

KÉPMÁS

2017
05

stílusos, bátor, elkötelezett

”

HA NINCS JÓKEDV
A FORGATÁSON,
ÉN LEBÉNULOK...

CSUJA IMRE



550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



15 éves a képmás



1.

**Brüsszel veszélyes
lépésre készül.
A rezsicsökkentés eltörlésére
akar kényszeríteni bennünket.**

Ön szerint mit tegyen
Magyarország?

Kérjük, mondja el véleményét,
vegyen részt a nemzeti konzultációban!



ÁLLÍTSUK MEG
BRÜSSZELT!



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Azt mondják, anyaként minden bonyolultabb lesz.

Már nem a magánügyed, hogy egészségesen élsz-e, hogy szereted-e az életet, hogy jó ember vagy-e. Nem nyugtathatsz meg egy nyugós csecsemőt görcsbe ránduló kezekkel, nem lesz elég ebédre egy csomag keksz és egy ütős kávé. Elfogadó-odaadó nyílt tekintet kíséri minden mozdulatod, amely – úgy tíz-tizenkét év múlva – kétkedő-kritikus tekintetté szűkül, de a lényege ugyanaz: te vagy a minta és az ellenpróba. Biztos pontnak kell lenned, amin meg lehet állni és körülmélni, ahonnan kitérőket lehet tenni, el lehet rugaszkodni és olykor visszatérni, tudva, hogy most is ott van, és úgy van ott, ahogy mindig. És persze mindemellett embernek és esendőnek kell maradni, akinek néha mégis megremeg a keze, és egyszer-egyszer csak egy csomag kekszre van ereje, még ha meg is keresi belőle a legegészségesebb verziót.

Mégis, attól a pillanattól kezdve, ahogy megkapjuk az „anyaszemüveget”, minden egyértelműbb. Hogy mi a fontos, mi a sürgős. Mikor kell becsukni az ajtót, tálalni egy meleg levest, ölelésbe fogadni, elmesélni egy történetet, és mikor érdemes kitérni az ablakot, beengedni a fényt, bátorítani az otthonról elkíváncozót. Hogy mikor kell kiállni ügyekért és elgondolkodni addig igaznak vélt állításokon.

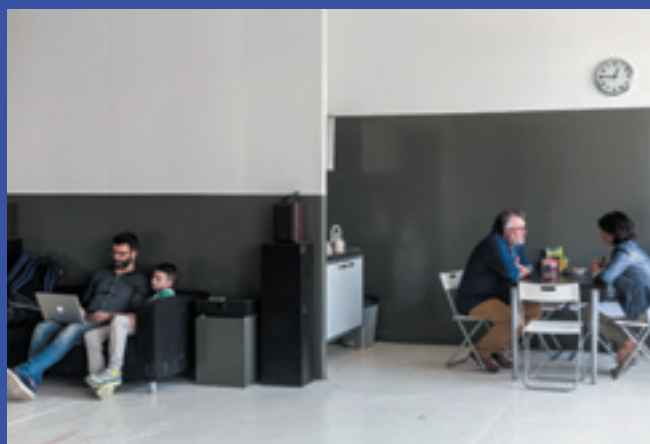
Anyaként minden egyszerűbb lesz.
Mert csak az élet és a jövő mellett dönthetünk.

CSUJA IMRE A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: kepmas.hu

Képek: Páczai Tamás





JELENLÉT

12



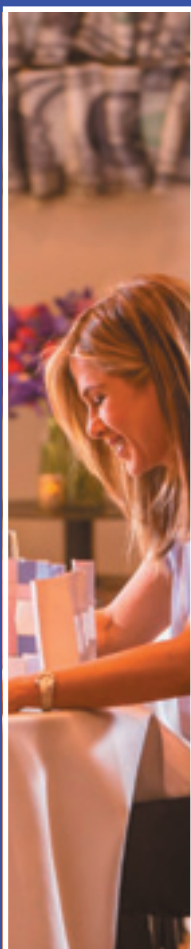
TANDEM

26



TÜKÖR

46



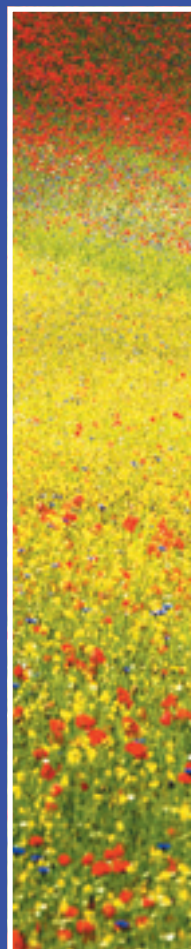
HÁZITREND

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: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás
 paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos
 Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis
 Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Mártonffy András,
 Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szőnyi Lídia, Tolnai
 Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia • Korrektúra:
 Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő:
 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

• Nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit
 Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa
 Nikoletta. Tördelészerkesztő: Légár Béla
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu
 e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon.
 • Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
 Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás
 Gábor • ISSN 1586-4235
 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER
 MÉDIAFIGYELŐ Kft.
 Következő számunk 2017. június 1-jén jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja:
 Emberi Erőforrások Minisztériuma
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet
 a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



„Ki ez a pasi?” Csuja Imrével beszélgettünk KÉPMÁS	6	 HÁZITREND	Tartósítószer, ízfokozó és ami mögöttük van UTÁNAJÁRTUNK	58
Egy sokszínű konyha RIPORT	12		Vigyázz, forró! GYEREKRENDELŐ	62
A KÉPMÁS 15 ÉVÉBŐL	16	 JELENLÉT	Megtalálták a diabétesz-védőoltást? UTÁNAJÁRTUNK	64
A teremtéstől Conchitáig A nő, a férfi és a kereszténység Kis európai nő történelem LÉT KÉRDÉS	18		Napfényes édességek VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!	66
„Ha tudnám, hogyan kell remek fotót készíteni, már abbahagytam volna” VILÁG-KÉP	24	 TANDEM	A SÉF AJÁNLATA	68
A vallás se legyen tabu! A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 5.	26		ZÖLD MOZAIK	70
Öltözködési algoritmusok NŐI SZAKASZ	28	 KIMENŐ	Aki a lélegzetvételért dolgozott KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	72
Boutique Bagatell FÉRFI SZAKASZ	29		Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	74
Egészséges függésben Interjú Gary Chapmannel	30	TARTALOM	Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT!	76
Relativitás a mindennapokban CSALÁDI KÖRBE	34		Végzet vagy szabadság? BIBLIA ÉS IRODALOM	78
Nem bántjuk egymást!	36	 TÜKÖR	GYIK Műhely, az alkotás örömeinek fellegvára	82
A párom és én HÁRMAS KÖTÉS	40		MÁJUSI KIMENŐ	86
MÉDIA A CSALÁDÉRT	45	TARTALOM	1945 PÁHOLY	90
Az aggodalom az anyával együtt születik EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS	46		150 év az Állatkertben VADÁLLATOK KÖZELRŐL	92
Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS	50	TARTALOM	Egy újrakezdés portréja TERMÉSZETKÖZELBEN	96
Nem vagyunk robotok! BEMELEGÍTÉS	52			
A fürdőruha is öltöztet! A SZALON	54			
Pelso – A vízparti vetkőzés igényes alternatívája A SZALON	56			

Styling: Domán Melinda • Haj: Fülöp Zsófi • Smink: Somogyvári Dóra • Ruhák: C&A





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

„KI EZ A PASI?”

Csuja Imre jó színész – azt hiszem, ezt senki nem vitatná. Azt is sejteni lehet róla, hogy nem egy pozőr, és az életben sem nagyon kozmetikázza túl a dolgokat. Amikor például felveszi a fotózáshoz az első inget, közli, hogy akkor most már ebben is marad, a *József és testvére*iben úgyis öltözködik mostanában eleget. Mi pedig meg se kíséreljük meggyőzni. (Na jó, azért megkíséreljük, de nem nagyon erősködünk.) A hajához se nagyon nyúlunk, mondja. Csupán ennyi instrukciót ad: na, akkor most csinálhatsz egy *Sean Connery*t, vagy egy *Delont*. Üdítően hamar elkészülnek a fotók, Imre minden mozdulata, szemhunyorítása a készülő képeknek rendelődik alá, mondhatnánk, belesimul a stáb munkájába – de közben a hangja, a jelenléte betölti a stúdiót. Amikor kiugrik egy-egy gyors cigire, a terem mintha kiürülne, pedig hatan vagyunk még ott. Csuja Imre különös egyvelege határozottságnak és alázatnak, szereplésnek és háttérmunkának, vaskos szókimondásnak és empatikus segítőkészségnek.

- ◆ – **Nemrég olvastam, hogy első filmszerepedben, a *Hosszú alkonyban* sikerült a kezdő mondatoddal kiütni a rendezőt. Te is így emlékszel vissza?**
 - Előtte is felbukkantam pár filmben, apróbb szerepecskékben, de tényleg ez volt az első nagyobb epizódszerepem. A rendező, Janisch Attila állítólag már majdnem feladta, hogy talál valakit a buszsofőr szerepére, amikor az asszisztense szólt, hogy „Te, a Csuja épp itt mászkál, mert szinkronizál, nem nézzük meg?” Megtetszettem nekik, behívtak. Amikor a forgatás előtt beültem a fodrászhoz, ő épp csak belevagdosott a hajamba, Attila erre kivette a kezéből az ollót, és jól megnyírt – egy igazi sprőd karaktert kellett játszanom. A ruha sem volt elég jó, erre mondtam, hogy van nekem egy pont ehhez való nadrágom, hazarohantam érte. Aztán 20 perc alatt megtanultam vezetni azt a nagy buszt, és azzal kezdtem, hogy oldalra kiszóltam Törőcsik Marinak a buszból: „Jöjjön már! Magára várok!” Akkor annyit láttam, hogy Attila kivetődik a képből. Mostanában mesélte, hogy a röhögéstől hanyatt vágta magát. Állítólag Mari utána megkérdezte tőle, hogy „Te, ki ez a pasi?” „Nem tudom, valami szinkronszínész.” Erre Mari azt mondta: „Te, ez k...jól!” Törőcsik Marival óriási élmény volt forgatni. Emlékszem, egyszer átsuhant rajta egy gondolat, és pár másodpercre ott állt előttem a fiatal, gyönyörű Mari a Körhintából. Elképesztő átalakulás volt. Az is a nagyságát mutatja, hogy mi mindent megtett egy-egy jelenetért. Előfordult, hogy egy-egy felvételnél lehetetlen helyekre kellett a kamerát, a statívet, a molinót bezsúfolni. Például ennél a forgatásnál is a buszbelsőben, amikor közelit vettek rólam, Mari bebújott erre a szűk helyre, csak hogy a dialógushoz tekintetet adjon nekem.





– Ez, gondolom, téged is inspirált, ahogy te is a belépőddel a többieket.

– Ez nagyon fontos. Húzzuk egymást, ahogy úszásban a jó edzőspartnerek. A színész akkor boldog, ha a kollégája is jó. Az rémálom, ha én vagyok a kakas a szemétdombon.

– A humoros filmhez mindig jó hangulatban kell lennie a stábnak? A magánélet kizárása csupán szakmai kérdés?

– Nem vihetem be a magánéletemet a kamera elé vagy a színpadra. Jókedv nem csak a vígjátékhoz kell, ha nincs meg, én például lebénulok, szinte tehetségtelen leszek. Ezért aztán generálom is mindig a jó hangulatot, akár egy rémes faviccel is, bár ilyenkor a kollégák kiabálnak, hogy „Őrség, vigyék ki ezt az embert!” Volt egy rémesen fárasztó fotózás valamelyik Üvegtigris kapcsán, utána Reviczky Gábor azt mesélte, hogy én tartottam bennük a lelket, mert amikor mindenki fásult és fáradt volt, dőltek belőlem a viccek. Megjegyzem a vicceket, és szeretem csiszolgatni, felturbózni, szerintem fejleszti a poentírozásképeséget, úgyhogy tulajdonképpen ilyenkor a szakmámat gyakorlom.

– A fotózáson is láttam, hogy a játék nemcsak színpadon és kamera előtt megy neked azonnal, hanem a fényképezőgép előtt is.

– Hát, mert Emmer Laci olyan természetesen vette kezébe a gépet, úgy nézett rám, hogy az teljesen felszabadított. Ezt nem mindenki tudja.

– Gondolom, a rendezők is szeretnek, nem lehet veled nagyon nehéz dolgozni.

– Képlékeny színész vagyok, és igyekszem is formálható állapotban tartani magam, meg szeretem is kapásból megcsinálni az instrukciókat, ez a hobbim. A színésznek persze az a dolga, hogy úgy fogjon neki egy



szerepnek, hogy szívlapáttal szórja az ötleteket, amiknek kezdetben a 90 százaléka kuka. Nem szabad mozdíthatatlan elképzeléssel nekiállni, mert ahogy megyünk egyre beljebb a darabba, a rendező is terel minket, és mi is egyre inkább látjuk, mi a koncepciója. Akkor már sokkal kevesebb a zsákutca, mondjuk már csak az ötleteim 30 százaléka nem használható. Amikor Lukáts Andornak ajánlott Zsámbéki Gábor a Portugálba kocsmárosnak, én voltam az egyetlen, akit személyesen nem ismert még, de hamar kiderült, hogy nagyon nyitottá tud tenni az ötleteire. Pizkosul élveztem a próbáit. A bemutató előtt megkérdezte, hogy „Te minden instrukciómat meg tudod csinálni?” Természetesen nem, ma is van valami, amit ő sokkal jobban megcsinál. Néha nehezen adja meg magát egy-egy jelenet, de nem szoktam feladni.

– Mi volt ebben az évadban a kedvenc szereped?

Amitől, ha aznap játszod, már jó napod van?

– Nem engedhetem meg magamnak, hogy kedvencem legyen vagy válogassak. De... bevallom, a Tóték azért mégis a kedvencem. Akkor tíz centivel a föld fölött járok. De nem akarok a többi szerepemmel sem igazságtalan lenni. Én mindig igyekszem, hogy valami közöm legyen ahhoz a karakterhez, akár a Hamlet Poloniusához, Miszterhez a *Mesél a bécsi erdőben*, Cléante-hoz a *Tartuffe*-ben. De a Tóték a hab a tortán, az egy zseniális mű, és Gáspár Ildi nagyon jó dramaturgiát talált ki hozzá! Ki-be mászkálunk a szituációk között izgalmas narrációkkal. Én vidéki gyerek vagyok, hozzám ezek a Tót-embertípusok egyébként is közel állnak, ezeket én ismerem, nem volt nehéz kipiszkálni magamból Tótot, ahogy megy, ahogy megáll, ahogy bamba – ilyen apró műtyüörökből áll össze egy személyiség. Nagyon élvezem ezt a játékot. Ezért is választottam ezt a pályát, mert itt sok mindenki lehetek.

– A Valami Amerikák és Üvegtigrisek nagy népszerűséget hoztak. Úgy tűnik, hamar rájöttél, mire lehet ezt felhasználni. Újraélesztés-kampányfilm kapcsán mentőzés, versfelolvasás hajléktalanoknak...

– A filmek tényleg nagy hazai népszerűséget hoztak. Mindig szerettem volna nem visszaélni, hanem élni az ismertséggel, és a lehetőségek meg is találtak. Az Országos Mentőszolgálat Herendi Gábort bízta meg az újraélesztés kampányfilmjével. A *Valami Amerika 2* népszerű karaktereit használtuk. A versolvasás pedig úgy alakult ki, hogy az Ady-estünket Halmy György rendezővel elvittük hajléktalanoknak és időseknek. Tóth Simon Feri színész haverom ajánlotta a lehetőséget,

aki kapcsolatban volt a Máltai Szeretetszolgálattal. Valójában mindannyian segítünk másokon, csak talán lehetne szélesíteni a kört. Például az idősekkel kapcsolatban én is személyesen érintett vagyok, ahogy mindannyian, a szüleim mindenki segít, ahogy tud. De emellett a körülöttünk élőkre is odafigyelhetünk, és ez nem mindig pénzkérdés. Például volt két rossz láncfűrészem, megkérdeztem egy cigány embert a környékünkön, meg tudja-e csinálni, és akkor övé az egyik. Most akár munkát is vállalhat, tud menni fát vágni. Vagy, hogy a színész kollégáknál maradjak, Szalay Krisztáék például összegyűjtik záráskor a megmaradt péksüteményeket, Epres Attiláék, Madarász Évák csomagokat készítenek, hogy segítsenek egy-egy családon. Nem tudunk minden hajléktalannak adni, de néha pár száz forint átsegít valakit egy nehéz órán vagy napon. Nem tudok kondérban főzni nekik, de biztos vagyok benne, hogy szükségük van katarzisélményre, nem csak testi táplálékra, ezért irodalmat viszek nekik. Ezek az esteken 70–80 ember is összegyűlik egy vonatkocsiban, mondjuk a Vágány utcánál. Azért az nagyon felemelő érzés! Ott egészen másképpen szól József Attila. „Vasútnál lakom. Erre sok vonat jön-megy és el-elnezem, hogy' szállnak fényes ablakok a lengedező szöcsötétben. Így iramlanak örök éjben kivilágított nappalok s én állok minden fülke-fényben, én könnyöklök és hallgatok.” És lehet, hogy akinek van munkája, másnap verset mondva, füttyörészve végzi el. Az irodalomnak, a színháznak, a filmnek van varázsereje, könnyebb lesz tőle a másnap. Hallottam már munkásokat úgy dolgozni, hogy az Üvegtigrist hallgatták közben.

– Nem tartottál attól az estek előtt, hogy cinikusan fogadnak, esetleg megkérdezik, mit akarsz itt a versekkel, inkább adj pénzt vagy ételt?

– De, volt bennem szorongás, de ahogy megérkeztem, ahogy szállingózott a közönség, már a versek előtt egy félórás beszélgetés kezdődött köztünk. Elképesztő, mennyi humor és nyitottság van ezekben az emberekben. Voltak, akik kérték, hogy hétre tegyük az előadást, mert ők hatig dolgoznak. Persze előfordult már az életemben, hogy egy kisgyerekes asszonynak vittem le a színházból egy szendvicset, és majdnem leköpött. De ez a véglet, általában senki nem harap bele a segítő kézbe.

– Adyt, Babits-ot, József Attilát mindenkihez el akarod vinni, de a tévésorozattal, a Mi kis falunkkal még több

emberhez eljutsz. Ez is olyan fontos számodra, mint az irodalom?

– Képzeld el, hogy az időseknek, vagy akik otthon kerekesszékekben ülnek, és még egy színházba, moziba vagy operettre sem jutnak el, milyen nagy dolog, hogy csütörtökönként megnézhetnek egy ilyen magyar sorozatot! Mégis közelebb áll hozzájuk, mint a külföldi szappanoperák. Nincs más kulturális élményük, csak ez. Ezt az igényt is ki kell szolgálnia a színháznak, sokak életében ez hihetetlenül fontos, ezért a lehető legjobban kell csinálni.

– A tavaly megalapított Józsolgálat-díjnak Szalóki Ági mellett te is nagykövete vagy. Ez a díj a szociális munkára szeretné felhívni a figyelmet. Ez a szerep is megtalált?

– A Józsolgálat-díjra is Tóth Simon Feri barátom kért föl. Személyesen is tapasztalom, hogy ezek az emberek hivatásként vagy önkéntesként milyen odaadással végzik ezt a nagyon fontos, áldozatos szociális munkát – és mint tudjuk, nem vesznek a fizetésükből jachtot. Irgalmatlanul nehéz munkát végeznek. Olyan helyzetekben segítenek, amelyekben a legtöbb ember inkább elfordulna. Egyébként nyilván az is lendületet ad, hogy én magam is megtapasztaltam, milyen, amikor nehéz helyzetben vagy, és segítenek. Amikor főiskolás voltam, igen csóró voltam. Kézdy Gyuritól kértem kölcsön 500 forintot valahány napra, és emlékszem, amikor vittem vissza a megbeszélte időben, azt mondta: Ön egy úriember. Aztán előfordult még kétszer, mindig akkor kértem csak, amikor tudtam, hogy a szinkronból lesz egy kis keresetem, és meg tudom adni. Amikor harmadszor vittem vissza, akkor azt mondta: nem kell megadnod. Mondtam, ne hülyéskedj, megadom. Azt felelte: „Nem, de ígérd meg, ha majd nagy kisfiú leszel, te is segítesz a fiataloknak”.

– Sokat szinkronizálsz. A feleséged, Árvay Zsuzsa szinkronrendező. Munkaügy miatt ismerkedtetek meg?

– Nem, nem, a barátom húga az ő barátnője volt, amikor főiskolás voltam. Vágóasszisztens gyakornok volt a filmgyárban. Összeházasodtunk, jöttek a gyerekek, aztán amikor már óvodába jártak, ő is munka után nézett. Filmezni már nem tudott a gyerekek mellett, átnyergelt a szinkronra, volt asszisztens, vágó, gyártást is vezetett, és egyszer csak elkezdtek engedni rendezni, ma már jó nevű szinkronrendező.

– Amikor vidéki színházakban játszottál, a család követett mindenhová?

– Igen, jöttek, persze, mindenhol kaptunk szolgálati lakást. Aztán 6 év után sikerült fölszerződni Pestre.

– A családotban 14 éve történt tragédiáról, tinédzser fiad öngyilkosságáról nemrég beszéltél a médiában. Nem bántad meg?

– Nem. Megbeszéltük a családdal, feleségem is elolvasta megjelenés előtt a cikket. Utána a lányom is, a barátom is azt mondta, jól tettem. Én is így gondolom. Elegem lett abból, hogy sunnyogok, hogy mindig kikerülöm a kérdésre a választ, hogy *ugye, három gyereked van?* Azt mondtam magamnak: 14 év eltelt, meg kell tennem, mert talán másoknak segíthetek vele. Talán felhívhatom a figyelmüket arra, hogy ha valami túlzott hisztit vagy viselkedési problémát tapasztalnak, akkor érdemes arra is gondolni, hogy talán komoly baj van a gyerekekkel. Kizárólag ezért beszéltem róla. És érdekes, azt érzem, hogy én is megkönnyebbültem. Talán most engedtem el.

– Ma már nagypapa vagy. Milyen nagyszülőnek lenni?

– Három remekbe szabott unokám van, a lányom gyerekei. Baromi kényelmes dolog a nagyszülői státusz, de még abban a korban vagyok, amikor elképesztően elfoglal a munkám, ezért úgy kell kizorítanom az időt, amit velük tölthetek. Ilyenkor elviszem őket játszótérre vagy bábszínházba. Most is jönnek hétvégén, egész vasárnap velük vagyok, de este már játszom. ♦

hirdetés



**JÓZSOLGÁLAT
díj | 2016**

KERESSÜK A JÓZSOLGÁLAT-DÍJ KÜLÖNDÍJASÁT!

SZAVAZZ TE IS A DÍJ FACEBOOK OLDALÁN A SZAKMAI ZSÚRI ÁLTAL FELTERJESZTETT 4 LEGINNOVATÍVABB JÓZSOLGÁLATI TEVÉKENYSÉGET VÉGZŐ JELÖLT EGYIKÉRE!

**JÓZSOLGÁLAT-DÍJ
A SZOCIÁLIS MUNKA
ELISMERÉSÉRE**

A KÖZÖNSÉGSZAVAZÁS: MÁJUS 3 - 17. KÖZÖTT!

JELÖLÉS ÉS BŐVEBB INFORMÁCIÓ: WWW.FACEBOOK.COM/JOSZOLGALATDIJ



SZÖVEG –
KESZLER PATRÍCIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

EGY SOKSZÍNŰ KONYHA

A gasztrorradalom folytatódik, ma rengeteg a gasztroblogger, ételszakértő, sztárséf, a könyvesboltok polcai szakácskönyvektől roskadoznak. S amilyen színes és tetszetős lehet tányérunkon az étel, úgy egy nagyüzemi konyhán is lehet sokszínű az élet.

- ◆ A munkaerőpiacon egyre hangzatosabban cseng a CSR, a társadalmi felelősségvállalás, amelynek keretében a megváltozott munkaképességű emberek, fogyatékkal élők, nyugdíjasok vagy oltalmazotti státuszú – legálisan munkát vállaló – menekültek is álláshoz juthatnak. Bár kezdetben a legtöbb cég kizárólag pénzügyi megfontolások alapján döntött ezen alkalmazások mellett, ma már kezdik felismerni e támogatási forma egyéb, pénzben kevésbé mérhető, hosszú távon azonban mindenképpen pozitív hatásait. Az Eurest Kft. hatodik éve büszkélkedhet a „Fogyatékoság-barát munkahely” címmel, ők üzemeltetik a Semmelweis Egyetem klinikáinak nagyüzemi konyháját, ahol a napi 6000 adag étel elkészítésében afgánok, fogyatékkal élők és nyugdíjasok is részt vesznek. Náluk jártunk, és egy valóban színes, barátságos hangulatú közegbe érkeztünk.

„A legnagyobb pozitívum ezeknél az embereknél, hogy ők még akarnak dolgozni” – tudtuk meg Sárközi Györgytől, a konyhafőnöktől, aki a havi teljesítménylapok kiosztásánál nem sajnálja idejét arra, hogy mind a hatvan beosztottjával személyesen elbeszélgessen.

A LEGFONTOSABBNAK A KOMMUNIKÁCIÓT TARTJA, AZ ÚJ TAGOK ÉRKEZÉSE ELŐTT PÉLDÁUL AZ EGÉSZ KONYHA STÁBJA EGY BEFOGADÁST SEGÍTŐ FELKÉSZÍTŐ TANFOLYAMON VETT RÉSZT.

György tekintélyt parancsoló megjelenéséből először csak következtetünk a konyhában uralkodó rendre és fegyelemre, ám amikor saját szemünkkel is láthatjuk az ott tüsténkedő figurákat, intuíciónk bizonyoságot nyer: itt a munkamorál tényleg nem csak üres frázis. A siketnéma Laci – aki legutóbb a jogosítványához szükséges orvosi felülvizsgálat miatt kért eltávozást – és az értelmi fogyatékos Erik már több éve dolgozik az étkeztetésben, s bár ők csak egy-két munkafolyamatot tudnak elvégezni, és nagyon fontos számukra a kiszámítható órarend, beilleszkedésük problémamentesen zajlott, teljes jogú és értékű tagjai ők is a konyhának.

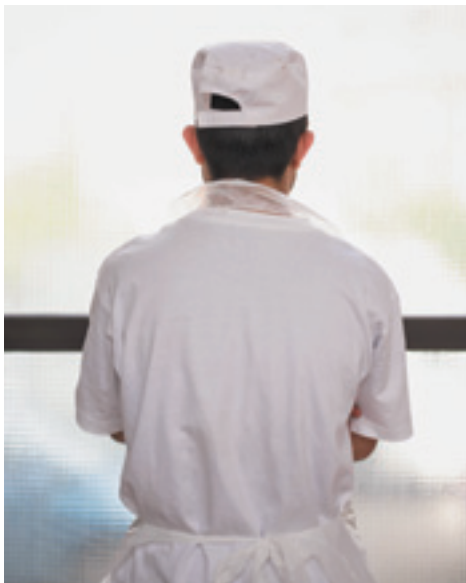
Kaszás Helga, az Eurest Kft. HR-igazgatója is megerősítette, hogy amennyiben a megváltozott munkaképességű vagy fogyatékkal élő embereket jól integrálják, akkor ők is százszázalékos munkát tudnak letenni az asztalra. „Hozzánk ezeket





Sárközi György konyhafőnök a nap minden percében gondoskodik a jó hangulatról egy-egy öleléssel, harsány kacagással vagy a konyhai munka témakörében faragott zseniális szöviccekkel.





Basir



Fahim



József

az embereket alapítványok közvetítik ki, akiktől az adminisztratív támogatáson túl a menekültek esetében még konkrét segítséget is kapunk: minden egyes oltalmazott mögött egy-egy szociális munkás áll. Mindezzel együtt ez a fajta foglalkoztatás nagyon sok tanulást igényelt a mi részünkről is, speciális tudást és megközelítést. Bár a magyar társadalom széles rétegeinél e helyzet kezelésében nagyfokú kulturális és együttműködési deficit van, egy ilyen összetett csapat abszolút pozitív hatást gyakorol a nem fogyatékkal élőkre is. Rádöbentti őket, hogy mindannyian nagyon is különbözőek vagyunk, ugyanakkor egyformán rendelkezünk gyengeségekkel és erősségekkel. Az egyenlőségnek azonban a munkakövetelmények szintjén is meg kell valósulnia, ott nincs helye a sajnálatnak, s ez a hátrányos helyzetű dolgozóknak is az egyenértékűség érzetét erősíti. A számok nyelvén azt mondhatjuk, hogy jelenleg Magyarországon 10% körül mozog az ingerküszöb az ilyenfajta foglalkoztatásokkal kapcsolatban, de ez a szám valószínűsíthetően nőni fog” – tudtuk meg Kaszás Helgától.

A LEGSZEMBETŰNŐBB, HOGY ITT A KOLLÉGÁK MOSOLYOGNAK EGYMÁSRA, ÖLELKEZNEK, HA ÖSSZETALÁLKOZNAK, ÉS A FOLYOSÓI RÖVID KIS PÁRBESZÉDEKET ELCSÍPVE IS AZ VOLT A TAPASZTALATUNK, HOGY ITT NEMCSAK MUNKAMORÁL VAN, HANEM NAGYFOKÚ HUMÁNUS IS.

Mosolygó arcok, viccelődések, apró csínyek. Tolerancia. Ebben a közegben talált munkára az afgán Basir, Fahim és a roma származású József is.

A pastu anyanyelvű, huszoneves, egyedülálló Basir két éve érkezett Magyarországra, 22 hónapot töltött a bicskei menekülttáborban, megjárta Németországot is, de a magyarok segítőkészségéről sokkal pozitívabban vélekedett, így visszatért hozzánk. Még próbaidőszakát tölti a konyhán, de szereti a munkáját, befogadták, és ha a magyar nyelvvel is jobban megbarátkozik, jövőre lehet, hogy szakácsiskolába fog járni.

Fahim már négy éve él Magyarországon, három gyermek édesapja. Tizenöt évet töltött Németországban, majd visszatért hazájába, ám újra menekültstátuszba kényszerült, így került végül hozzánk. Ő is csak február óta dolgozik itt, keresetéből azonban nehéz lenne az ötfős családot eltartania, Afganisztánban van egy kis drágakőüzlete, abból is befolyik némi összeg a családi kasszába. Legjobb barátainak a gyermekeit és feleségét tartja, ám számára nagyon más ez a kultúra, ezért távlati tervei között leginkább Amerika szerepel, ahol a rokonai élnek.

A roma származású József Balassagyarmaton született. Ő is próbaidős, most dolgozik először konyhán, de elégedett, befogadták a kollégák, szereti a munkáját, és már több társának is segített elhelyezkedni. Mint mondta, hozzá van szokva a munkához, 7-8 éve dolgozik, és a pénzéből a családját támogatja. ♦





OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
KIKÖTŐ

1156 BUDAPEST, SZÁRAZNÁD U. 5.

LESZ VALAHA OLIMPIA BUDAPESTEN?

Vendég:

MIZSÉR ATTILA

A BOM SZAKMAI IGAZGATÓJA,
A BUD2024 SPORTIGAZGATÓJA

Időpont:

2017.
05.17.
SZERDA

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

+ 36 1 365 1414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



2010

KÉPMÁS

› stílusos › bátor › elkötelezett

2002

képmás
családmagazin

1998

KÉPMÁS
CSALÁDMAGAZIN



T

A LENDÜ
LETMEG
MARADÁS

ÖRVÉNYE

15 éve kamaszos lendülettel és komoly ábrándokkal magazint alapítottunk. Az ábrándokból tervek és célok lettek. Megjelenésünk sokat változott, egyre több szakmai tudás és tapasztalat áll mögöttünk.

De a lendület megmarad.

15

A TEREMTÉSTŐL CONCHITÁIG

FÁBIÁN TIBOR

A NŐ, A FÉRFI ÉS A KERESZTÉNYSÉG

HORVÁTH PÁL

KIS EURÓPAI NŐTÖRTÉNELEM

KÖLNEI LÍVIA





SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



A TEREMTÉSTŐL CONCHITÁIG

Gyermekkoromban még komoly jelentősége volt annak, hová ülnek a templomban a nők, a férfiak és a gyermekek. Nem volt átjárás, legfeljebb karácsonykor. Az otthoni rend is belénk ivódott. Anyámmal jártunk vásárolni, ő ment szülői értekezletre, ő vitt orvoshoz. Apám a kert–udvar–munkahely háromszögében vitte a dolgokat. A gondtalan gyermekkor alfája és ómegája volt ez a két véglet, amely a konyhától a vasút végéig húzódo kertig tartott. Ami biztosította a figyelmes anyai gondoskodást és az apai felügyeletet, a munka óvatos eltanulását. Érdekes, ugyanezt a magától értetődő szerepfelosztást éltük meg a nagyszülők keze alatt is. Talán csak a kert volt kisebb, Nagytata korából fakadóan ráérősebb, Nagymama pedig, ahogy egy nagyszülőhöz illik, a szülőknél hosszabb pórázra engedte az unokákat.

♦ Ma már sziklaszilárdan állítom, hogy a Teremtés Ádámról és Éváról rótt rendjét hordozták és élték meg mindannyian. Hibával és bűnnel persze, ahogy ezt a Paradicsomból való kiűzetés után az ember megélheti. Gyermekként Anyám és Apám, a Nagytata és a Nagymama személyében azt a különbözőséget és sajátosságot láttuk viszont, amiről Werner Neuer egyik könyvében azt írja: Istennek különböző szándéka van ezzel a különbözőséggel. Így aztán a nemek sajátossága is Isten tudatos és terv szerinti teremő aktusának eredménye. Mit tudunk mi még akkor arról az egyenlősdiről, amely John MacArthur véleménye szerint a feminizmusban találta meg a legradikálisabb ideológiai kifejeződését, és amelynek fő üzenete az, hogy alapjában véve a nőkben semmi rendkívüli nincs. Ez a gyermekkori, máig ható, élesen elkülönülő és mégis családi egységet alkotó apa- és anyakép az, ami számomra a leginkább ábrázolja a nemek közötti, a Teremtésben nyert természetes különbségeket és szerepeket. Amit ebben a mai erőteljes és uralkodó genderkorszakban szokás feloldani, lekicsinyelni és akár letagadni is. Az eredmény

pedig egy olyan furcsa és torz átmenet, egy Conchita Wurst, amelyben a férfi nőies, a nő pedig férfias irányba változik. Emiatt pedig sérül mindkét nem nemi és lelki identitása, először az egyén szintjén, amely aztán továbbhullámzik a házasságra, a családra és a közösségre is. Ezt éljük ma. Amikor a nőiség, az anyaság, a gyermekvállalás ciki, ellenben az trendi, ha a nők katonai kiképzésen vesznek részt, nehéz fizikai munkát végeznek és úgy viselkednek, beszélnek, mint a férfiak. Itt jön a képbe a keresztyén alapokat felvállaló állam észhez térítő felelőssége, vagyis hogy az anyaság leértékelésével szemben a maga eszközeivel fellépjen, és a Teremtésben kizárólag a nőknek szánt hivatás megbecsülését hirdesse és elősegítse a társadalomban.

Bár időnként tele vagyunk nem kevés nosztalgiával a régi, az egyszerű, a lassú, egyszóval az élhetőbb világ iránt, azonban a keresztyén értékrend ma is alapot és utat biztosít „a benne hívőnek”, aki nem trendek szerint, hanem stílszerűen: bibliai rendek szerint szeretné élni és berendezni az életét. Férfiként és nőként. Egyenjugó társként. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

A NŐ, A FÉRFI ÉS A KERESZTÉNYSÉG

A nők társadalmi szerepének újragondolása, az egyoldalú férfidominancia felszámolása másfél évszázada vitatéma a nyugati, hagyományosan keresztény kultúrájú világban. A téma harcos szószólói kezdetben a szüfrazettek voltak, később a feminizmus, az utóbbi időben a genderelmélet hívei. Utóbbiak a nemek viszonyát és a nők alávetett, hátrányos helyzetét merőben történelmileg-társadalmilag kialakult konvenciónak tekintik, a keresztény, bibliai gyökerű hagyományt téve felelőssé a nőket sok tekintetben még ma is érintő hátrányos megkülönböztetésekért.

„A nők ugyanis, mivel napjainkban mindinkább tudatában vannak emberi méltóságuknak, nem tűrik el, hogy vagy élettelen tárgyaknak vagy eszközöknek tartsák őket, sőt mindinkább követelik, hogy az emberi személyhez méltó jogok és kötelezettségek őket is megillessék, mind az otthon falai között, mind az államban.”
(XXIII. János Pacem in terris körlevele, 1963. 41.)

◆ A genderideológia radikális hívei szerint, akik a biológia törvényeire és a nemek közötti természetes szerep- és munkamegosztásra fittyet hánynak, a nem, a nemi identitás és a nemi szerep alapján társadalmi és kulturális konstrukció, tanult, elsajátított emberi helyzet és viselkedési mód. Nem több és nem más, mint „férfiként és nőként végzett tevékenység”, amit a patriarchális férfidominancia jegyében a bibliai hagyomány és a belőle táplálkozó keresztény közgondolkodás, házasság- és családészmény csak megerősít és konzervál. Ha e vita gyökeréig megyünk vissza, nyugodtan idézhetjük a közelmúlt jeles dogmatikusának, Karl Barthnak aligha vitatható megfogalmazását. Lakonikus megállapítása szerint „az emberek egyszerűen férfiak és nők”, ami annyit jelent, hogy nem ők teszik azzá magukat, nem ők döntenek felette, hanem biológiai adottságként, a teremtés, a természet rendje szerint születnek bele férfi és női mivoltukba. Ez az emberi erővel felül nem írható adottság a történelem folyamán a nemek közötti társadalmi szerepek, munkamegosztási kényszerek, hatalmi viszonyok szövevényes, sok vonatkozásban a nők hátrányára formálódó rendszerét szülte.

A női méltóság és egyenjogúság követelése ezeknek a hátrányoknak a felszámolása érdekében jogos és időszerű, és a közhiedelemmel ellentétben éppen a kereszténység volt az, amely – miközben foglya is maradt a mindenkori társadalmi realitásoknak – sokat tett a nő méltóságának elismerése érdekében, ezt II. János Pálnak „A nő méltósága” kezdetű körlevele is megerősít.

A hiteles keresztény álláspont szerint a férfi és a nő egyenlő méltóság birtokosa, akik nemi különbözőségükben a lét teljességét elosztva és egymást kiegészítő módon birtokolják. Ezt a kettősséget és megosztottságot a természet biológiai törvényeként adják tovább utódaiknak, hogy képesek legyenek teremteni és uralkodni, az életet, az egymásra utalt társiasságot és a szeretetet megélni és továbbadni. Ám az is világos, hogy ez a felfogás nem érthet egyet a feminizmus és a genderteória olyan radikális nézeteivel, amelyek a férfi és a nő közötti társadalmi különbségek megszüntetéséhez a nemi szerepek teljes átírását, viszonylagossá tételét, a biológiai adottságok és különbségek megkérdőjelezését követelik. Nem vitás, hogy a bibliai hagyomány és a kereszténység arra épülő két évezredes gyakorlata erősen férfiközpontú szemléletet tükröz, és ennek a női méltóság teljes elismerése érdekében való újragondolása hosszú feladat a teológiában, az egyházban, a keresztény családokban, a hívő emberek fejében is. De nem szabad elfelejtenünk, hogy a férfi és a nő megbecsültsége közötti aszimmetriának nem a nők





Edith New és Mary Leigh szüfrazsetteket érteti a tömeg, miután kiszabadultak a londoni Holloway börtönből. A fegyházban két hónapos büntetésüket töltötték, mert az 1908-as, a nők választójogáról szóló tüntetéseken többedmagukkal betörték a Downing street 10 egyik ablakát is.

felé mindig szeretettel és megbecsüléssel forduló Jézus, nem is a nőekkel szemben is harcias Pál apostol az oka. A nők alárendelt helyzetének forrása nem a keresztény férfisovinizmus, hanem éppen a régebbi korok patriarchális szemlélete, könyörtelen történelmi realitása volt. Ez persze hatott az egyház szellemére, szemléletére, formálva és deformálva azt. Ettől csak az utóbbi évszázadban sikerül fokozatosan megszabadulni.

Ám van, amin a posztmodern gondolkodás női méltóságot követelő harcossai fennakadnak, pedig a nőről, a nőiségről alkotott keresztény felfogásnak a nemek egyenértékűségét kétségbe nem vonó, természet rendjén alapuló eleme. Így szilárdan állítanunk kell, hogy a nő legnagyobb adománya, legfontosabb rendeltetése az, hogy anyaként új emberi életek forrása legyen, ezzel pedig nem állhat ellentétben, hogy módot kell kapnia arra is, hogy tehetsége szerint tudósként, művészként, üzletemberként, politikusként, kétkezi munkásként, a társadalom teljes jogú és megbecsült tagjaként bontakoztassa ki személyiségét. Szó sincs arról, hogy a nőknek csak a konyhában a helye. Hiszen nem lehet másként ez a férfiak esetében sem: ők létük lényege szerint arra vannak rendelve, hogy apák és a szeretet kötelékében a nők társai legyenek, amihez a hivatás, a munka, a sikerek világa számukra is szükséges ráadásként társul. Ebből az is következik, hogy a női méltóság nem állítható szembe a férfi méltóságával, a nő jogai és kötelességei a férfi kötelességeivel.

Akkor sem, ha a méltóságok egyenlősége soha nem lesz, nem lehet azonossággá vagy egyformasággá, hiszen a két nem eltérő, mesterségesen fel nem cserélhető testi és lelki adottságai, fizikai, szellemi, érzelmi képességei olyan természetes különbséget jelentenek, amelynek tagadása vagy a felszámolására tett kísérletek nem a nők emancipációját szolgálják, hanem az emberi élet rendjébe való durva – és csak remélhetjük, hogy sikertelen –, önpusztító beavatkozások volnának. ♦

Közeledik az óra, sőt, már itt is van, amelyben a nő hivatása teljesen feltárul, az óra, amelyben a nő a társadalomban eddig soha el nem ért befolyásra, kisugárzásra tesz szert. Ezért abban az időben, amelyben az emberiség mélyreható változáson megy át, az evangélium szellemétől áthatott nők hatékonyan segíthetnek az emberiségnek, hogy a széthullást elkerülje. (A II. Vatikáni Zsinat üzenete a nőknek, 1965. december 8.)

A NŐI MÉLTÓSÁG ÉS EGYENJOGÚSÁG KÖVETELÉSE EZEKNEK

A HÁTRÁNYOKNAK A FELSZÁMOLÁSA ÉRDEKÉBEN JOGOS

ÉS IDŐSZERŰ, ÉS A KÖZHIEDELEMMEL ELLENTÉTBEN ÉPPEN

A KERESZTÉNYSÉG VOLT AZ, AMELY - MIKÖZBEN FOGLYA

IS MARADT A MINDENKORI TÁRSADALMI REALITÁSOKNAK -

SOKAT TETT A NŐ MÉLTÓSÁGÁNAK ELISMERÉSE ÉRDEKÉBEN.



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

KIS EURÓPAI NŐTÖRTÉNELEM

A nők és férfiak egyenjogúsítása felé tartó történelmi folyamat rengeteget köszönhet a kereszténységnek. De nem eleget.

◆ JÉZUS ÉS A NŐK

Jézus „emberpolitikája” döbbenetes újdonságokat hozott időszámításunk kezdetén a patriarchális berendezkedésű közel-keleti társadalmakba. Nem törölt el törvényeket, de az emberteleneket felülírta (szombaton is gyógyított, és nem hagyta, hogy bárki halálra kövezzék a házasságtörő asszonyt), vagy más fénybe helyezte a szellemiségüket (rávilágított például, hogy a válás lehetősége nem felel meg Isten eredeti terveinek). Együtt étkezett a lenézett vámosokkal, betért a megvetett szamaritánusok falujába, és a nőkkel, sőt, utcanőkkel sem viselkedett lekezelően. Ezért nagy odaadással követték asszonyok is, akik a legszűkebb környezetéhez tartoztak – és nem csupán azért, hogy a tarisznyáját megtöltsék kövön sült pászkával. Két tanítványának, Máriának (Lázár nővérének) és a magdalai Máriának kiemelt szerepe jól mutatja, hogy mellette a nők a „jobbik részt”, vagyis a tanulást, a tanítványi szerepet is választhatták.

Az apostolok leveleiben is fel-feltűnnek olyan nők nevei, akik jelentős feladatokat végeztek a formálódó keresztény gyülekezetekben. Pál apostol leveleiben viszont jelentős hangsúlyeltolódás tapasztalható a jézusi hagyományhoz képest: a nők szerepe lejjebb értékelődik (vagyis visszasüllyed az ókori zsidó asszonyokéhoz): nincs joguk szólni a gyülekezetben, mert az szégyen lenne, hanem ha meg akarnak tudni valamit, otthon kérdezzék meg a férjüktől. (1Kor 14,34-35)

MÁRIA CSODÁLÓI, ÉVA LÁNYAI

Az európai királyságokban a nők helyzete a Jézus előtti patriarchális viszonyokhoz tért vissza. Egy nagy előrelépés mégis történt: hivatalossá vált az egyenjűség, ami nagyobb jogbiztonságot jelentett a nőknek a többnejűséghez képest. A középkori Szűz Mária-eszménykép mellé a „földi” nők sohasem nőhettek fel, ők a közfelfogás szerint mindig az Ádámot bűnre csábító Éva lányai maradtak: testileg és lelkileg is gyengébbek a férfiaknál, erkölcsükben megbízhatatlanok, értelmük komolyabb tanulásra alkalmatlan. A téves orvosi ismeretek alapján ráadásul a 18. század közepéig úgy tartották, hogy a nők nemi szerve tulajdonképpen egy „kifordított”, elhibázott férfi nemi szerv, amely csak arra alkalmas, hogy a férfi gyermekmagját táptalajként kihordja és megszüljje. Így azután nem csoda, hogy a középkori és újkori nők csak férfiak gyámsága alatt élhettek: vagyont önállóan többnyire nem birtokolhattak, saját és gyermekeik sorsa felett nem rendelkeztek. (Voltak persze eltérések államokként, társadalmi rétegeként és egyénileg is.) Kitérésre lehetőséget a nők egy szűk csoportja számára ebben a jogfosztott korszakban éppen egyházi szervezetek, illetve mozgalmak adtak: egyes női szerzetesrendek, valamint laikus női vallási közösségek és harmadrendek a házasság létezéséhez képest nagyobb szabadságot és (szűkös) tanulási lehetőséget biztosítottak számukra.





Végzős egyetemisták felvonulása Dublin belvárosában. Dublin, Írország, 1930 körül

HASZNUNKRA VÁLHAT A VILÁGHÁBORÚ?

A nők lassú társadalmi felemelkedését az európai kereszténység talaján mostohagyermekként felnövő liberalizmus indította be a 19. században. Ennél is többet köszönhetnek a nők a világháborúknak. Döbbenetes: ami a legnagyobb fájdalmat és veszteséget okozta, még abból is fakadt valami jó! A férfiak vezérelte politika ugyanis olyan esztelen vérpazarlást idézett elő, ami szükségessé tette nők bevonását az ipari termelésbe, és a háborúk után sem lehetett többé nélkülözni a munkaerejüket. Megint egy súlyos kényszer, amiből mégiscsak származtak előnyök.

„TÚL KICSI AZ AGYUK...”

Az 1910-es években, tehát mindössze száz éve(!) Magyarországon és Európa-szerte komoly tudósok vérre menő vitákat folytattak arról, vajon alkalmasak-e a nők az egyetemi tanulmányokra. Sok kiváló orvos vallotta még ekkor is, hogy alkalmatlanok. Ehhez képest ma az egyetemek többségén már több nő tanul, mint férfi...

A reformált keresztény felekezetek körében a 20. század lassú, de jelentős áttörést hozott a nők egyházi szerepének elismerésében, és a katolikus egyház is elkezdett a 20. század közepe táján pozitívan és sokrétűen (már nem kizárólag anyasági vagy szerzetességi szempontból) foglalkozni a nőkkel. Lassan talán majd a hétköznapi egyházi életben is egyenlő értékűnek érezhetik magukat férfiak és nők, családosok és egyedül élők.

Hosszú ez a „nő történelem”, és még nincs vége, mert amíg a nők számára a biológiai meghatározottságaik (például a gyerekek nevelése) hátrányos helyzetet teremtenek anyagilag és társadalmilag, addig nem is lehet vége. A túlzásokat azonban jó lenne elkerülni, nehogy férfiak tömegei találják magukat a partvonalon kívül, ahogy erre már sok esetben találunk példát. A sérelmeket pedig nem érdemes dédelgetni. ♦



A cikk teljes változatát elolvashatja a kepmas.hu Munkahely-rovatában!



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

„HA TUDNÁM, HOGYAN KELL REMEK FOTÓT KÉSZÍTENI, MÁR ABBAHAGYTAM VOLNA”

Ez az egyik leggyakrabban idézett mondat a kortárs angol fotográfus, *Martin Parr*tól. A 65 éves művész életművét a Sony World Photography Awards jutalmazta az angolul „Outstanding Contribution to Photography” névre keresztelt díjjal. A fotográfia egyik legnagyobb szervezete olyan alkotókat jutalmaz ezzel az elismeréssel, akik sokat tettek azért, hogy művészeti ágnak nevezhessük a fényképezést. Az idén 10. alkalommal kiosztott díjat korábban olyan fotósok nyerték el, mint *Elliott Erwitt*, *Eve Arnold*, *Bruce Davidson*, *William Eggleston*.

◆ Martin Parr mind témaválasztásában, mind képi világában a fanyar brit humor fenegyereke. Évtizedekig fényképezte a turizmust és annak visszasságait világszerte, a szülőföldjének tekinthető Brightontól a japán vagy dubaji bevásárlóközpontokban található fedett sípályáig, de járt a Széchenyi fürdőben is az 1990-es évek közepén.

Munkáival a színes fotózás egyik úttörőjének tekinthető. A fotóművészet egészen az 1980-as évekig leginkább a fekete-fehér felvételekről szólt. Noha a különböző színes fotográfiai eljárások már évtizedek óta léteztek, a fotóművészet vérkeringésébe csak az 1980-as években kerültek be olyan alkotók révén, mint *Stephan Shore*, *William Eggleston* vagy éppen *Martin Parr*.

Kiemelkedő munkái közé tartozik a Dél-Anglia büszkeségének tartott brightoni tengerparton készített albuma, amelyben pazar humorral és szó szerint kendőzetlen őszinteséggel mutatja be a brit munkásosztály nyári hétköznapjait.

A brit *The Telegraph*nak nyilatkozta nemrég, hogy „Valami baj azért lehet a brit fotográfiával, hiszen Párizsban sokkal több képet adok el. Az is szokatlan, hogy itthon nagy kiállításom legyen.”

Márpedig idén ez is létrejön, a díjhoz kapcsolódva a Sony World Photo nagyszabású kiállítást rendez a művésznek a londoni Somerset House-ban, a tárlat április 21-től május 7-ig lesz látogatható. Interneten a fotós munkáit a www.martinparr.com oldalon tekinthetik meg. ◆





Velence, Olaszország, 2005



A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 5. A vallás se legyen tabu!

Mostanában egyre erősebbnek tűnik a törekvés, hogy a vallásos nézőpontot, hagyományokat, értékeket száműzzék a közösségi, társadalmi ügyek közül az egyes emberek privát szférájába – mondván, az „magánügy”. Egyre kevésbé tudunk a társadalomban a vallásosság témaköreivel foglalkozni. Nem lehet azon csodálkozni, hogy a párválasztási, párkapcsolati szempontok közül is egyre inkább kiszorul. Gyakran halljuk különböző pároktól, hogy a vallásosság náluk tabu, nem tartozik a párkapcsolatra, mindenki elrendezi magában, nem szükséges ezt megosztani.

◆ Sajnos ezt mind a tudomány, mind a hétköznapi tapasztalatok cáfolják. Már általánosságban is elmondható, hogy minden olyan témakör, amiről nem szabad, vagy a pár tagjai nem képesek beszélgetni egymással, nemhogy nem erőforrás, inkább egymástól elválasztó falat képez köztük. Ezzel ellentétben minden közösen megélt vagy átbeszélt történet egy kapocs, összekötő erő, sőt, erőforrás, amire lehet alapozni – függetlenül attól, hogy pozitív vagy negatív hatású-e.

Mindez persze nem jelenti azt, hogy mindent kötelező együtt csinálni, egymás nélkül egy lépést sem tehetnek a felek, hanem inkább azt, hogy a fontos történéseket, azok hatását és tapasztalatait osszák meg egymással, mert így tud erőforrássá válni.

A történetek megosztására való készség gyakran eltérő a két nemnél: a nők általában könnyebben és szívesebben osztanak meg történéseket és érzelmeket, mint a férfiak, sőt, már a fontosnak, megosztandónak ítélt események köre is eltérhet. Fontos, hogy a pár tagjai ismerjék

mind a saját, mind a másik igényét a megosztással és meghallgatással kapcsolatban. A lelkeség témaköre amúgy sem számít könnyed témának, nehéz bevonni más szereplőt. Egy hétköznapi párkapcsolatban nem ezzel kezd az ismerkedést a két fél, de később, a bizalom elmélyülésével jó, ha megpróbálják a másikat ebbe az intim témába is bevonni.

MIT JELENT A LELKISÉG?

A lelkeség témaköre a házasságban, párkapcsolatban nem az, hogy a 9-es vagy a 10:30-as istentiszteletre jár-e a család, hogy az előesti mise látogatása elfogadható-e kizárólag kényelmi szempontból, tehát nem elsősorban a külsőségekről van szó – ahogy az egészséges vallásosság esetében sem –, hanem a két fél hozzáállásáról, ezek egymáshoz közelítéséről. A tudományos vizsgálatok azt mutatják, hogy minél nagyobb az egyezés a lelki síkon, annál nagyobb esélye van a harmonikus, boldog házasságnak.



Tehát nem a vallásosság mértéke – ha létezik egyáltalán ilyen – vagy elmélyültsége számít, hanem az egyezés, az egyetértés! A közösen megélt hit számít, legyen az bármilyen rítus és vallás szerinti. Ez adja az erőforrást, az összekötő kapcsot, ezért az összeillőséget érdemes a házassági döntés előtt kutatni és fejleszteni, közelíteni, megvizsgálni, hogy elfogadható-e egy életre.

TRANSZCENDENCIA ÉS HÉTKÖZNAPOK

Azért is szükséges, hogy már a kapcsolat korai szakaszában előkerüljön a lelkiség témája, mert hiába kezelik egyszemélyes magánügyként a vallásosságot, párhuzamosan egymás mellett, ez csak addig fog működni, amíg egy gyermek meg nem jelenik a családban. Vele már muszáj dönteni, kinek a meggyőződése szerint, mi felé orientálják, hogyan neveljék őt. Sajnos túl gyakran alkalmazott megoldás, hogy nem neveljük semmilyen módon, arra hivatkozva, hogy az befolyásolhatja a későbbi szabad választását,

ezzel pedig egy lehetőségtől fosztjuk meg a gyermeket, hogy kialakuljon benne egy önálló tapasztalat, amelyhez tud viszonyulni később, felnőttként. Ha mindenképp szeretne elfordulni a vallásgyakorlattól, mert mondjuk nem sikerült a szülőknek kívánatos példát adniuk, amit követne, még mindig „könnyebb” elfordulnia valamitől, nemet mondani egy megismert dologra, mint a nulláról kezdeni felnőttként.

A lelkiség szorosan összefügg más párkapcsolati tényezőkkel is, például az otthonról hozott mintáktól egyáltalán nem választható el. Az aktívan megélt hit gyakorlatilag az összes értékünkre hatással bír, meghatározó szerepe van döntéseinkre, teljes életvitelünkre – hiba lenne a jelentőségét félvállról venni egy házasság tervezésénél. Ahogy a hit adhat értelmet számos olyan élettörténésnek, amikre máshogyan nehezen találnánk magyarázatot – vesztések, kudarcok, betegség –, úgy a házasságoknak is többletjelentést ad a hit: a nehezebb időszakokban is értelmet, célt nyújt, erőt ad a nehézségek legyőzésében. Nem érdemes kihagynunk tehát egy boldognak szánt kapcsolatból. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ

ÖLTÖZKÖDÉSI ALGORITMUSOK



Vajon a Paradicsomból való kiűzetés traumája után, amikor Éva fügefalevél után nézett, válogatott-e az Édenkert kínálatából? Mérlegelte-e, melyik szín, textúra, forma illik legjobban személyiségéhez és a testalkatához, és melyik passzol leginkább az alkalomhoz? Tudatában volt, hogy konkurencia híján valójában divatdiktátor is lesz? Ha ma egy nő minden szempontból meg szeretne felelni a felé irányuló elvárásoknak, ideje és fizetése nagy részét toalettjére kellene fordítania. Ezt az ellentmondást mindannyian másképp igyekszünk feloldani.

◆ A HIPSZTER

Ő az, aki hihetetlen mennyiségű energiát fektet bele, hogy úgy tűnjön, mintha nem törődne az öltözködéssel. Pénzét egyedi darabok vásárlására fordítja, ideje nagy részét turkálókban és használtk-oldalakon tölti, valamint azzal, hogy a konformista darabokat házilag tegye megismételhetetlenné és felismerhetetlenné. Az különbözteti meg az öltözködésével valóban nem törődő nőtől, hogy a darabok összeválogatásakor véletlenül se téved a kispolgári harmónia tévútjára. Hajviselete azt demonstrálja, hogy a fodrászokat csak barátként látogatja, az ébredés utáni frizura látszatának egész napos megőrzése azonban profizmust és törődést kíván. A hipszterfilozófia nem kis fáradságot igényel, viszont követői mentesülnek a divat elvárásai alól, és a stílus következetes képviselőjének néha megengedi a valódi nemtörődömséget is.

◆ A CSINIBABA

Öntudatos kopogás jelzi közeledtét, szinte szervesült lábfejjével a gardróbjában több színben sorakozó túsarkú, amiből nekünk általában maximum fekete van, néha fel is vesszük egy-egy alkalom előtt, majd pár perc tükör előtti tipegés után lecseréljük a kényelmesebb verzióra. Állítása szerint neki ez a kényelmes, talán hanyatt is dőlné magas sarok nélkül, nem véletlen, hogy papucsból is van neki prêmes otthoni és virágos strandváltozat. Ehhez mindenképp kiskosztüm vagy koktéluha dukál, otthon pedig szexi selyempogyola. A csinibaba (akit érettebb korban inkább

dámának nevezhetünk) komoly pénz- és bütyökáldozatot hoz a mindig nőies külsőért, viszont sosem kell reggel dilemmáznia, milyen cipőt vegyen a szoknyához, és általában maga a nadrág sem alternatíva, jelentősen csökkentve az esélyét, hogy egy rossz választás egész napjára rányomja bélyegét.

◆ A SPORTLADY

Tiszta sor. Kényelem, minőség, vad színek, műszálás (de lélegző) anyagok és persze márka. Mert ne higgyük, hogy egy adott cég tavalyi modellje ergonomiailag nem marad el legalább egy évnyivel az ideitől. De hát ilyen a sport, nem maradhatsz le! Ennek a stílusnak nemcsak sportolók hódolnak, e csoport tagjai könnyen elkülöníthetők külső és belső implantátumaik alapján (úgy mint mell, szempilla, köröm). A sportos stílus mentesíti viselőjét a darabok összeválogatásának terhéértől, az „épp edzésre megyek” legitimizál popsira feszülő cicanadrágot és egymással háborúban álló színeket is.

E következetes karaterek mellett a legtöbben ezek ötvözésével, bonyolult algoritmussal próbáljuk megalkotni öltözetünket az aznapi programnak megfelelően (pl. gyalog leküzdendő kilométerek, abszolválandó események és lenyűgöző személyek), valamint az időjárás-jelentés, az éppen kimosott ruhák, a reggeli fürdőszobába jutás és egyéb részidők függvényében. Nem véletlen, hogy a férfiak csak öltönyt vagy csak farmer-pólót hordanak. ◆



BOUTIQUE BAGATELL

Vacak reklámszatyrot kerget a novemberi szél. Belekap, görgeti a panelházakkal lehatárolt parkon át. Az első fa csontos ágaival fülön csípi. A nejlon kigömbölyödik, visít, csattog a szélben. Oldalán felirat: Boutique Bagatell / 1975.

- ◆ A lakótelep általános iskolájában két műszakban folyt a tanítás, hogy a gyors ütemben épülő panelek árnyékában, a beköltöző családok iskoláskorú gyerekei számára az oktatás zökkenőmentes legyen. Azon a héten délutános voltam. Sötétedésig ültünk bent a tantermekben. Édesanyám valahol egy másikban, mert fogadóóra volt hivatalos. Tájékoztatták hullámzó tanulmányi előmenetelemről, az iskola és a tanítónő velem kapcsolatos aktuális közérzetéről.

Ami az én közérzetemet illeti, már délelőtt jelentkeztek a hasfájások. Szorongtam. Szüleim ruhásszekrénye elé álltam, és gyerekkézemmel végiglapoztam édesanyám vállfára akasztott, szerény kollekcióját. Szocialista relációban gyártott, egyszerű, műszálas konfekcióruhák, szoknyák, blúzok sorakoztak egymáshoz lapulva. Leakasztottam, és gondosan elsimítva kiterítettem az ágyra egy rózsaszín szaténblúzt, hozzá gránitszürke szoknyát, kiegészítőként a gallérhoz egy alpaka nyakláncot fektettem. A kikészített ruhák közepén egy cetli, rajta az üzenet: „Anyu, kérlek, ezt vedd fel!”

Meg akartam találni azt az összeállítást, ami kiemelheti őt a cekkeres hétköznapiakból. Akartam, hogy szépnek, fiatalabbnak lássák. Akartam, hogy a viselet megemelje mindkettőnk státuszát, hogy tiszteletet ébresszen. Akartam, hogy a ruhának mágiikus ereje legyen, ami az egész napos állástól fáradt, megdagadt bokájú anyát is képes elegáns középosztálybeli nővé varázsolni... Arra vágytam, hogy belesimuljon ő is osztálytársaim szüleinek csoportjába, akiket fiatalabbnak és megkíméltebbnek láttam.

Reménykedtem, hogy ez a beöltözés rám és szeszélyesen kanyargó iskolai ügyeimre is jótékonyan visszahat majd.

Amikor hazaértem, az ágy üres volt.

Amikor este hazaért, nem adott hangot csodálkozásának, nem hánytorgatta fel, nem vette zokon, hogy talán szégyellem egyszerűségét, korosodó, törődött állapotát. Talán már abban a pillanatban elfeledte a dolgot, amikor lefekvés előtt vállfára akasztotta rózsaszín szaténblúzáét. ◆



EGÉSZSÉGES FÜGGÉSBEN

Gary Chapman, az idén 25. évfordulóját ünneplő „öt szeretetnyelv” (elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek és testi érintés) koncepciójának megalkotója március végén látogatott Magyarországra. Az amerikai antropológus és baptista lelkipásztor párkapcsolati tanácsadó könyvei emberek millióinak segítettek és segítenek abban, hogy válságba jutott házasságuk, szülő–gyermek kapcsolataik ismét harmonikussá válhassanak.

♦ – **Általában a szüleink szeretetnyelve az elsődleges minta, vagy éppen az, amit gyermekként hiányoltunk?**

– Nem tudjuk megmondani, hogy szeretetnyelvünk a természetünkből adódik, születésünk óta velünk van, vagy a korai fejlődési szakaszban válik részünkké. Azt viszont tudjuk, hogy egy gyermek szeretetnyelve négyéves koráig kialakul, a viselkedéséből rájöhethetünk. Az én egyik fiam szeretetnyelve például a fizikai érintés, gyermekként is mindig rám ugrott, megérintett, ölelgetett. A szülőknél azt tanácsolom, hogy a gyermek által igényelt nyelvet nagy dóziszokban adagolják számára, ugyanakkor a másik négyet is beléjük kell csepegtetnünk, mert ezáltal tanulják meg, hogy hogyan adjanak ők maguk is szeretetet a többi embernek.

– **A szeretet másik arca Ön szerint a harag. Ma azonban a pszichológia mindenekelőtt a szeretet és a félelem viszonyáról beszél. Hogyan látja e három fogalom kapcsolatát?**

– A félelem kapcsolódik a haraghoz, ám az utóbbi sokkal több mindent foglal magába. Ha félelmet érzünk, az veszélyt jelent, félünk attól, hogy valaki megsebez bennünket. A harag az erre adott válaszreakción. A harag azonban mást is jelent, így ha az igazunk szenved csorbát, akkor is előtörhet belőlünk. A harag pozitív üzenete, hogy cselekvésre késztet bennünket az igazságért. Minden társadalmi változás haragból születhetett meg, az igazságért tett lépésekből. A haragnak azonban két arca van, az egyik a jogos, a másik pedig az indokolatlan. Az előbbinél valós sérelem miatt érzünk dühöt, az utóbbinál viszont csak saját önzésünk miatt, mert a másik nem az elvárásaink szerint cselekszik. Fiatal házasként én is sokat mérgeledtem amiatt, hogy a feleségem a mosogatógépbe nem úgy pakolta be az edényeket, ahogy azt én szoktam, dühös voltam a rendetlenségért. Idővel azonban rájöttem, hogy ez csak az én általam támasztott követelmény, hagynom kell, hogy a másik önmaga lehessen.



Fel kell nőnünk, és engedni, hogy különbözhesünk egymástól. Ha pedig jogosnak érezzük a haragunkat, próbáljunk kérdezni, és kifejezni a másik felé a haragunk okát, mert lehet, hogy csak félreértésből származik. Ha nem kiabálva vagy agresszíven, hanem nyugodt hangnemben beszélgetést kezdeményezünk a haragunkról, akkor nem engedjük, hogy a harag uraljon minket, hanem mi tudunk uralkodni rajta.

- A félelem fogalma azonban mégis sokkal gyakrabban kerül elő manapság.

- Talán amiatt van ez így, mert a mai kultúrában nem szeretünk a helyes és a helytelen fogalmak mentén gondolkodni. Szinte minden igaznak és helyesnek tűnhet, manapság nem szeretünk ítélni. Általában a haragnak csak egy aspektusára koncentrálnak, a félelemre adott válaszreakcióra, ami egy másodlagos érzelmi válasz. A modern pszichológia elsősorban erre a félelemhatásra koncentrált. Viszont, ha tágabb perspektívából nézzük a helyzetet, akkor a háttérben valamilyen hibás, helytelen cselekedet áll.

- A XXI. század népszerű szlogenjei: Légy boldog! Valósítsd meg önmagad! Élj a mának! Gondolja, hogy ez az énközpontú tendencia megváltoztatható?

- Mindannyian boldogok akarunk lenni, és szeretnénk valami fontosat megvalósítani az életünkben. Ez a vágy arra inspirál, hogy képezd magad, tanulj, fejlődj, tehát van jó oldala is. A világ legboldogabb emberei azonban nem azok, akik kizárólag önmagukra koncentrálnak. Albert Schweitzer a Nobel-díj átvételekor a következőket mondta: „Nem tudom, mi a sorsod, de egy dolgot tudok: csak azok lesznek igazán boldogok, akik keresték és megtalálták, hogyan lehet másokat szolgálni.” És én ezzel maximálisan egyetértek. Egy házasságban is ez történik: akkor működhet jól, ha mindketten a másik boldogságát keressük.

- A média az ellenkezőjét közvetíti: sokan úgy próbálnak boldogok lenni, hogy saját érdekük és vágyaik kielégítésére használják fel a másikat. Elegendő lehet-e egy könyv egy ilyen hamis boldogságkép megváltoztatására?



– Minden egyes nap, tudatosan vagy tudattalanul hozunk egy döntést: ma segíteni fogok az embereknek, vagy ma valami olyasmit teszek, ami a magam számára hasznos. Az utóbbival sincs semmi baj, hiszen szükségünk van nekünk is feltöltődésre, azonban ha valaki életében ez a főmotívum, sohasem fog ráatalálni a boldogságra. Igen, szerintem egy könyv is segíthet abban, hogy megváltoztassuk az attitűdünket.

– Eric Berne az „Emberi játszmák” című nagy sikerű könyvében olyan helyzetekről ír, amelyekben a szereplők manipulatív játszmákat űznek egymással. Gondolja, hogy egy húszéves, játszmákra épülő házasság is megmenthető, vagy a játszma eleve kizárja egy szeretetre épülő kapcsolat lehetőségét?

– A jó hír az, hogy az emberek folyamatosan változnak lelkiileg, testileg, szellemileg, így a gondolkodásuk is változik. A sok-sok konfliktus és küzdelem sokakat végül Isten felé fordít, mert szükségük van a segítségre. Talán betérnek egy templomba, elolvassnak egy könyvet, előveszik a Bibliát. Isten mindig kész a segítségnyújtásra, s ha mi jó irányba akarunk változni, akkor a segítség megérkezik. Bármit megváltoztathatunk, ha úgy döntünk.

– Mai társadalmunk egyik divatos fogalma a társfüggőség. Ön hogyan látja ezt a jelenséget: problémaként, félreértett kapcsolatként, esetleg túlreagált modernkori tünetként?

– A házasság alapja egy egészséges függés, mert csak így tudunk egymásnak segíteni. A társfüggőség azonban egy negatív fogalom, ami azt jelenti, hogy a pár egyik tagjának destruktív viselkedése káros a házasságra nézve, és a függő, másik házastárs pontosan e helytelen viselkedés fenntartásában támogatja. Ha van például egy férj, aki ittas vezetésért börtönbe kerül, a felesége pedig pénzzel kiváltja őt a büntetéséből, akkor hibát követ el, mert a férjnek felelősséget kell vállalnia a tettéért, a börtönben kell maradnia. Sokan azonban, elsősorban azok a nők, akiket a férjük tart el, és anyagilag függnék tőlük, csapdahelyzetben találják magukat, és nem látják a kiutat. Ilyenkor egy lelkipásztor, egy tanácsadó sokat segíthet. Időnként arra kényszerülünk, hogy kimondjuk a következőket: „Túláságosan szeretlek ahhoz, hogy ne tegyek érted semmit. Látom, ahogy magadat bántod, a gyerekeket,

engem. Megváltoztatni nem tudlak, de nem vagyok köteles ezt tőrní. Elköltözöm, és ha segítségre van szükséged, hozzám fordulhatsz, de a következményeket most neked kell vállalnod.” Természetesen nehéz egy ilyen beszélgetést kezdeményezni, ezért inkább az érintetteket egy közvetítő bevonására szoktam biztatni.

– Antropológusként, lelkipásztorként, illetve pszichológiai tanácsadóként hogy vélekedik arról, melyek a legnagyobb kihívások egy mai házasság vagy család számára?

– Az elfoglaltság. A munka, a számítógép, a sport, a szociális tevékenységek. Mindig mennünk kell valahová, és nincs időnk leülni egymással vagy a gyerekeinkkel beszélgetni vagy játszani. De megvan a képességünk arra, hogy ezen változtassunk, és eldönthetjük, hogy mondjuk a tizenkét programból csak hármat hajtunk végre, a maradék időben pedig elmegyünk a parkba sétálni vagy a templomba, vagy csak beszélgetünk. A másik kihívás a média által sugallt üzenet, hogy az élet értelme csupán önmagunk boldogsága, ami szintén téves felfogás.

– Egy korábbi interjúban a következőket mondta: „Nem vagyunk természetünk szerint szerető emberek, természetünk szerint önzők vagyunk. A szeretet egy spirituális kegyelem, amit Istentől tanulunk”. Hitetlen párok is képesek lehetnek harmonikus kapcsolatra?

– Mindenki megvan a szeretet képessége, hiszen Isten mindenkit a saját képmására alkotott, nem véletlenül szerepel a Bibliában, hogy Isten a szeretet. Igen, sok nem keresztény házaspár él szeretetben és kiegyensúlyozott kapcsolatban, a keresztény házasságoknak azonban megvan az az előnyük, hogy van egy külső segítőjük: Isten és a belé vetett hit. Erről szól részben az „Öt szeretetnyelv – Istenre hangolva” című könyvem is.

– Mi jelent a küldetés szó Gary Chapman számára?

– Elsősorban azt, hogy Istenhez közel legyek, és a kapott képességeimet, talentumaimat jóra használjam, ami az esetben a kapcsolat segítése: hogy hozzásegítsem az embereket az általuk megálmodott kapcsolathoz, ami a szereteten, támogatáson és egymásra figyelésen alapul. A házaspárokat azért választottam, mert általuk tudom a gyerekek életét is segíteni. A családok pedig egy nemzet alapját adják, a kultúránkat. ♦

BÁRKI BESZÁLLHAT

Az elmúlt évek slágerterméke az állampapír. Nem véletlenül, hiszen amellet, hogy versenyképes kamatokat kínál, több mint tízféle – különböző futamidejű és kamatozású – megtakarítási forma közül választhat az érdeklődő kisbefektető. Az állampapír befektetésekre – ahogy mondani szokás – életkorra és nemre való tekintet nélkül, bárki beszállhat már egészen kis összegtől!

Az utóbbi időben egyre többen kezeljük pénzügyeinket tudatosabban. A takarékoskodásra is egyre több lehetőség adódik, hisz a növekvő lakossági igényekkel a pénzügyi szolgáltatók is lépést tartanak. Az állam is igyekszik kiszolgálni e téren a lakosságot: az elmúlt öt évben öt különböző típusú állampapírt vezetett be a befektetési termékek piacára, kifejezetten a kisbefektetők igényeire fókuszálva.

Mi is az az állampapír? Olyan, hitelviszonyt megtestesítő értékpapír, amelynek a megvásárlásával az államnak adunk kölcsön pénzt, és ezért a hitelért, azaz az állampapírok után az állam kamatot fizet. Az állam viszonzásul értékhatár nélkül feltétlen kötelezettséget vállal a befektetett összeg, a tőke és kamatának megfizetésére. Azonban ha az állampapírt nem tudjuk lejáratig megőrizni, akkor el is el lehet adni azon az árfolyamon, amelyet a forgalmazók meghatároznak, és a vásárlástól a visszaváltásig eltelt napoknak megfelelő időarányos kamatot is kézhez kapjuk, a felmerülő költségek (pl. kamatadó) levonását követően.

A legújabb Magyar Állampapír az április elejétől kapható Kétéves Állampapír, amely a nevéből adódóan két éves futamidővel rendelkezik, és fix 2,5 százalékos éves kamatot biztosít. A kisebb megtakarítással rendelkezők is megvásárolhatják, hiszen alapcímlete mindössze 1 Ft.

Mindenképpen érdemes szétnézni a megtakarítási termékek és szolgáltatók között, több erre szakosodott weboldal is foglalkozik ezzel, azonban az állampapírok magas kamatozása és az általuk nyújtott biztonság ki fog tűnni a tömegből.

Állampapírokat sok helyen lehet vásárolni: egyes kereskedelmi bankoknál, a Magyar Postán, illetve a Magyar Államkincstár fiókhálózatában.

A Magyar Államkincstár az ingyenes számlanyitás és számlavezetés miatt igen jó alternatívának tűnik, hiszen itt már a számlanyitással spórolunk, költségmentesen, kötelező megkötések, apró betűs részek nélkül nyithatunk és vezethetünk értékpapírszámlát, és annyit fektethetünk be a megtakarításunkból, amennyit csak akarunk.

(x)





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

RELATIVITÁS A MINDENNAPOKBAN

Léteznek matematikai, statisztikai igazságok, tudományos tételek, és létezik a tapasztalat, ami ennek gyakran ellentmond.

- ◆ A média, a közvélemény, a politika és a szociológiai elemzések egybehangzóan arról tanúskodnak, hogy manapság alig kötnek házasságot, nem születnek gyerekek, a fiatalokat nem érdekli semmi, csak a jólét, a pénz, a kábítószer vagy a kivándorlás nyugatra. Sajnos még a jó szándékú konzervatív sajtó is gyakran beleesik abba a hibába, hogy a gyerekvállalásról mint valami nehézségről, nemes és szép, ámde embert próbáló „feladatról” ír, ezzel megijesztve és elkedvetlenítve a természetükből adódóan gyermekek után vágyó párokat. Ez a nemzethalál-vízió kétségkívül valósnak tűnik, Fekete Gyula (talán Európában először) már a hatvanas években kongatta a vészharangot, s azóta valamennyi jóléti államba megérkezett ez a probléma. A kormány – nagyon helyesen – fel is vállalta ennek a kérdésnek a rendezését, de annak ellenére, hogy rengeteg intézkedés történt, az áttérés mindeddig elmaradt. Továbbra is évi 30–40 ezerrel fogyunk, a születések száma gyakorlatilag stagnál. Ezek a tények, a számok, a lehangoló, szomorú adathalmaz.

Ehhez képest magam körül csupa házasodó fiatal, születő gyermekeket látok. Mindkét testvérem családos, a nővéremnek tavaly unokája is született. Feleségem családját egyenesen gyerekcunami borítja el: két testvérenek nyolc, 15 unokatestvérenek eddig 29 gyermeke született, és ez a szám, korukból fakadóan, biztosan bővülni fog, sőt, a cikk megjelenésére minden bizonnyal bővül is.

Egyetemi baráti társaságunk, akikkel 25 éve járunk össze, négy házaspárból áll, összesen 13 gyerekekkel. Két katolikus kisközösséggel tartunk szorosabb kapcsolatot, az egyikben 5 családban 17 gyerek van, a másiktól pontos számot nem tudok mondani, de húsznál biztosan több a csemete.

Összegezve tehát (és saját négy gyermekünket szigorúan csak az egyik halmazban számítva): a viszonylag szűk családban 25 év alatt 45 gyerek született, baráti társaságban nagyjából ugyanennyi, összesen 90, éves átlagban majdnem négy, amiből adódik, hogy mindennapjainkban nem érzékeltük a kihalással fenyegető jóslatok beteljesülését. Nem is szólva azokról az esetekről, amikor gyermekeink óvodai csoporttársainak vagy iskolai osztálytársainak testvére született, és ezekből is volt jócskán.

Az viszont kétségtelen – és az ebből eredő következtetések levonása nem maradhat el –, hogy a felsorolt rokonok és barátok kilencven százaléka gyakorló keresztény. ◆

KISBABÁT VÁRSZ?
KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST,
IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



www.edeskisbabam.hu



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDÓCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandocsomag@promobox.hu



Promo 



NEM BÁNTJUK EGYMÁST!

Egy korábbi számunkban, a *Hármas kötés*-sorozatban írtunk a kamaszokat érő kortárs zaklatásról, bántalmazásról. Akkor csak megemlítettük, hogy az ezzel kapcsolatos prevenciót óvodáskorban kell elkezdni, és hogy létezik is egy megelőző program, amelyet már hazánkban is kipróbálnak. Ennek részleteiről írunk most bővebben.

◆ KÖNYÖRTELEN GYEREKEK

Bizonyára mindnyájunknak vannak tapasztalatai az iskolai szekálás, piszkálódás, basáskodás, csicskáztatás, bántalmazás, zaklatás, megfélemlítés, idegen szóval bullying témakörével kapcsolatban: amikor az osztályból valaki kipécézi a pszichésen vagy fizikálisan gyengébb társát, majd egyre durvább, egyre kegyetlenebb bántalmazásokat eszel ki, hogy megalázza, gyötörje az áldozatát, ezzel bizonyítva hatalmát.

A zaklatás nem egyenlő azzal, amikor a gyerekek között egyenlő erőviszonyok mentén alakul ki konfliktus. Míg az utóbbi esetek jó esetben még pozitív hatással is lehetnek a gyerekek fejlődésére, a bullying megkeseríti az áldozat mindennapjait, és hosszú távon károsan befolyásolja az elkövető, valamint a bántalmazást figyelemmel kíséző közösség életét, pszichés egészségét. Olyan sérelemokozás, amely szándékosan és ismétlődően történik, egyenlőtlen (fizikai vagy pszichikai) erőviszonyok mellett, így az áldozat nem képes védekezni. A folyamat kulcsmozzanata a megalázás, illetve az ezen keresztüli hatalomszerzés.

Coloroso a „Zaklatók, szemlélők, áldozatok: az iskolai erőszak” című könyvében részletesen elemzi a folyamat alakulásának lépcsőit, amelynek kapcsán azt is megfogalmazza, hogy „háromszereplős tragédiáról” van szó. Az elkövető és a célpont nem légyeres térben vannak, hanem megjelenik a szemlélő közönség is, akik előtt zajlik az áldozat megalázása. Az áldozat tehetetlennek érzi magát, nem tud védekezni, sőt, valószínűleg önmagát okolja a támadásért, haragszik magára, illetve a körülötte lévő felnőttekre is, hogy nem védik meg. A szemlélők csoportja nem egységes, de mivel tartanak attól, hogy ők is az áldozat sorsára jutnak, többnyire nem kelnek az áldozat védelmére: egyesek közülük elfordítják a fejüket, ami miatt lelkiismeretfurdalással küzdenek, mások élvezik az áldozat tehetetlen szenvedését, és vannak közöttük olyanok is, akik csatlakoznak a kipécézett társuk bántalmazásához. Azzal, hogy az áldozatot szerencsétlen alaknak címkézik, morálisan felmentik magukat, hiszen meggyőzik magukat arról, hogy rászolgált a sorsára. A szemlélők között vannak olyanok is, akik szeretnének segíteni, de nem tudják, miként. Ők azok, akik jó eséllyel megállíthatják a fenti folyamatot.



AZ OFI 5-8 OSZTÁLYOSOK KÖZÖTT MÉRT KUTATÁSI ADATAI ALAPJÁN HAZÁNKBAN 15% A HETI RENDSZERESSÉGGEL ÁLDOZTÁ VÁLÓ DIÁKOK ARÁNYA. A HBSC KUTATÁS EREDMÉNYEI SZERINT A TANULÓK KÖZEL 40%-A ÉRINTETT. EZEKET AZ ADATOKAT MEGERŐSÍTI A TALIS TANÁRI KUTATÁS EREDMÉNYE IS, AMELY SZERINT A MAGYAR TANÁROK A NEMZETKÖZI MINTÁHOZ KÉPEST KÉTSZERES ARÁNYBAN NYILATKOZTAK ÚGV, HOGY ZAVARJA ŐKET A TANÍTÁSBAN A RONGÁLÁS, ILLETVE A DIÁKOK VERBÁLIS AGRESSZIÓJA. AZ ÓVODAI BULLYINGRÓL HAZAI ADAT NEM ÁLL RENDELKEZÉSÜNKRE, DE TAPASZTALJUK, HOGY MÁR EBBEN AZ ÉLETKORBAN IS GYAKORIAK AZ AGRESSZÍV MEGNYILVÁNULÁSOK: A ROMBOLÁS, A TÁRGYAK ELVÉTELE, A FIZIKAI AGRESSZIÓ, A CSÚFOLÁS ÉS A KIKÖZÖSÍTÉS.

OVISOKRA HANGOLVA

Sok gyermek az óvodában válik először egy nagyobb közösség tagjává, és itt sajátítja el elsőként a társas együttélés szabályait. Itt az agresszív viselkedés bizonyos mértékben az életkori sajátosságokból is fakad, ám a közösség és a felnőttek reakcióján is múlik, hogy az agresszív vagy a békés megoldási stratégiák rögzülnek-e a gyermek viselkedésében, hogy a bántásból kifejlődik-e a bántalmazás. Ha eredményesnek tapasztalja és célt ér a gyermek az erőszakos viselkedéssel, az megerősítést jelent számára. Ha a szemlélők is azt látják, hogy a bántalmazó van nyerő pozícióban, sajnos ők is magukévá tehetik ezt a magatartást. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy a felnőttek észrevegyék a bántást, beavatkozzanak, és határozottan leállítsák azt.

Hazánkban 2015-ben a „Kora-gyermekkori program a megfélemlítés megelőzésére” pályázat (TÁMOP-5.2.10-15/1-2015-0001) keretében készült el a NyugiOvi prevenciós program, amely az óvodás korosztály számára az ő szintjükön képes

közvetíteni a konfliktusok megoldásának békés útját, az együttműködés, a segítségnyújtás és a vigasztalás értékét. Ezáltal olyan biztonságos légkört lehet kialakítani, amelyben az erőszakos cselekmények előfordulása csökken.

A tematikus foglalkozások 5 héten, 10 játékos foglalkozáson és 21 változatos tevékenységen keresztül tanítják meg a gyerekeknek azokat a – kéz ujjaihoz kapcsolódó – csoportszabályokat, amelyek segítenek a bántalmazás megelőzésében.

A program egyik nagy értéke a kerettörténetben rejlik, amelynek főszereplője a csoportba érkező úrlény, Szepi, aki meg van szeppenve, és csak akkor mer előbújni az úrhajójából, ha biztonságban érzi magát. Az ő beilleszkedését segíti Zille, a tündérlény, aki kívül hordja a szívét, így megéri, ha valaki szomorú, bánatos, esetleg fél, illetve Timo, a tündérlovag, aki varázspajzsa segítségével képes kitalálni, hogy miként tudja a bajba jutottakat megvédeni. Szepi levélben kommunikál a gyerekekkel, amelyet a foglalkozások elején az óvó néni olvas fel. A program arra épít, hogy a gyerekek megkedvelik a védelemre szoruló úrlényt, ami támogatja a két segítő tündérral való azonosulást. Az összes tevékenység ehhez a kedves történethez kapcsolódik.

A foglalkozások során a gyerekek öt csoportszabályt sajátítanak el, amelyek megalapozzák a biztonságos társas légkört.

- 1. SZABÁLY:** „MINDENKIT BEFOGADUNK A CSOPORTBA.”
- 2. SZABÁLY:** „ELMONDJUK, AMIT ÉRZÜNK.”
- 3. SZABÁLY:** „NEM BÁNTJUK EGYMÁST!”
- 4. SZABÁLY:** „MEGVÉDJÜK, HA VALAKIT BÁNTANAK!”
- 5. SZABÁLY:** „SZÓLUNK, HA VALAKIT BÁNTANAK!”

A tematikus foglalkozások során a pedagógusok hangsúlyt fektetnek a közösségépítésre és egymás elfogadásra. Segítik a beszélgetést az érzelmekről, illetve a különböző érzések felismerését és kifejezését. Indulatkezelési technikákat tanítanak, amelyek elősegítik a félelmek legyűrését, ezáltal is csökkentve a bántalmazás, illetve az áldozattá válás esélyét. A játékos foglalkozáson a gyerekek eljutnak oda, hogy elutasítsák a bántalmazás formáit (csúfolás, tárgy tönkretétele, fenyegetés, verés, főnökösödés, kiközösítés), és megtanulják, hogy a bocsánatkérés nem elegendő, a kapcsolat helyreállításához szükséges a jóvátétel, a másik megvigasztalása. A gyerekek a foglalkozás során megtapasztalhatják, hogy bennük is megvannak a képességek ahhoz, hogy a gyengék védelmére keljenek, és akkor tudják megvédeni egymást, ha egyesítik az erejüket. A program szlogenje, hogy az erő nem a bántásban, hanem a védelemben van. Megtanulják, hogy a jelzés nem egyenlő az árulkodással, és hogy melyek azok az esetek, amikor valaki bajban van, és szólni kell a felnőtteknek.

A NyugiOvi olyan eszköztárat kínál az óvodapedagógusoknak, amelyeket nap mint nap hasznosítani tudnak a csoportban a konfliktusok kezelésére, és alkalmat biztosítanak a gyerekeknek a kapcsolat helyreállítására, a jóvátételre és a vigasztalásra.

TAPASZTALATOK

Gyömrőn a tanév első felében két óvoda három csoportjában a NyugiOvi csoportfoglalkozásokat beépítették az óvodai foglalkozásokba, és a pozitív tapasztalatok talaján további hat csoport kezdte el a bántalmazást megelőző tematikus foglalkozásokat alkalmazni a mindennapjaiban. A tapasztalatok rendkívül pozitívak.

hirdetés

1% MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

Országos Katolikus Rádió Alapítvány | adószámunk: 18183674-1-42



„AZ ERŐ NEM A BÁNTÁSBAN, HANEM A VÉDELEMBEN VAN!”

„A gyerekek Szepin keresztül megtanulták, hogy egymást megvédjék, hogy mindenkit elfogadjanak és befogadjanak és felismerjék, ha valakit bántanak, és azt jelezzék – mondja Tarsoly Éva óvodapedagógus, a Bóbita Óvoda Őzike csoportjának óvónénije. – A szülők is jelezték, hogy megváltozott a gyerek viselkedése. Jobb lett a kapcsolata a testvérével, csak nagyon ritkán árulkodik, udvariasabb, figyelmesebb lett.” Legnagyobb sikerként azt könyvelték el, hogy a konfliktusok és agresszív viselkedések száma észrevehetően csökkent. Hasonló élményekről számoltak be a Mesevár Óvoda Micimackó csoportjának óvó nénije, Németh-Matyó Gabriella és Szitárné Csontos Marietta: „A gyermekközösségünkre roppant jó hatást gyakorolt

a program, az esetlegesen kialakuló konfliktushelyzetekben már rutinosan alkalmazzák a Csillagkapu alatti megbeszélést és jóvátételi lehetőséget. A közösségépítő játékok hatására olyan gyermekek is együtt játszanak, akik előtte nem keresték egymás társaságát.”

Az alternatív konfliktusrendezés, a jóvátétel alkalmazása a Bóbita Óvoda Nyuszi csoportjában is meghatározó, ahogy arról Bechlerné Tarsoly Anikó beszámolt: „A gyerekek befogadóbbak, jobban figyelnek egymásra, türelmesebbek. Figyelmeztetik, aki nem a csoportszabályok szerint viselkedik. Törekednek a kibékülésre, kibékítésre. Gyakorolják a jóvátételt, keresik, hogy mivel, hogyan tudják megbékíteni társukat. Fontos, hogy a mindennapi élet részévé vált az öt szabály.” ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



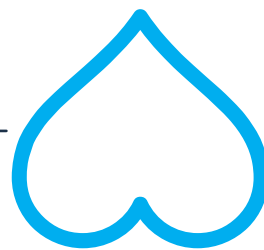
A PÁROM ÉS ÉN

„Az első szerelmek általában nem az élethossziglani tartósság szándékával és esélyével születnek, inkább a másik nemmel való ismerkedést szolgálják. Mivel ennek az életszakasznak a legfőbb fejlődéslelektani kihívása az önálló identitás megtalálása, a kamaszkori szerelem fontos feladata a tükörtartás. A másik tükrében tisztább képet nyerek arról, hogy ki is vagyok én, ki vagyok mint nemiséggel megáldott lény. Az eddigi válaszok inkább a szülőkhöz képest határoztak meg bennünket, ez azonban már férfiként/nőként definiál” – jellemzi **dr. Mihalec Gábor** család- és párterapeuta a kamaszszerelmeket. A szülő bátorítsa vagy intse óvatosságra gyermekét? Vagy inkább ne zavarja meg aggodalmaival a serdülő érzelmi életét?

- ◆ A család- és párterapeuta szerint az a fontos, hogy a szülő biztonságos kereteket adjon gyermeke útkereséséhez. „A gyermeknek fontos a kísérletezés, az önfelfedezés, de természetesen meg akarjuk óvni a sérülésektől és extrém félresiklásoktól. A szerelem állapotában ugyanakkor a gyermeknek korlátozott a befogadóképessége a szülő irányában. Tiltással, erős ellenállással ilyenkor nem megyünk sokra, csak ellenséggé válunk, és pontosan az ellenkezőjét érzük el, mint amit szeretnénk.

„TÖRTÉNTEK BENNEM VÁLTOZÁSOK A PÁRKAPCSOLATBAN.
SOK MINDENBEN A BARÁTOMHOZ IDOMULTAM.
VAJON HA SZAKÍTANÁNK, EZEK A TULAJDONSÁGOK
LEHULLANÁNAK RÓLAM?”

(LILLA 18)



Ez esetben a gyermek az őt esetleg kihasználó vagy rossz irányba befolyásoló partnert tartja szövetségésének. Ha azonban azt érezheti, hogy mi vagyunk a szövetségesei, akkor nem kell velünk szemben megvédenie szerelmét, és szabad lesz arra, hogy kicsit tárgyilagosabban lássa őt, és magától felismerje azokat a dolgokat, amelyek bennünk, szülőinkben is ellenérzést keltenek. Ez hosszabb és fájdalmasabb út, de lehetőséget ad a gyermek számára fontos leckék megtanulására.

A kapcsolatnak különböző fejlődési állomásai vannak: a plátói szerelem még általában nem jár együtt a szerelem kifejezésével, amikor viszont megvallásra kerül és viszonzásra talál, az az együttjárás. Ez valamikor csak egyszerű vonzódás „majd meglátjuk, mi lesz” alapon, érettebb helyzetben pedig azt szolgálja, hogy kiderüljön, ő-e az igazi. Megfigyelem, hogyan reagál a másik különböző élethelyzetekre, és eldöntöm, tudom-e őt szeretni, elfogadni így. Aztán lassan tudom érezni az elhatározás az elköteleződésre.”

DIGITÁLIS SZERELEM

Az online tér – ahogy **Mihalec Gábor** fogalmaz – könnyített meg nehezített terep is. „Egyrészt leomlottak a földrajzi és időbeli korlátok, könnyebben lehet ismerkedni, barátkozni, ugyanakkor nehezebb is, mivel az online térben bárki „arctalanul és arcátlanul” odamondhat bármit, ezzel sérüléseket is okozhat. A legjobb, ha a fiatalok nem veszik túl komolyan az online ismeretségeket, inkább játéknak fogják fel, semmint valós kapcsolatnak.” Bár az online ismerkedés a kamasznak felszabadító lehet, a hosszúra nyúlt kizárólagos online kapcsolat nemcsak azt jelezheti, hogy a fiatal még nem érett rá, hanem azt is, hogy a csalódástól vagy a visszautasítástól való félelem miatt halogatja a személyes találkozást.

A GYEREK SZERELME ÉS MI

A család számára is új kihívást jelent, ha a gyermek járni kezd valakivel. Hogyan tudja a család jól követni a párkapcsolat elmélyülését? Mi a szülők számára javasolt ideális közelség–távolság a gyerek partneréhez és a párkapcsolathoz? **Tőrösné Fehér Ildikó** gyermekpszichológus szerint sok empátia szükséges ezekhez a helyzetekhez. „Korábban adottak voltak a különböző helyzetekre vonatkozó etikai szabályok: a kapcsolat melyik szakaszában kit, hogyan kell bemutatni a családnak, mikor lehet a tágabb családi körbe is bevezetni őt. Ma már nem ilyen egyértelműek a szituációk. Kínos helyzet abból adódik, ha a feleknek egészen más elképzelésük van erről. Előfordulhat, hogy kamasz leánykánk minden fellángolásának tárgyát mint egyetlen igazit hazacipeli bemutatni, és mélyen megbántódik, ha nem tudjuk követni érzelmei csapongását. Ugyanakkor gyakori szülői panasz az is, hogy hosszú ideig semmit sem tudhatnak a választotttól. Ha már megismertük a partnert, tegeződjünk? Érdeklődjünk? Minden formára lehet jó és kevésbé jó tapasztalatokat idézni. Amit nem érdemes figyelmen kívül hagyni: ez elsősorban a fiatalok kapcsolata! Nekik és úgy kell építeniük, ahogyan azt az érzelmeik diktálják. Ne nekünk akarjanak megfelelni! Nehezebb a szakítás, ha már egy egész családtól kell elválni, nem „csak” az első szerelemtől. A mai szétésett családok gyermekeiben, amikor olyan partner mellé kerülnek, aki mögött egy harmonikus család áll, különböző érzelmi igények keveredhetnek, például a teljes család utáni vágy, nemritkán jókora káoszt okozva ezzel minden szereplőben. Családi eseményre elvinni valakit, aki nem tartozik a familiához, régebben az elköteleződés nyílt vállalását jelentette, ma viszont sokkal kevesebb a jelentősége. Ideális, ha a „jövendő” a többiek támogató rokonszenvvel, de bizonyos távolságból figyelik, ha a két ember kapcsolatában mindig van egy belső mag, ami csak kettőjükre tartozik.”

„MEGTUDTAM, HOGY
ENGEM LEHET NAGYON
SZERETNI. EZT EDDIG
NEM TUDTAM.”

(M. MÁTÉ 16)

SZERELMEK A SULIBAN

Vajon van-e joga beleszólni egy pedagógusnak a fiatalok párkapcsolati életébe, választásába? Vagy egyenesen kötelessége egy tanárnak jelezni, ha úgy érzi, egy-egy partner vagy párkapcsolati attitűd veszélyes a kamaszra?

Németh-Barna Petronella klinikai szakpszichológus és neuropszichológus ezzel kapcsolatban úgy vélekedik, hogy más szemmel érdemes nézni ezt az időszakot. „Ebbe a csalódások, a kudarcok, a csatározások és esetleg a gyakori partnerváltás is beletartozhat eleinte anélkül, hogy feltétlenül problémára kellene gondolni. Amennyiben több más tényező is arra mutat, hogy a serdülő komolyabb nehézségekkel küzd – hangulati labilitás, lehangoltság, túlzott érzékenység, tanulmányi eredmények romlása, dühkitörések –, és mindez hosszabb ideig megfigyelhető, érdemes beszélgetni vele és szakemberhez irányítani, továbbá jelezni a helyzetet a szülőnek.”

A magánéletet nem zárhatjuk ki teljesen az iskolaépület falai közül. A diák személyiségétől függ, hogy mennyire nyíltan vállalja a szerelmi kapcsolatot mások előtt. Az iskolai viselkedés házirendbe foglalt, írott etikettje és a tanáronként változó íratlan elvárások a párok iskolai viselkedését is szabályozzák. A pszichológus szerint „egy-egy párt szemlélve a felnőttben felidéződhetnek saját serdülőkori emlékei is, és egyéni értékrendje határozza meg, miről gondolja úgy, hogy belefér egy iskola mindennapjaiba. A házirendbeli szabályozás a különféle elvárásokat egységesítené. A család mellett az iskola is a nevelés alapvető színtere, ezért lényeges tudni, hogy melyik fiatalnak hogyan és mikor jelezzék, ha párjával túllépte az iskolában megengedhető viselkedési formákat. Egy-egy könnyed, akár humorral fűszerezett megjegyzés a tanár részéről elegendő lehet, ha pedig nyitott rá a fiatal, négy szemközt lehet vele beszélgetni. Lehet, hogy egy idő után magától vagy a kortársak visszajelzései hatására is rájön, hogy a csók vagy a túlzott intimitás nem tartozik másokra. Előfordulhat, hogy az ilyen viselkedés mögött direkt provokáció áll, akár általában a szabályokkal, akár egy azonos nemű rivállal szemben. Természetesen van, ami nem engedhető meg az iskolában, ilyenkor érdemes határozottan, de semmiképp sem megszégyenítő módon felhívni a serdülők figyelmét az iskolai viselkedés etikettjére.”

RAJONGÓ DIÁKOK

Hogyan kezelje jól a pedagógus egy-egy ellenkező nemű tanítvány túlzott rajongását? **Németh-Barna Petronella** úgy véli, egyébként is érdemes következetesen megtartani a tanár–diák kapcsolat határait, de ha ilyesmit észlel, lehet, hogy szükség van változtatásra. „Például ha valaki alkalmaz érintést a mindennapokban, ilyenkor ezeket érdemes elhagyni egy ideig az adott tanítvánnyal vagy akár az egész osztállyal szemben. Érdemes a tanulmányokkal és az iskolai feladatokkal kapcsolatos kommunikációra szorítkozni. A túlzott rajongás kialakulhat a tanuló vagy akár a pedagógus saját életében jelenlévő hiányok miatt is. Utóbbi esetben a felnőttnek is jóleshet a pozitív visszajelzés, még ha tudja is, hogy nem helyes ezt fogadni vagy bátorítani. Ilyenkor érdemes átbeszélni ennek a hátterét és a helyzet kezelési lehetőségeit egy pszichológussal.”

„A KAPCSOLATOMBAN ÉN AZT TUDTAM MEG, HOGY MIBEN VAGYOK SÉRÜLT.
PERSZE MEGBESZÉLTEM A BARÁTOMMAL A GONDJAIMAT, DE Ő MÉGSEM LEHET A TERAPEUTÁM.”

(CSENGE 17)

TE ÉS ÉN

A kamaszkori fiú–lány kapcsolatok fontos visszajelzést adnak az énkép kialakulásához abban az időszakban, amikor sok korábbi, önismerettel kapcsolatos biztos dolog megkérdőjeleződik. „Változhat, amit szerettek, ami jellemző rám és ami egyáltalán nem – mondja a szakpszichológus. – Ez egy nagyon bizonytalan időszak, amely felerősítheti a szorongást, fokozhatja, szélsőségessé teheti a hangulati hullámzást. Ilyenkor a serdülők különösen érzékenyek a visszajelzésekre, akkor is, ha egyébként ők maguk előszeretettel kritizálnak másokat. Ez is inkább a saját belső bizonytalanságukból fakad. A visszajelzés pedig az ellenkező nemű kortársaktól, szerelmeiktől van rájuk a legerősebb hatással, akár negatív, akár pozitív. Az, hogy ezeket a kritikákat vagy dicséreteket hogyan lehet a helyén kezelni, tanulható. Érdemes ezzel már kamaszkor elejétől vagy már korábban is foglalkozni énerősítő, szocializációs készséget fejlesztő játékokon keresztül. Minél kevesebb személytől kap a serdülő visszajelzést, annál erősebben hat egy-egy kritika, és erre még rátesz, ha vannak otthoni, tanulási vagy egyéb nehézségei. Egy-egy visszautasítást vagy szerelmi csalódást képes ellensúlyozni egy pszichológus által vezetett önismereti vagy terápiás csoport, ahol megélhető a közösséghez tartozás és az elfogadás a többiek részéről.”

PÁRKAPCSOLAT JÁTÉK OSZTÁLYFŐNÖKI ÓRÁRA

Németh-Barna Petronella szerint minden csoportos foglalkozás előtt érdemes lefektetni a játék szabályrendszerét. Ha megkérdezzük, hogy mi szükséges ahhoz, hogy ilyenkor mindenki jól és biztonságban érezhesse magát, a fiatalok elmondják szinte az összes fontos szabályt. Így az ezeknek való megfelelés jóval könnyebb, mintha kívülről lennének rájuk kényszerítve. (Például végighallgatjuk egymást, nem bántjuk egymást sem szavakkal, sem tettekkel, esetleg csak akkor adunk visszajelzést, ha a másik kéri, és akkor is érdemes saját érzésekről beszélni vélemény vagy konkrét javaslat megfogalmazása helyett.)

GYAKORLAT

Mindenki írja le, hogy számára mi a legfontosabb egy fiúban/lányban, milyen tulajdonságokkal rendelkező személlyel járna szívesen? 3–4 fős csoportokban rangsorolják ezeket, majd írják fel a táblára, minden csoportnál a rangsorban elfoglalt hely megjelölésével. Ezt követően ütköztethetők a különböző vélemények, meglátások a témával kapcsolatban: kinek mi fontos és milyen mértékben? ♦



Hallgassák meg május 12-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

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

Támogatók





MÁJUSI JELÖLT



Kulcsár Viola



Kulcsár Viola 2004 óta rádiózik, hosszú éveig dolgozott hírszerkesztőként, mellette műsoroknak volt szerkesztője, riportere. A Petőfi Rádióhoz tavaly nyáron érkezett, jelenleg a Talpra magyar felelős szerkesztője.

TÖBB MINT BIZTONSÁG

Az SOS Gyermekfalvak szerető és biztonságos otthon, nevelőszülőket adnak azoknak a gyerekeknek, akik nem élhetnek vér szerinti rokonaikkal, így küldetésük rendkívül fontos. Ebbe engedett betekintést a Petőfi Rádió reggeli műsora, a *Talpra Magyar*, amelynek témával foglalkozó adása a Családbarát Médiaért-díj májusi jelöltje lett. **Kulcsár Viola** szerkesztőt kérdeztük arról, mit jelentett számukra ez a munka.

„Közszolgálati médiumként fontosnak tartjuk, hogy műsorainkban bemutassuk azokat a társadalmi szerepvállalásokat, amelyek értéket jelentenek, ez ugyanis segít, hogy a hallgatókat szociálisan érzékenyíteni tudjuk” – kezdi a beszélgetést Viola. Kiemeli, hogy az ilyen tevékenységekre fontos felhívni a figyelmet, az embereknek tudniuk kell, hogy családok és gyerekek ilyen körülmények között is élnek. A cél tulajdonképpen az volt, hogy bemutassák az SOS Gyermekfalvak lakóinak mindennapjait.

„Az első lépés egy stúdióbeszélgetés volt, amelyre a gyermekfalvakból érkeztek dolgozók, velük beszélgettünk a munkájukról, a család szerepéről, fontosságáról. Ezt követően kikerült a Facebookra egy közös kép, majd abban kértük a hallgatóink segítségét, hogy az ügyet adományokra váltható lájkokkal támogassák 24 órán keresztül.”

Az akciónak fő eleme volt az is, hogy a pódiumbeszélgetést követő napon Harsányi Levente Orosházán beköltözött egy családhoz. „Ő a gyerekekkel és a nevelőszülőkkel töltötte a napot, mi pedig aktivizáltuk a hallgatókat. Ez nem volt nehéz, hiszen a téma minden reggeli műsorvezetőnkhez közel áll, Peller Mariann és Kardos-Horváth János is lelkesen támogatja az ilyen ügyeket” – mondja szerkesztő. A csapat borzasztóan boldog volt amiatt, hogy a várt lájkoknak egyetlen óra alatt a többszöröse összegyűlt, a témához rengeteg hozzászólás érkezett. Jelentkeztek olyan hallgatók is, akik korábban SOS Gyermekfalvakban laktak, ők is megosztották történeteiket. Az akció rengeteg pozitív visszajelzést kapott, sikere pedig megmutatja, hogy az ilyen témák iránt a hallgatói tábor is fogékony, és képes összefogni. ♦



A Családbarát Médiaért-díj határon túli jelöltje májusban
Csatlos Tünde és **Farkas-Ráduly Melánia**:

Édes Erdély, itt lakunk című riportja, amely a Nőileg című havi lapban jelent meg.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ AGGODALOM AZ ANYÁVAL EGYÜTT SZÜLETIK

Napjainkban azokat az időket éljük, amikor lassan mindenféle dolognak, eseménynek van világnapja. A barátságoknak, a testvéreknek, a szerelmeseknek, van törölközőnap, párnacsatázós nap, és persze az anyák napja, nálunk május első vasárnapja. Ilyenkor jobban előtérbe kerülnek életünk első asszonyai, akik a család élén állva kormányozzák a család hajóját, és jó esetben igyekeznek mellénk állni jóban-rosszban és egészségben-betegségben.

◆ A TÖRTÉNET

Az „Anyák napja” című film főszereplőiben közös vonás az, hogy mindegyikük édesanyja – Bradley kivételével, aki az egyedülálló, özvegy apák táborát erősíti –, és vívódásaikon keresztül betekínthetünk hétköznapijukba. Sok apró-cseprő és gyakran igen komoly problémával és kihívással kell szembenéznük, miközben megannyi társadalmi elvárásnak és kimondatlan szabálynak próbálnak megfelelni.

Sandy (Jennifer Aniston) néhány éve vált el a férjétől, ám a papírfomat meghazudtolva remek kapcsolatot ápol vele, így derült égből villámcsapásként éri, hogy férje újrَاهázasodott, és egy nála sokkal fiatalabb, huszonéves lányt vett feleségül. Sandy hirtelen úgy érzi, könnyen lecserélhetővé vált, és tart tőle, hogy gyermekei szeretetét is elorozza az új családtag.

Jesse stabil házasságban él indiai származású férjével és közös kisfiukkal, ám az anyák napja közeledtével egyre nehezebb a lelke. Édesanyja rasszista megnyilvánulásait kerülendő, Jesse nem avatta be szüleit élete folyásába, és ez egyre nagyobb terhet ró rá. Húga sem a szülei elképzelése szerint éli az életét, így váratlan betoppanásuk természetesen óriási kalamajkát okoz, minden titokra fény derül, ami persze kapcsolati drámákhoz vezet.



Mirandának látszólag aranyélete van. A bűvös tévéképernyőn szerepel nap mint nap, és amerikaiak millióinak ad el szemtelenül drágán ékszereket, övé a siker, a csillogás, a pénz, a szakmai megbecsülés, ám anyák napján egyedül kénytelen szembenézni ezzel az ünneppel. A külvilág előtt ő a karrierista szingli, senki sem tudja, hogy tizenévesen örökbe adta a kislányát, akit azóta csak fényképeken látott. Lánya azonban felkutatja őt, mert ő is a saját démonaival küzd, fiatal anya, akinek szuper partnere van, mégis fél a házasságnak még a gondolatától is, mint a tűztől.

Kis csapatunk egyetlen kakukktója Bradley, aki közel egy éve vesztette el a feleségét, és ott maradt két kislánnyal, akik közül az egyik kamaszodni kezdett, a másik pedig gyerekségében próbálja feldolgozni édesanyja elvesztését. A gyász mellett Bradleynek olyan új problématerületekkel is meg kell ismerkednie, mint például a tamponvásárlás vagy a kamaszszerelem.

ANYAI AGGODALMAK

Amikor egy nő anyává válik, számos kétellyel, bizonytalansággal és szorongással találkozik. A folytonos aggodalom az anyai szereppel együtt születik: ahogy megfogant a baba, már stresszelhetünk a fej- és háskörfogat milliméterein, azon, hogy mikor mozdul meg, és vajon nem okoztunk-e helyrehozhatatlan károkat a jóízűen elfogyasztott füstölt kolbásszal. Az internet minden kismamának jó barátja, ahol valódi szakértőktől kaphatnak választ minden őket feszítő kérdésre, majd néhány perc kereséssel megtalálhatják a válasz ellenkezőjét is, kételyek közé taszítva ezzel az aggódó anyai szívet. „Ennek hamarosan vége lesz, ha megszületik, és látom, hogy egészséges, és minden a legnagyobb rendben van” – áztatjuk magunkat, mert nem sejtjük, mennyi nehézség, dilemma, döntés és elbizonytalanító helyzet vár ránk az igény szerinti szoptatás versus 3 óránkénti etetés témakörétől



kezdve, az együttalvás–külön altatás, a dackorszak kezelése, az iskolaválasztás és a kamaszkori énkeresés mizériáin át, egészen addig, amíg a fiatal felnőtt ki nem repül a fészekből. Persze, az idősebbek tudják, hogy ilyenkor is aggódhatunk azon, hogy szemünk fénye milyen párt választ magának, talál-e jó munkahelyet, és egyáltalán életképes felnőttet neveltünk-e abból a kis magatehetetlen babából, akit ránk bízunk.

AZ ANYA ÉS AZ ANYJA

A film szereplői szintén küzdenek a saját kétségeikkel, egyikük helyzete azonban kifejezetten nehéz: pici babát nevel, és közben a saját származásával és édesanyjával való kapcsolata is tisztázatlan. Corinne

Antoine, „A terhesség és az anyaság pszichológiája” című könyv szerzője szerint amikor az ember lánya anyává válik, óhatatlanul felmerül benne a saját anyjával való kapcsolatának újraértelmezése iránti vágy, és foglalkoztatni kezdi lezáratlan gyerekkori konfliktusai, amelyekkel érdemes dolgozni: tisztázni, számot vetni és az ezekhez kapcsolódó negatív érzéseket elengedni.

NEM TÖKÉLETES, DE ELÉG JÓ

Anyának lenni valóban hatalmas felelősség, gondoljunk csak arra a bizonyított tényre, hogy a gyermek és az anya közti korai interakciók hatással vannak arra, hogy a gyermek milyen képet alakít ki magáról, mennyire tartja szeretetre méltónak önmagát, hogyan

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

lesz képes szabályozni az érzelmeit. Ez a felelősség és az ebből táplálkozó kétely és bűntudat mázsás súlyokat tesz a vállunkra, és nem engedi, hogy elengedjük a tökéletesség ábrándját.

Saját élményem, amikor egy továbbképzésen, amelyen a játékterápia csínját-bínját demonstrálták kiváló terapeuták, azt az instrukciót kaptuk, hogy keressünk egy olyan „nem probléma problémát”, ami nem érint túl mélyen bennünket, de szívesen dolgoznánk vele. Aznap reggel a család útnak indítása épp elegendő kihívást szolgáltatott számomra, így nem jutottam el futni, ezért választottam témaként az „énidő” megteremtésére irányuló, ámde rendszerint csúfos kudarcot valló próbálkozásaimat. A játék során a csoporttal mesét szőttünk a probléma köré, majd bábokkal be is mutattuk. A mese utólagos értelmezése során világossá vált, hogy a kontroll és a tökéletességre törekvés elengedése jelentette a megoldást a mesehős számára. Bár ez az üzenet nem volt új számomra, hiszen első kislányom születésekor a szintén pszichológus főnökömtől kapott üdvözlőkártyán csupán egyetlen sor, a winnicotti bölcsesség állt: „Ne feledd, elég 'elég jó'nak' lenni!”, mégis felszabadító erővel hatott rám.

Jó lenne ezt az „elég jó” tablettát minden reggel bevenni, és kevesebbet emészteni magunkat olyan problémákon, amelyeket talán nem is csak egyedül nekünk, családanyáknak kellene megoldanunk.

ANYÁK NAPI FELADAT

A kulcs talán abban rejlik, hogy nem játszunk a mindentudó, mindent megoldó szülőt, hanem megengedjük, hogy a gyermekeink találják meg a saját megoldásaikat gondjaikra. Az értő figyelem, a gyermek érzéseinek megértése és ezek visszatükrözése, a kérdezés és a válaszok meghallgatása bizalmat sugároznak a gyerekek felé, és aktív cselekvésre sarkallják őket, míg a kész tanácsok, prédikációk, érvelések, utasítások, illetve a parancsok elbizonytalanítják őket, és elveszik tőlük a felelősségvállalás, az önálló problémamegoldás lehetőségét.

Az anyák napja kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy picit elengedjük az irányítást, és hagyjuk, hogy egy kicsit rólunk szóljanak a dolgok. Hiszen ez az a nap, amikor a gyermekeink által sütött, kissé égett, ámde csokival meglócsolt és cukorral megszórt palacsintát ehetjük anélkül, hogy közben hűszor letöröljük a konyhapultot; virágvázába tehetjük a kertben nevelt, jobb sorsra érdemes tulipánokat, és elfogadhatjuk azt a sok-sok szeretetet, amit a gyermekeinktől kapunk. ♦

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
VÁRKERT BAZÁR
1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.
RENDEZVÉNYTEREM



Elég jó anya vagyok?

ANYAJEGY

színházi előadás - 50 perc

Szöveg: Szabó T. Anna

Rendezte és játssza: Markó-Valentyik Anna

Az előadás után beszélgetés.

Moderátor: **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

Szakértő vendég: **Csáky-Pallavicini Zsófia**
családterapeuta

2017.
05.26.
PÉNTEK

19 ÓRA

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU
WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

AZ Y FAKTOR – MÁJUS ELSEJEI FELVONULÁS HELYETT

Az én, én, én generációja – ezt a címet adták a *Time* magazin 2013. május 20-án megjelent lapszámának. Az alcím pedig így szólt: „A millenniumi nemzedék lusta, öntelt, narcisztikus, és még mindig a szüleivel él”.

◆ Nem a vezércikket író Joel Steiné volt az utolsó nagy „támadás” az Y-generáció ellen. Vagy nevezhetnénk őket millenniuminak, „szupermost” nemzedéknek, esetleg digitális bennszülötteknek. Általában az 1982–2000 között született fiatalokat soroljuk ebbe a soknevű csoportba, akiket leginkább a közösséghez és a technológiához való viszonyuk tesz megkülönböztethetővé. Hogy egységes-e ez a kohorsz? Nem, a legkevésbé sem. Hogy hibás minden emberekkel kapcsolatos általánosítás? Igen, feltétlenül. De azért kár lenne letagadni, hogy szívesen kritizáljuk a mai munkaerőpiac új generációját. Egyáltalán nem ritka olyasmiket hallani, mint amit az a bizonyos Time-cikk is írt: hogy azt hiszik, ők mindent megérdemelnek, de legalább két évente egy előléptetést; hogy képtelenek valamire rendszeresen koncentrálni; hogy nem lojálisak a munkahelyükhöz, amit gyakran váltanak. És persze nem tisztelik a tekintélyt. „Nincs szükségük ránk, ezért olyan félelmetesek” – szögezte le négy éve Stein a cikke végén, és mintha azóta is itt lebegne körülöttünk ez a vészjósló gondolat.

Gondoljon bárki bármit a ma 17–35 évesekről, pár éven belül ők fogják adni a világ munkaerejének háromnegyedét. És így a vásárlóerőét is. Ezért is kezdték el alaposabban felmérni, vannak-e tényleg a korábbi korosztályoktól élesen eltérő tulajdonságaik. Arra jutottak, hogy nincsenek. Pontosabban, vannak karakteresebb jellemzők, de valójában szinte semmi nem igaz abból, hogy hűtlenebb, meggondolatlanabb, rosszabb munkavállalók lennének.

A rugalmasság fontosabb számukra, de ezen nincs mit csodálkozni a mai 7/24 órás munkaidőben! De fontos még nekik a környezettudatosság, a nem anyagiakban mért visszajelzés, a nem pénzben kifejezett többletjuttatás. Nem pozíció, hanem rátermettség szerint gondolnak a „főnökre”, és kevésbé hiszik, hogy egy vezető minden esetre alkalmas lehet. Az is kiderült, hogy még akkor sem mindig hagyják el a rosszabb munkahelyet, amikor már ideje lenne váltani – szóval semmivel nem hűtlenebbek, mint az őket megelőző, ma negyvenes X-ek.

Magukról viszont nem gondolnak sok jót. Egy amerikai mérés szerint, amely az egyes generációk önmagukról vallott véleményére volt kíváncsi, ez az a nemzedék, amelynek tagjai sem elkötelezettek, sem hazafiasnak, sem értékesnek nem tartják magukat. Inkább cinikusnak, megbízhatatlannak, önösnek. Bezzeg az 1945-ben vagy azután születettek büszkén vallották, hogy jók, lelkesek, önzetlenek! Az Y-ok egyetlen jelző kapcsán kerültek a megkérdezett nemzedékek sorrendjében az első helyre. Ők a leginkább idealisták.

Itt az idő jobban szeretni az idealistáinkat. Nem félni, hogy a digitális háló rabságba, a globális kapcsoltság szabadosságba, a sok információ tudatlanságba vetette őket. Hisz ők a gyerekeink, az unokáink! Akik éppen úgy igyekeznek, hogy boldoguljanak, mint mi tettük-tesszük.

Az Y-faktor nem rosszféle adalék. Sőt, úgy tűnik, ez a jövő kenőanyaga. ◆

KERÜLJE EL A SORBAN ÁLLÁST! REGISZTRÁLJON AZ ÜGYFÉLKAPURA!

e-SZJA, ADÓ-ÜGYEK, SZEMÉLYI OKMÁNYOK
ÜGYINTÉZÉSE ÉJJEL-NAPPAL, EGYSZERŰEN.

*Ne feledje
május 22-ig
felajánlani
adója 1+1%-át
civil szervezetek,
alapítványok, egyházak
vagy tehetségek
támogatására!*



UGYFELKAPU.MAGYARORSZAG.HU



Nemzeti Adó-
és Vámhivatal



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

NEM VAGYUNK robotok!

Öltöztetés, tízórai, reggeli, kicsi az oviba, nagy a suliba, munka, e-mailek, telefonok, edzés, bevásárlás, vacsi, ebéd holnapra, menjpakolni, menjfürödni, menjaludni, mese, alvás. De hol marad Zsófi és Beni, Anya és Apa, a család, az együtt, az idő, az öröm? Nem fér a listába?

◆ Beszélgettem jó néhány édesanyával, akik vívódnak magukban, hogy hogyan lehet ennyi fronton helytállni, szerepeikben megfelelni, anyaként gondoskodni, feleségként szeretni, karriert és testet építeni, közben mindből és még időhatékonyságból is jelesre vizsgázni. A konklúzió nem egyszavas, de talán segíthet megtalálni a saját válaszainkat.

FOGADJUK EL, HOGY A TERHELHETŐSÉGNEK VAN HATÁRA!

Egyszerűen csak emberek vagyunk, és pont. A média azt nyomja felénk, hogy mi is lehetünk szuperanyák azzal a szuperképességgel, hogy karrierünket kiteljesítve, a munka hőseként mindennap eljutunk edzőterembe, ahol persze nem csak sportolunk, hanem kőkemény kiképzésen esünk át, majd dalolva háztartást vezetünk, és mosolyogva, jó anya módjára mindig türelmesen foglalkozunk a gyerekeinkkel. És szégyenkezzünk, ha nem! A büntudat nem segít, ám az igen, ha elfogadjuk, hogy nem vagyunk robotok. Töltődés nélkül kimerülünk, és még annyit sem teljesítünk. Aztán a még nagyobb büntudattól még inkább kimerülünk.

ENGEDJÜK EL A „MINDENT SZÁZ SZÁZALÉKON” TÍPUSÚ HOZZÁÁLLÁST!

Egy száz százalék van, az pedig a teljesítőképességünk. Ha a teljesítőképességem 100%-át egy dologra összpontosítom, akkor másra nem marad semmi. Ha 50-et erre, 50-et arra, akkor pont két dolog fér az életembe, a napomba. Nem túl életszerű, igaz? Mennyi minden van még ezen kívül? És nem elég valahogy abszolválni, mert a legjobban szeretnénk. Jó enne tisztázni, hogy a mennyiség vagy a minőség oltárán áldozunk! Döntést kell hoznunk, és a következményeit utána nem úszhatjuk meg.

A CÉLÁLLÍTÁS ÉS A VÁGYAINK

Nincs recept arra, hogy mi férjen bele egy sikeres napba, mástól érzem magam hatékonyak én, és más a sikerélmény Neked. Ahogy az is más, hogy ki mire vágyik, mi tölti el boldogsággal. Kérdezzük meg magunktól: „Mit szeretnék?” „Hogyan lenne jó nekem?” „Mi nekem a fontos?”

Ha látjuk magunk előtt, hogy mire vágyunk, akkor sokkal könnyebb menni felé, és megválasztani



hozzá az eszközöket. Ha van cél, megtalálhatjuk az elérésének a módját. De a célkitűzés együtt jár azzal is, hogy keletkezik egy nagyobb cél, amelynek valamennyi ideig alárendelődik a többi. Vagy rájöhethetünk útközben, hogy nem is az a célunk már. Minden ponton feltehetjük a kérdést, hogy „mi a fontos nekem?”. És válaszolni kell, esetleg átértékelni, ami addig volt, és kialakítani, ahogy ezután lesz.

ÉPÍTKEZZÜNK ÉLMÉNYEKBŐL ÉS ÉRZÉSEKBŐL!

Gondoljunk egy olyan emlékre, ahol önfeledten boldognak éreztük magunkat! Mi volt az? Jó eséllyel egy olyan élmény, ami önmagában jó volt. Nem az eredménye, nem a teljesítmény példaértékűsége miatt, hanem mert benne tudtunk lenni, és jól éreztük magunkat. Mik ezek az élményeink?

Azokból van szükség többre, hogy jól működjünk. Persze mondhatjuk, hogy „de dolgozni kell, sportolni kell, gyereket nevelni kell, és hogy ez van, ez jutott”. Persze, kell. De nem mindegy, hogyan. Fontos, hogy arról szól-e, hogy egyensúlyt találunk ezekben, hogy a munkát be tudom fejezni, hogy a sport az tényleg kikapcsolódás a kényszer helyett, hogy a párkapcsolat a kölcsönösség platformja.

ADJUNK MAGUNKNAK SAJÁT IDŐT!

Találjunk olyan alkalmat, olyan tevékenységet, ahol magunkra figyelhetünk. Nem önzés tenni magunkért, sokkal inkább befektetés, hogy másokért többet tudjunk vállalni. Talán ez az egyik legfontosabb konklúzió: ha megtalálom magam, akkor beleállhatok abba, ami nekem fontos, és kiállhatok abból, ami csak a külső nyomásról szól. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
BARNA BÁLINT

A Salon
BUDAPEST

A FÜRDŐRUHA IS ÖLTÖZTET!

Öt évvel ezelőtt, harmincas felnőttként határoztam el, hogy végre megtanulok rendesen úszni. Ugyanebben az évben indult egy magyar fürdőruha márka, a PELSO, amely a nevét a Balaton latin elnevezése után kapta. Egy évvel később nemcsak Budapest népszerű fürdőinek lettem visszatérő látogatója, hanem már uszodába is heti rendszerességgel jártam edzeni. A kitartásban sokat segített a megfelelő fürdőruha, amelyek között voltak PELSO-darabok. Ezek – a gyakori használat ellenére – azóta is szépek. Magyar tervezők termékeit nem egyszerűen a hazai ipar támogatása miatt, hanem saját érdekünkben is érdemes választani, ha időtálló minőséget és kortalan stílust keresünk.

◆ **Mészáros Angéla**, a PELSO márka tervezője elmondta, hogy nagyon büszké a márka magyar hátterére. Fürdőruháik mindegyike tervezői darab, az első divatrajztól kezdődően száz százalékban egyedi termék. A modelleket Angéla tervezi, majd kíséri végig egészen a gyártásig, amikor lekötözik a varrodába, hogy minden felmerülő kérdést azonnal meg tudjanak oldani. „Az idei kollekcio tervezésénél volt egy kiinduló motívum, a japán halásznők ruházata, amely egyes fazonjaink fűzésében és a tekerhető pántokban visszaköszön, de a hangsúly nagyon hamar átkerült a printekre. Annyira magával ragadta az egész csapatot ez a kreatív alkotási folyamat, hogy egészen új irányba mentünk vele.” A márkának van saját grafikus, de ami a mintákat illeti, csapatmunka volt: mindenki hozzászólt, alkotott, amelyből rengeteg alkalmazható verzió született. „Végül tíz printet választottunk ki és dolgoztunk fel. Fontos volt, hogy ha már ebbe az irányba megyünk, olyan mintáink legyenek, amik nem köszönnek vissza. A PELSO egyediségét úgy tudja megtartani, ha a nyomatokban is teljesen a saját világát követi.”

Tizenhárom különböző fazon található ebben a kollekciónban, és bár a mintás darabok kaptak ezúttal főszerepet, a fekete az, ami mind a tizenháromban elkészült. „A feketéből leggyártunk minden fazon, hisz az a fürdőruhák kisestélyije. Klasszikus alapidarab. És így mindenki megtalálhatja a számára megfelelőt.”

A tervezés Budapesten történik, a varratás és a nyomatkészítés vidéki titkos műhelyekben. A fürdőruha-készítés nem tartozik az egyszerű technikák közé; nem is oktatják, így nem volt könnyű, de sikerült megtalálniuk a megfelelő partnert és így itthon tartani ezt a tevékenységet is.

Mivel Magyarországon minőségi alapanyaggyártás sajnos nincs, így azt külföldről kell megoldani. Hasonlóan a világ vezető fürdőruhamárkáihoz, az alapanyagok is – a textilek, a kosarak, a csatok, a kiegészítők – Olaszország vezető prémium gyártóinál készülnek. A printelt darabok esetében egy kifejezetten ilyen célra gyártott anyagot alkalmaztak, amit az olasz gyártó ennek megfelelően készített elő, biztosítva a darabok tartósságát. „Magas klórállóságú, 50 faktorig védelmet nyújtó, két irányú, rugalmas mozgást követő darabok ezek. Mi magunk is teszteljük őket, például egy új fazon esetében, hogy mennyire kényelmes a viselet. De a printelt daraboknál fontos a színállóság is, így hosszú időre termálvízbe áztattuk, és a napon hagytuk. Mindent bírt.”

Fürdőruháik stílusára egyfajta időtlenség is jellemző. Szívesen inspirálódnak a 30-as, az 50-es vagy éppen a 70-es, 80-as évek nemzetközi divatjából, de közben illeszkednek az aktuális trendekbe is. „Új fazon például ez a variálható alsó résszel kismadrágossá alakítható, egyrészes fürdőruha. A szögletes kivágása jellegzetes PELSO-motívum, ahol a stircelést alkalmaztuk, amely egy felsőruházati technológia. Összhatásában kicsit a 40-es, 50-es évek olaszos „Mamma” világát idézi, fiatalos lendülettel megröppelve.”

A PELSO széles spektrumú kínálatával üzeni, hogy minden nő úgy gyönyörű, ahogy van, lehet fiatal vagy idős, vékony vagy telt; ők minden alkatra gondolva széles választékot kínálnak színben, fazonban, méretben. Természetesen a férfiak részére is készítenek fürdőruhákat: boxer és bermuda fazonú darabokat. ◆

pelso
•
BUDAPEST





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
BARNA BÁLINT

A Salon
BUDAPEST

PELSO A VÍZPARTI VETKŐZÉS IGÉNYES ALTERNATÍVÁJA

Évente újra meg újra megtalálni a megfelelő fürdőruhát nem egyszerű. Az anyag minőségének ellenőrzése mellett – valljuk be – a hiúságunk is nagy szerepet játszik a kiválasztásban. Mert bár hálásak vagyunk a divattörténelem azon női szereplőinek, akik kivívták a ruhadarab viselésének jogát, pont annyi fejfájást is okoz minden nőnek, hogy ha már lehetőségünk van ennyire levetkőzni, vajon melyik az a forma, szín, minta, ami a testalkatunkon a legjobban áll.

- ◆ A PELSŐ legújabb, 35 darabos kollekciójában mindenki garantáltan megtalálja az igazit. A magyar márka ugyanis minden alkatra gondolva széles választékot kínál színben, fazonban és méretben, mindezt időtálló minőségben.

Az egy- és többszínű darabok mellett idén nagy hangsúlyt kaptak a minták is. Tíz különböző printet alkalmaztak a magas minőségű olasz alapanyagon, amitől az egész kollekció új irányt vett. Rendkívül dinamikus darabok jöttek létre kombinálva klasszikus fazonokkal, illetve azok modern újraértelmezésével.

A piaci igényekre reagálva a fürdőruha-kínálatot idén új ruhadarabokkal is kiegészítették. Megjelentek a strandruhák, a rövidnadrágok, a leggingsek, továbbá a kendők, a kalapok és az egyedi fejlesztésű strandtászkák. A kollekció karakterét adó mintákat ezeknél is alkalmazták úgy, hogy a kiegészítők minél jobban kombinálhatóak legyenek a fürdőruhákkal és egymással. ◆





TARTÓSÍTÓSZER, ÍZFOKOZÓ

és ami
mögöttük
van

A só ősidők óta ismert tartósítószer, sok esetben megold mindent: hatását vízelvonással fejtí ki, a fűszerek mellett pedig ízt is ad. Más kérdés, hogy túlzott fogyasztása ártalmas. Ezzel a váddal az egyéb tartósítószeret is rendszeresen illetik, ahogyan az ízfokozókat is. De van ennek alapja?

- ◆ Egyes élelmiszerek sótartalma elérheti a 4–5 százalékot is, holott a konyhasó túlzott fogyasztása bizonyítottan fokozza a magas vérnyomás és a vesebetegség kialakulásának kockázatát, ezeknél a problémáknál használatát mindenképpen korlátozni kell. A só mégsem kap annyi kritikát, mint a sokkal kisebb dózisban alkalmazott tartósítószeret. Ezeket szintén azért adják az élelmiszerekhez, hogy meggátolják a mikroorganizmusok – élesztők, penészek és baktériumok – okozta romlást, meghosszabbítsák az ételek eltarthatóságát. Az olyan alapélelmiszerek, mint a liszt, a kenyér, a hús, a tej és a vaj általában nem tartalmaznak tartósítószeret, a kisgyermek részére készített élelmiszerekbe pedig eleve nem is kerülhet ilyesmi.

SZÍNES ÉS TARTÓS

A húskészítményekkel már nem ez a helyzet, azokat gyakran tartósítják nátrium-nitráttal, ami a salétromsav nátriumsója. Ez a tartósítószer kizárólag nitriés pácsó formájában használható, szerepe a szín kialakításában is van: a hemoglobinhoz kötődve ezek az anyagok biztosítják a pácolt húsok jellegzetes, pirosas színét.





A nitrit önmagában súlyos mérgező, és bár az élelmiszerekbe nagyon kis mennyiségbe kerül be, így közvetlen káros hatása nincs, felhasználását igyekeznek csökkenteni. Elfogadható napi beviteli mennyisége nitrit ionra vonatkoztatva 0,06 milligramm/kilogramm, akut mérgezést 0,5 gramm feletti mennyiségben okoz. Teljesen kizorítani azért nem lehet, mert nagyon jó tartósítószer, olyan baktériumok ellen is alkalmazható, amelyekkel szemben más konzerválóanyagok kevésbé hatásosak. Nitrit nélkül például megugrana a botulizmus (kolbászmérgezés) és a baktériumos romlás gyakorisága.

KÉNYES EGYENSÚLY A SZÜKSÉGES ÉS ÁRTALMAS KÖZÖTT

Azt, hogy a húskészítményekben minimális mennyiségben van nitrit, szó szerint kell érteni: azokban a levélzölkségekben, amelyeket intenzíven természetnek, jelentős mennyiségű nitrát van, abból pedig több nitrit keletkezhet, mint amennyi a húskészítményekben van. Hiába tartósítják tehát a húskészítményeket nitrates pácsoval, a szervezet más forrásokból több nitrithez jut. A legveszélyesebb a nitrátos víz, különösen a csecsemőkre nézve. Ennek oka, hogy a hat hónaposnál kisebb gyermekek vérében még nincs jelen az az enzim, amely a nitrit által átalakított hemoglobint oxigén-szállító képességét helyreállítja.

A nitrittől sokan azért is félnek, mert előanyaaga lehet a rákkeltő nitrozaminoknak, amelyek akkor keletkeznek, amikor ez a tartósítószer reakcióba lép a húspanban lévő nitrogéntartalmú anyagokkal (szekunder aminokkal). Ez a folyamat viszont nem feltétlenül megy végbe, redukálószerrel és természetes antioxidánsokkal, így például C-vitaminnal és E-vitaminnal vissza lehet szorítani. Tény az is, hogy a pácolt húspan fogyasztása és a rákos megbetegedések között ezidáig nem sikerült összefüggést kimutatni. Azt azért ettől függetlenül sem árt tudni, hogy a nitrozaminok mennyisége erősen összefügg a húspan tárolási idejével: minél tovább tárolják a nyers húspan, annál nagyobb lesz a szabad amintartalmuk, ami kedvez a nitrozamin képződésének. A legtöbb ilyen anyag sütés közben képződik, bár az igaz, hogy többségében el is párolog. Kevesebb keletkezik belőle, ha a húspanokat alacsonyabb hőmérsékleten és hosszabb ideig sütjük. Aki végképp nem akar kockáztatni, az megetheti, hogy pácolt húspanokat egyáltalán nem süt és nem grillez.

HÚSTÓL A KEKSZEN ÁT A TENGERI ÉTKEKIG

Egyebek mellett halhúskészítményeket, kekszeket, chipseket és aszalt gyümölcsöket tartósítanak kén-dioxiddal. Ez az anyag gátolja bizonyos enzimek működését, hatásos gombák, élesztők és baktériumok ellen, enzimblokkolással pedig gátolja az élelmiszerek nem kívánt barnulását is. Mivel a kénvegyületek bontják a B1-vitamint, a kén-dioxid nem adható alapvető élelmiszerekhez, illetve olyan termékekhez, amelyek fontos szerepet játszanak az E-vitaminnal való ellátottságban. Ilyenek például a gabona- és tejkészítmények, a gyümölcslevek és a húskészítmények. A kén-dioxid a legtöbb ember számára veszélytelen, gyors lebontásáról gondoskodik a szervezetünk egyik enzime. Gond egyedül azoknál lehet, akiknek ebből az enzimből kevés áll rendelkezésre: nálunk émelygést, hányást, hasmenést és fejfájást okozhat ez a tartósítószer, emiatt kerülniük kell az ezzel tartósított élelmiszerekhez.

Ismert tartósítószer a benzooesav és annak származékai (egyebek mellett a nátrium-benzoát és a kálium-benzoát), amelyeket általában csökkentett

cukortartalmú dzsemekhez és zselékhez adnak, de gyakran kerülnek mártásokba, szószokba, aszpicokba és édesített italokba is. Szorbinsavval kombinálva halkonzerveknek és halkészítményeknek, kandírozott gyümölcsöknek is gyakori tartósítószerai. Ezzel a kombinációval – tehát a szorbinsav és a benzooesav sóival – száraz húskészítmények felületét is kezelik, így alapesetben nem eszük meg őket. Maga a benzooesav egy olyan szerves sav, amely az áfonyában és más gyümölcsökben, emellett a mézben és a joghurtban természetes formában is előfordul, ám az élelmiszeripar kémiai úton állítja elő. Sokan allergiásak rá, bár a panaszok általában nem az élelmiszerek miatt, hanem a kozmetikumok és orvosi krémek benzooesav-tartalma miatt jelentkeznek, amelyekben szintén alkalmazzák. Egzotikus vidékeken olyan tartósítószerrel is kezelhetnek tengeri étkeket, amelyek formaldehiddé bomlanak. Nálunk ezek nem engedélyezettek, de nyaralások során érdemes erre is figyelni.

A RETTEGETT ÍZFOKOZÓ

A legismertebb ízfokozó a nátrium-glutamát, amelynek igen rossz a sajtója, függetlenül attól, hogy máig semmilyen tudományos kutatás nem mutatta ki káros hatását. Maga az anyag egy természetben is előforduló aminosav nátriummal alkotott sója, önmagában íztelen, azonban más ízeket képes felerősíteni, ezért már régóta ismert adalékanyag. Korábban bonyolult eljárással, tengeri hínárokból és moszatokból állították elő, de ma már üzemi körülmények között gyártják. Az élelmiszeripar széleskörűen használja, megtalálható egyebek mellett fűszerkeverékekben, leveskockákban és porokban, készételekben, chipsekben és salátákban. A keleti konyhákban rendkívül sokat használják, gyakorlatilag só helyett. Innen ered az elnevezése annak a nyak- és fejfájással, tarkó- és hátfájással, gyengeséggel járó tünetegyüttesnek, amelyet hozzá kötnek, pedig semmi nem bizonyítja, hogy a kínai étterem-szindrómának nevezett jelenség ezzel az összetevővel van konkrét összefüggésben. Az viszont kiderült a vizsgálatokból, hogy a tünetek a magas só- és zsírfogyasztással, valamint a keleti konyha néhány jellemző alapanyagával és fűszerével, a mogyoróval és a rákkal is kapcsolatba hozhatók. ♦



Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.


A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

GYŰJTŐ 

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

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

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



› Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

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

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon
tájékozódhat.

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

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.

VIGYÁZZ, FORRÓ!

Az égési sérülés az egyik legfájdalmasabb és a szülők számára sokszor legijesztőbb gyermekbalesetek közé tartozik. A gyermek- és felnőttkori égési sérülések között jelentős különbség, hogy a gyermekek bőrének szerkezete vékonyabb és nagyobb a testfelszín-testtömeg arányuk, így ugyanaz a behatás súlyosabb sérüléseket eredményezhet az apróságoknál.

◆ SÜRGŐS ÉS FONTOS TEENDŐK

Ha megtörtént a baj, a legfontosabb, hogy először a helyszínt tegyük biztonságossá, a saját magunk veszélyeztetése nélkül: a gyermeket távolítsuk el a sérülésforrástól (oltssuk el a tüzet, kapcsoljuk le a biztosítékot...). Értessük a mentőszolgálatot! Ők eldöntik, hogy a sérülés mechanizmusa és kiterjedése alapján a gyermeket szükséges-e égési centrumba szállítani, illetve milyen első ellátást igényel. A sérülés mélységének megítélése még szakemberek számára is sokszor kihívást jelenthet. A baleset jellege alapján azt mondhatjuk, hogy a napégések általában felületesek, azonban forró folyadékok és zsiradékok, elektromos égések, lángégések esetén mélyebb sérülésekre számíthatunk.

Ezek után a sérült területről minden ruhát, ékszert távolítsunk el, és szobahőmérsékletű folyó vízzel hűtsük a beteget 5–20 percig. Fontos, hogy a kisgyermekek kihűlésre hajlamosak, ezért a hűtést maximum egy végtagnyi területen végezzük! Ne hűtsük túl, hanem meleg takaróval fedjük a gyermeket, a vizes ruhákat távolítsuk el róla!

Minél nagyobb felületre terjed ki egy égés, annál fájdalmasabb, így az azonnali fájdalomcsillapítás kiemelkedő jelentőségű. Kis kiterjedésű sérüléseknél az otthon található fájdalomcsillapítók (pl. Nurofen szirup, Cataflam csepp a gyerekorvos utasításai szerint) megfelelőek. Kiterjedtebb égések esetén valószínűleg erősebb fájdalomcsillapításra is szükség lesz. Minden égéssérült gyermeket a legközelebbi égési osztályra, ambulanciára kell vinni. Mivel elképzelhető, hogy a kórházban első ellátását altatásban kell végezni, amíg a kórházba be nem érünk, ne adjunk neki enni, inni. Nagyban megkönnyíti mielőbbi ellátását, ha nem kell még órákat várnia, hogy kiürüljön a gyomrából a táplálék.

Amennyiben mi látjuk el sérülését először, azt száraz, steril gézlappal vagy tiszta lepedővel fedjük, ne piszkáljuk! Végtagsérülés esetén a sérült kéz vagy láb polcolása, kímélete javasolt, így csökkentve az égés miatt amúgy is kialakuló duzzanatot.



HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG?

Az égési sérülésnél legfontosabb a prevenció, a megelőzés, hogy a baleset ne történjen meg. A háztartási balesetek leggyakrabban a konyhában és fürdőszobában történnek. Az esetek többségében a sérülés véletlen, a gyerek magára húzza a lábast, hozzáér a sütőhöz. Leggyakrabban érintett a 3 év alattiak korosztálya, hiszen esetükben a menekülési lehetőség korlátozott, veszélyfelismerésük még nem megfelelő. Kisgyermekeknél a forrázások

és a kontaktégések a leggyakoribbak, nagyobbaknál már lángégések és elektromos égések is előfordulnak. Kisgyermeket ne engedjük a tűzhely, áramforrás, forró folyadékok, tárgyak közelébe! Amennyiben mi foglalkozunk ilyen dolgokkal, a gyermek másik helyiségben, felügyelet alatt legyen! A súlyosabb égés hosszan, sokszor maradandó hegekkel, számos műtetet követően gyógyul. Ne tegyük ki gyermekünket ennek, figyeljünk rá! ♦

hirdetés

www.noe.hu



Adószámunk: 19024471-1-41



1%

Kérjük támogassa adója 1%-ával
a Nagycsaládok Országos
Egyesületét!



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT
UTÁNAJÁRTUNK

MEGTALÁLTÁK A DIABÉTESZ-VÉDŐOLTÁST?

Hírek és álhírek a cukorbetegség-kutatásokról

Nemrég ismét fölröppent a hír, amely szerint vakcina védhet a diabétesztől. Ebből persze egy szó sem igaz, viszont a diabétesz kezelésében komoly előrelépések történtek az elmúlt években.

◆ Egyes weboldalak közzétették a hírt, hogy egy Mexikóban kifejlesztett vakcina jelentheti a jövőben a megoldást a diabéteszre. A beszámolók szerint az oltóanyag nem gyógyítja a cukorbetegséget, de a káros folyamatokat megállítja, valamelyest vissza is fordítja. Legalábbis a mesékben – a valóságban sajnos nem. A témát **dr. Csupor Dezső** szakgyógyász, a Szegedi Tudományegyetem docense is feldolgozta Ködpiszkáló blogján, kiemelve, hogy az 1-es típusú cukorbetegség elleni vakcinákkal valóban folytak kutatások, és azokról nemrég összefoglaló is készült.

HIÚ REMÉNYEK

Az oltóanyaggal két dolgot szerettek volna elérni: az egyik, hogy védjen a cukorbetegség kialakulásában esetleg szerepet játszó vírusfertőzésektől, a másik pedig az, hogy állítsa helyre az immunrendszer normál működését, azaz hangolja át úgy az immunrendszert, hogy az ne támadja a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeit. Az 1-es típusú diabétesz ugyanis emiatt alakul ki. A vakcinakutatás során sajnos egyik célt sem sikerült elérni: a kísérletek vagy kudarcot vallottak, vagy kiderült, hogy eleve sarlatánok állnak mögöttük.

A Ködpiszkáló kiderítette azt is, hogy a mostani hír alapja egy 2015-ös bejelentés volt, amit most újra felkaptak. Arról viszont nem számoltak be az

álhírportálok, hogy a 2015-ös bejelentést követő napokban a mexikói hatóságok bezáratták a vakcinával zsonglőrököt szervező szervezet irodáját, és közölték azt is: csalásról van szó, nem létezik diabéteszellenes védőoltás. A bejelentést tevő Live Your Diabetes Foundation nem is működött legális alapítványként.

VAKCINA HELYETT TECHNIKA

A helytelen életmódhoz és elhízáshoz köthető 2-es típusú diabétesznél ma is folynak ígéretes vakcinázási próbálkozások: növekedési faktorokat adnak be állatoknak, de humán vizsgálatnak még nyoma sincs. Arról tehát szó sincs, hogy a cukorbetegség kezelésében ezen a területen előrelépés lenne láthatáron.

Míg a diabétesz elleni vakcinákról szóló híreknek nem sok valóságalapja van, addig a betegség kezelésében történtek tényleges előrelépések is az elmúlt években. Terápiája főképp a technológia fejlődésével, a viselhető eszközök elterjedésével vált egyre egyszerűbbé, egyre észrevehetlenebbé. Azok az 1-es típusú cukorbeteg, akiknek labilis az anyagcseréje, így a vércukorszintje nehezen beállítható, már évek óta használhatnak inzulinpumpát. Ezek arra adnak lehetőséget, hogy a bőr alá folyamatosan bejuthasson a gyors vagy extra gyors hatású inzulin, méghozzá az egyedi igényeknek megfelelően.



INTELLIGENS KONTAKTLENCSE

Dr. Meskó Bertalan orvosi jövőkutatótól megtudtuk azt is, hogy már léteznek olyan viselhető eszközök, amelyek folyamatosan tudják mérni a vércukorszintet. Ezt egy egészen vékony, bőr alá ültetett kanül teszi lehetővé, az adatokat az továbbítja vezeték nélkül. A diabétesz kezelésében nagy előrelépést jelenthet az az intelligens kontaktlencse is, amely a szemnél mért értékek alapján küld valós idejű adatot a beteg mobiltelefonjára, így biztosítva, hogy a vércukorszintet tűszúrás nélkül folyamatosan nyomon lehessen követni.

Bár kérdés, hogy ez nálunk mikor lehet elérhető, de nem vagyunk messze attól sem, hogy a cukorbetegek vércukorszintjének szabályozását egy teljesen automatikus rendszerre bízjuk. Ilyesmi már létezik, az amerikai élelmiszerbiztonsági és gyógyszerészeti hivatal (FDA) ugyanis pár éve már engedélyezett egy olyan „mesterséges hasnyálmirigyet”, amely ha a vércukorszint ezt indokolja, átmenetileg teljesen leállítja az inzulinbeadáást. Teljesen automatizált rendszer azonban még a tengerentúlon sem létezik, arra még várni kell.

A LEGBIZTATÓBB EREDMÉNY

Az 1-es típusú cukorbetegség kezelésében komoly előrelépést jelenthet az is, hogy a Harvard Egyetem kutatócsoportja őssejtekből már százmillióos nagyságrendben tudott vércukorszintet szabályozó,

inzulintermelésért felelős béta-sejteket előállítani. Mint már írtuk, ezek azok a sejtek, amelyeket az 1-es típusú diabétesznél az immunrendszer elpusztít. Ilyesmit már korábban is létre tudtak hozni, de ekkora volumenben még nem, ami azért lényeges, mert ez a mennyiség már elég lehet ahhoz, hogy a betegekben transzplantációval pótolja a hiányzó sejteket. Meskó Bertalan kiemeli, hogy az egyetem kutatói az őssejtekből előállított béta sejtek hatását egereken már tesztelték, a vizsgálat pedig sikerrel járt: a rágszálók vércukorszintje csökkent. Ha ezt valamikor a jövőben embereknél is sikerül elérni, akkor megoldást jelenthet azoknak a cukorbetegeknek, akik eddig inzulinadagolásra szorultak. Jelenleg ez az egyetlen olyan cukorbetegséggel kapcsolatos kutatás, amely miatt talán belátható közelségbe kerülhet a diabétesz tényleges gyógyítása. Egyes weboldalak közzétették a hírt, hogy egy Mexikóban kifejlesztett vakcina jelentheti a jövőben a megoldást a diabéteszre. A beszámolók szerint az oltóanyag nem gyógyítja a cukorbetegséget, de a káros folyamatokat megállítja, valamelyest vissza is fordítja. Legalábbis a mesékben – a valóságban sajnos nem. A témát dr. Csopor Dezső szakgyógyász, a Szegei Tudományegyetem docense is feldolgozta Ködpiszkáló blogján, kiemelve, hogy az 1-es típusú cukorbetegség elleni vakcinákkal valóban folytatók kutatások, és azokról nemrég összefoglaló is készült. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

NAPFÉNYES ÉDESSÉGEK

A tavaszban az a jó, hogy nemcsak a téli búskomorságot és a hideget váltja fel napfényes derűvel, hanem újat hoz étkezésünkbe is. A nehéz, zsíros fogások helyét gyorsabban elkészíthető, könnyed ételek veszik át. Míg télen diós-mákos töltelékeknek, aszalványoknak, édes lekvárral töltött kelt tésztáknak örülünk, a jó idő beköszöntével már inkább az üdítő, friss, gyümölcsös ízek után vágyódunk.

◆ „Melyik a legédesebb szájú ország?” – teszik fel a kérdést Kosztolányi „Cukrász” című írásában. „Még mindig a miénk” – hangzik a válasz, amelyhez rögtön magyarázat is társul: „Budapesten a háború előtt 114 cukrászda volt, most 300, s mindegyik megél”. Ezek alapján ma sem állhatunk rosszul. De vajon mi a helyzet az ízlésünkkel? Hányféle édességet ismerünk, mennyire vagyunk ínycsepek? Néhány (rég) recept biztosan ránk fér.

EGY POHÁR EPER

A hónap első számú kedvence vitathatatlanul az eper. Bár manapság már télen is beszerezhetjük, az íze mégiscsak ilyenkor az igazi! S hogy elnyerjük várakozásunk méltó jutalmát, érdemes minél több formában kipróbálnunk. Jól illik akár sós salátákba, például grillezett spárga vagy tavaszi zöldfélék mellé, balsamecettel locsolva. De italt is készíthetünk belőle, ha követjük a Pesti Hírlap 1930-as években megjelent szakácskönyvének receptjét: „Hidegen összekeverünk másfél liter passzírozott eperlevet 1 liter forralt vörösborral, 15 dkg cukorral. Mozsárban széttörünk 1 szem szegfűszeget, beletesszük egy zacskóba, cérnával megkötjük, és belelógatjuk a tálba. Még 2-3 levél Waldmeistert (szagos müge) teszünk bele, jól összekeverjük, s fél kg diónagyságú jéggel lehűtjük. Ha lehűlt, másfél deci konyakot, fél citrom levét és egy dl cseresznye- vagy eperlikórt keverünk hozzá.” Zamatos tavaszi piknikital, és még akkor is érdemes elkészítenünk, ha nem jutunk szagos mügéhez. A nyár előfutárának tekinthető a szakácskönyv másik receptje, amelyhez 35 dkg eperlevárt kell habverővel elkevernünk két

citrom levével és 7 dl szódavízzel. Lefagyasztjuk, majd jöhet a tálalás: egy pohár aljába vékony citromszeletet teszünk, erre nyers epret és egy evőkanálnyi a fagyasztott keverékből. Erre ismét egy citromkarika következik és néhány szem eper, végül szódavízzel felöntjük. „Szalmaszállal adjuk az asztalra” – írja a recept, hiszen ekkoriban ezt használták szívószálként. Szintén pohárba kívánczik az eperhab, amelyhez a régi szakácskönyv szerint 4 dl tejszínt kell habbá vernünk első lépésként. Ezután belekeverünk 15 dkg porcukrot és 2 dl szitán áttört epret. Behűtjük, majd poharakba tálalhatjuk. Ha modernizálni szeretnénk a receptet, megszórhatjuk a tetejét reszelt fehér csokoládéval. Amennyiben fűszerrel tennénk izgalmasabbá, jól illik a gyümölcsökhöz egy csipet levendula vagy vanília. (Kapitán Márta 1936-os befőzőkönyve szerint az eperkompótot is vaníliával érdemes ízesíteni.)

EGZOTIKUS RÉGI RECEPTEK

A napfényes Afrikában egy magyar utazó, Sass Flóra (1841–1916) számos izgalmas dolog mellett olyan érdekességgel is találkozott, mint a „banánbor”. Ennek ugyan nem ismerjük a korabeli receptjét, ám boros banánlevest ma is könnyedén készíthetünk. Egy 1929-ben kiadott gyűjteményben olvasható Trux Frigyes receptje, öt kell követnünk. Eszerint fél liter bort felmelegítünk citromhéjjal és négy tojás sárgájával, folytonos keverés mellett. A tojások fehérjéből habot verünk cukorral, majd galuskákat szaggatunk belőlük (akárcsak a madártejnél), és kifőzzük azokat





a borlevesben. Ha megvan, a boros levét ráöntjük három-négy darab banánra, s erre szedjük rá a habgaluskákat. Trux hűtve ajánlotta fogyasztani. Móra Ferencné receptje szintén az 1920-as évekből származik, s szintén egy rendhagyó szereplőt találunk benne. A kókusz mára teljesen beépült konyhánkba: a kókuszgolyó vagy a kókuszos-csokis piskótakocka nem hiányozhat egy hagyományos süteménykínálatból. Ám korábban egyáltalán nem volt megszokott, régi szakácskönyveinkben nagyjítóval kell keresni, Móráné kókuszortája tehát nagyon is modern lehetett

saját korában. Ehhez hét tojás fehérjét kell 30 dkg porcukorral felvernünk, majd óvatosan, hogy a habot ne törjük össze, hozzáadunk 20 dkg kókuszdarát, vaníliát, és 8 dkg réteslisztet. Míg az így kapott tészta sütőben sül, elkészítjük a tölteléket: 15 dkg csokoládét, 1 dl tejet, vaníliát, 3 tojássárgáját és 15 dkg cukrot krémmé főzünk. Ha kihűlt, összekeverjük 25 dkg habosra kevert vajjal. A megsült tésztát megkenjük a krémmel, végül bevonjuk olvasztott csokoládéval. Móráné nem írja, de díszíthetjük friss eperrel is a tortát, hiszen abból ilyenkor sosem elég. ♦

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



HÁZITRENGŐ

67



SOROZAT –
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

Klasszikusok könnyedén

SPÁRGARIZOTTÓ KACSAMÁJJAL

Májusban „hasznos a kádfürdő és az írósvaj, édes tejjel egyetemben”. Legalábbis egy 1471-ben kiadott kalendárium szerint. Érdekes, hogy *Cziffray István* 19. századi szakácskönyve szintén azt ajánlja, együnk ebben a hónapban sok vajat. Ő még említi – többek között – a szárnyasokat, káposztaféléket, gyökérzöldségeket, illetve a retket, sóskát, uborkát és a spárgát is. Mivel a jól bevált praktikan kár változtatni, ezúttal egy hamisítatlan májusi fogást mutatunk a 21 étteremből, vajjal, spárgával és kacsamájjal.

◆ Hozzávalók

40 dkg rizottó rizs (Például: arborio és carnaroli rizs. Nagyobb közértben, delikátüzletben szerezhethjük be.)
32 g salottahagyma (más néven: mogyoróhagyma)
40 dkg vaj
120 g parmezán sajt
40 dkg spárga
60 dkg kacsamáj
8 dl zöldségalaplé
olívaolaj, kakukkfű, fokhagyma, só, bors

Elkészítés

1. Az apóra vágott salottát olívaolajon pároljuk, pírítjuk.
2. Hozzáadjuk a rizst, és folyamatos kevergetés mellett, fokozatosan adagoljuk rá az alaplevet: mindig akkor öntünk hozzá újabb adagot, ha az előzőt már teljesen magába szívta a rizs. Fokhagymával, kakukkfűvel, sóval, borssal ízesítjük.
3. Közben elkészítjük a spárga velouté-t: spárgát és hagymát főzünk a bor, a vaj és a tejszín keverékében, majd krémesre turmixoljuk. Ha kész, hozzáadjuk a rizottóhoz, amelyet ezzel főzünk készre.
4. A kacsamájat felszeleteljük, ízlés szerint sóval, borssal ízesítjük, serpenyőben 6–8 perc alatt megsütjük.
5. A rizottót a sült kacsamájjal, forrázott spárgafejekkel és reszelt parmezánnal tálaljuk. ◆



SÜLT SALÁTA, TOJÁSSAL ÉS LAZACKAVIÁRRAL

A tavasz életerejét varázsolhatjuk otthonunkba egy-egy szál ilyenkor nyíló virággal. Vagy úgy, ha szezonális alapanyagokból főzünk. A zsenge ízű zöldségek, melyeket a gasztronómia a bébi jelzővel illet, a zöldellő levelek és saláták, illetve a zamatosan friss fűszernövények még a konyhaasztalon is képesek közel hozni hozzánk a természetet. Régen ilyenkor fűleveles és fűszersaláták készültek hazánkban. A műfaj nem tűnt el, erre ajánlunk egy 21. századi példát a Baltazár Étteremből:

◆ Hozzávalók

4 db tojás

4 fej bébi római saláta

40 g lazackaviár

120 g pankó morzsa (Ez a hazai zsemlemorzsnál durvább, szilánkszerű, szálkás, száraz pelyhekből áll, amely kevésbé szívja magába a zsiradékot, így ropogósabb lesz, ha olajban sütjük. Szupermarketben, ázsiai boltban kapható, de házilag is elkészíthetjük: a száraz kenyérhéjat ledaráljuk, majd alacsony hőfokon – kb. 60 fok –, sütőben kiszárítjuk, s végül tálcán szétterítve hagyjuk szikkadni.)

olívaolaj, fehér balzsamecet, só, bors, petrezselyemzöld, snidling, turbolya

Elkészítés

1. A tojást megfőzzük, apró kockára vágjuk.
2. A pankó morzsát serpenyőben kevés olajjal megpirítjuk, hozzáadjuk a petrezselyemzöldet, egy kevés snidlinget és fűszerezzük sóval, borssal.
3. Salátaöntetet készítünk: kevés vizet és balzsamecetet eldolgozunk kevés olívaolajjal.
4. A megmosott, majd papírtörlővel leszártott bébi római salátát felhevített serpenyőben megpirítjuk.
5. Tálaláskor a dresszinget a tányér aljára locsoljuk, erre tesszük a római salátát, majd megszórjuk a pirított pankó morzsával és az apróra vágott főtt tojással. A tetejére ráhelyezzük a lazackaviárt. Friss fűszernövényekkel díszítjük. ◆





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 NAPRAFORGÓT FORMÁZÓ NAPELEM

A napraforgó, nevének megfelelően, követi a Nap járását, virágjával mindig annak irányába fordul. Így a lehető legtöbb energiát kapja központi égítőtűnkéből. A háztetőkre szerelt napelemek ezzel szemben fix helyzetűek. A jobb hatásfok érdekében egy osztrák cég egy a napraforgóhoz hasonló napelemrendszert fejlesztett ki, amelyek hatalmas virágszirmokhoz hasonló elemei optimális helyzetet vesznek fel mindenkor a Nappal szemben, követve annak égi útját. A 18 négyzetméter összefüzetű rendszer 40 százalékkal több energiát termel, mintha fix lenne. Ha éppen nem süt a Nap, „szirmai” összecscukja. Egy-egy ilyen eszköz egy átlagos háztartás éves áramfogyasztását biztosítja. A Smartflower névre elkeresztelt készülék teljesen automatikusan működik.



2 ROBBANÁSMENTES AKKU

A lítiumion akkumulátorok annak idején áttörést jelentettek. Kiderült azonban, hogy gyúlékonyságuk, robbanásra való hajlamuk főként a mobiltelefonoknál jelent problémát, a gépjárművek, repülőgépek esetében pedig a viszonylag nagy hidegben fellépő működési zavarok okoznak gondot.

A megoldást éppen a lítiumion akku feltalálója, a 94 éves John Goodenough kínálja: kutatócsoportja a Texas Egyetemen kifejlesztett egy szilárd elektrolitra épülő akkut, amely mindezen hibákat kiküszöböli, például mínusz 20 °C-on is kifogástalanul működik. Ezenfelül háromszor annyi energia tárolására képes, mint egy vele megegyező köbtartalmú lítiumion akkumulátor, gyorsabban fel is tölthető, és 1200 feltöltés után sem romlik a teljesítménye. Elektrolitja az eddigi folyékony halmazállapotú helyett üvegelektrolit, anódja pedig alkálifém. Áráról egyelőre nincs hír.

3 ENERGIASZIGET SZÉLKEREKEKKEL

Köztudott, hogy a széles Északi-tengerre telepített szélérőművek, pontosabban szélkerekek sokkal jobb hatásfokkal működnek, mint a szárazföldre telepítettek. Az ilyen szétszórt szélturbinák azonban, túl azon, hogy vitatható esztétikai látványt nyújtanak, még a hajóforgalmat is zavarhatják. Innen adódott az ötlet, hogy mi lenne, ha ezeket a szélkerekeket koncentráltan telepítenék. Dánia, Hollandia és Németország ezért elhatározta, hogy egy nagy kiterjedésű, sekély vízű homokpadon, az Angliától keletre mintegy 100 kilométerre levő Dogger-padon mesterséges szigetet létesít, körülötte több ezer szélkerékkel. Az energiasziget mindössze hat négyzetkilométeres lesz, és a termelt energiát a szigeten levő energiaelosztóhoz vezetik. A komplexum teljesítménye óriási, 30 gigawatt (vagyis 30 ezer MW!) lesz, amit hosszú távon 70–100 GW-ra kívánnak fokozni, ez legalább 80 millió ember áramellátását biztosítaná.

4 AUTÓSTOP A NAGYVÁROSOKBAN

Oslóban 2019-re teljes mértékben kiltják a gépjárműveket a város központjából. Ennek érdekében erőteljesen fejlesztik a tömegközlekedést és a kerékpárút-hálózatot. Madridban a központ mintegy öt négyzetkilométeréről tiltanak ki a gépjárműveket 2020-ra. A főváros 24 legforgalmasabb utcáján ekkor már csak a gyalogosok

A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



közlekedhetnének. A tilalom ellenére a tiltott helyekre behajtó autósokat 100 dollárnyi – azaz 30 ezer forintos – bírsággal sújtják, ezenkívül kategorizálni akarják a parkolási tarifákat, miszerint a környezetszennyezőbb gépjárművek után nagyobb parkolási díjakat szednének. Madrid – másik három nagyvároshoz hasonlóan – nyilatkozatban vállalta, hogy területéről 2025-ig a dízelautókat kiltítja.

Koppenhágában ma is a lakosság fele kerékpárt használ a munkába járáshoz. A kerékpárforgalom fejlesztésére 2005 óta több mint 1 milliárd dán koronát, azaz 42 milliárd forintot fordítottak. Ebből számos biciklis és gyalogos híd épült. A városvezetés azt szeretné, hogy Koppenhága központja 2025-re teljesen autómentes legyen, és a kerékpárutak árányát a teljes úthálózat 50 százalékára szeretnék növelni.



Kép - Profimedia - Red Dot

5

KOMPOZITOK FEJLESZTÉSE

Napjainkban egyre nagyobb a kompozit anyagok szerepe. Ezek olyan, társított vagy összetett anyagok, amelyek több anyag kombinációjából épülnek fel, azokat

makro-, mikro vagy nanoméretben összekapcsolva. Ezzel az egyes alkotórészek hasznos tulajdonságai fokozódnak, a károsak pedig mérséklődnek.

Ilyen, a gépjárműiparban felhasználható kompozit termékek rövid ciklusidejű, automatizált gyártástechnológiájára indít közös projektet a Magyar Tudományos Akadémia, a Műegyetem, az evopro és eCcon engineering, célul kitűzve a magyar gyártóbázis létrehozását. A megvalósuló rövid ciklusidejű automatizált gyártócella magas minőségű, teherviselő járműipari kompozit szerkezeti elemek előállítására lesz képes. Az alapkutatási, ipari kutatási és kísérleti fejlesztési tevékenységet három évre tervezik, szakmai kompetencia alapján részekre bontva az együttműködők között. Végeznek ún. végeselemes kutatásokat, amelyek a fémkompozit hibrid alkatrészek alkalmazási területére, modellezési és szimulációs eljárásokra, a gyártástechnológiai folyamatok szimulálására irányulnak. A technológiai kutatás célja az automatizált textil előgyártmány technológiai fejlesztése.

A konzorciumot vezető evopro Systems Engineering Kft. dr. Molnár Péter okleveles gépészmérnök németországi és oroszországi tapasztalataira épít, aki részt vett a Modulo buszok üvegszálkompozit elemeinek gyártásában is.

A projekt a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap támogatásával valósul meg, 1,377 milliárd forint támogatási összeggel, 2019 decemberéig.





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

AKI A LÉLEGZETVÉTELÉRT DOLGOZOTT

A **vastüdő** gyakran a szintisza borzalom szinonimája a hétköznapi beszélgetésekben. A mozdulatlanságra ítélt, lebénult betegek szenvedése a legtöbbünk számára elképzelhetetlen. Mint ahogy az is, hogy ki és miért találta föl magát a vastüdőt. Pedig tanulságos történet.

◆ A vastüdő története a gyermebénulással kezdődik az 1920-as évek Amerikájában. A huszadik század elején váratlan erővel támadott a poliovírus, és komoly járványt okozott. Maga a betegség ritkán alakul ki a fertőzötteknél, az általa okozott bénulás pedig még ritkábban, a tünetek viszont drámaiak. A leginkább szerencsétlenül járt gyerekeknek elhalnak a gerincvelői mozgatóideg-sejtjei, és teljes bénulás következik be, beleértve a légzést végző izmok működésképtelenségét is.

Ezen a ponton lépett a színre egy olyan ember, akinek korábban eszébe se jutott volna ilyesmi. Philip Drinker szakterületét a legtöbben unalmas dolognak minősítetik: ipari üzemek ventilációjával és a szálló por egészségre ártalmas hatásaival foglalkozott. Sokan őt magát is unalmas embernek titulálták. Gyerekkorától kezdve éltanuló volt, a legjobbak között végzett a Princeton Egyetemen. A világ akkor ismerte meg, amikor a harmincas éveiben járva látogatást tett egy gyermekkórházban, ahol a légcserélő berendezés hibája miatt hirtelen leesett a hőmérséklet a koraszülöttsztyálon. Amikor a kórház bejárása közben véletlenül meglátta a gyermebénulással kezelt gyerekek szenvedéseit, nagyon megrendült. Saját elmondása szerint egyszerűen nem hagyta nyugodni a levegőért küszködő gyerekek látványa. Az elkékült arccal fuldokló kicsik olyan mélyen érintették, hogy elhatározta: mindenképpen kitalál valamit a megmentésükre.

1928-ban minden munkavédelmi és fizikai tudását latba vetve kidolgozott egy szokatlan szerkezetet. Kifejezetten félelmetes, és elsőre inkább középkori kínzóeszköznek tűnő gép volt. Egy hosszúkás vascsőszerű tartály, amelyikbe befektették a beteget, méghozzá úgy, hogy csak a feje lógott ki az elülső végén. Itt is alaposan le volt szigetelve egy gumigallérral, hogy a tartály belsejében folyamatosan



PHILIP DRINKER

Kép - Wikimedia Commons



Kép - Profimedia - Red Dot

kontrollálhassák a légnyomást. A lebévult páciens úgy jutott lélegzethez, hogy a levegő a csőben uralkodó nyomás ritmikus változtatásával áramlott a beteg tüdejébe, majd onnan kifelé. Az energiaellátás könnyedén megoldható volt, mivel ekkoriban már széles körben elterjedt az olcsó elektromos áram.

Mivel megmenteni való élet bőven akadt, az első „tesztalanyra” sem kellett sokáig várni. Egy gyermekbénulásban fuldokló, gyakorlatilag halálra ítélt nyolcéves kislányt fektettek a vastüdőbe. A hatás azonnali és drámai volt. A gyerek légzése másodpercek alatt helyreállt, a kórház dolgozói pedig nem akartak hinni a szemüknek.

Drinker egy csapásra híres ember lett, a vastüdőt azonnal róla nevezték el Drinker-féle lélegeztetőgépnak. A szerkezet rekordidő alatt elterjedt, és nemsokára szinte minden kórház beszerzett egyet. Az okosan kitalált kivitelezés lehetővé tette, hogy akár egy kétméteres, százhusz kilós embert is gyakorlatilag korlátlan ideig életben tarthassanak benne, és az alkalmazása természetesen nem korlátozódott a poliovírus áldozataira.

Maga Drinker soha nem értette igazán, mit eszik a nagyközönség ezen a „vacak gépezeten”, ahogy

ő fogalmazott. Mint vérbeli vegyészt és mérnököt, sokkal jobban foglalkoztatta a munkavédelem, közelebbről az úgynevezett iparhigiéna. Ezt az egész tudományágat tulajdonképpen ő találta fel. Szervenédelye abba az irányba hajtotta, hogy biztonságosabb munkakörnyezetet teremtsen a gyári munkásoknak. Ide-oda utazott az Egyesült Államokban, és gyárak, üzemek, bányák, hadihajók levegőjét vizsgálta, porfajtákat analizált. Könnyen lehet, hogy ennek a tevékenységének köszönhetően legalább annyian menekültek meg a haláltól, mint a vastüdő miatt. Fő művének mindig is az elsőre nem túl lebilincselő „Ipari por” című összefoglaló tanulmányát tartotta.

A lélegzetvétel fontosságától soha nem is kalandozott messzire. Részt vett a modern bűvárkészülékek kifejlesztésében, és ismét csak gyerekek tömegeinek mentette meg az életét azzal, hogy modern, légkondicionált kórházi szobát alakított ki koraszülötteknek. A tevékenysége jól bizonyítja, hogy nem csak heroikus, látványos akrobatamutatványokkal lehet komoly tudományos eredményt elérni. Néha az unalmas, introvertált alakok is szupermenek lehetnek. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

IRODALOM, FOCI, LIBABŐR

◆ Na, most hová tegyük az irodalmat? Poros antológiákba, könyvtárak mélyén szunnyadó, cifra gerincű életmű-sorozatokba, Sörtelkhy-Bizják Theofil összegyűjtött munkáiba, amelyek feltárják a nehéz sorsú, tisztességes úrilányok rettenetes kálváriájának shakespeare-i mélységeit. Kiskocsmákba, ahol húsz év óta ülnek, isznak, cigiznek és felolvasnak a szerzők, mint egy forgószínpadon. Hol az egyik olvas, és a többi hallgatja, hol a másik, akit az egyik és az összes többi meghallgat. Aztán jön Harmadik, akit meghallgat Egyik, meghallgat Másik, és meghallgat Összesőbbi. Vannak nők is, szigorúan irodalmi nők. Akik olvasnak, vagy legalábbis eltűrik, hogy mások felolvassanak. Akik többnyire maguk is írnak, felolvasnak. Akiket Egyik, Másik, Harmadik és persze Összesőbbi folytonosan tisztességtelen ajánlatokkal bombáz, és igen, az ostrom olykor sikerekkel jár. És hadirokkantjai is vannak. Egyik nem áll többé szóba Harmadikkal, Másik betörte Egyik orrát, némely hölgyek pedig könnyek közt hagyták el az irodalom hajóját mindörökre, mert Egyik, Másik, Harmadik és Összesőbbi mind undok, állhatatlan, kéjszívár, röhejes alakok. Szóval van, aki kijózanodik az irodalomból, és lelép, mielőtt visszafordíthatatlan károsodás érné. Élete hosszan nyalogatja irodalmi sebeit.

.....

Megdöbbenésemre az irodalom egyre több köztéren bukkan fel, költészet napján teleszotlódik a világ versekkel, Battonyától Nemesmedvesig és vissza. Megkerestek, hogy a Ráckevéről készülő imázsfilmhez szeretnének verset rendelni a kötelező blabla helyett, amelyet bárki megtalál a Wikipédián (A település

Budapesttől mintegy 50 km-re délre fekszik, a fővárossal a H6-os HÉV köti össze. Ráckevén van a Duna-ág legdélebbi, gépjárművel is igénybe vehető hídja... satöbbi). Mivel ott élt Petőfi modellje, az eredeti János vitéz, sőt, kedvese, Iluska (a valóságban Juliska) is, adta magát a forma: „tüzesen patakszik a nap arany vére az ég bajuszáról éppen Ráckevére”. Elképesztő, drónos felvételekkel, ínycsiklandó látványokkal már fenn is van a film a neten.

.....

Zsámbékon, ahol élek, megállít a SÜTI, NEM SÜTI kávézó lelkes kiszolgálóléánya, aki mellesleg a helyi sportegyesületben önkénteskedik, nem írnék-e himnuszt a zsámbéki focicsapatnak. Valaki megzenésítené, és lehet ezerrel szurkolni, skandálni! Mégiscsak más az úgy! Hogy is mondjam, öröm az ilyesmi. Ezek szerint a költő nem az, aki otthon ül a lila hajával, irtó boldogtalan, lövi magát, vedel és ütlegeli szintén részeges nőjét, majd néha telehányja a papírt valamivel, ami visszafelé éppoly értelmes, mint előrefelé. Hanem valaki, akinek szakértelme van, aki használható, akihez kockázatok és mellékhatások tekintetében fordulni érdemes. Kihúztam magam. Naná, hogy megírom, hát még szép! Unalmas fotózásra mentem épp, rengeteg kidobott idő, ha van fény, nincs kép, ha van kép, nincsen smink. Megírtam hát a himnuszt, és persze madarat lehetett fogatni velem, amikor az egyesületi elnök visszaírt, hogy titlalat, a refrén napokig kattogott a fejében. A presszóban pedig ingyenkávét kaptam, és a kedves lány megvallotta, egészen libabőrös lett, amikor a szöveget olvasta, és érezte, hogy Úristen, hát pont ez az! ◆



KONDOR BÉLA

GYŰJTEMÉNYES KIÁLLÍTÁSA
Várkert Bazár - Testőrpalota

2017.03.31. - 07.02.

www.kogart.hu

 KOGART
KIÁLLÍTÁSOK



M|N|G





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

DÍSZGYÁSZ

♦ Oké, levetjük az avított hacukát, félre gyomorhajós gyász, sutba kántálással, jájégyetlen uram... itthattál háromkis árvájjimmal... jájénuramistánem... kifogajazén árvakezemet... kicsókujjajazén árvaszájamot... kifog szántni vetni aratni, hajazénuram nem... kitarcsajel ezeket a porontyokat... Még hogy siratóasszonyok, akik gombnyomásra bérbe sírnak! Gyászhuszárok koszlott színházi menetekben! Örök világosság fényeskedése! Keményfa koporsó, ravatalozó és püspöki nagymise! Ugyan! Elbánunk a halállal tudományos alapon... Szerves vegyületek bomlása, zavar a szervek összehangolt működésében. Pont.

Inkább énekeljünk Bob Marley-t a sír felett! Szórjuk a hamvakat a tengerbe! Tartsuk az urnát a kandallópárkányon, úgy beszélgetünk vele! Húzza cigánybanda a temetésen! Locsoljuk be a hantot pálinkával! Legyen valami fogható, valami vicces, valami világi, valami evilági.

Egyfelől tucskolunk a halálban, este több hulla hull a tévében, mint évente az országban. Másfelől tovább akarunk lépni, átlépni a holttestek felett, meg ne álljunk, aki megáll, az eldől, aki nem száguld, az meghalt, meghalni sincs időnk. A sírtól visszafelé már politizálunk, a toron árva szót se a halotról, kitöröltetett az élők könyvéből, kitöröltük a számát a mobilból, zároltuk a Facebook-adatlapját, ennyi. Amcsi filmben egy nő két hónapja vesztette el férjét, de ki sem teszi otthonról a lábát, teljesen bezárkózott, ezért csinos barátnői döntenek, elrángigálják szórakozni álomarcú, álomtestű álompasik társaságában, mert a gyász egészségtelen, megengedhetetlen, felesleges, profitot se termel.

Mire is volt jó az éves gyászruhaviselés, a hároméves tágabb gyász-ciklus? Végigmentünk az évkörön, minden évszakot eltöltöttünk... nélküle. Mindenhol ott láttuk őt, ahol nincs többé. Aratáskor, szüreten, karácsonyfa alatt, Balatonon, halottak napján. Nem ő visz virágot, hanem neki viszünk. Háromszázhatvanöt nap utcán, szobában, ágyban, asztalnál, fürdőszobában... nélküle. Nem eszik sajtot, pedig hogy szerette! Nem nézi a meccset, pedig hogy szerette! Azért ezt a csavart labdát, ugye, látod még most is, öregem? Azért ennek a bornak örülnél, ugye? Van párolt lilakáposzta is a kacsacombhoz, na?

Oké, legyen a gyász személyes, ne váljon unott rutinná! Oké, ne alakuljon át furán tökéletessé az a tökéletlen társ ott, a komód tetejére állított fényképen! Oké, ne legyen ő a bezzeg, ha éltében nem volt az! De legyen! És ő legyen! És vele legyünk. Innen és túl. ♦



Kép - Profimedia - Red Dot

IKERTÜKÖR

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 kétféle...

Salah Garmadi TANÁCSOK SZERETTEIMNEK HALÁLOM UTÁNRA

ha egy napon meghalok köztetek
de meghalok-e valaha
ne zengjétek holttestem fölött
korán-részleteket
hagyjátok ezt azokra kik ilyesmivel üzletelnek
ne ígérgetsetek nekem két holdnyi mennybéli földet
megelégedtem én egy holddal idelelni is mindig
három nappal halálom után ne fogyasszatok
kuszkuszt a hagyomány szerint
bár tényleg ez volt kedvenc étel
ne hintsétek be síromat fügemagokkal
hogy az ég madarai felcsipegessék
az embereknek nagyobb szüksége van arra
ne kergessétek el a macskákat ha le akarják vizelni
síromat
szokásuk volt hogy küszöbömre vizeltek
minden csütörtökön
és nem dőlt össze tőle a világ
ne gyertek el a temetőbe évente kétszer
nem tudlak vendégül látni titeket
ne esküdjétek lelkem nyugodalmára ha igazat mondtok
de még ha hazudtok se
igazságotok hazugságaitok nekem már egyre mennek
lelkem nyugodalma pedig nem a ti dolgotok
elhantolásom napján ne mondjátok ki a szokásos
mondatot:
„megelőzött bennünket a halálban de egy napon
utolérjük mi is”
az efféle versenyfutás sosem tartozott kedvenc
sportjaim közé

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



VÉGRENDELET

Amikor meghalt életem egyik legfontosabb iránymutatója, az orvos nagymamám, úgy éreztem: teljesen felesleges bármiféle szertartás. Sírni, ordítani szerettem volna, elemi vad fájdalommal – nem illemből, és nem olyan hangos rutinból, mint a siratóasszonyok, mert a szertartások renddé szelítik a rendkívülit, domesztikálják a katasztrófát, elhitetik velünk, hogy – amint mondani szokták – „az élet megy tovább”. Pedig semmi nem megy tovább, minden megváltozott.

A tunéziai költő verse tételszerű bevezetést ad egy ottani muzulmán búcsúztatás menetébe, felsorolja az összes számunkra ismeretlen, érdekes hagyományt, de csak azért, hogy mindegyikre nemet mondjon. Polgárpukkasztó végrendeletféle ez, tele játékos humorral és apró fricskákkal a képmutatók orrára, akik a más lelki üdvére esküdzönek, mintha egyenesen jól jönne egy újabb bűnbak, egy újabb használható halott a listán. A bukovinai vidám temető jut eszembe, ahol a sírok minden olvasó arrajárónak beolvannak, és egyáltalán nem költik jó hírét a halottnak sem. Egy ilyen fejfa, egy ilyen sírvers épp azáltal lesz maradandó emlékművé, hogy felrúgja, semmibe veszi a hagyományt, és kizökkent a rutin nyugalomból és unalmából. „Édes fiam, egy kis sajtot ennék”, mondja Kosztolányi Halotti beszédében az elhunyt, és a gyászoló rokonság torkát egyszerre elszorítja valami érthetetlen fájdalom, ami már-már határos a nevetéssel. Életünk banalitását ismerjük fel benne, és életünk nagyszerűségét: azt, hogy minden banalitás, minden rutin, minden unalom ellenére is úgy tudunk szeretni valakit, hogy halálában sem tudjuk soha, de soha elereszteni.

„És ha lehetne, ha mégiscsak visszatérne, / ki már soha, megint csak gázzsámlákról beszélne, / csöpögő vízcsapokról, s te is csak azt felelnéd, / amit akkor, s nem mondanád: „Ne menj még! / Fél életem viszed magaddal, hogyha elmég!” Rakovszky Zsuzsa „Egyirányú utca” című versének vége ez, a hétköznapi és az emelkedettség felejthetetlen kettősségének jegyében. Mi vihető át életünk törekény rendjéből a halálba? Mi volt a mienk? Miről fognak ránk emlékezni? Mi az, ami kiemel minket a többi ember közül? Hogyan lehet egyéníteni a kíméletlenül egységesítő hagyományt? Igen, ez a szomorú mosollyal megkomponált, teljesíthetetlenül szigorú végrendelet is arra keresi a választ, hogy kik vagyunk – és választ is ad rá a negációkon keresztül. Negatívot, öntőformát ad az élő ember szobrának. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

VÉGZET VAGY SZABADSÁG?

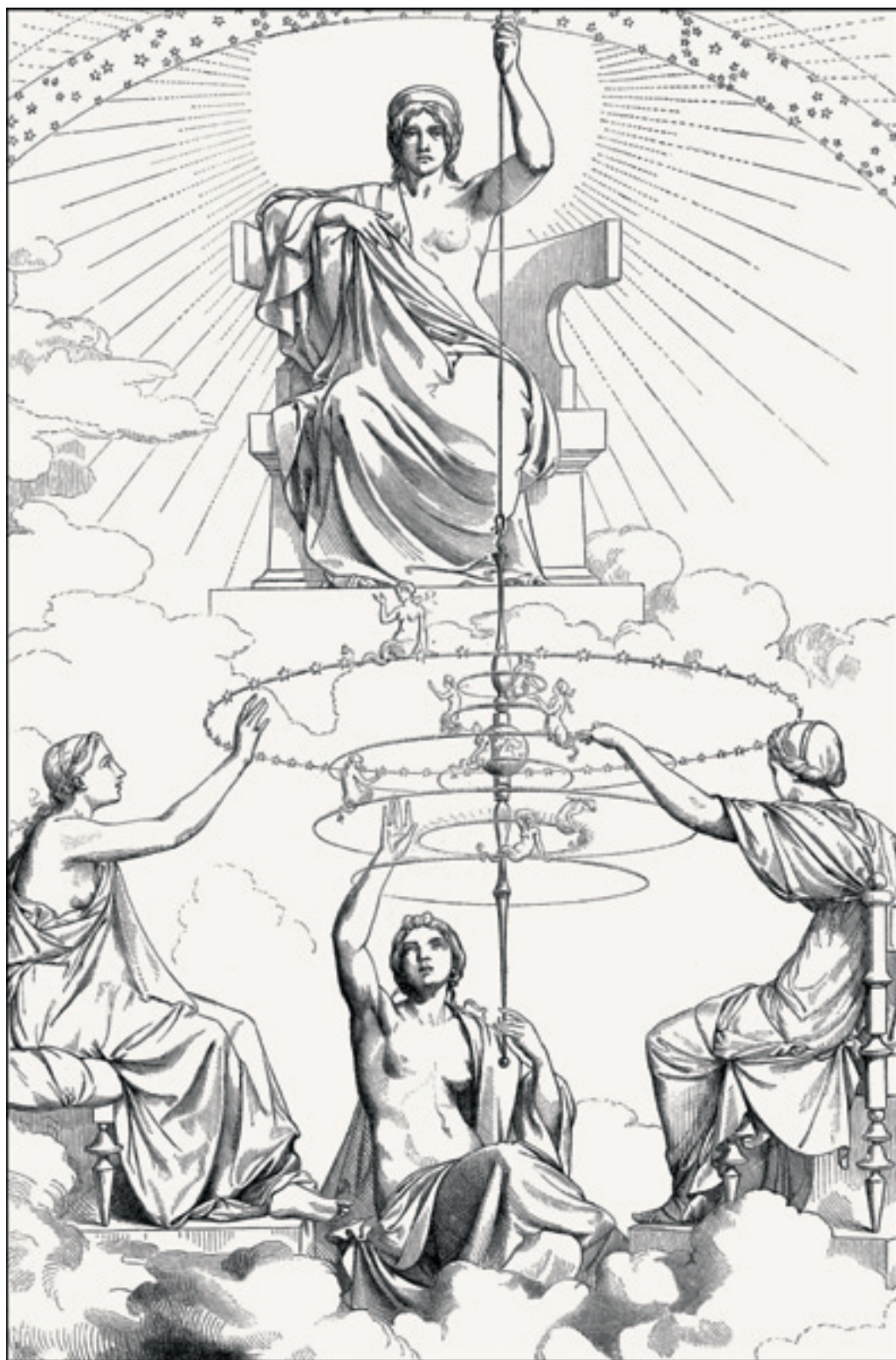
*„Ha megkérdeznéd tőlem, jó hivem,
hogy mit adott e vigasságtalan lét,
mindössze ezt felelném röviden:
ismertem Krisztust s ismertem Anankét.”*

(Áprily Lajos: *Ha megkérdeznéd*)

◆ Ez a költemény egyszerű, természetes, csaknem pongyola stílusú csevegésnek indul, mégis igazi létösszegzés, a 78 éves Áprily Lajos életútját, világszemléletét summázza. Egy idős ember szól a fiatalabbhoz, hogy átadja neki életről szerzett tapasztalatai lényegét. A második sorban aztán a csevegésből váratlanul egy olyan kifejezés bukkan fel, amelyre felkapjuk a fejünket: *vigasságtalan lét*. Ezt a fosztóképzős jelzőt soha senki nem használta a magyar költészetben. *Vigasságtalan*: ez a lét summája, így jellemezhető, a hiánnyal. *Vigasság*, öröm nélküli a lét. Nem valamilyen, nem szomorú, tragikus vagy bús a lét – rosszabb, semmilyen, *vigasságtalan*.

Valamit azért mégis adott, a legnagyobbat, a választás lehetőségét az élet két útja között: *ismertem Krisztust s ismertem Anankét*. Két görög név. Kezdjük a másodikkal! *Ananké* a görög mitológiában az elkerülhetetlen kényszer, a végzetet, a megmásíthatatlan sorsot, a szükségszerűséget megszemélyesítő istennő, a költő is nagybetűvel, személyként említi. Ő a kozmosz kezdete és lényege. A képzőművészeti ábrázolásokon térdei között orsót pörget, ez az orsó a világ tengelye. Máskor kígyó alakban mutatkozik, amint tetőtől talpig az emberre tekeredik, körülfonja, gúzsba köti, és öleléséből nincs szabadulás. *Ananké* orsójának kényszerpályáján forog a világ és az ember. Nagyobb ő az isteneknél, akikre nincs is szükség, úgyis mindenben *Ananké*

az úr, akinek hivatása hozzáférhetetlenné tenni a kozmoszban azt a pontot, ahol az emberi és az isteni világ érintkezhetne. Nincs kapcsolat, nincs megváltás, nincs semmi. Krisztus *Ananké* ellentéte, a szabadság, ahogy a neve mutatja: Krisztus a szabadító. *Ananké* vagy *Krisztus*: mindenki előtt ez a két választás áll. *Anankét* jól ismerjük. Kényszerekre hivatkozva keresünk felmentést tetteink, felelősségünk alól. Mit tegyek, hisz kényszerpályán mozgok, ilyen a helyzetem, a körülményeim, muszáj megtennem a rosszat; ha rosszat kapok, kénytelen vagyok viszonzni; hát, valahogy nekem is meg kell élnem, és így tovább. Ettől boldogok ugyan nem leszünk, sebeket adunk, sebeket kapunk, mégis hipnotizáltan ragaszkodunk a megszokott rosszhoz. Annyira, hogy még az elvben keresztény középkori gondolkodás is elfogadta, az újkor meg tovább erősítette *Ananké* hatalmát, míg végül a 19–20. század katasztrofális filozófiai rendszereket gyártott belőle: a pozitívizmust, a determinizmust, a marxizmust. *Krisztus* neve ismerősebb, személye mégis ismeretlenebb, mint a kényszerre hivatkozó vulgáris szemlélet. Pedig Isten azért küldte el őt, hogy ettől a kényszerléttől hozzon szabadulást, megmutassa, mit jelent szabad életet élni. Ő az út, az igazság, az élet, márpedig egyedül az igazság az, ami szabaddá teszi az embert. *Krisztussal* nem kell kényszerekre hivatkoznunk, szabadok lehetünk a jóra, mert ami embereknek lehetetlen, az Istennek lehetséges. ◆



AJTÓK A JÖVŐRE



A magyar családok egyike sem vonhatja ki magát a 20. század nagy történelmi tragédiáinak hatása alól. Mindegyiknek megvan a maga története, amely alapvetően meghatározza az események értékelését. Ez sokszor szélsőséges érzelmeket és végeláthatatlan vitákat eredményez családtagok, barátok, ismerősök között. Pedig jó volna, ha nem egymás fájdalmára és veszteségeire licitálnánk, ha – ahogy a Közös Halmaz Alapítvány javasolja – nem azt keresnénk, ami elválaszt, hanem ami összeköt minket. Az alapítvány izgalmas köztéri kiállítást szervezett Budapesten. A Magyar Katolikus Rádió szerkesztő riportere, *Kozák Annamária* erről készítette az *Éltre-való* egyik adását.

◆ A Madách téren berendezett „Nyissunk a múltra, hogy legyen jövőnk!” című interaktív kiállítás témái a neuralgikus pontokat keresik: Trianon, a második világháború, a kommunizmus időszaka, 1956 és a rendszerváltás. A kiállítás nyitogatható ajtóinak egyik képén például Kádár János és Horthy Miklós ül egy-egy felhőn, és arról vitatkoznak, kire vonatkoznak kettőjük közül a lent morajló tömeg „gyilkos”, „hazaáruló” és „nagy tettek embere” felkiáltásai.

A műsorban megszólal *Gárdos Tamás* közgazdász, aki a baráti társaságból alakult alapítvány kuratóriumi elnöke: „Minden társaságban és beszélgetésben előkerülhetnek ezek a témák, és hamar kialakul egyfajta sárdobálás.” Varga Sára történelem szakos hallgató, kuratóriumi tag így fogalmaz: „Mindenkinek a székértábor-logika szerint gondolkodik, nagyon ritka, hogy valaki Trianon iránt ugyanolyan érzékeny legyen, mint a Holokausztra. Sajnos a fiatalok ugyanígy átveszik a családi szemléletet és indulatot, ugyanakkor nincs elegendő tájékozottságuk a témában, és hiányzik a kellő érzékenység a másik vélemény iránt.” Gárdos Tamás szerint kétféle igazság létezhet, de a kettő között nincs átjárás. „Holott például igaz lehet az is, hogy a szovjet hadsereg bevonulásával sokan megmenekültek a haláltól, de az is, hogy nőket erőszakoltak meg, és teljes gyárat szereltek le és vittek ki az országból. Soha nem fogjuk a más tragédiáját jobban átélni, mint a sajátunkat, de meg kell értenünk, hogy a másíknak ugyanolyan fájdalmas

a sajátja.” „Nem vagyunk naivak – fogalmaz a történészhallgató –, nem fogja egy kiállítás gyökeresen megváltoztatni a gondolkodásunkat. De az iskolai program hosszú távon hatékony lehet abban, hogy átformálja az attitűdöket.”

„A traumákat nem érdemes a mérleg serpenyőjébe helyezni, hogy melyik fáj jobban, hiszen a családjaink ezer szállal kapcsolódnak valahogyan mindegyik tragédiához – mondja a kiállítást megnyitó Nyáry Krisztián –, mindannyian részei és örökösei vagyunk a történelemnek.” „Amikor a történelemről mint az egyes ember történetéről is beszélünk, amikor ezek összességét értjük történelem alatt, akkor látnunk kell, hogy az egyén is tehet valamit, a legkilátástalanabb helyzetben is van mozgástér a jóra. A történelmi emlékezet és a szembenézés nagyon fontos, ezért kell az egymással szorosan összefüggő tragédiákat nem egymástól függetlenül vizsgálni: a második világháborút vagy a Holokausztot Trianon nélkül. Gondoljunk a nagyszüleinkre, a dédszüleinkre, az ő történeteikre! Az elhallgatás és a tabusítás nemzeti kultúránk része, mert sok korszakunk volt, amelyet csak ezzel a hozzáállással lehetett túlélni. Most nem ilyen helyzet van. Lehetőségünk van arra, hogy szembenézzünk a múlttal. ◆

A cikk az *Éltre-való* 2017. március 22-i adása alapján készült, visszahallgatható a Magyar Katolikus Rádió weboldalának archívumában.

NYARALÁS CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

06.05–09.03.

- Szabadság a gyerekeknek, szabadidő a szülőkrnek
- Program All Inclusive:
 - családi- és gyermekprogramok minden nap
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- 100.000 m² kilapcsolódás, szabadtéri játéklehetőség
- Gyerekbárát gasztronómia
- Babaúszás hetente többször korcsoportonként
- Többtermes játékbirodalom, játszóterek
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoba
- Felőtteknek csendes wellness, szaunapark
- Wellness és gyógyító kezelések, bio kozmetika

Még több program 0–6 éves korig:

- 06.11–16. Tá-Ti-Ka zenés fejlesztő játékok
- **Akár 7=6 kedvezménnyel!**
- 06.18–23. Kerekítő® Ovimóka és esti Álomhozó.
- **Akár 7=6 kedvezménnyel!**
- 06.25–30. Ringató® hét – zenei nevelés, ölbeli játékokkal
- 07.02–07. Színjáték Kuckó – Horváth Lili színművésznővel

Mitől felejthetetlenek ezek a programok?
Részletek a honlapon!

KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT

8394 Alsópáhok, Fő u. 120.
(+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu

Részletek, online áralkuláció és foglalás:

kolping.hotel.hu

facebook.com/kolpinghotel
youtube.com/kolpinghotel



Hallotta már?

Miénk a szakma legnagyobb elismerése: Év Szállodája Díj 2016.
Szabadidős programok kategória első helyezetteje – Family Cup Díj 2016.
Leginnovatívabb vidéki szálloda – Gastro Design különdíj 2016.
Magyarország Legnépszerűbb Családbarát Hotelje – TripAdvisor 2016.





SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

GYIK-MŰHELY, az alkotás örömének fellegvára

A Budai Vár mesés negyedében, a Magyar Nemzeti Galéria B épületében vagyunk. Az aulában megérint a múzeumok áhítatos csendje. Fölmegyünk a harmadik emeletre, ahol már a folyosón megváltozik a hangulat: különféle kiselejtezt vagy épp válogatott műtárgyak lógnak, hevernek itt-ott. A Műhely ajtaja kitárul, és ámulatba esünk: hatalmas, egybefüggő tér fogad, plafonig tornyosuló, kellékektől roskadozó polcokkal. Gyerekek zsidonganak, vágnak, tűznek, rajzolnak egy hosszú asztal körül, két felnőtt felügyelete mellett. Kislányom szinte tétovázás nélkül kapcsolódik be a munkába. *Csíkszentmihályi „flow-ja”* jut eszembe.

A műhely jelenlegi vezetőjével, Eplényi Annával kicsit csöndesebb, nyugalmasabb körülmények között beszélgettünk a GYIK (Gyermek és Ifjúsági Képzőművészeti Műhely) létrejöttéről, működéséről, sajátos szemléletéről.

♦ – Mi is pontosan ez a „szemlélet”, melyek a GYIK-Műhely pedagógiai célkitűzései?

– A Műhelyt Szabados Árpád alapította 1975-ben. Neki már volt akkor egy művészköre, és mint a Képzőművészeti Egyetem tanára kapta a lehetőséget, hogy a Galériában is alapítson egy olyan kis stúdiót, ahol az akkori kortárs művészettel ismerkedhetnek a gyerekek. Mindezt élményközpontúan, azaz képzőművészettel a középpontban, de más segédműfajokat is bevonva, mint a dráma, zene vagy mozgás. Nem volt igazán reformpedagógiai célja, nem is elit művészképzőnek szánták, ugyanakkor az, hogy a Galéria harmadik emeletén kapott termet, csodálatos panorámával a városra, mégiscsak kijelölt számára egy különleges pozíciót. A gyermekekben létező intuitív alkotó képességek kibontása, az alkotómunka élményszerűsége volt a cél.

– Hogyan működik ez a gyakorlatban?

– A munka fő gerince az, hogy minden hétre kitaláljunk egy izgalmas, rejtelmes, érdekfeszítő, ugyanakkor művészetileg is érdekes kérdésfeltevést, amit úgy adunk át a gyerekeknek, hogy ne direkt feladatként élje meg, hanem a saját választ nyújthassa, miközben mégis megismerkedik egy olyan, számára új technikával, anyaggal, kompozíciós lehetőséggel, amivel oviban, suliban nem találkozik. A szülők is elsősorban azért hozzák ide a gyereküket, mert itt valami olyan pluszt kapnak, amire máshol nehezen nyílik lehetőségük. Fontos, hogy a Műhely kezdettől nem egyetlen ember arculatára épül, hanem aszerint változik, hogy éppen milyen oktatók vesznek részt a munkában. Szabados Árpád soha nem akarta leírni a módszertant. Ő azt tartotta, hogy amint leírná, elveszne a dolog szabadsága. Később Szemadám György képzőművész vette át a vezetést. Ő például nagyon szerette a drámát, a hosszú történeteket, a görög világ narratíváit, a vezetése alatt akár több hónapon át utazott egy csoport egy „hajóban”, amiből aztán megalkották a karaktereket, megalkották a vízfestést, az eszközöket, a lakatlan szigetet, a különböző helyszíneket. De volt olyan kolléga is, aki zeneileg volt képzettebb, és általa a hangokat építették be jobban a munkába.



– Akkor tehát nem kifejezetten művészképzésről van szó...

– Nem. Gyakran felhívják szülők, hogy szépen rajzol a gyerek, szeretnék, ha ezzel foglalkoznánk. Én ezt gyorsan elütöm azzal, hogy itt nem rajzolni tanulunk, egyébként is rajzolni tanítani egy hetedik-nyolcadik osztályost érdemes. Addig viszont jó eséllyel kitart az a gyerekkori fantáziavilága, amiben még nincsenek

sablonok. A fatörzs még lehet lila, a lombjai közül még akármilyen lény előbukkanhat. Sajnos már az óvoda is sok kárt tesz ebben. De aki idejön, annak igyekszünk kitolni ezt a fajta képességét. Ez idő alatt megtanulja azt is, hogy tizenötféle eszközöm lehet, és azokat váltogathatom, és a papírt vágghatom, téphetem,



„A LÉNYEG NÁLUNK, HOGY GAZDAG ANYAGÉLMÉNYHEZ ÉS INSPIRÁCIÓHOZ JUSSON A GYERMEK,
ÉS HOGY A MUNKA MÁR ÖNMAGÁBAN IS ÉLMÉNY LEGYEN.”

ragaszthatom, lenyomathatom, tehát számtalan technikai megoldásom lehet, ami már önmagában is élmény. Sokkal nagyobb lesz a manuális repertoár, amit tud, és később hozzátanulhatja a rajzolást is, de közben megmarad a kreativitása. Egy előadásban hallottam, hogy azok a gyerekek lesznek felnőttként is kreatívak, akiknek gyerekként engedik, hogy szélteben-hosszában felfedezzék, kitapogassák a világot. Később, amikor ezek az élményeik már megvannak, tudást is kapnak hozzá, és akkor tudják a kettőt ötvözni. De ha rögtön sablonokba kényszerítjük őket, olyan modorossá válik az alkotási stílusuk, amiből később már nem tudnak kilépni.

– A kreativitás megőrzésén, kibontakoztatásán túl milyen más dolgokat nyújt még a Műhely a gyerekeknek?

– Azoknak a gyerekeknek, akik egyébként zárkóztak, feszengenek, félnek az anyagtól, félnek a másik gyerektől, a fizikai megnyilvánulásoktól, különösen jót tesz az itteni munka. A szuper intenzív, hiperaktív gyereket a GYIK csak felajzza. Bár nincs ehhez célzott pedagógiai hátterünk, tudok róla, hogy sokszor nevelési tanácsadóknak javasolják, hogy hozzák ide a gyermekeket. A zárkózottabb gyereket a Műhely adta szabadság ugyanis kibontja. Hetente egy alkalommal járnak a gyerekek, óvodai középső csoporttól az általános iskola hatodik osztályáig. Egy foglalkozás másfél-két óra. Fontos, hogy ez nem egy hobbikör, ahová egyszer

hozom a gyereket egyszer nem, hanem hosszú folyamat, egymásba fonódó, egymásra épülő feladatokkal. Nagyon fontos, hogy a szülők is megértsenek néhány alaptételt az itteni munkával kapcsolatban. Először is, ne produktumot várjanak a gyerektől, a műhelytől, hanem az alkotás élményének, szabadságának a megtapasztalását. Az óvodának is rákfenéje, hogy meg kell mutatni a szülőknek a végterméket: már ezt is tudjuk, elvégeztük a hóembervágást, zászlófestést, stb. Pedig az alkotás nem a végtermékről szól. A lényeg nálunk, hogy gazdag anyagélményhez és inspirációhoz jusson a gyermek, hogy a munka már önmagában is élmény legyen. Az érzelmi töltet fogja felszabadítani őt, nem a sablonra vágott hóember. Sokszor pont ezért közöset alkotunk, átírva nemcsak a produktumorientáltságot, hanem a mai világban a gyerekek között is nagyon elharapózott „enyém” ragaszkodást. Egy másik fontos pont, talán az egyik legfontosabb: a légkörteremtés. Itt nincs az a sterilitás, nem kell úgy figyelni a rendre és tisztaságra, mint otthon vagy az óvodában, mert az megakasztja az alkotás szabadságát. Érthető, hogy egy oviban nem lehet akkora szabadság, mint a Műhelyben, eleve sokkal kisebb, kevesebb a hely. De például azok az óvopedagógusok, akik végeztek nálunk képzést, már kaptak megoldási ötleteket erre. Föl lehet csavarni a szőnyeget, munka után meg felmossuk a linóleumot együtt a gyerekekkel. Persze nem kell minden héten



„AZOK A GYEREKEK LESZNEK FELNŐTTKÉNT SIKERESEK, AKIK KREATÍVAK, AKIKNEK ÚJSZERŰEK A MEGOLDÁSAIK, AKIKNEK SAJÁTOS RÁLÁTÁSUK VAN A DOLGOKRA, SZOKATLAN ÖSSZEKAPCSOLÁSOKRA KÉPESEK.”

ilyen foglalkozást csinálni, félévente egy is sokat jelent. Tavasztól ki lehet menni az udvarra, és ott létrehozni egy alkotósarkot, vagy ami újabban felmerült, egy műhelyszoba vagy terem biztosítása az óvodában, amit váltásban használhatnának a csoportok, és ahol nem kell úgy vigyázni a tisztaságra. Harmadik fontos pont: a nonfiguratív téma. Ha figuratív témát adunk, már óvodában is van a gyerekekben egy erős képi világ, ami bekapcsol, és abból az lesz, hogy „én nem tudok ilyen szépet rajzolni”. Viszont, ha például kapnak egy olyan témát, mint a jéghegy, az északi fény, a Tejút vagy a cseppkőbarlang, amiről nincs kialakult képük, és szabadon csepegtethetik a különböző színű festékeket, akkor mindjárt képesek felszabadultan dolgozni és elvonatkoztatni. Nem a művésztvéna a fontos tehát, hanem a jó pedagógiai érzék, kísérletező kedvvel kiegészülve.

– **Mi az, amivel mégis bevonható az a szülő is, aki szeretné a konkrétumok szintjén látni az itteni munka eredményét, vagy az a pedagógus, aki elsőre elzárkózik az újítás elől?**

– Tavaly, a 40 éves évfordulónkon a FUGÁ-ban volt egy kiállítás, aminek volt egy tablója, ahol a GYIK-ba járt, művészekké vált emberek munkáit gyűjtöttük össze, és az ő véleményüket kérdeztük meg, hogy számukra mit adott a Műhely. Az derült ki, hogy az alkotói szabadságra és hangulatra tudtak nálunk

ráérezni, ehhez maga a tér is élményt nyújtott nekik. Nálunk minden elől van, mindenhez nyúlhatunk, átalakíthatjuk, és újra alakíthatjuk a teret. Rendeztük már át vonatállomássá a teljes műhelyt, amihez bármilyen tárgyat használhattunk, csak a fantáziánk szabott határt. Azt érteni kell, hogy itt nem az a cél, hogy valamit utánozzanak, vagy kész praktikákat kapjanak, hanem hogy mindenki, így a pedagógusok is, saját élménnyel tudjanak dolgozni, és azt dolgozza bele a gyerekekkel való foglalkozásba is. Ezért az asszociációk, a szabad kapcsolási lehetőségek nagyon fontosak. Ezt kell megtanulniuk a gyerekeknek is. Létezik persze Nagy GYIK Könyv, ami szinte minden óvodában ott van, illetve a GYIK365 adattára, ami különböző módszertani megközelítéseket tartalmaz, a „Táj-Tér-Tár” és a „Jártamban-Kertemben” című kiadványok, és lehet belőlük szemezgetni. A kreativitásnak azonban az a lényege, hogy az elsajátítható műveleteken túl más utakat is kipróbáljunk, más szemmel is ránézzünk az anyagra, a térre, olyan műveleteket végezzünk el, amik egyébként szokatlanok. Az összes jövőkutatás erről szól, hogy azok a gyerekek lesznek felnőttként sikeresek, akik kreatívak, akiknek újszerűek a megoldásaik, akiknek sajátos rálátásuk van a dolgokra, szokatlan összekapcsolásokra képesek. Mi ehhez igyekszünk a magunk módján hozzájárulni. ♦

MÁJUSI KIMENŐ

PÉCSI CSALÁDI SZÍNHÁZI FESZTIVÁL

A programot idén is az életkori sajátosságok figyelembevételével állították össze, játsszák többek között *A két Lottit*, a *Pinokkiót*, a *Csipike*, az *óriástörpét*, a *Lúdas Matyit*. A kaposvári színház *Babett hazudik* című előadása egy elromlott szülő-gyerek kapcsolatról mesél szülőknél és kamaszoknak, a Pécsi Nemzeti Színház pedig *A mumus* című produkciót mutatja be. Az eseményre az ország több pontjáról, illetve határon túlról is érkeznek színházak.

Pécs, 2017. május 27 – június 3.



KERESZTÉNY SZIGET 2017

A rendezvény ezúttal is szabadtéri családi-közösségi együttlétre ad alkalmat, ahol előadásokat hallgathatunk, együtt gondolkodhatunk. A Nagysátorban a Képmás munkatársai gyerekprogrammal, kedvezményes előfizetéssel és könyvekkel várnak mindenkit.

Margit-sziget, 2017. május 27.

BUDAPEST VOICES A KOBUCIBAN

Az a capella együttes 12 énekesből és egy ütőhangszeresből áll, mai magyar underground zenekaroktól ad elő slágereket. A kórus 2013-ban alakult, azóta számos dalt dolgoztak át, megjelent két lemezük, és több teltház koncertet is adtak.

Kobuci Kert, 2017. május 18.



NOA ÉS PALYA BEA

A Műpában megvalósuló sorozatában *Palya Bea* kedvenc énekesnőit hívja meg. A közönség így két produkciót hallhat: az egyiket tőle, a másikat pedig vendégétől, akivel közös dallal is készülnek. Palya Bea így ír a meghívott énekesnőről, *Noáról*: „Évek óta hallgatom az albumait, lenyűgözött áramló éneklésével, izgalmas díszítő technikáival, tiszta intonációjával. Gitáros

partnerével, Gil Dorral több mint húsz éve járja a világot, a Müpa színpadára is vele érkezik. Számtalan dal, filmzene kötődik jellegzetes párosukhoz.”

MÜPA, 2017. május 8.



„SZÜLŐFALUM, PEST”

Fesztbaum Béla önálló estén idézi meg Molnár Ferencet, a színházi író és a publicistát, nem színpadra szánt szövegein keresztül. Az író szellemessége és éleslátása ezekben az írásokban is megmutatkozik. Az estet háromfős zenekar kíséri, az előadást májusban többször is műsorra tűzik.

Rózsavölgyi Szalon, 2017. május 8., 9., 10.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ „UTAZÁS KELET-EURÓPÁBAN” CÍMŰ KÖTETÉNEK BEMUTATÓJA

A kötet García Márqueznek a keleti blokk államaiban, köztük Magyarországon 1957-ben tett látogatásáról írt útinaplóit, riportjait tartalmazza. A szerzőt itt is az élet izgatja: a minden napok pulzálása, a szokások, a gesztusok, az emberi arcok.

Magvető Café, 2017. május 11.

ÖNARCKÉP ÁLARCOKBAN

A tárlat a magyar irodalom egyik legnagyobb klasszikusát, Arany Jánost idézi meg, célja, hogy az ismert tények mellett a költő kevésbé ismert arcaival is megismertesse az érdeklődőket. Interaktív, korszerű felületeken jelenik meg a költői világ, így a művekkel való találkozás személyes élménnyé válhat a diákok, a fiatalok és a családdal érkezők számára is.

Petőfi Irodalmi Múzeum, 2018. november 30-ig

BANYAMOSODA

A Bohócok a Láthatáron Csoport és a Marczibányi Téri Művelődési Központ előadásában egy gonosz boszorkány tart fogva egy királylányt. Szerencsére jön egy királyfi, aki a nézők segítségével kiszabadíthatja őt. Már ha a nézők együttműködnek.

Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2017. május 7.

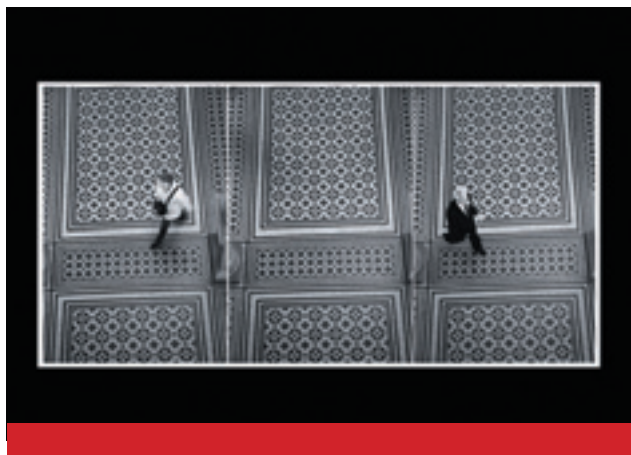


TAVASZ A VÁRKERT BAZÁRBAN

TWO NATIONS ONE CAMERA – KÉT NEMZET, EGY KAMERA

2016-ban Magyarország Ankarai Nagykövetsége szervezésében indult útjára az a kezdeményezés, amely során egy csoport lelkes magyar és török fotós közös élményein, de egyedi látásmódján keresztül mutatja be saját és a másik kultúráját. A fotókiállítás a Budapesti Tavaszi Fesztivál programjaként valósul meg. A képek élményeket rögzítenek, gondolatokat fogalmaznak meg, az utazó szemével láttatják Ankara és Budapest szépségeit.

2017. május 31-ig



GYERMEKNAP

Egész nap szabadtéri programok, kézműves foglalkozások várják a gyerekeket a hagyományörzés és a népművészet jegyében. Fellép többek között Szalóki Ági és a Ziránó Színház.

Várkert Bazár, 2017. május 28.



BUDAPEST FOLK FEST

A folk kimeríthetetlenül gazdag és személyes műfaj, megannyi más stílus is táplálkozik belőle. A fesztiválon a legkülönbébb együttesek lépnek fel, így mindenki maga döntheti el, mi a folk és mi nem. Fellép többek között Sena, a Buda Folk Band, az Esszencia és a Barabás Lőrinc Quartet.

Budai Fonó Zeneház, Várkert Bazár, 2017. május 24-28.



„Adjon esélyt,
hogy elfelejthessék
a betegséget
a Tűzoltó utcai
Gyermekklinikán!”

Dr. Garami Miklós
igazgatóhelyettes, onkológus



TÁMOGASSA ADÓJA 1%-ÁVAL
AZ ŐRZŐK ALAPÍTVÁNYT
19017808-1-43



JÓ HELYRE
KERÜL!



technikai szám
0011

Kérjük, támogassa
adója egyházi 1%-ával
a **MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZ**
szolgálatát!



www.katolikus.hu



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
SZILÁGYI LENKE

SOROZAT –
PÁHOLY



1945

Az „1945” bizonyos szempontból egy újabb posztholokausztfilm. Ezúttal azonban nem az elhurcolt és elpusztított áldozatok traumáját látjuk, hanem az otthon maradt magyar faluét, amely a nagy világegéstől távol esett, de a tragédiáktól nem. A bűn, a hatalom- és nyereségvágy, a büntudat és a néma vád befészkelte magát az emberek életébe.



◆ Az *1945* című, nemzetközi fesztiválokon is nagy sikereket elérő film *Ragályi Elemér* operatőr szemén és kameráján keresztül ábrázolt, gyönyörű, fekete-fehér filmballada – retinába égő arcokkal, a móríci bűnesetek dramaturgiájával és megrendítő színészi alakításokkal. *Szántó T. Gábor* tízoldalas novelláját szélesítette társadalmi panorámává a szerző és a rendező, *Török Ferenc*. Utóbbi maga is úgy beszél az alkotásról, hogy a magyar társadalom háború utáni állapotát teljes vertikumában szeretné felvázolni. A vasutastól a jegyzőtől, a fiataloktól az öregekig, az erkölcsileg romlottaktól az önmagukat vádlóktól, a magukra maradtaktól a minden helyzethez alkalmazkodókig.


A ballada egyetlen augusztusi nap eseményeit beszéli el, az érkező és induló vonat közti időt, reggeltől délután háromig. A mintegy nyolcórányi történet egyrészt lassan baktat, ahogy a két zsidó idegen a titokzatos holmit szállító szekér után, másrészt eszeveszett pánik mozgatja: kiderül-e a bűn, az árulás, a lopás, a hűtlenség, a hazugság? El lehet-e takarni és el lehet-e viselni tovább a büntudatot? Megszületnek-e a szembenézések és halogatott döntések?

A film sajtójában az újrakezdés pillanatáról olvasunk, de a magyar néző nem hagyhatja figyelmen kívül, hogy 1945-ben járunk: a Szovjetunióból visszatérő ifjú forradalmár és a mindent elsőprő zivatar a magyar néző számára baljós előjelek. És a háttérben már ott furikáznak a mulatozó orosz katonák, akik kicsit megkergetik a menyasszonyt, aki az esküvője napján szerelmét, férjét, becsületét, reményeit is elveszti. Ezeknek a látszólag apró mozzanatoknak – a hazatérő forradalmárnak, az államosításra tett utalásnak, a nőt kergető orosz katonáknak – a Közép-Európától távol élő nézők valószínűleg nem tulajdonítanak nagy jelentőséget, talán még pozitívan is értékelhetik, de minket érzékenyen érintenek, mert ismerjük a következményeit.

Az *1945* Miamiban és Berlinben is közönségszavazott lett. A magyar mozikban április 20-tól látható. *Rudolf Péter, Tasnádi Bence, Szabó Kimmel Tamás, Sztarenki Dóra, Angelus Iván, Nagy Marcell, Szirtes Ági, Szarvas József, Znamenák István és Nagy-Kálózy Eszter* alakítják a fontosabb szerepeket. ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



CSAK JÖJJETEK,
NEM RETTEGÜNK,
AZ ÚR KEGYE
VAN MIVELÜNK!

Első Sorban

BÉRLETVÁLTÁS ÚJ BÉRLETESEINK RÉSZÉRE

2017. JÚNIUS 30-IG

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM

2017
I8

www.opera.hu
www.facebook.com/Operahaz

LÁSZLÓ BOLDIZSÁR
operaténés



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

150 ÉV AZ ÁLLATKERTBEN

Tavaly ünnepelte fennállásának 150. évfordulóját a Budapesti Állatkert, ezzel előkelő helyet foglal el a világ legrégebbi állatkertjei között. Százötven év alatt többször is lerombolták, többször is megújult, és az ország legnépszerűbb kulturális intézményeként több mint egymillió látogatót fogad évről évre.

- ◆ Valószínűleg kevés olyan magyar ember van, aki soha nem járt még a Budapesti Állatkertben. Sokaknak ismerősek a kaput őrző hatalmas kőelefántok, a magasba nyúló, megtévesztően élethű mesterséges szikla, az Elefántház keleti palotákat idéző tornya és kupolája vagy a tavon halászó pelikáncsapat, háttérben a Pálmaházzal. Ezt az arculatát a Kert az elmúlt évszázad tízes éveinek elején nyerte el, amikor az addig magánvállalkozásban, részvénytársaságként működő, de csődbe jutott intézmény a Főváros tulajdonába került. Ekkor épült a ma is látható épületek legtöbbször, beleértve a két mesterséges sziklát is, amelyek valójában sziklának álcázott házak. Az épületek zömét az akkor még fiatal, tehetséges építész, *Kós Károly* tervezte, *Zrumeczky Dezső*vel közösen: legtöbbjük Erdély házeit és templomait, némelyik azonban távoli tájak hangulatát idézi.

NINCS TÖBB BÉLYEGGYŰJTEMÉNY

Százötven évvel ezelőtt még nem léteztek színes képeskönyvek és természetfilmek: ha az ember meg akarta ismerni a messzi földrészek állatvilágát, arra leginkább egy állatkertben volt lehetősége. Az állatkertek már csak emiatt is igyekeztek minél többféle élőlényt felsorakoztatni, a ketrecek lakóinak kényelme másodrendű szempont volt, ha számított egyáltalán. Az egykori Nagymacsukaházban például egymás mellett sorakozott a párduc, a jaguár, a puma, a hiúz és többféle tigris, és mindezek együttvége sem birtokoltak akkora területet, mint amekkorán ma a csíkos hiénák élnek ugyanott. A mai, modern állatkertészet ugyanis szakított a bélyeggyűjtemény-szemlélettel, és egy-egy állatcsoportból csak kevés fajt igyekszik bemutatni, de azokat úgy, hogy a látogató számára is láthatóan jól érezzék magukat, szaporodjanak, és amennyire lehet, természetes viselkedésformáikat mutassák.



Fóka-móka, azaz a fóka-show délelőtt 11 órakor kezdődik a Kissziklánál

LABDÁZIK AZ ELEFÁNT

Ezeknek a természetes viselkedésformáknak persze megvannak a határai: nyilvánvalóan nem láthatjuk például az állatkerti oroszlánt zebra-ra vadászni, hiszen az európai állatkertek etikai szabályzata tiltja, hogy gerinces állatot elevenen kínáljanak fel táplálékul a ragadozóknak, és remélhetőleg a közönség döntő többsége sem véres jeleneteket szeretne látni. Az egykori rácsos ketrecek azonban lassanként tágas, árkokkal, üveglapokkal vagy láthatatlan hálókkal határolt kifutóknak adták át a helyüket, amelyeknek berendezése nemcsak a közönség szemének gyönyörködtetését, hanem az állatok szórakoztatását is szolgálja. A jegesmedve vagy az elefánt ma már labdával játszik, ahelyett, hogy kényszeredetten ingatná a fejét vég nélkül, egyik lábáról a másikra nehezedeve, ahogy az idősebbek még emlékezhetnek rá; az orángutánok pedig takarókkal, dobozokkal szórakozhatnak, vagy a mesterséges természetből piszkálhatják ki az ujjakkal hangyák helyett – a joghurtot.

VÍZILÓ A GŐZFÜRDŐBEN

Az állatkertészet hajnalán az állatokat általában vadon fogták be, és kereskedőktől vásárolták. Mivel igényeik és betegségeik még jórészt feltérképezetlenek voltak, szegények nem éltek sokáig a rácsok mögött, és a szaporulat ritka volt. Némelyik állat tenyésztésében azonban a Budapesti Állatkert már száz évvel ezelőtt is nevet szerzett magának. Ilyen volt például a víziló, amelynek termékenysége a jelek szerint jó hatással volt a Széchenyi fürdőt is tápláló forrás termálvizére: nincs is tán olyan európai állatkert, amelynek vízilovai ne büszkélkedhetnének magyar felmenőkkel. Mindennek pedig utána is lehet nézni a törzskönyvekben, hiszen az intézmények ma már összehangolt, gondosan dokumentált tenyésztési programok keretében szaporítják, kereskedés helyett pedig egymás közt cserélik az állatokat, és több állat kerül állatkertből vissza a természetbe, mint fordítva.



Layla, a világ első, mesterséges megtermékenyítés útján született orrszarvúja



Látogatók a Varázshegy legnagyobb kiállítótermében, az Óriások csarnokában

LOMBIKBAN TÖRTÉNT AZ ORRSZARVÚNÁSZ

Bizonyos vizsgálatokat, megfigyeléseket, kutatásokat sokkal könnyebb zárt térben elvégezni, mint a vadonban, ahol az állatnak sokszor már a megpillantása is nehézségekbe ütközik. Legyen szó akár táplálkozás- vagy szaporodásbiológiáról, akár viselkedéstanról, se szeri, se száma azoknak a tudományos eredményeknek, amelyeknek elérésében az állatkertek kulcsszerepet játszottak, elősegítve ezzel a természetvédelmet is. Az orrszarvúak mesterséges termékenyítését például Budapesten kísérletezte ki egy nemzetközi állatorvoscsoport, így itt született meg a világ első „lombikrinója”, aki remélhetőleg a közeljövőben maga is anyává válik. Nem nehéz belátni, hogy a vésszesen ritkuló orrszarvúak genetikai változatosságának megőrzése érdekében mennyivel egyszerűbb és olcsóbb egy kémcsövet utaztatni egyik országból vagy akár kontinensről a másikra, mint egy három tonnás tenyészállatot!

AZ ÁLLATKERTI NAGYSZIKLA BELSEJÉBE MÁR 1912-ES MEGÉPÜLÉSEKOR IZGALMAS ISMERETTERJESZTŐ KIÁLLÍTÁST, AFFÉLE HÁZI MÚZEUMOT ÁLMODOTT MEG AZ AKKORI IGAZGATÓ, LENDL ADOLF. EZ AZONBAN SZÁZ ÉVEN ÁT NEM VALÓSULT MEG A KÖZBEJÖTT HÁBORÚ ÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNYEK MIATT. A VARÁZSHEGY VÉGÜL ÖT ÉVVEL EZELŐTT, 2012-BEN NYITOTTA MEG KAPUJÁT A KÖZÖNSÉG ELŐTT - OLYAN CSODÁKKAL, AMELYEKRŐL SZÁZ ÉVVEL EZELŐTT ÁLMODNI SEM LEHETETT.

AZ ÁLLATKERTBEN SZÁMOS PROGRAM VÁRJA A LÁTOGATÓKAT: KÜLÖNBÖZŐ ÜNNEPEKHEZ, A TERMÉSZETHEZ KÖTŐDŐ JELES NAPOKHOZ KAPCSOLÓDÓAN FESZTIVÁLOKRA KERÜL SOR, DE NYÁRON SZABADTÉRI KONCERTEKET IS HALLGATNAK A ZENE- ÉS ÁLLATBARÁTOK.



Szurikáták



Az Állatkert épületeit bemutató szobormakett a vakok és gyengénlátók számára is segít eligazodni a kertben

BÁR AZ ÁLLATKERT NEM CIRKUSZ, SZÁMOS OLVAN
PRODUKCIÓBAN IS GYÖNYÖRKÖDHET A KÖZÖNSÉG,
AMELY A PORONDON IS MEGÁLLNÁ A HELYÉT. EZEKET
AZONBAN A GONDOZÓK AZ ÁLLATOK TERMÉSZETES
VISELKEDÉSFORMÁIRA ÉPÍTVE TANÍJTÁK BE, KIZÁRÓLAG
JUTALMAZÁSSAL. A LEGNÉPSZERŰBB MINDEN BIZONNYAL
A FÓKA-MÓKA, AMELY NEMCSAK A LÁTOGATÓK, HANEM
AZ OROZSLÁNFÓKÁK SZÁMÁRA IS SZÓRAKOZÁS.

A BUDAPESTI ÁLLATKERT PEDAGÓGIAI KÍNÁLATÁRÓL,
CSOPORTOS FOGLALKOZÁSÁIRÓL RÉSZLETES TÁJÉKOZTATÁST
KAPHATNAK AZ ÉRDEKLŐDŐK AZ INTÉZMÉNY WEBOLDALÁN:
[HTTP://WWW.ZOOBUDAPEST.COM/OKTATAS](http://www.zoobudapest.com/oktatas)

TANÓRA AZ ÁLLATOK KÖZT

A szórakoztatás, a kutatás és a természetvédelem mellett a modern állatkertek egyik legfontosabb feladatuknak az oktatást és szemléletformálást tekintik, de a Budapesti Állatkertnek már az alapítói is hangsúlyozták az ismeretterjesztés fontosságát. Amellett, hogy az állatok lakóhelyei mellett elhelyezett táblákon számos érdekességet olvashat a közönség, és meghatározott időpontokban az ápolók élőszóban is mesélnek a rájuk bízott élőlényekről, az iskolás és óvodás csoportokat gazdag pedagógiai kínálat is várja: korcsoportok szerint és a tananyaghoz illeszkedve választhatnak a különféle témájú foglalkozások közül, legyen szó akár egyes állatcsoportok bemutatkozásáról vagy természetvédelmi kérdésekről, mint például az éghajlatváltozás, akár az intézmény kulisszatitkairól. A tanév végéhez közeledve hol is lehetne izgalmasabb egy osztálykirándulás vagy biológiaóra, mint a 150 éves Állatkertben? ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

EGY ÚJRAKEZDÉS PORTRÉJA

Tavasszal a megújulást, az újjászületést, az életet ünnepli a természet és a teremtés koronája: az ember. Aligha véletlen, hogy anyák napját vagy Krisztus feltámadását és mennybemenetelét is ebben az évszakban ünnepeljük.

◆ Az itt látható fotó készülhetett volna április végén Délkelet-Anatóliában, júliusban a kazahsztáni sztyeppéken vagy júniusban Magyarországon. Francesco Russo azonban május derekán fotózta ezt a – már-már giccsbe hajló – tájképet a Perugiához közeli Castellucio falu szántóföldjein. A képben technikailag semmi különleges nincs, kis túlzással fogalmazva akár egy mobiltelefonnal is elkészítheti bárki. Bárki, akinek szeme is van, hogy észrevegye és visszaadja az őt körülvevő látványt, hogy kényesen egyensúlyozzon giccs és művészet még kényesebb határvonalán.

Az olasz természetfotós tapasztalt fotográfus. Francesco Russo a Torino melletti Grugliascóban született 1963-ban. Már kisgyerekként a környező dombokat járta fényképezőgéppel, kamaszkorában profi felszerelést vásárolt, a fényképeit a családi ház pincéjében hívta elő, a szakma összes fogását önállóan tanulta meg. „Aztán, ahogy az sokszor lenni szokott, az élet elsodort a hobbitól. Az egyetem, majd a szakma és a családalapítás más irányba terelte az életem. 2012-ben azonban sétálás közben megláttam valakit fényképezni, és újra kigyúlt a láng, vettem egy digitális kamerát. Közel ötvenévesen azonban nehéz volt mindent újratanulni és feldolgozni, mert közben a szakma és a technika is elment mellettem” – írja Francesco a weboldalán. Az újrakezdés azonban meghozta gyümölcsét, az olasz fotográfus ma újra nyeri a fotópályázatokat, és ismét a szakmai körök elismert tagja. Ezt a fényképét a Sony World Photography Awards kiállítására is beválogatták, amely 2017. május 7-ig látogatható a londoni Sommerset House-ban. ◆





Nálunk minden nap új élmény Vár!



PÜNKÖSD A HOTEL KAPITÁNYBAN!

Fantasztikus nyárváró ünnepi hétvége

középkori időutazás Sümegen!

3 éjszaka félpanzióval, történelmi lovasjátékokkal és középkori lakomával, **Szabó Ádám koncerttel**, aktív programokkal, gyerekfoglalkozásokkal, wellness Várra néző kilátással!
Ünnepeljünk együtt!

Ár már 59.900 Ft/fő/3 éj-től!



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



2.

Az elmúlt időszakban egymást követték a terrortámadások Európában. Ennek ellenére Brüsszel kényszeríteni akarja Magyarországot, hogy az illegális bevándorlókat engedjük be.

Ön szerint mit tegyen Magyarország?

Kérjük, mondja el véleményét, vegyen részt a nemzeti konzultációban!



ÁLLÍTSUK MEG
BRÜSSZELT!

SAMPLOK

stílusos, bátor, elkötelezett



CSÚJA IMRE



„FARKAS TIBOR ADOTT HELYET
A HAJLÉKTALAN KÖLTŐK
FELOLVASÓESTJÉNEK A K11-BEN.
Ő IS HISZ ABBAN, HOGY AZ
EMBERNEK NEM CSAK TESTI
TÁPLÁLÉKRA VAN SZÜKSÉGE.”