjuk” egybefogni. Aki nem ír, annak is gyakran támad ilyen igénye: szemügyre venni mindazt, ami történik, valami magaslati pontról. Egy pasast láttam a pohár söre előtt ülni: ő az aranylő, buborékos folyadékkal teli hengerbe bámult úgy, mint valami égis érő Babel-toronyba vagy varázsgömbbe, amelyben látja a jövőt. A tolóajtón belépve két jól öltözött fiatalember mellé sodródtam, az egyik épp azt mondta: „ma este megcsinálom az egészet”. Fogalmam sem volt, miről beszél, de ezt a lendületet mind ismerjük: szorít a határidő, gyorsan nekiugrunk valaminek, és legyűrjük. Nemcsak egy részét, egy-egy szeletét, hanem az EGÉSZET! Mintha a világ keletkezéséről volna szó! A harmadik egy hölgy volt, aki ott ült az aurafotós pulnál, épp vetették ki elé a tarot-kártyát, ő meg kifogyhatatlanul mesélte a dolgait. Mikor a postáról visszajöttem, még mindig tartott a történet. Ja, én meg a postán feladtam MINDENT! Nemcsak ezt vagy azt a levelet, csekket, hanem bizony a nagy mindenséget. Egy ideig nyugtom lesz az adminisztrációtól...

Napjainkat elkapni, életünk foszlékony szövetét összemarkolni éppolyan hiú igyekezet, mint próbálni csapdába ejteni a fényt. A mikroszkópot felnyergelve vágatunk bele a végtelenül kicsibe, hátha ott megtaláljuk. Csillagásztávcsövünket kihegyezzük, beledöfjük a gigásziba, hátha kiszakad a nagy zsák, és elének ömlik az univerzum. Bármeddig mehetünk, a tér menekül előlünk, egyre jobban zsugorodik vagy tágul, már nem érzük fel ésszel.

Így van ez. Bármikor fülön csíphetjük, és mégsincs meg soha. Minden pillanatunk maga a teljesség, az abszolút pont, az összes esemény és az összes idősíki metszéspontja, ugyanakkor nem tudjuk lefagyasztani, megállítani ezt a dübörgő, zakatoló, áradó mindenséget. Meg hát mi lesz, ha egyszer mégis elcsípjük? Új időszámítás indul vagy csak a régi zárul le? Végleg megtaláltunk valamit? Vagy végleg elvesztettük? Miből is áll tulajdonképpen az életünk? Eszünk-iszunk-dolgozunk-ürítünk-eszünk-iszunk-dolgozunk-ürítünk... De hiszen ezt egy automata is meg tudná csinálni helyettünk! Muszáj időnként az eszményire vadászni, magasra mászva vagy mélybe ugrálva, csodás tájban vagy tengerfenéken, extrém élményben vagy kibírhatalanul tökéletes harmóniában. Hogy ne csak vagyogassunk, hanem létezzünk is egy kicsit.

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



## NIRVÁNA

### Ana Vanessa Guttierrez Semmi után

Többéves, állandó edzés  
és tökéletes stratégiák szövegetése után  
végül el tudtam fogni  
a reggeli fényt, mely rézsút  
hatol be a spalettán.

Öklömben érzem,  
ahogy reménytelenül  
igyekeznek a hamu-részecskék,  
kivergődni onnan, kiszabadulni  
kezem börtönéből.

Végre el tudtam csípni  
az élet lényegét;  
s ez összetör...

Nincs semmi tennivalóm.

Most hogy éljek tovább?

»»» DÉRI BALÁZS  
fordítása

Kép - Profimedia - Red Dot

Kik vagyunk, miért vagyunk? Amióta ember az ember, erre keresi a választ. Épp most élem a kamasz gyerekeimmel újra, hogy milyen nehéz örök érvényű választ találni ezekre a hangzatos kérdésekre. A miertre a legtöbb nagy író is csak ilyesmiket tud kinyögni, mint hogy „Műveljük kertjeinket”, meg, hogy „Ember, küzd és bízva bízzál”, a nő pedig közben „glóriával átallépi” a pusztulást – vagyis a férfiaknak a munka a cél, a nőknek pedig az, hogy továbbvigyék az életet. Nem tudom, elég biztató kilátás-e ez egy serdülő gyereknek.

Az első kérdésre is választ ad az kötelező iskolai és vallásos irodalom, kenetteljesen közli, hogy porból vagyunk és porrá leszünk, akárhogy szülünk és akárhogy dolgozunk is, semmivé lesz a testünk, a lelkünk meg – ki tudja? Ettől is kiválóan felvidulnak a kamaszok; emlékszem, mennyire fájt nekem is, amikor először léptem ki a kisgyerekkor reflektálatlan édenéből, és rájöttem, hogy mindenki halandó. Amikor megértettem, hogy a halottakat földbe temetik, akkor még kínált valami vigaszt a sírokon nőző virág, a föld zsíros termékenysége, a körforgás ígérete, az örökélet illékony illúziója, de amikor a hamvasztásról is hallottam, a szélbe szórt, az elemekkel rögtön elkeveredő porról, akkor szinte a szemem előtt semmisült meg a test – a lélek pedig? A lélek még a testnél is illékonyabb, még a pornál is, hogy maradhatna hát egyben?

Ebben a spanyolból fordított versben mintha a teremtés paródiája zajlana titokban: a kézbe zárt pornak próbál valami értelmet adni a beszélő, egybe akarja terelni megint, ami végleg szétesett. Nem port: hamut tart a kezében, a forró és dobogó élet szétégett maradványait, de hiába akar újra porból teremteni, nem tud. A pornak mintha élete és akarata lenne, és ez az akarat egyedül azt mondja, sugallja, azt csiklandozza bele az eleven tenyérbe, hogy nem akar egybeállni újra soha többé. Hogy ez vajon szabadság-e, a régóta ígért mennyei fény, a boldog és vágytalan örök nirvána, vagy pedig a teljes reménytelenség, ami azt sugallja, hogy nemcsak, hogy nincs lélek, de nem is volt a test nélkül soha, azt az olvasónak kell eldöntenie. Ahogy azt is, hogy miért ez az élet lényege, és kicsoda beszél a versben, és vajon ő boldog-e vagy szomorú. Engem már az is vigasztal és örömmel tölt el, hogy a rövid, pengevillanásnyi szöveg megidézte a reggeli fény látványát, a pillanatot, amikor az anyag és az energia egy pillanatra találkozik és megmutatkozik a szemlélő előtt, a maga titokzatosságában és mulandóságában. Szép. Kell ennél több? Nekem ez elég. Én ezzel már tovább tudok élni. ◆





# SZÓKRATÉSZ ÉS A LEVÉLBOMBA

Lackfi János / **FRISS FORGÁCSOK**

◆ Haumann Péternek volt egy *Szókratész védőbeszéde* címmel platóni dialógusokból összeállított előadása, járta vele az országot még a létező szocializmus idején. Egy rádióinterjúban mesélte, hogy leközvetítették őt egy alkalommal Zsanára, ahol a híres színész érkezésekor konkrétan gázkitérés volt. Minden olajmunkás, akinek keze-lába ép, a szivárgás megszüntetésén dolgozott. Haumannak maradt három ember, akik valamely okból nem voltak kíváncsiak a gázkitérés helyszínén. Kitalálta, hogy leülnek együtt egy asztal köré s úgy, a szemükbe mondja el a szövegét. Hihetetlenül intenzív élmény volt ez a résztvevőknek is, Haumannak is, hiszen ebben a helyzetben nem lehetett elbújni, unatkozni s a színész is egyből látta a visszajelzéseket. Kísérteties, hátborzongatóan hatékony este kerekedett belőle. Meggyőződésem, hogy a művészetnek valahogy így, embertől emberig kell hatnia. Merthogy onnan is jöttünk mi, művészek, kérem szépen! Lehetünk képmutatók meg nagyon lilalelkű entelektüelek, de az egész bazár úgy indult, hogy valaki egy hajdani kocsmában az asztalra csapott, hogy „gyerekek, olyan sztorim van, hogy lehaldaltok”, vagy a sámán egyszer csak azt mondta, hogy „varázsoljunk esőt”, és kiosztotta a szerepeket, hogy ki milyen varázsigét ismételgesse. Innen jön a sztori és ezt le lehet tagadni, mint a szegény rokont vagy a nagypapát, aki guberálóként kezdte, csak nem érdemes. Rotschild nagypapa ócskavasazásból szedte meg magát. Mikor már hatalmas kastélyban lakott a család, folyton elegáns fogadásokat tartottak és mindenki frakkban szaladgált, ő még akkor is összeszedte az ócskavasat meg a

drótokat, több kilónyival állított haza esténként. Egy szolga mindig rá volt állítva az ügyre: detektálja, mikor megérkezik Rotschild nagypapa a vacak gúnyjában. Szépen hátravitték az ócskavasat a hátsó traktusba a halom tetejére, majd Rotschild bácsit átöltöztették szmokingba és betolták a szalonba. Ez jellemző az irodalmi életre is: szégyelljük a nagypapit, pedig volna mit tanulni tőle. Ha nem hódítunk el folyamatosan területeket a tengertől, akkor már bocsánat, de a tenger nem fog vacakolni velünk.

Interneten engem is utolért egy lánclevél-sor. Ezennel én is 48 órán belül megosztom egyik kedvenc magyar versemet (aki ismer, tudja, hogy nem egy ilyen van, hanem sok). Mert ha nem így tennék, elromlana a mosógépem, kirúgnának az állásomból, nem tudnék többé csomót kötni a nyakkendőmre, elromlanának a leleteim, megdöglene a kutyám, összedőlne a házam, és a helyén kitorne a Vezúv. Egyszermind arra kérem tíz további ismerősömet, ők is küldjék tovább tíz ismerősüknek meg azok is tíznek-tíznek meg azok is tíznek-tíznek, az elméleti matematikusok meg számolják, ki, az összesen mennyi lesz végül. Hadd hömpölyödjön a verzlavina, meghekkelve a közösségi oldalakat és maga alá temetve vicces pofáraeséseket, tengermély Coelho-idézeteket, tudidiétás tippeket, ételfényképeket (fogyasztás előtt és után), cukiságokat és rettentően felháborító, hihetetlenül döbbenetes tényeket, amikről hallgat a gonosz média, én nem is tudtam róluk, ugye, ti sem? ◆



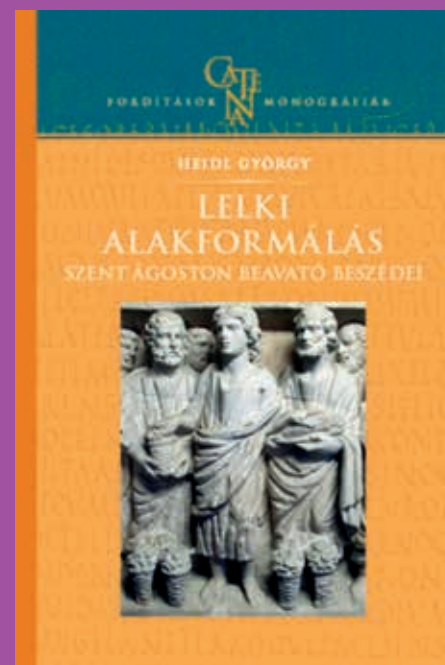
# FOROG A VILÁG, DE ÁLL A KERESZT

Szöveg - **Dér Katalin** klasszika-filológus / **OLVASÓSAROK**



**A Szent Ágoston beavató beszédeit tartalmazó kötet eleven képet ad a lelki megújulás sajátos ókeresztény hagyományáról. Az ókori egyházban igen elterjedt volt ez a beszéd-műfaj. Célja nemcsak a tanítás, hitbeli ismeretek átadása, hanem elsősorban az, hogy a hallgatók a helyes életmód kialakítása és személyiségük fejlesztése révén képesek legyenek eljutni a boldog élethez. Ahhoz az élethez, amely egyedül méltó e névre, mert minősége, boldogsága nem függ külső körülményektől, nehéz helyzetben, szegénység, gondok, bajok, akár betegség, szenvedés, üldöztetés közepette is megmarad.**

◆ Tizenhat beavató beszéd magyar fordítását kapja kézhez az olvasó, ezeket az egyházatya keresztségre készülő és frissen megkeresztelt felnőttek számára tartotta. Valamennyi középpontjában a húsvéti történet, a kereszthalál és a feltámadás áll. A könyvben az eredeti latin nyelvű beszédek fordítása mellett megtalálhatók azok a bibliai szövegek, amelyekből hajdan az egyes beszédek kiindultak, vagy amelyekhez kapcsolódtak. A fordító-szerző szövegmagyarázatai nemcsak a megértést segítik, hanem aktualizálják, közelebb is hozzák Ágoston gondolatait a mai olvasóhoz. Beavató, nem pedig bevezető beszédéről van szó, ahogy a kötet címében olvasható. A bevezetés és a beavatás távolról sem ugyanaz. Bevezetni valamiféle tudományos ismeretbe lehet az embert, ám Ágoston itt egy misztériumot igyekszik megközelíteni, márpedig abba csak beavatni, illetve beavatást nyerni lehet, mert az nem olyasmi, amit pusztán értelmünkkel fel tudnánk fogni. A misztérium egyetlen módon ismerhető meg, úgy, hogy az ember személyesen belép a titok világába. Erre szolgál a régieknél a beavatás, amely nem pusztán beszéddel történik. Összetett, háromelemes folyamat, a hallás, rhéma, a szemlézés, theoréma és a cselekvés, praxis egysége. A hitjelölt hallgatja az istenség életéről, földi működéséről, szenvedéséről, haláláról és feltámadásáról szóló beszédet – ezt az első állomást képviselik Ágoston itteni beszédei. Ezután a beavatandó szemléli a misztériumot valamely szent tárgy felmutatásában; a keresztény beavatásnál ilyen az Úrfelmutatás vagy a kereszt rituális felemelése. Végül eljön a döntő pillanat, amikor az ember saját szabad döntésével belép a misztérium világába. Ezt a döntést, ezt a lépést a megkeresztelkedés jelenti, amikor az új hívő belemerül a keresztség vizébe, jelképesen meghal korábbi életének, majd kiemelkedik a vízből, feltámad egy új, magasabb rendű, isteni és immár örök életre. Ilyen közegben, a beavatás közegében hangzottak el a szent egyházatya most olvasható beszédei, mint fontos állomások az újjászületés útján. A kötetet Ágostonnal kortárs műalkotások fotói ékesítik, segítve a mélyebb megértést. ◆



Heidl György: *Lelki alakformálás. Szent Ágoston beavató beszédei.* Pécs-Budapest 2015.

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

SZENT  
**István**  
RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

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

# KÉP – MÁSKÉPP

A (mozgó)kép rendkívül fontos stratégiai terület manapság („vizuális kultúrában élünk”) – sőt, egyre inkább úgy tűnik, hogy nélküle működésképtelenné válik minden: politikai és egyéb intézmény éppúgy, mint a legújabb fogkefefejlesztés vagy a háború. Mi több, a megfelelő vizuális reprezentációval rendelkező termékeknek ma már működniük se kell igazán – hiszen az a bizonyos működés egyre inkább magába a képbe, a kép „gyakorlatába” (például: szüntelen Facebookos áradásába) tevődik át. Hogyan viszonyul mindehhez az Egyház?



Szöveg - Kemes Tamás

„A kép előbb-utóbb fontosabb lesz, mint a tárgy maga – hamarosan lecseréli, sőt eldobhatóvá teszi” – mondotta Oliver Wendell Holmes író-költő még 1859-ben (!).

- ◆ A kép, mozgóképek valóságot felforgató logikáját az egyház, a hívő ember nem sajátíthatja el minden fenntartás nélkül. Mindenekelőtt azért nem, mert a jelen képkorszak döntően épp a szóhoz való viszonyunk lerom(bo)lása révén alakult ki – márpedig a szó mérhetetlenül fontos a keresztény hit számára. Valamilyen mozgóképes jelenléte ugyanakkor mégiscsak muszáj az egyháznak létrehozni; feltétlenül meg kell ismernie a mai (döntően technikailag előállított) kép logikáját, mindenképp előtt pedig az annak befolyása alatt élő, filmeket, képeket fogyasztó, jóformán szünet nélkül online lévő embert. Nem arról van szó tehát, hogy legyenek a mozikban és videomegosztókon keresztény szellemiségű tartalmak. Ezeknek a tartalmaknak mélyszerkezetükben is alkalmazkodniuk kellene a mai, modern (mozgó) képekhez – jóllehet oly módon, hogy közben valamiképpen a „kilépés” lehetőségét is magukban foglalják. Ez, finoman szólva, nem egyszerű feladat; nem csoda, hogy eddig sok kudarcba fulladó (jóllehet, olykor ennek ellenére értékes) kísérletekkel találkozhattunk.



## HOL(L)YWOOD

Remélhetőleg senkit sem lepünk meg, ha kijelentjük: a „keresztényfilmek” színvonala enyhén szólva ingadozó. Mi több, egyikük-másikuk végignézéséhez igencsak öblös áhítat szükségeltetik. *A Ferenc és Klára* – A szeretet köteléke címre hallgató opus például nagyjából-egészéből a Barbietündér-szcéna felől tekintget a ferences spirituálisra, ennek megfelelően oly túláradoan gyönyörűsége benne mindenki, hogy az tulajdonképpen rettenetes. De nem járt sokkal jobban Páduai Szent Antal és Casciai Szent Rita megejtő története sem: a róluk készített mozgóképek esetében is ezzel a mindenen előmlő, bizarr wellness-félreértéssel találkozunk. A Néri Szent Fülöpről, Pio atyáról, Bakhitáról készült mozgóképek azonban nézhetőek, ahogyan a Lisieux-i Szent Terézről szóló *A szeretet kis útja* is az. Igazán nagy ellenpéldaként azonban – nem számítva persze a *Mel*

*Gibson-féle Passiót*, a közismert klasszikusokat (*Pasolini*, *Zeffirelli* stb.) valamint a felülmúlhatatlan *Legyetek jók, ha tudtok* című filmet – egyértelműen *Josefina Molina* nyolcrészes minisorozatát, a *Teresa de Jesús* („Avilai Szent Teréz élete”) című alkotást hozhatjuk fel. Ez a film gyakorlatilag minden elképzelhető szempontból: rendezőileg, képileg, íróilag, színészilag is kiemelkedik a mezőnyből – az Avilai Szent Teréz szerepében látható *Concha Velasco* lélegzetelállítóan szép alakítása miatt már önmagában érdemes lenne megnézni. Ezúttal ráadásul a magyarítás is kifogástalan lett, maguk a karmelita nővérek készítették a feliratozást. Xavier de Beauvois filmjét, az *Emberk és isteneket* is a nagy meglepetések közé sorolhatjuk – legalábbis majdnem biztos, hogy az utóbbi évtizedben nem készült hozzá mérhető keresztény szellemiségű mozgóképes alkotás.

heti válasz

LEGYEN ÖNNEK IS ÜNNEP

**A HETI VÁLASZ 15. SZÜLETÉSNAJPA!**

**50% KEDVEZMÉNNYEL** FIZESSEN ELŐ EGY ÉVRE  
ÉS NYERJE MEG

A **15 DB** ÉRTÉKES  
WELLNESSUTALVÁNY  
EGYIKÉT

WWW.ROSINANTE.HU

5 db  
2 fő/1 éj  
élményfűző  
hétvége

WWW.KOLPING.HOTEL.HU

5 db  
2 felnőtt,  
2 gyermek/2 éj  
szállás  
félpanzióval

WWW.SPIRITHOTEL.HU

5 db  
2 fő/2 éj  
szállás  
félpanzióval

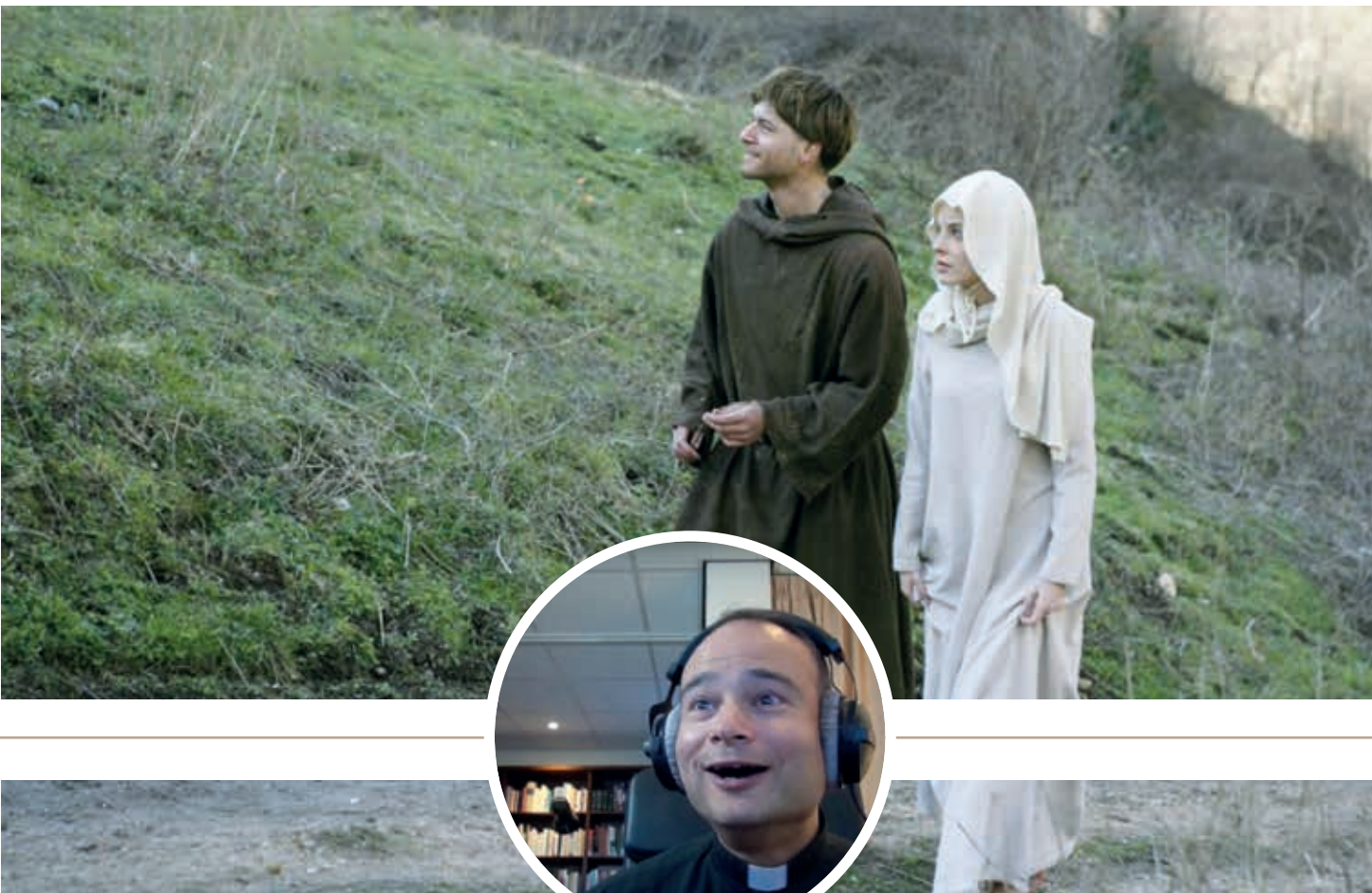
Éves előfizetés 15 000 Ft\*

A promóció 2016. április 21.–május 20. között érvényes. A sorsoláson azok vehetnek részt, akik 2016. június 10-én aktív előfizetéssel rendelkeznek a nyomtatott lapra. A kedvezményes ár kizárólag új előfizetőkre vonatkozik, akiknek az előző 6 hónapban nem volt előfizetésük.

Sorsolás: 2016. június 10. Részletek és játékszabályzat: [VALASZ.HU/AKCIO](http://VALASZ.HU/AKCIO)

Digitális előfizetésre vonatkozó akciónkat keresse a [WWW.DIGITALSTAND.HU/HETI\\_VALASZ](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/HETI_VALASZ) oldalon.

A nyomtatott lap előfizetési díját átutalással egyenlítheti ki a Heti Válasz Kiadó Kft. bankszámlaszámára: OTP Bank 11706016-20815789. Utalásnál kérjük, tüntesse fel a közlemény rovatban a kézbesítési nevet, címet, telefonszámot.  
\* 50% kedvezmény az árus helyi árhoz viszonyítva.



#### CYBERHIT

A nagy videomegosztókon természetesen túláradó bőségben állnak rendelkezésünkre a keresztény lelki-séggel kapcsolatos tartalmak. Ferenc pápa legfrissebb beszédei, nyilatkozatai, a hozzájuk fűzött kommentárok, a kommentárok kommentárjai stb; az egyes szerzetesrendek önálló, többségükben napi rendszerességgel frissülő csatornáit; élő közvetítések szentmisékről, templomi koncertekről, előadásokról, könyvbemutatókról.

A népszerű papok, szerzetesek (ittthon például a ferences *Barsi Balázs*, vagy a karmelita *Béri Renátó*) prédikációi, előadásai lassan már órákkal az elhangzásuk után a hálón vannak. Mi több: a két évvel ezelőtti YouTube-os videoversenyen, a *Ki Mit Tube-on* egy kispap is elindult, egy gyrososnál szerzett tapasztalatok felől induló, hitmagyarozó vloggal – nem kis meglepetést okozva a pár perccel korábban még a drogos borsodi rapper-poétát (a későbbi győztest) magasztaló zsűritagok körében. A tavalyi megmérettetésen pedig a labdával se ügyetlen (VV Majka stúdióját is megjárta) *Cseh Péter László* atyával találkozhattunk.

Fr. Roderick, a „YouTube-pap” az új *Star Wars* mozifilm, az *Ébredő Erő* első előzetese kapcsán készített infantilitástól sem teljesen mentes úgynevezett „reakcióvideót”

– derülhetünk rajta, ha akarunk. (Hogy a mostanra világhírű, magyar gördeszkás papot ne is említsük – ha már derülés.)

A legizgalmasabb tartalmak azonban mégis az egyes hívek által kiesztelt és feltöltött videók, videosorozatok. Itt aztán egészen merész kísérletekkel is találkozhatunk. Egy lelkes, fiatal lány „katolikus szépségápolási tanácsokkal” látja el az ilyesmire szomjazókat (egyébként elég ötletesen); a „katolikus gamer” hitét és videojáték-szenvedélyét igyekszik egyeztetni feltöltéseiben; a Catholic Athlete nevű csatornán pedig a katolikus amerikaifocista osztja meg velünk ilyen-olyan gondolatait (pl. megtudjuk: nem Isten hibája, ha adott meccsen nem szerzünk gólt). És még folytathatnánk...

Hogy mindez ideálisan szolgálja-e a hit épülését, vagy legalább megtartását – kérdés. Az mindenestre biztos, hogy mára a keresztény ember is menthetetlenül „képfigyasztóvá” vált; ha nem is merül el totálisan a képek áradatában, teljesen már nem tudja kivonni magát a hatásai alól. A keresztény képi tartalmak tétje tehát valószínűleg éppen a képvilág „kijáratának” biztosítása lenne. Hogy végül ne járjunk úgy, mint az anyuka, akinek azt mondják, „De szép a kislányod! Mire ő azt válaszolja: Az semmi, látnád a fényképét!” ♦

# A SZŐKE CIKLON KÖZELEG!

Májusban már minden diák a vakációt várja, a Játékszín is úgy választotta ki színházi nevelési programozatának befejező részét, hogy a vidámság, a játékosság, a humor álljon a középpontban. A szőke ciklon zenés akcióvígjáték alkotóit – akik a műfaj mélységéről és gondolatgazdaságáról is beszélgetnek majd a program résztvevőivel – a mára klasszikusnak számító, 101 éve született Rejtő Jenő ihlette – akinek olvasottsága Jókaiéval vetekszik.

Szöveg - Lőkös Ildikó dramaturg, a színháznevelési sorozat gondozója / PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK MÖGÖTT

- ◆ Rejtő jól ismert történetén generációk nőttek föl, generációk idézik mondatait. Röviden úgy foglalhatnánk össze a művet, hogy először is fölidézzük a ciklonról tanultakat, minthogy a ciklon, különösen, ha szőke, rendkívül összetett képződmény. Viselkedése nagyon sok mindentől függ, például a földrajzi helyzetétől, az alatta fekvő felszín minőségétől és még sok minden mástól. Nem véletlen, hogy a tudós Lord Bannister is megremül a közelében, és kétségbeesésében csak azt hajtogatja, hogy „egy gentleman élete nem átjáróház...” A regényt Sente Vajk alkalmazta színpadra és rendezte. Rejtő sokak kedvence, s általános nézet, hogy igazán olvasva jó. Sente Vajknak viszont támadt egy nagyszerű dramaturgiai ötlete – amelynek része, hogy maga Rejtő Jenő is megjelenik az előadásban és *Gulyás Leventével* zenét is íratott a produkcióhoz. Az előadás látványvilága – amely *Bátonyi György* díszlet- és *Kovács Yvette Alida* jelmeztervezőnek köszönhető – a képregények világát idézi. De a legfőbb színházi bravúr, hogy a darabban öt színész játszik el huszonöt szerepet *Csonka András*, *Földes Eszter*, *Józsa Imre*, *Őze Áron* és *Szerednyey Béla*, plusz egy zongorista van a színen.

„Az élethez kell egy kis örültség!”

Ezt Evelyn Weston (Földes Eszter) személyesen hozza el nekünk, miközben egy fegyenc (Szerednyey Béla) szoros kíséretében az Álmodó Buddha nevű szobrocskát hajszolja, s bár az autózézetés terén súlyos kihívásokkal küzd, ez nem zavarja abban, hogy szőke ciklonként kapja föl s hurcolja Európán és a Szaharán át a borostát nem tűrő tudóst, Sir Bannistert (Őze Áron). Ezek után néhány családi kapcsolatra is fény derül, és megkerül egy bizonyos neszesszer, hogy aztán levonhassuk a konzekvenciát: „az élet olyan, mint egy nyári ruha mellénye – rövid és céltalan.”

A tragikusan fiatalon elhunyt Rejtő könyvein generációk nőttek föl, mindig is népszerű volt, – de manapság különösen az. Azoknál is ott van a polcon, akik amúgy nem nagyon olvasnak, aki pedig nagyon szereti, annak érdekes a színpadon találkozni sajátos világával.



Kép - Sárközy Mariann

## A KULISSZÁK MÖGÖTT

Az előadás után a fiatal nézők a hagyományok szerint találkozhatnak az alkotókkal, akiktől sok izgalmas dolgot tudhatnak meg. Például azt is, hogy valójában nem készülnek másképp a színészek akkor sem, ha több szerepet játszanak egy-egy műben. Az viszont különleges, hogy ebben az előadásban nemcsak a szerepeiket játsszák, hanem közben díszleteznek, kellékeznek, majd nem végig a színpadon vannak. Külön érdekesség, hogy a nézők szeme láttára alakulnak át egyik szerepből a

másikba – és közben mindenfélét csinálnak, ami nem is a szerephez tartozik. Szó lesz arról, hogy mi az a gyorsöltözés – amikor a háttérben gyorsan kell jelmezt váltani. Ráadásul az előadásban a színészek sokszor a nyílt színen is öltöznek. Van egy láda, amiből mindenféle holmik kerülnek elő, a szereplők ezeket magukra öltik és nemsokára meg is szabadulnak tőlük, hogy valamivel később újra fölvegyék a háttérben folyton ugrásra kész öltöztetői kar segítségével. ◆

# Májusi *kimenő*

Összeállította - **Baka Ildikó, Fazekas Zsuzsa, Fodor Krisztina**

## Fényjátéktér

Regős István kiállításának képei derengő vagy élesen hasító fények, tűpontos részletek, szürrealista képzettársítások abszurdba hajló világába vezetik a nézőt. A műveken hangsúlyosan megjelenő kelet-közép-európai tárgyi elemek szimbolikus jelentőséggel bírnak, útjelzők egy naiv, groteszk és pop-art jegyeket egyszerre felmutató művészetben, hogy a megnyitott, kitértelt és átértelmezett képhelyzetben valami otthonosságra lelhessen a jellemzően ugyancsak kelet-közép-európai szemlélő.

**Szentendre, Ferenczy Múzeumi Centrum, május 22-ig**

## Tűréshatár '70

Újabb állomásához érkezett a Műpamozi. Az április 4-én induló vetítéssorozaton négy filmtörténeti jelentőségű, emblematikus magyar filmet vetítenek le a hatvanas-hetvenes évek fordulójáról, a közös tematika a szabadság. Valamennyi vetített és itt tárgyalt film a szabadság természetéről elmélkedik, a vetítés után pedig a közönség is elmerülhet ebben Réz András házigazda értelmező közreműködésével. A sorozat Sára Sándor Feldobott kő című alkotásával indul, majd a Szeressétek Ódor Emiliát (Sándor Pál), az Ítélet (Kósa Ferenc), a Magasiskola (Gaál István) és az Égi bárány (Jancsó Miklós) következnek. Részletes program a MÚPA honlapján található.

**MÚPA, 2016. április 18–június 13.**

## Földrengés Londonban

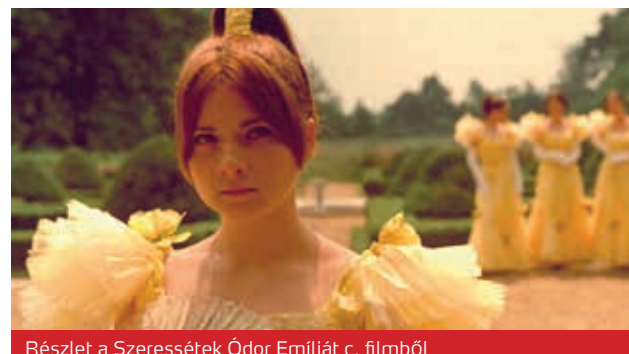
Az ismert klímakutatónak három lánya van: Sarah, Freya és Jasmine – egy híres politikus, egy tanárnő, aki gyermeket vár és egy lázadó egyetemista. A három lány kitértően küzd egy boldogabb, szebb jövőért, de az életük csak egyre jobban összekuszálódik. A kortárs angol darab izgalmasan, fordulatokban gazdagon mutatja be néhány ember sorsát, miközben sok humorral és zenével mesél az élet nagy kérdéseiről és arról, hogyan menthetjük meg a jövőt. Eszenyi Enikő új nagyszínpadi rendezése látványos és formabontó megoldásokkal és nagy slágerekkel varázsolja el a nézőket. Egy 21. századi történettel arról, hogy milyen élet vár ránk és utódainkra itt a Földön, amikor a bolygó tartalékai kimerülnek látszanak és nyakunkon az éghajlatváltozás.

**Vigszínház, 2016. április 1-jétől**

## Illúzió Enteriőr

Füst Milán szerint mindannyian féltve őrizzük illúzióinkat, nehogy a valóság kárt tegyen bennük. De mi a helyzet a relikviákkal? Azokkal a tárgyakkal, amelyek önmagukon és használati értékükön túl valaki által válnak fontossá és kivételessé, egyedivé és egyszerűvé, bizonyos értelemben szakrálissá? „A relikvia erős tárgy, fölordódott a hétköznapi cselekvések szolgálatába szegődött észlelésben – és most kitértően szemben áll: Fotel. Szekrény. Asztal. Ágy. Tintatartó.” Belakhatjuk ezt a teret? Vagy kegyelettel őrzött dolgokká válnak a kegyelettel őrzött dolgok közt? – teszi fel a kérdést a kiállítás, amely múlt és jelen különös párbeszéde a múzeum termeiben, ahol válogatott írói relikviák és kortárs képzőművészek, ékszerkészítők munkái közösen alkotják az enteriőrt. Kiállító művészek: Brückner János, Gisberth Stach, Lőrincz Réka, RobOtto-Szabó Ottó, Ted Noten, Tothmartonemil. A kiállítás kurátora Bencze Péter.

**Petőfi Irodalmi Múzeum, 2016. május 31-ig**

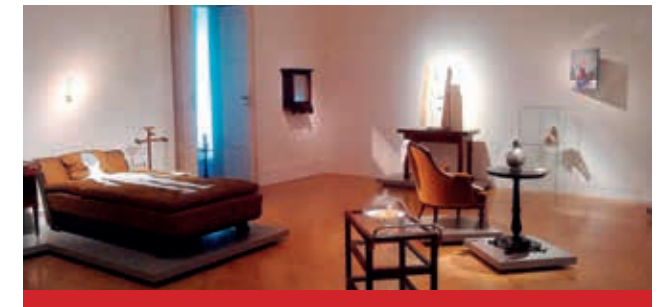


Részlet a Szeressétek Ódor Emiliát c. filmből

Fotó: Endrényi Egon



Fotó: Dömölky Dániel



### Dalba bújt szavak

Ez Lackfi János MŰPA-beli estjének címe – vagy találébb, ha bulinak nevezzük? A versek a zenében laknak, a zene pedig bennük lakik. Lackfi a Naprától a Csík zenekarig, a Kalákától a Misztrálig, Szalóki Ágától Szirtes Edina Mókuson át Zsédáig számos zenekarral és előadóval dolgozott már. Emellett kedvtelve kirándul az összes dalformába, sőt költői kalandokba is gyakorta bocsátkozik: ír például kapolcsi népdalokat és szanszkrit kántálókat, regőséneket és keringőt, sőt bluest, countryt, hexametert és délszlávost. Az ő kalauzolásával a zene és a magyar nyelv birodalmába bocsátkozhatunk. Az est végén meglepetés, akkor is ha előre tudjuk: a költő és a zenészek fergeteges színpadi improvizációja a közönség bevonásával.

*Fesztivál Színház, 2016. május 10.*



### Mesetánc

Götz Andrea táncpedagógus vezetésével táncos-mesés foglalkozás lesz a Mesemúzeumban. A mese ezúttal a távoli Kazahsztánba repít, a kicsik az állatok vetélkedéséről hallgathatnak meg egy történetet, miközben sok mozgással és tánccal idézhetik meg a mese szereplőit. A programra a 3 és 8 év közötti korosztályt várják.

*Mesemúzeum, 2016. május 14.*



### Szociopoly – interaktív színházi társasjáték

Ma Magyarországon a szegénység mintegy másfél millió embert érintő probléma, a hivatalos adatok szerint minden negyedik gyerek szegény családban nevelkedik. A Szociopolyval nem a szegénységből csináltak játékot, hanem a játék érzelmi energiáját használják arra az alkotók, hogy a munka, pénz és erőforrások nélküli megmaradás helyzetét átélhessék a résztvevők. A játék konstruálta valóságban mindenki szegény lesz egy órára. Mindenki maga hozhat döntéseket: akar-e feketén dolgozni, befizeti-e a villanyszámláját, fordul-e uzsorához kölcsönért? Ha egy játékos átéli, hogy csak rossz alternatívák közül választhat, hogy mire is elég a segély vagy a családi pótlék, akkor van esély arra, hogy az intolerancia helyett a szolidaritást válassza. A program során négy hetet játszanak végig a nézők, ami alatt a résztvevőknek meg kell élniük a játék adta keretek között: két gyereket nevelnek, munkanélküliek, esetleg közmunkára vagy alkalmi munkára számíthatnak, de minden héten be kell vásárolniuk, ki kellene fizetniük a lakásuk rezsijét, illetve az esetlegesen felmerülő más kiadásait is. A színészek mellett a játékot Bass László szociológus vezeti. A Mentőcsónak és a „GYERE” Gyerekesély Egyesület közös produkciója.

*Jurányi Inkubátorház, 2016. május 13.*

### Premier Kultcafé – Örökmozgó Filmmúzeum

Április 1-től újra üzemel a mozi az egykori Vörösmartyban. A Premier Kultcaféba, Európa legnagyobb fogyatékosbarát kulturális központjába költözik az Örökmozgó Filmmúzeum, ahol a megnyitót követően mindennap klasszikusokkal, művészfilmekkel és tematikus programokkal várják a filmrajongókat. Igazi kuriózum, hogy a filmvetítések legtöbbje eredeti, 35 mm-es kópiáról történik.

*A mozi megtalálják Örökmozgó Filmmúzeum néven a Facebookon.*



# A MI MAUGLINK

Éden földön – Nemzeti Színház

Családdal színházba menni kockázatos, közös színházi élményt találni majdnem lehetetlen. Amit a kicsi élvez, azt unja a nagy. Ami a nagynak érdekes, nem érti a kicsi. Ezt a lány szereti, azt a fiú, ez apának idegölő, az anya fülét bántja. Akiben mégis él az illúzió, hogy van olyan előadás, amire érdemes együtt, közösen elmenni, annak ajánlom a Nemzeti Színház Éden földön című darabját.

Szöveg - Molnár Bánffy Kata



- ◆ A darab Hany Istók történetét dolgozza fel, aki az első felvonásban még a lábban él barátaival, madarakkal és más állatokkal, a második felvonásban pedig az emberek próbálják megszélesíteni a maguk szürreális világában. A darabot Szarka Tamás, a Ghymes frontembere írta, mind a szövegek, mind a zene őt dicséri, a rendező és a koreográfus pedig Bozsik Yvette. A rendezés maximálisan kihasználja a Nemzeti színpadtechnikáját – süllyed, repül, világít –, a díszletek visszafogottsága pedig fel sem tűnik, annyira pazar a jelmez. Az erős látvány és a szellemes szöveg – a második felvonásban az emberek egyfajta halandzsanyelven beszélnek, amit értünk is, meg nem is – sodorja magával a nézőt. Erre szükség is van, mert cselekmény jóformán nincs, a történet annyit tud, amennyit: a lábban megtalált fiú beleszeret ugyan a várkapitány lányába, de ez a szerelem nem teljesül be, a fiú visszahúzódik a lápi idillbe a maga fájdalommal. ◆

2016/2017 – Müpa

# GYŐZTESEKKEK JÁTSZUNK!

## Akiko Suwanai

A NEMZETKÖZI CSAJKOVSKIJ VERSENY  
VALAHA VOLT LEGFIATALABB  
HEGEDŰMŰVÉSZ GYŐZTESE.

A PANNON FILHARMONIKUSOK  
BÉRELTSOROZATA PÉNTEKI NAPOKON, 19.30-KOR

**2016. NOVEMBER 11.**

Vivaldi/Schumann/R. Strauss  
Fenyő László – gordonka, vezényel: Bogányi Tibor

**2016. DECEMBER 16.**

Brahms/Dvořák  
Bogányi Gegely – zongora, vezényel: Gérard Korsten

**2017. JANUÁR 20.**

Rahmanyinov/Sosztakovics  
Andrej Gavrilov – zongora, vezényel: Bogányi Tibor

**2017. MÁRCIUS 10.**

Enescu/Walton/Sibeliusz  
Akiko Suwanai – hegedű, vezényel: Olari Elts

**2017. MÁJUS 5.**

Beethoven/Elgar/Rahmanyinov  
Marie-Elisabeth Hecker – gordonka, vezényel: Vass András

Bérletek kaphatók  
a Müpa jegypénztáráiban  
és a [www.jegymester.hu](http://www.jegymester.hu)  
oldalon.



# GRÁNIT ÉS HUMUSZ

Óceánpart. Mediterrán éghajlat. Portugália mégsem idegen. Lakói ismeretlen ismerősök. Területe, népessége megközelítőleg akkora, mint hazánké, és ránk emlékeztet az ott élő öregek komoly nézése, szomorú-szép éneke. Hallgatom. A léptem lassul. Nem értem a dallamos nyelvet, de érzem, hozzánk hasonlóan sírva vigad ez a nép.

Szöveg - **Gösi Lilla** / KITEKINTŐ

- ◆ A portugál *saudade* szó a legnehezebben fordítható kifejezések egyike. Sokak szerint pontos megfelelője egyetlen nyelvben sem létezik. Jelentése összetett: mély fájdalom, sóvárgás, vágyakozás egy elvesztett személy vagy dolog után. Nosztalgikus, keserű állapot. Egy életérzés, amit az utazó az idős portugál emberek szemébe nézve akkor ért meg, ha közben melankolikus *fadó* szól, amit egy spanyol és egy portugál gitárral adnak elő.

## MESÉLŐ FALAK

A portói repülőtérre éjjel érkezem. A Douro-völgyig az út egy óra és sok éles kanyar. A kietlen tájból nem sokat látok – néhány éve tűzvész égette kopárra –, de a hegyoldalakat falvak pislákoló fényei pettyezik. Az őrült portugál sofőr nem tart a magasságtól, vadul vezet, és én Vila Realba érve őszintén hálás vagyok, hogy a rozoga kocsiból kiszállhatok. Másnap fecskék ébresztenek, nyoma sincs a nagyvárosi zajnak. Kitárom az ablak faléces árnyékolóit, ropogós ágyruhára, hófehér falra reggeli fény esik, és virágokkal, zöld agavével teleültetett kolostorkertre látok. Mélykék csempékkel díszített folyosón sétálok kifelé, és a gyanúm bizonyítást nyer: szállásom egykor zarándokház, a katolikus egyház épülete volt.

A Douro-völgy központja, Vila Real nemcsak a borairól híres, olyan, akár egy ékszerdoboz. A neve alapján „királyi várost” 1289-ben alapították, emlékeit őrzik barokk templomai, főtere, szökőkútjai, a kopott macskakövek. Házai részben lepusztultak, elhagyottak. Az ajándékboltban ódivatú szuvenírek porosodnak, fekete kakasos hógömb – nemzeti jelkép a madár –, tarka kerámia, giccses mágnes várja vásárlóját, általában hiába, mert az erre ritkaság. A látogatókat többnyire az itt rendezett autóversenyek vonzzák. Végig is mér az eladó, amikor képeslapot válogatok, és angol kommunikációs kísérletemre bocsánatkérően ingatja a fejét. Angolul kevesen beszélnek, de olaszul-spanyolul-portugálul hamar megtanítják nekem a hagyományos üdvözléseket: reggel – *bom dia*, napközben – *boa tarde*, este – *boa noite*. Amikor egy pékségben a kávé mellé kért *pastel de natat*, a jellegzetes, vaníliakrémes süteményt már így köszönöm meg, *obrigada*, a ráncos, barna eladó válasza egy visszafogott mosoly.



Kép: Urbán Jonatán

## ALVÓ KÖVEK

Állatok tűnnek föl, amikor fotós barátaimmal a Vila Realhoz közeli hegyen egy barlangot keresünk. A kiszáradt bokrok között kecskék, mögöttük willendorfi Vénuszt idéző pásztoruk. Hangokat ad, ahogy a kecske nyakában csilingelő kis kolomp. Lomha, meg-megáll, nem siet, ahogy itt senki sem. Ránk se hederít, pedig az ország legkisebb nemzeti parkja az ő birodalma, ahol ritka madár a turista. Alvão természetvédelmi területe a portugálok egyik legtitokzatosabb régiója. Részben, mert az óriási kövekkel teleszórt fennsíkot és a szakadékok vidékét

kevesen ismerik. Nincsenek hívogató szállások, nem jó a tömegközlekedés. Pedig Vila Realból kocsival nem több, mint másfél óra a gazdag vadvilággal bíró, zöldellő szurdokok, tiszta vízű vizesések palás, ősi tája, ahol még a tapasztalt utazó is idegen bolygón érezheti magát. Alvão parányi falvai alszanak vagy halottak, nem engednek közel magukhoz. A kerteket kőfalak rejtik. A keskeny ablakok sötétek. Egyiken gyanakvó öregasszony les. Élet a kocsmakörnyékén van, férfiak söröznek, kőbor kutyák kergetőznek. Odébb buszmegállóra emlékeztető betonépítmény, benne kőasztal és több tucat postaláda.



Kép: Horváth Evelin

### BÉKÉS BORVIDÉK

São João da Pesqueiraba érve még nem tudom, hogy ez az a föld, ahol az emberek lassan, kényelmesen élnek, nem úgy, mint a nagyobb városokban. Lisszabon, Porto, Braga és Coimbra pörgős tempót diktál a vidékről tanulni, dolgozni oda költöző fiataloknak. Ám São João da Pesqueira a Douro folyó partján csendes, barátságosabb képet mutat a zord hegyvidéknél. Zöld csíkos lankái olyanok, mint valami óriási, foltvarrott takaró. A zöld árnyalatok a helyiek szőlői, köztük az ezüst választékot olajfa sorok adják. Ez a telekhatár, de gyakori a mandula- és fügefafa is.

A kora délutáni hőség a belváros árnyékába hajt. Sikátorokban bolyongunk, az omladozó vakolatról szentképek szőlitanak meg és csempével kirakott, apró templomok. A házak közt tarka, száradó ruhákat és vidám díszeket, szalagokat lenget a szél. Egy kis téren megpihenünk. Előttünk komótosan standokat építenek.

Előkerülnek a friss zöldségek, gyümölcsök, termények, kézműves szappanok – hamarosan nyit a hétvégi piac. A parkban idős férfiak ücsörögnek. Beszélgetnek, aztán csendben bámulnak maguk elé. Kérdezik, mi járatban vagyunk, és megjegyzik, milyen furcsa nyelv a miénk. Miután kiderül, hogy magyar, érdeklődők és lelkesek, mert anno egyikük járt hazánkban. Sóhajt, megnézné még egyszer a Balatont.

Ellentétben Vila Reallal és a ritkán lakott Alvão vidékkel, São João da Pesqueiraban van forgalom, nagy vonzereje a bor és a bormúzeum. Ilyenkor, szeptember elején nemcsak borkóstolót, szüreti bemutatót is látunk. Népviseletben tapossák a hamvas, sötét bogycát, közben teli torokból énekelnek, egymásba karolva, keringve. Miután néhány kortyot iszunk a Douro-völgy és Porto édes



Kép: Horváth Evelin

nedűiből, kipróbáljuk a helyi különlegességet, az enyhén pezsgő, friss ízéről zöldnek nevezett *vinho verdét*. Jókedvűen csatlakozunk a mulatsághoz. Az élő zenével kísért ének egyszerre vidám és szomorú, velük sírunk, velük nevetünk. Ugyan nem Portugáliában kezdődött a „lassú életként” ismert *slow life* mozgalom, és a portugálok az olasz szieszát sem tartják, mégis normális, ha ezen a vidéken várni kell. Mert késik a busz, a vendég, a pincér, az orvos, de a szüretnek ideje van. Nem idegeskednek feleslegesen, éjszakába nyúlik az életük, a nap addig tart, míg a poharuk ki nem ürül. ♦

A vidéket a portugál Zona Livre és a magyar Ars Omnis kulturális egyesület szervezésében, az Erasmus+ programnak köszönhetően ismerhettük meg.

„EGYMÁSRA SIMULÓ HEGVEK.  
PÁRHUZAMOS LÁNCOLATOK.  
SZOROSOK ÉNEKES, TISZTA FORRÁSAI KÖZT  
SZOMJUNKAT OLTANI.  
IDŐRŐL IDŐRE,  
A NYUGTALANSÁG OÁZISA NYOMOKAT HAGY A FÖLDÖN,  
ÓRIÁS VÖLGYET, FINOM HUMUSZT,  
MELVEN A SZEM A SZIKLÁS TÁJ UTÁN MEGPIHEN.  
DE A GRÁNIT ISMÉT ELLENÁLL.  
MÉG EGYSZER FELÉBRESZT, MÉLVEN, A DOLGOK VELEJÉIG.  
ÉS MEGINT, A HEGVEK NYÚJTÓZNAK, TOVÁBB, TÚL A LÁTHATÁRON...”

(MIGUEL TORGA)

# A FEKETE GÓLYA NYOMÁBAN



**A természetet járva az emberben mindig megvan a vágy, hogy állatokkal találkozzon – lehetőleg a védett ritkaságokkal, amelyek egy-egy tájegység élő nevezetességei közé tartoznak. Az igazi vadonban persze ezek a többnyire rejtett életmódot folytató lények nehezen pillanthatók meg – kivéve, ha tudjuk, hol kell őket keresni.**

Szöveg - **Mirtse Áron** zoológus / **VADÁLLATOK KÖZELRŐL**

„Amikor Mészöly Miklós megírta a Fekete gólya című ifjúsági regényét, ez a ritka, rejtett életmódot folytató madár még annyira ismeretlen volt, hogy az olvasó a történet tinédzser gyerekhőseivel együtt hitte is, meg nem is a létezését, inkább afféle legendának gondolta. Pedig a mesebeli fekete gólya nagyon is létezik, és legfontosabb hazai élőhelye pontosan ott van, ahová az író tette cselekményének helyszínét: a mai Duna-Dráva Nemzeti Park árterein, elsősorban a híres Gemenci-erdő területén. A síksági, folyó menti élőhelyeken kívül hegyvidéki és dombsági erdőkben is fészkel. Nyugat-Európában ritkaságnak számít, bár létszáma növekedőben van: tőlünk nyugatra Ausztriában, Németországban, Franciaországban, Belgiumban és a Pireneusi-félszigeten lehet találkozni vele, keletre viszont egészen Kínáig tart az elterjedési területe.

## KÉMÉNY HELYETT TÖLGYFA

A fekete gólya nemcsak a színében különbözik a fehértől, hanem az életmódját tekintve is. Mindenekelőtt sokkal jobban kerüli az embert. Míg a fehér gólyának szinte az egész európai népessége emberi településeken, házak kéményén vagy villanyoszlopokon fészkel, és gyakran a szántó-vető ember vagy a kombájn mögött lépegetve szedegeti fel az eke által a földből kiforgatott apró állatokat, addig a fekete gólyát megpillantani sem egyszerű, hiszen sűrű erdőkben fészkel. Kedvence a kocsányos tölgy, ha az nincs, a bükk, az erdei fenyő, de számításba jöhet a szil, a fűz, a kőris, a fehér nyár vagy akár a vadkörte, néha az akác is. Hegyvidéki terepen olykor sziklára rak fészket, de költött már elhagyott magaslesen is. Ha nem zavarják meg őket, a párok sok éven át használják visszatérően ugyanazt a fészket.

## ZÖLD A CSŐRE, ZÖLD A LÁBA

Gólyafészket mindenki látott már, és ha a fészkek helyének megválasztása különböző is, építésének módja hasonló két gólyafajunknál. A fészkek nagy, lapos, vesszőkből összeállított építmény, amely az idők során hatalmasra nőhet, hiszen minden évben kijavítgatják, hozzátoldozgatnak. Viszonylag alacsonyra építik, általában 10–15 méter magasságban. A tojásrakás a lombfakadás után, áprilisban kezdődik, amikor a falevelek már eléggé sűrűn állnak, hogy biztonsággal elrejtse a fészket. Ilyenkor a párokat gyakran lehet megfigyelni nászrepülés közben az erdő fölött. A kotlás gyakran már az első tojás lerakása után megkezdődik, a tojó és a hím felváltva végzi. 30–40 napig tart, míg a fiókák kikelnek; ahogy Mészölynél is olvasható, csőrük és lábuk zöldes színű. Körülbelül tízhetes korukban repülnek ki a fészekből.

## FEKETÉN-FEHÉREN

Ahogy a fehér gólya nem teljesen fehér, hiszen az evezőtollai feketék, úgy a fekete gólya sem teljesen fekete. Teste nagy részét fekete tollazat borítja, amelynek azonban a tollak szerkezeti fénytörése zöldes-bíboros, szivárványos csillogást ad, különösen az idősebb példányok esetében, és csak a testen, az evezőtollak fénytelenek. A hasoldal tollazata azonban a begytől lefelé hófehér. A kifejlett madár csőre és lába piros, és a szemét is csupasz, piros bőr szegélyezi. Valamivel kisebb a fehér gólyánál. Egyébként hasonló a viselkedésük: kelepelni például egyformán tudnak. Míg a fehér gólya leginkább a szántóföldön fogdossa a sáskát, pockot, addig a fekete rokon táplálkozása sokkal inkább vízhez kötött: sekély tavak szegélyében, akár hasig a vízben gázolva vadászik főként halra és kétéltűekre.

Kép - Profimedia - Red Dot



## VESZÉLYBEN A FÉSZEK

A fekete gólya egész Európában védett madár. Fennmaradását elsősorban az emberi tevékenység fenyegeti: az erdőgazdálkodás vagy a vizes táplálkozóterületek megszűnése és szennyeződése. Az egyre melegebb nyarak miatt sok sekély vízmeder nyárra szárazzá vagy poshadttá válik, és a gólyák nem találnak benne táplálékot. Mivel öreg fák vízszintes ágain fészkel, és ezek az ágak gyakran korhadnak, a fekete gólyát fokozottan fenyegeti a fészekleszakadás. A fakitermelés vagy a fészkek leszakadása miatt otthontalanná vált madarak gyakran napokig keringenek a fészkek hűlt helye fölött. Védelmük érdekében az ismert fészkek körül 100 méter sugarú körben be kell szüntetni minden erdészeti tevékenységet, és sokat segít a téli hó súlyától megcsúszott fészkek megerősítése is, vagy a megsemmisült fészkek közelében műfészkek elhelyezése.

## MERRE VISZ AZ ÚT?

A fehérhez hasonlóan a fekete gólya is vonuló madár, amely március elején érkezik meg költőterületére. A gyülekezés az őszi vándorútra már júliusban megkezdődik, az egyik fő gyülekezőhely a Hortobágy. A családok nem maradnak együtt, a fiatalok a kirepülés után szétszóródnak, és laza csoportokban indulnak útnak dél felé. Nem csatlakoznak a fehér gólyákhoz, inkább nagytű

ragadozó madarakhoz. Csoportjaik nagy része Törökországon, kisebb része Gibraltáron át éri el Afrikát, s a gyűrűzött madarak visszafogása arról árulkodik, hogy sokan Izraelt is útba ejtik. Szeptember után fekete gólyát már nemigen lehet látni Magyarországon. Ám aki a turistaszezonban látogat el a Duna-Dráva Nemzeti Park vizes élőhelyeire, van esélye legalább egy röpké percre megpillantani. ♦

– A FEKETE GÓLYA MEGŐRZÉSÉHEZ FONTOS AZ ÖREG, TERMÉSZETES ÁLLAPOTBAN LÉVŐ ERDŐK VÉDELME. A TELEPÍTETT, AZONOS FAJÚ ÉS KORÚ FÁKBÓL ÁLLÓ ERDŐBEN NEM ÉL MEG.

– AZ EMBERI BEAVATKOZÁSOK MELLETT A FEKETE GÓLYA FÉSZEKALJAIT A RAGADOZÓK IS VESZÉLYEZTETIK, MINT PÉLDÁUL A NYEST, A NYUSZT VAGY A HÉJA.

– A FEKETE GÓLYÁRÓL FELJEGYEZTÉK, HOGY ÍNSÉGES IDŐKBEN A SZÜLŐK MEGŐLIK A LEGGYENGÉBB FIÓKÁT, HOGY A TÖBBIEK TULÉLÉSI ESÉLYÉT NÖVELJÉK. EZ A VISELKEDÉS AZONBAN MINDENNAPOSNAK NEM MONDHATÓ.



# TÖKÉLETES TORPEDÓ

Szöveg - Páczai Tamás / TERMÉSZETKÖZELBEN

A jégmadár hazánk és Európa egyik legszebb, ragadozó életmódot folytató énekesmadara. Az áprilisi költés után a párok májusban már aktívan etetik 5-7 fiókából álló fészekaljukat. A főleg patakok, folyók partján élő madarak fő táplálékai az apró halak, ezek elkapásához tökéletes technikát fejlesztettek ki évmilliók alatt. Jellemzően a víz felé benyúló faágakon, esetleg hidakon, stégeken ülve figyelik a halivadékok mozgását. A megfelelő pillanatban csak tizedmásodpercek állnak a madarak rendelkezésére, hogy 5-10 méter magasból nyílként a vízbe csapva hegyes csőrükkel elkapják a felszín alatt mozgó halakat.

- ◆ Jeroen Stel holland természetfotós húsz éve fényképez madarakat, évekkal ezelőtt pedig a jégmadarak fotózására specializálódott. Naarden városa közelében kialakított leshelyén folyamatosan nyomon követi az ott fészkelő párok életét, nemrég bravúros vízalatti felvételeket készített az apró madarak vadásztechnikájáról. A fotókat kielemezve megállapította, hogy a jégmadarak másodpercenként akár 8 szárnycsapást is végeznek a víz alatt és közben a farkukat is mozgatják. Ez az egyensúlyozás miatt fontos, ugyanis a fejük mozdulatlan kell, hogy maradjon becsapódáskor a tökéletes célzás érdekében, az áramlás, a víz felületi feszültsége és a mozgás sebessége miatt azonban ez nagyon összetett feladat. „Madaraim 10 méter magasból csaptak le és 20-30 centiméter mélységben kapták el a zsákmányt. Fényképezéskor vakut és 1/4000 másodperces záridőt kellett használnom, hogy a 35-40 km/órás sebességgel becsapódó állatok mozgását élesen rögzíthessem” - nyilatkozta a Daily Mailnek a holland fotós. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot / Jeroen Stel

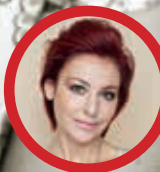


Jeroen Stel (1974) holland természetfotós a jégmadaras fényképeivel vált ismertté, munkáit rendszeresen díjazák nemzetközi természetfotós pályázatokon. [www.jeroenstel.com](http://www.jeroenstel.com).



# SAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



**ERŐS ANTÓNIA**



„MA, AMIKOR SOK NŐ KÉTELKEDIK ABBAN, HOGY ELÉG JÓ ANYA-E, KELL EGY OLYAN EMBER, MINT RÓZSA IBOLYA. NEKI KÖSZÖNHETŐEN KÉT ÉS FÉL ÉVIG SZOPTATTAM A GYEREKEIMET, DE ENNÉL TÖBBET KAPTAM TŐLE: BIZONYOSSÁGOT AZ ANYASÁG EREJÉRŐL.”