

KÉPMÁS

2018
10

stílusos, bátor, elkötelezett

”

MINDEN, AMIT
A GYEREKÉRT
MAGTANUL,
NAGYON SZÉP,
DE NEM
FELEDKEZHETSZ
MEG A PÁRODRÓL.

SZAMOSI ZSÓFIA



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS (nyomtatott):
9540 Ft helyett **6900 Ft**

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS
(nyomtatott): 12 000 Ft

MEGRENDELHETŐ:
kepmas.hu/elofizetes

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
12 360 Ft helyett **10 290 Ft**

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárusoknál,
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: kepmas.hu/elofizetes**



SZAMOSI ZSÓFIA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás

SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Októberi Képmás-estünket a technikai újítások és az ember viszonya ihlette. Deák Kristóf A legjobb játék c. filmje után azt a kérdést járjuk körbe, pótolhatók vagyunk-e gépekkel. Kiemelhető-e az élő, gondolkodó, érző, hibázó ember a rendszerből, mint kicserélhető alkatrész, amely eddig is csupán arra várt, hogy kifejlesszék helyette a tökéletes gépet, a hatalmas információmennyiséget tárolni és optimalizált döntéseket meghozni képes mesterséges intelligenciát?

A legtöbb érvünk pótolhatatlanságunk igazolására természetesen nagyon emberi: érzéseinkkel, szerethető egyediségünkkel, tetteinket mozgató vágyainkkal igyekszünk bizonyítani, hogy nem csupán kicserélhető fogaskerekek vagyunk. Hogy a világ fejlődését (ha létezik ilyen) az előre programozottól eltérő válaszok lendítik előre, amelyre csak a kiszámíthatatlan emberi elme képes.

A minket helyettesítő fogaskerekek általában elég jól működnek, a mosógép szebben kimos (bár a papírzsepiket még nem tudja kiszedni a farmerzsebekből), a szöveg szerkesztő hamarabb megtalálja a helyesírási hibát (ha nem is mindet), a GPS sokkal pontosabban meghatározza a távolságot és türelmesebben mondja el férjemnek, hogy újratervezés, mint mondjuk én az anyósülésen (de nem javasolja, hogy álljunk meg egy kávéra, amikor ez már harmadszorra történik meg). Ellenállok a kísértésnek és nem folytatom különböző élethelyzetekkel, amelyekben az ember mégsem maradéktalanul helyettesíthető.

Maradok inkább a saját hétköznapijaimnál. Vajon nagyjából megbízható mosógépemet beültethetném-e egy filmbemutatóra, hogy írjon róla két flekket? Megkérhetném-e, hogy beszélje rá helyettem anyut az uszodába járásra, mondjon lelkesítő, de nem elvtelenül dicsérő véleményt a lányom diplomatervéről, tervezzen és valósítson meg egy vasárnapi ebédet 20 főre, köztük egy cukorbeteggel és két másfél évessel, vagy tartson meg egy Képmás-estet a technikai fejlődésről? Mert vészhelyzetben és átmenetileg, én be tudok ugrani helyette kimosni a szennyest...

Ahogy most is csak beugrottam az okoskodó szerepébe. Az igazi szakértők okt. 12-én válaszolnak majd kérdéseimre a Képmás-esten. Várok mindenkit szeretettel.





JELENLÉT

14



TANDEM

24



TÜKÖR

46



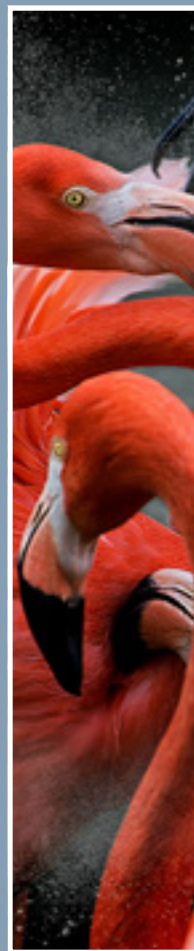
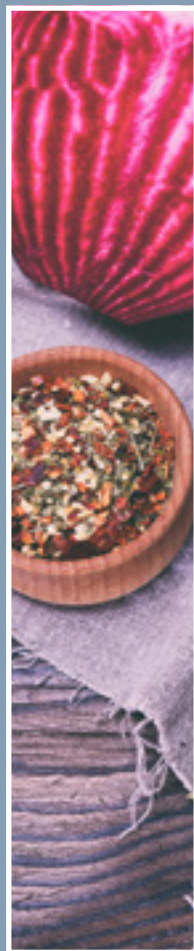
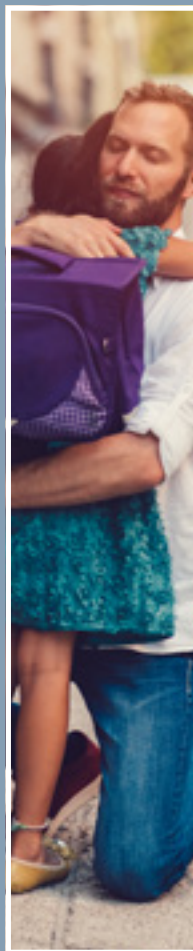
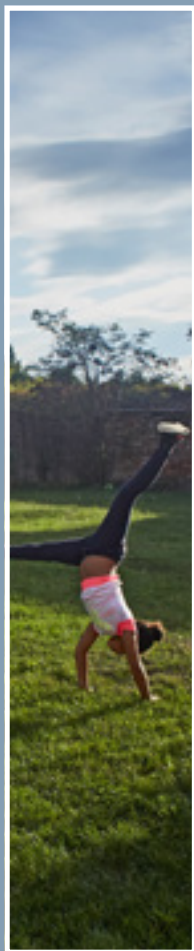
HÁZITREND

58



KIMENŐ

96



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44/d., alagsor 1. (Bugár lépcső felől)
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás
 paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné
 Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábán Tibor, Fodor Zsófia,
 Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy
 András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-
 Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt,
 Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kőlnéi Livia kolnei.livia@kepmas.hu • Korrektúra:
 Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő:
 Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas
 Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina,
 fodor.krisztina@kepmas.hu • Terjesztés: Kázmér Judit kazmerju@t-online.hu

Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu
 képmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu
 Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy
 István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@kepmas.hu
 e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában a www.digitalstand.hu
 oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
 Nyomda: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt.
 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235
 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER
 MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2018. október 31-én jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma
 Hirdetés: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük,
 amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

Nem mindenki látja a drámát
Interjú Szamosi Zsófiával 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A Napba öltözött ember 12

RIPORT

Akit az Isten küldött 14

VILÁG-KÉP

Elveszett múlt a megtalált képeken 18

KETTŐ AZ EGYBEN

„Sokan nem merik odaadni magukat”
Interjú Somogyvári Dóriával és
Emmer Lászlóval 20

A CSALÁD MESÉJE

Kinek nehéz az iskolatáska? 24

MÉDIA A CSALÁDÉRT

27

CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Negyvenhat 28

KÖZVILÁGÍTÁS

A mindenmentes és a fake news 30

Recept nélkül 32

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Csak a tökéletes nőknek jár boldogság? 38

Beteg ügy az orvosi kommunikáció? 42

TANÁROK TITKOS ÉLETE

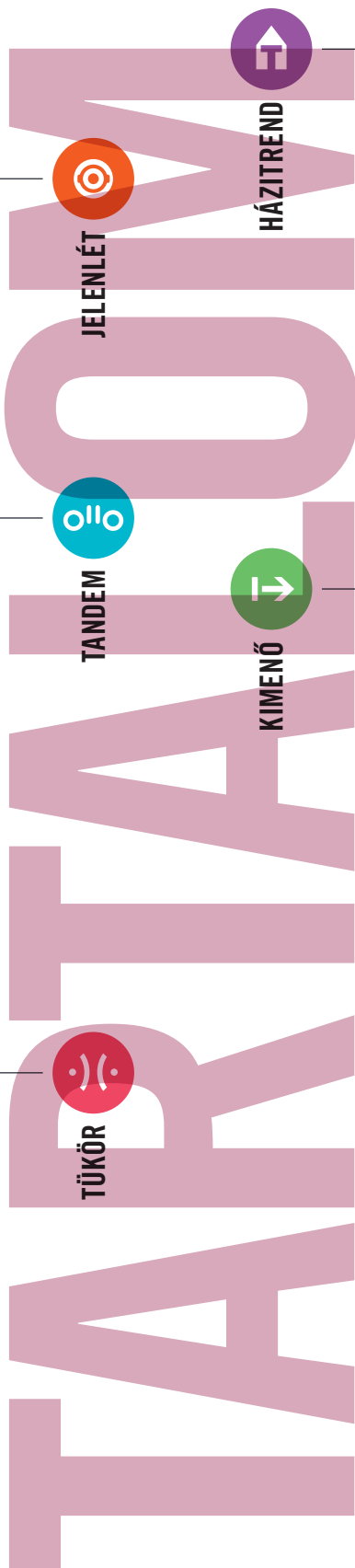
Egy kísérlet margójára 44

A SZALON

Szezonális darab vagy örök trend? 46

BEMELEGÍTÉS

Otthon az életben, a sportban 50



UTÁNAJÁRTUNK

Fényt az éjszakába! 52

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Dió és virág 56

ÍRÓ A KONYHÁBAN

A legfinomabb piros leves –
Borscs hús nélkül 58

ZÖLD MOZAIK

60

Hosszú út a csatos üvegig 64

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A takarítónő és az anatómiaprofesszor 66

IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 68

BIBLIA ÉS IRODALOM

Döntés 70

A „báb” nem korosztályt,
hanem műfajt jelez 72

Rózsaszín surranó nyugdíjasoknak 76

„Honnan tudja, hogy Böske vagyok?”
„Rád van írva” 80

OKTÓBERI KIMENŐ 84

Varázslat a Tisza-tónál 88

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Visszatérő állatvilág 92

TERMÉSZETKÖZELBEN

Fekete péntek 96

FRISS FORGÁCSOK 98



Sminck: Somogyvári Dóra, Haj: Fülöp Zsófi, Styling: Butor Kriszta
Ballonkabát: Cinque / Premier Outlet, fülbevaló és nyaklánc: Nyikos Dóra / My Day, RózsadombCenter,
nagy/jevelés ruha és öv: My Day, Rózsakert Center, maxiruha & köves karikötők: My Day / Rózsadomb Center



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

NEM MINDENKI LÁTJA A DRÁMÁT

Szamosi Zsófiát a magyar mozi szeretők már jól ismerhették, amikor a *Mindenki* című Oscar-díjas film főszereplőjeként végigvonult a vörös szőnyegen. Újabb filmfőszerepében, az *Egy napban* – amely *Szilágyi Zsófia* rendezőnek elhozta Cannes-ból a legjobb elsőfilmesnek járó FIPRESCI-díjat – novemberben kerül hazai vászonra. A film egy háromgyerekes anya egy napjának története, aki akcióhősként küzd a kérlelhetetlen ellenségekkel: az otthon hagyott tornazsákkal, a hamarosan kezdődő balettórával, a parkolással, a dackorszakkal és a kiskamasz-makacssággal, a csöpögő csappal, a kifizetetlen számlákkal, a túlságosan segítőkész anyóssal, az óráit lenyúló kollégával. Aki csehovi hősök módjára temetkezik a hétköznapi csatákba, miközben élete drámája zajlik a háttérben. S aki egyben egy magyar középosztálybeli, értelmiségi létről szóló szocioriport hiteles nőalakja is. Az összetett színészi feladat Szamosi Zsófinak már most meghozta a kassai Art Filmfesztivál és a szarajevói Nemzetközi Filmfesztivál legjobb színésznőnek járó díját.

◆ – **A húgod, Szandtner Anna is színész. Közös gyerekkori álmom a színház?**

– Nem, nem is voltunk akkoriban annyira közel egymáshoz, hogy együtt álmodozunk, abban a korban még sokat számított a köztünk lévő két és fél év. Anyukánk dramaturg volt, ezért színházi gyerekként nőttünk föl, kulisszák mögött, öltözőkben, színészbüfékben, sokszor láttunk egy-egy előadást – ami mások számára különleges ünnep volt, az nekünk a mindennapjaink része. Beszippantott minket ez a világ. Nagyon vonzónak, mégis természetesen láttam.

– **Ilyen is maradt számodra?**

– Ez nemcsak egy munka, hanem igazi hivatás. Szenvedély nélkül nem lehet csinálni. Ugyanakkor néha rajtakapom magam azon is, hogy épp nincs hozzá annyi kedvem, vagy épp nem vagyok elég felkészült. Még ha tudom is magamról, hogy becsületesen csinálom, mégsem lehetek mindig ugyanolyan energikus és lelkes, néha előfordul, hogy megpróbálok megúszni.

– **Egy interjúban azt mondtad, sokáig színészként értékelted magad, ma viszont már fontosabbnak érzed, hogy emberként milyen vagy. Mi változott meg?**

– Ez attól is függ, mennyit ad az embernek a szakmája és mennyit a magánélete. Sokat kapok a szakmámtól is, de végre van egy jó párkapcsolatom, nemrég született gyerekünk. Most kaptam meg az élettől azt a családi harmóniát és boldogságot, ami számomra eddig ismeretlen volt, megtapasztaltam, milyen az, ha számíthatunk egymásra.

– Könnyű észrevenni a saját életünkben, hogy most éppen minden működik?

– Nem könnyű. Ráadásul olyan típus is vagyok, hogy szereztem a nehézséget intenzíven átélni, szenvedni...

– Talán színészként ez szakmai kötelesség is.

– Biztosan van bennünk egy plusz érzékenység mindenre, hiszen valójában az a feladat, hogy sebeket tépjek fel magamban, hogy megmutathassam másoknak. De ezt az ember egyre jobban el tudja választani a saját életétől: ma már tudom, hogy nem kell 24 órában szenvednem ahhoz, hogy átéljek egy nehéz sorsból egy szeletet, hiszen összegyűjtöttem már egy csomó élményt, amiből dolgozni tudok. Tudom, hogy vannak rendezők, akik hisznek abban, hogy valóban kukoricán kell térdepelni ahhoz, hogy átérezzük, milyen az, és biztosan van olyan is, akinél ez működik...

– Az Egy napban például úgy játszottál háromgyerekes anyukát, hogy még csak vártad Dalmát...

– ...sőt, nem is tudtam, hogy gyereket várok.

– Sok hasonló élethelyzetet kellett ismerned ahhoz, hogy mégis eljátszd? A filmbeli kisfiaddal például nagyon bensőséges kapcsolatban vagytok a filmvászonon...

– Egy gyerekkel nem lehet úgy forgatni, mint egy felnőtt színésszel, hogy találkozunk a forgatáson, és bár épp csak köszönőviszonyban vagyunk, tökéletesen eljátsszuk, hogy barátok vagyunk. Emiatt volt egy hosszú, egy hónapos felkészítés a forgatás előtt, amikor oviba, bölcsibe vittem a gyerekeket. Megtanultam öltöztetni őket, kommunikálni velük, sok időt töltöttünk együtt. Nagyon megszerettük egymást a kisfiúval, megengedte, hogy felemeljem, megpusziljam, és ezt viszonozta is. Emellett olyan életkorban vagyok, hogy sok barátom nevel gyereket, de szinte elég az utcán körülnézni ahhoz, hogy lásd a tipikus jeleket. A rendező, Szilágyi Zsófia is segített, nagyon sok minden az ő megfigyelésein alapszik. Első körben gyerekes színésznőket kerestem, de köztük nem találta meg az igazit. Sorsszerűnek érzem, hogy pont ekkor lettem terhes, de jó, hogy még nem tudtam, mert akkor ösztönösen kímélő üzemmódra kapcsoltam volna, elterelte volna a gondolataimat, és az nem tett volna jót a munka szempontjából.

– Nem ijesztett meg a filmbeli történet épp a családalapítás kezdetén?

– Nem! Inkább ráirányította a figyelmemet a buktatókra. Egy gyerekkel is rengeteget kell foglalkozni, ha az ember jól akarja csinálni. El tudom képzelni, hogy három gyerek

felőrölhet egy párkapcsolatot, ha nem figyelünk rá tudatosan – de nem éreztem kilátástalannak a film végét.

– Mit tanultál ebből a szerepből az anyaságról?

– Elsősorban azt, hogy minden energiabefektetés, amelyet a gyerekedért megteszel, nagyon szép, de nem feledkezhetsz el a partneredről. Mi ebben nagyon egyetértünk a párommal, és van is hozzá segítségünk, de ha egyedül vannak a szülők, nincs egy nagyszülő, egy testvér, egy barát, aki be tud segíteni, akkor nagyon nehéz. Ebben is szerencsések vagyunk. Sokszor persze az is megoldás lehet, ha valaki meg tudja fizetni a segítséget.

– Te mit tettél volna Anna, a főhős helyében, akinek válásba került a házassága?

– Nem tudom... néha egy kis különköltözés is segít...

– Amikor egy forgatásnak vége, szoktál tovább játszani a szereppel gondolatban? Esetleg tovább játszik veled a szerep?

– A felkészülésnek elengedhetetlen része, hogy érjen bennem, hogy elképzeljem azokat az előzményeket is, amelyek kimaradtak a történetből. Zsófi is meglepődött, amikor feltettem neki a kérdéseimet, például, hogy szerinte hol találkozott először ez a két ember vagy milyenek voltak, amikor csak egy gyerekük volt. Én ezt tanultam a Színművészetin, és valóban fontosak ezek a háttér-információk, mert közvetve megjelennek az alakban, akit játszom, ezért nem vagyok rest feltenni ezeket a kérdéseket.

– Ahhoz, hogy megismerkedj egy karakterrel, a múltjából is építkezned kell. Nemrég, édesanyád haláláról beszélve azt mondtad, a gyászban is sokat segít a beszélgetés a múltból. Ez a húgoddal való kapcsolatodat is erősítette?

– Jó kapcsolatunk volt előtte is, de Annával azóta sokat beszélgetünk a mamánkról, vannak elvarratlan szálak, feldolgozatlan emlékek. Együtt tudjuk a gyászt feldolgozni, mert sok történet részleteit ő ismeri, másokat meg én. Közös a gyerekkorunk, még ha kicsit másképp is szűrődnek át az élmények rajtunk. Nagyon különbözünk, más életformát kedvelünk, én például tudom élvezni a kényelmet és a luxust, bár nem hajtok erre, őt viszont ez egyáltalán nem érdekli. Mindketten nagyon családcentrikusak lettünk. A mi szüleink elváltak, nekünk nincs igazi család-élményünk, de nagyon hiányzott az életünkéből. Anyánk egyedül nevelt, láttuk a küzdelmét, hogy ez milyen nehéz, még ha segítenek is a nagyszülők.







**SOKSZOR MENEKÜLNEK
AZ EMBEREK AZ AKTUÁLIS
TENNIVALÓKHOZ, HOGY
VÉLETLENÜL SE LEGYEN
EGY PERCÜNK SE AZ IGAZI
PROBLÉMÁKON ELGONDOLKOZNI.**

”

– Színésznőként is tudtok segíteni egymásnak Annával?

– Még soha nem játszottunk igazán együtt, 15–20 éve talán egy főiskolai vizsgán, és szintén nagyon régen a Katonában két apró szerepben, az *Idiótában*. Egyszer az Örkény Színházban voltam, és az öltözőben meg a mosdóban lehetett hallani, hogy épp megy egy előadás próbája, azt hiszem, *Gothár Péterrel*. Amikor rájöttem, hogy a hűgomat hallom, 10–15 percig figyeltem, ahogy az instrukciókra reagál. Izgalmas volt, mert fogalmam sem volt róla, hogyan dolgozik. Persze megnézzük egymást a kész darabokban, de szakmai dolgokról viszonylag keveset beszélgetünk, mert ezer más, fontosabb szállal kapcsolódunk egymáshoz.

– Mintha az életedben pont akkor jönnének a szakmai sikerek, amikor a család lett számodra az első. Emiatt nem érzed néha, hogy nem ott vagy, ahol lenned kellene? Sok anya küzd lelki-furdalással emiatt.

– Egyáltalán nem érzem, hogy a szakmában más helyzetben lennék, mint korábban a sikereim miatt. Az Oscar után volt egy kis hírverés körülöttem, de hamar lecsengett, nem halmoztak el ajánlatokkal, ahogy most sem. Az *Egy nap* nem közönségfilm, ott nem várok százezres nézőszámokat. Az ismertséghez legalább egy sorozat kell. A *Terápia*, amiben szerepeltem, nem egy Trónok harca, ráadásul fizetős csatornán ment. De ez nem is nagyon hiányzik. Néha elképzeltem, milyen lehet ismert sztárnak lenni, de azt hiszem, sajnálnám, ha emiatt változtatnom kellene az életmódomon. Számomra az a fontos, hogy kapok-e munkát és hogy az a munka értelmes-e.

– Miben különbözik a forgatások világa a gyerekkori színházi élményeidtől?

– A film egy meghatározott idejű projekt, szeretem, mert nagyon fókuszált a munka. A színházban sokkal jobban szét tudnak tartani az energiák, ugyanakkor sokkal több idő jut keresgélésre, kísérletezésre, megtalálni mindig a legjobb megoldást.

– Komolyan veszed a feladataidat, sikeres filmekhez adta a tehetségedet, a kollégáiddal összehasonlítva mégis lazán, kicsit félvállról beszélsz a karrieredről.

– Egyrészt mert gyerekeim született, másrészt mert már nem futok olyan szekér után, amelyik nem vesz föl. Nem akarok embereket hívogatni, hogy tudnak-e

valami munkát számomra, sem azon keseregni, miért nincs legalább évi nyolc jó szerepem.

– Mindig lehet látni első pillanatra, hogy melyik a jó szerep? Szilágyi Zsófi első nagyjátékfilmje például azonnal annak tűnt?

– Nem mindig látni azonnal. De amikor a film még csak ötlet volt – olvastam, hogy gyerek szereplőket keresnek hozzá, egy évvel azelőtt, hogy a castingon voltam –, már akkor azt gondoltam, hogy jó ötlet. Izgalmas vállalás, amiből lehet unalmas és különlegesen jó film is. Amikor kérdezték tőlem, hogy mit forgatok, mondtam, hogy egy háromgyerekes anya egy napját. Visszakérdeztek, hogy: „És?” Mondtam, hogy „ennyi. Válságban a házassága.”

– Egyszer azt mondtad, hogy Csehov az egyik kedvenced – nála sem a sztori viszi a darabot.

– Csehov se jön be mindenkinek, és lesz, aki majd ebben a filmben sem látja a hétköznapi drámát. De az eddigi visszajelzések alapján sokakat szíven üt a film, mert nagyon ismerős...

– A filmben az anya – és nagyrészt az apa is – a megélhetéshez szükséges munka mellett minden percét arra fordítja, hogy a három gyerek napját „kimaxolja”. Magukra sem évidejük, sem párkapcsolati idejük nem marad. Mi itt a jó kompromisszum?

– Mivel itt a napnak olyan szakaszáról van szó, amikor ez a pár amúgy sem találkozna, inkább arról szól, mennyire nehéz megszervezni ezt az egészet. De azt is látni kell, hogy nagyon sokszor menekülnek az emberek az aktuális tennivalókhoz, hogy véletlenül se legyen egy percünk se az igazi problémákon elgondolkozni. A gyereknevelés lemondással és alkalmazkodással jár, nem kérdés, hogy változik az ember élete. Minden szülőnek annyi gyereket kell bevállalni, ahánytól még nem lesz áldozat, hogy örömként tudja megélni a gyerekeivel eltöltött pillanatokat, élvezni az anyaságot. Én például nem biztos, hogy vállalnék három gyereket.

– Azt mondtad, még nem találkoztál az iskolarendszerrel – tegyük hozzá, hogy filmen azért igen. Mit tennél, ha olyan tanárnő keze közé kerülne a lányod, mint akit a Mindenki-ben játszottál?

– Abban reménykedem, hogy tud majd otthon beszélni a problémáiról. Titokról, megszégyenülésről, kollektív elhallgatásról. Szeretném, ha minél kevesebb rossz tanárral

találkozna, de ugyanakkor fel kell készülnie az életre is, nem tudjuk őt mindentől megvédeni. Meg kell azt is értenie, hogy nem gondolkodik mindenki úgy, mint ő vagy én.

– Októberben, a forradalom hónapjában háromszor is megy a PanoDráma: Pali című monodráma a Katona József Színházban, Lengyel Anna rendezésében. Ez Maléter Pálról szól. Személyesen is kötődsz ehhez a témához?

– Nincs közeli hozzátartozóm, aki tevékeny részese lett volna az eseményeknek, de az előadás kapcsán nagyon sokat megtudtam '56-ról, és örülök, hogy mindezt egy hiteles, személyes történeten keresztül ismerhettem meg. A Gyenes Judith-tal, Maléter Pál özvegyével felvett interjúk alapján készült az előadás, tizenkét órányi anyagból. Szerintem ez a darab középiskolásokra is sokkal nagyobb hatással lenne, mint a történelemtankönyvek.

– Egy monodrámában mintha minden egyetlen színészen múlna, akár az aznapi hangulatán, és nem segítenek a partnerek az egyensúly megtartásában. Nagyon mások az egyes előadások?

– Egy monodrámát színre vinni igazi kihívás: meg kell kérdezned magadtól, képes vagy-e egyedül ébren tartani a nézők figyelmét, aztán ha igennel válaszolsz, tényleg hinned kell magadban, hogy képes is legyél megcsinálni. Nagyon más lehet egy-egy este, néha apróságok miatt. Tegnap például nem ment a légkondi, mert előző nap fáztak a nézők. Láttam, hogy a hőségben az emberek már legyezik magukat. Azt éreztem, ha nem kezdem el intenzívebben és élénkebben játszani, mint ahogy szoktam, lefolynak a székről és elalszanak. És persze alapvetően befolyásol a közönség reakciója, hiszen ez egy kis tér, ahol látom az arcukat. Van, amikor vevők a finom humorra, van, amikor nem.

– Mit gondolsz a hősiességről?

– Szerintem ma már nagyon ritka, hogy valaki az elveit vagy a hitét így képviselje.

– Ez jó, mert nem vagyunk rákényszerítve, vagy szomorú, mert nem vagyunk elég elkötelezettek?

– '56 tömegeket mozgatót meg, mert az ellenség nagyon egyértelmű volt, és egy idegen hatalom ellen össze tud fogni egy nép. De ha egy országban mindenféle erők és ellenerők között kell megtalálni az igazságot, akkor nagyon nehéz. Hiteles vezetőkre, akinek el lehet hinni azt, amit mondanak, nagyon nagy szüksége van minden közösségnek. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A NAPBA ÖLTÖZÖTT EMBER

„Segítségére akarok lenni a modern embernek a keresztény világnézet kialakításában, mert tudom, hogy sajátos nehézségei vannak”.
(Diadalmas világnézet, 1902)

◆ NYITRÁTÓL ESZTERGOMIG

Prohászka Ottokár, a 20. századi magyar katolicizmus lelki és szellemi megújulásának meghatározó alakja 1858. október 10-én, százhatvan esztendeje látta meg a napvilágot a felvidéki Nyitrán. Édesapja, Domonkos német ajkú morva katonatiszt, majd pénzügyi tisztviselő, anyja német polgárlány volt. Az apa hivatali beosztásai miatt gyakran költöztek, így Ottokár a gimnáziumot a nyitrai piaristáknál és a kalocsai jezsuitáknál végezte, és ekkor tanult meg kiválóan magyarul. Eredetileg jezsuita szeretett volna lenni, ám apja kérésére 1873-ban Esztergomban lett papnövendék, és ott is érettségizett. Az érsek Rómába küldte, hogy a jezsuiták vezette római Német-Magyar Kollégiumban tanuljon bölcséletet és teológiát, ahol 1875 és 1882 között a kor legkiválóbb jezsuita professzorai voltak a mesterei. Felszentelése és hazatérése után rövid ideig káplán volt, majd morális-később dogmatikatanár. Ebben az időben indult írói, hitszónoki és publicista pályája, szerkesztője és állandó szerzője lett a *Magyar Sionnak*, a modern katolikus gondolkodás hazai szócsovének, és országos ismertségre tett szert. Fő célja a hazai katolicizmus szellemi és lelki állóvizének felkavarása, egy nyitott, modern, a külvilággal párbeszédbe elegyedő egyházi élet megteremtése volt.

A FORMABONTÓ PÜSPÖK

1904-ben a pesti egyetem teológiai fakultásának dogmatika professzora lett, a következő esztendőben pedig kinevezték a székesfehérvári egyházmegye püspökévé. Püspöki jelmondatává a következőt választotta: „*Dum spiro, spero – Míg élek, remélek*”. A püspöki karban radikálisnak, már-már lázadónak számított, hiszen sokat foglalkozott társadalmi kérdésekkel, és élesen bírálta az egyház ódon levegőjét, szorgalmazta az egyházi birtokok felosztását. Publicisztikájában hevesen támadta a liberalizmust, az ateizmust, a szocialistákat, a hazai zsidóság túlzott gazdasági és szellemi térfoglalását, egyes képviselőinek bolsevik elkötelezettségét, óvatosan támogatta a felekezetek közötti közeledést.



A PÜSPÖKI KARBAN RADIKÁLISNAK,
MÁR-MÁR LÁZADÓNAK SZÁMÍTOTT,
HISZEN SOKAT FOGLALKOZOTT
TÁRSADALMI KÉRDÉSEKKEL,
ÉS ÉLESEN BÍRÁLTA AZ EGYHÁZ
ÓDON LEVEGŐJÉT, SZORGALMAZTA
AZ EGYHÁZI BIRTOKOK FELOSZTÁSÁT.



Közéleti emberként alapítója volt a Katolikus Néppártnak, az első világháború után a Keresztény Nemzeti Egyesülés Pártjának. Feladatának tekintette a társadalmi igazságosság és a nemzeti felemelkedés ügyének szolgálatát, 1919-ben élesen szembeszállt a kommunista diktatúrával. A kommün és Trianon után – amikor szándéka ellenére még miniszterelnöki kinevezése is felmerült –, közvetlen politikai szerepet vállalt mint nemzetgyűlési képviselő, így látta leginkább a lehetőséget, hogy segítse a nemzet és az egyház anyagi, szellemi, lelki talpra állítását a háború, a kommunista diktatúra és a trianoni békediktátum után.

TEOLÓGUS, HITSZÓNOK, LELKI VEZETŐ

Sorra jelentek meg fontos művei: A keresztény bűnbánat és bűnbocsánat ókeresztény dogmatörténeti téma volt, a Föld és ég a teológia és a természettudományok összhangját kereste, A diadalmas világnézet pedig a modern katolikus szemlélet programirata. Korszerű gondolatokat fogalmazott meg olyan témákról is, mint az evolúció, a tudományok és a hit viszonya, az egyház és a külvilág párbeszéde. Ellenségei feljelentették Rómában, ezért néhány írása 1911-ben felkerült az Indexre, a Tiltott könyvek jegyzékére. Később ez lett a fő akadálya, hogy személye szóba kerüljön az esztergomi érseki szék betöltésénél. Alakja köré

az 1920-as évektől a nyitott gondolkodású katolikus értelmiségiek mozgalma szerveződött, nyilvános fellépései tömegeket megmozgató szellemi-lelki eseménynek számítottak. A Magyar Tudományos Akadémia 1920-ban rendes tagjai sorába hívta. Kiváló spirituális vezetőnek bizonyult, és bábáskodott olyan lelkiségi mozgalmak születésénél is, mint a Regnum Marianum vagy a Szociális Testvérek Társasága. Új, nyitott szemléletet hozott a „magyar ugar” egyházába. Mestere volt a magyar nyelvnek, irodalomkritikusként pedig szembe helyezkedett a libertinus eszmékkel, az urbánus és avantgárd szellemiséggel – mások között Ady Endre haragját is magára vonta ezzel.

Élete utolsó éveiben a megfeszített munka miatt egészsége megromlott, ám pihenni képtelen volt. 1927. április 1-jén, a budapesti Egyetemi templom szószékén agyvérzés érte, és másnap a papi szeminárium épületében, hatvankilenc évesen meghalt. Temetése nemzeti gyásznap volt, a következő években valóságos kultusza alakult ki. Emlékére püspöki székvárosában templom épült, Pesten köztéri szobrot állítottak neki, összegyűjtött művei díszes kiadásban láttak napvilágot. A második világhétség után a kommunista hatalom reakciónak, az ellenforradalmi keresztény kurzus és az antiszemitizmus képviselőjének bélyegezte. Szellemi, lelki rehabilitációjára így csak 1989 után kerülhetett sor. ♦



SZÖVEG –
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

KÉPEK –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

AKIT AZ ISTEN KÜLDÖTT

Dél körül érkezünk a kazincbarcikai Don Bosco Iskolába. Szünet van, rengeteg fiatal az udvaron, a folyosók kihaltak. Az emeletről a földszintre költöztetett igazgatói irodában „Béla bá”, *Molnár-Gál Béla* fogad minket. Egyenesen a menzára vezet, s ott rögtön mesélni kezd. Ebéd után órát látogatunk, majd elkísérjük Balajtra, ahol „Béla atyának” köszönhetően újra van mise, hittan és élénk közösségi élet.

◆ Kazincbarcikának a hetvenes-nyolcvanas években harmincezer lakosa volt, főleg fiatalok. „Barcika temetője kicsi, onnan lehet ezt látni.” Ma már csak körülbelül huszonkétezer lakják, sokan elköltöztek, kevés a munkalehetőség. A fő megélhetési forrás a BorsodChem és még néhány kisebb cég, de azok nem akkorák, hogy a sok, jellemzően szakképzetlen fiatal mind foglalkoztatni tudják. „A Bódva és a Sajó völgyében nincsenek cégek, iszonyatos a szegénység. Legközelebb Miskolcon vannak gyárak. De annyira rossz a közlekedés, hogy egyedül nem tudják megoldani a munkába járást. A nagyobb cégek indítanak járatokat, de persze, nem egy emberért. A diákokkal ugyanez a helyzet.” Ritkán mennek a buszok, a Miskolcon későig dolgozó munkás vagy a délutáni gyakorlaton tanuló cukrász vagy pék diák nem tud hazamenni. Aki meg hazajut, „hótfáradt”, hiszen hajnalban kelt, a kétszobás házban pedig a többiektől nem tud sem tanulni, sem pihenni, sem este időben lefeküdni.

A katolikus szellemiségű Don Bosco Iskola általános iskolát, szakközépiskolát, szakgimnáziumot, gimnáziumot és kollégiumot foglal magába, és Don Bosco Szalézi Társasága tartja fenn. Körülbelül négyszáz gyerek jár ide, négyötödük a környező településekről. A tizenöt-tizenhat éves fiatalok még nem tudják, mit akarnak, melyik szakmát választják, és ebben a döntésben a szülők sem segítik őket, ahogy sokszor a tanulásban







vagy az iskolába járásban sem. „Odafent egyáltalán nem látják, mindez hogyan működik a valós életben. Hivatalos szervek képviselői jönnek le hozzánk nem hivatalos úton, hogy megnézzék, hogyan zárkoztatjuk fel a hátrányos helyzetű, főleg cigánygyerekeket. Elmagyarázom nekik, hogy más a gondolkodásmódjuk, mint a „magyaroknak”, hogy a központosítás itt nem működik: felesleges A-B-C kerettantervekről beszélni, amikor többen írni-olvasni sem tudnak, és mesélek a tömegközlekedésről is. Elcsodálkoznak, hümmögnek, aztán visszamennek. De legalább már eljönnek és érdeklődnek. Mondták is, fel kellene mennem Budapestre, hogy elmondjam, mi van itt.”

Ebéd után benézünk két tanórára. Az elsőt Kiss Dezső hittantanár magyarázza az erkölcsstan alapjait a tíztizenöt fiúból álló hegesztőosztálynak. A fiúk gyorsan feloldódnak, vigyorogva válaszolnak a kérdéseinkre, örülnek, hogy megszakadt a tanítás. Körülbelül felük ebben a szakmában szeretne dolgozni, néhányan más szakmát is szeretnének még tanulni. Egyetlen diák mondja, hogy érettségizni szeretne. A következő órára szociális gondozást tanuló lányok jönnek, közülük többen érdeklődnek az érettségi iránt. Van, aki kisgyermekápoló szeretne lenni, van, aki idősekkel szeretne foglalkozni. Családjukban sok a gyermek, idős ember, szót értenek velük – mondják.



A hittantanár megerősíti az igazgató szavait a szülők együttműködésének hiányáról – tizenötből jó, ha hárman-négyen eljönnek szülői értekezletre, mert nem érdekli őket, mi zajlik az iskolában; sőt, vannak, akik nem is akarják, hogy a gyerekük okosabb legyen náluk. „Eljutni hozzájuk, átadni nekik, amit szeretnék, ez a legnehezebb. Ehhez az ő nyelvükön beszélni. Az pedig a színek, a képek, a zene. Ezeket kell használni ahhoz, hogy felkeltsem és fenntartsam érdeklődésüket egy téma iránt. Ha látom, hogy már nem tudnak figyelni, mondok egy történetet. Imádják a mesét, vagy bármilyen történetet. Úgy átélik, úgy hallgatják, mint a kisgyermek.”

Visszasétálunk az igazgatói irodába, ahol Fehér Béla igazgatóhelyettessel találkozunk. A két Béla egymás szavába vágva, nevetve meséli el, hogyan került Molnár-Gál Béla ebbe az iskolába és hogyan lett tanárból igazgató. „Egyszer külföldi vendégek jöttek, és meglátták az akkori igazgatóval együtt, hogy az én óráim imádsággal kezdődnek és végződnek, és ha belép valaki, akkor felállnak köszönni. Abban az időben ez nagy újdonságnak számított ebben az iskolában.” Bevezettek néhány, azóta hagyománnyá vált újdonságot: meghívták a tantestületet a szaléziak havi konferenciájára, hogy megismerjék a szalézi lelkiiséget. „Nagyon összetett iskola ez: van ugye a szakképzés, aztán a diákok nagy része cigány, a többségük halmozottan hátrányos helyzetű, emellett egyházi intézmény



vagyunk, ráadásul szalézi, ami az egyházon belül is többletet jelent, például más oktatási módszereket. Mindennek megfelelni nem könnyű”. Büszkén mesélik, hogy az iskolának folyamatosan javul a megítélése.

Négy óra körül érkeztünk az ötszáz fős Balajtra. Az iskolából kápolnává alakított épület előtt már gyülekeznek a gyerekek a délutáni hittanóra. „Béla atya” – aki valóban nem pap, hanem diakónus, négy gyermek édesapja – átkiabál az út túloldalán sétáló két fiatalnak. Az egyiket nem ismeri, kikérdezi és megkéri, hogy másnap keresse meg. Mindenkit megszólít, számontart, mert abban hisz, hogy mindenkire egyenként, személyre szabottan kell odafigyelni, és fel kell karolni mindenkit, nem csak egy-kettőt, akik majd később visszajönnek és felemelik a többieket. „Aki egyszer kilép a barlangból, nem biztos, hogy visszatér, és ha mégis, már nem lát a sötétben, megbotlik, és a többiek már nem értik a szavát” – hivatkozik az ismert Platón-példázatra.

Benézünk a legközelebbi házba, ahol a háromgyermekes Váradi Jánosné Irma arról mesél, hogy lányként a Don Boscóba járt, de amikor megismerkedett férjével, szülei nyomására abbahagyta az iskolát. Gyerekei közül a két nagyobb is odajár, s bár a fia is abbahagyta,



mert túl korán kellett kelni, és inkább elment az apjával dolgozni, nemrég beiratkozott egy hegesztőtanfolyamra. „Remélem, ezt be is fejezed” – szól rá fejét ingatva Béla. Irma aggódva mondja, hogy nagylányának barátja van, ezért nagy kérdés, hogy befejezi-e az iskolát. „Annyit már elértem, hogy gyermek csak később szülessen. Nem a gyermek ellen vagyok, hanem szeretném, ha megértenék, hogy a semmire ne csináljanak gyereket. Először tanulniuk kellene” – mondja Béla, Irma pedig hálásan néz rá: „Bélát az Isten küldte”.

Béla láthatóan családtagnak számít, sőt kiderül: a távol dolgozó apa helyett az asszony szívesebben is beszél meg vele az ilyesmit. Hiszen ő támogatta abban is, hogy újra tanuljon, segített beiratkozni Egerbe a hittanárképzőbe, szállást intézett neki. Csillogó, de aggódó szemekkel meséli, milyen nehezen egyezett bele a férje, és hogy ebből „még sok baja lesz”. „A cigány férfinak mindent szabad, bármikor elmehet itthonról, de az asszonynak semmit sem szabad. A cigány férfi félti, ami az övé, a feleségét és a gyermekeit saját tulajdonának tekinti, no meg féltékeny is az asszonyára, szerinte a nők könnyen elcsábulnak. Én is csak úgy mehetek Egerbe, hogy Ottó sógorom elvisz autóval péntekenként, és hazahoz szombatként. Így egy tízzel drágább lesz, de a férjem csak így enged el, mit csináljak.” ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

ELVESZETT MÚLT A MEGTALÁLT KÉPEKEN

Lomtalanításkor előfordul, hogy a sok kacat közt régi fényképekre bukkanunk. Előkerülhetnek családi hagyatékból is, használt lakás vagy ház vásárlásakor padlásról, bútorokból, de bolhapiacokon, régiségkereskedésekben is gyakran előfordulnak. Mit tegyünk, hogy megőrizzük ezeket, és hogyan próbáljuk kideríteni, mikor készültek, kit ábrázolnak a képek?

◆ Több mint húsz éve látogatom rendszeresen az ország legnagyobb fotóbizományi kereskedését, van, hogy naponta benézek Soós úrhoz. Az egyik ilyen alkalommal találtam egy kosárban sok üvegnegatívot, jó áron adta, igaz, némelyik darabokban volt. Az itt látható kép nagyon megtetszett, ezért nyomozásba kezdtem.

Fotósként tudom, hogy a fotográfia elterjedésével a különböző, bonyolult kémiai ismereteket kívánó technológiák közül az üvegnegatív (átlátszó, méretre vágott üvegtáblákon fényérzékeny, ezüst-zselatinos emulzió) a 19. század vége felé lett népszerű. Bár George Eastman, a későbbi Kodak alapítója 1885-ben piacra dobta az első papírnegatív tekercset kazettában – a napjainkban még használt filmek őstét –, és ezzel tömegek számára vált elérhetővé a fényképezés, a jól bevált üvegnegatívot még évtizedekig használták a profi fotósok, műkedvelő amatőrök.

Így be tudtam azonosítani, hogy a fiatal anyát ábrázoló kép a századforduló környékén készülhetett, sokkal messzebbre azonban nem jutottam, így egykori művészettörténész tanárom, a Petőfi Irodalmi Múzeum korábbi igazgatója, E. Csorba Csilla segítségét kértem: „A kép az 1890-es években készülhetett, közép-polgári családban. Amatőr felvétel, de készítője otthonos lehetett a fényképezésben, ez látszik a kép élességén és a negatív minőségén egyaránt. Érdekesége, hogy közel 130 év elteltével szociófotónak

érezzük, mert az édesanya – vagy nevelőnő – arca olyan, mintha valami elől menekülne.”

Pontosabb eredményre sajnos nem jutottunk, gyakran ez a sorsa az évtizedek óta kallódó emlékeknek. Viszont fontos, hogy megőrizzük ezeket, és a digitális fényképezés térnyerésével egyre értékesebbek eszmeileg is ezek az alkotások. Ha barangolásaink során régi papírképeket találunk, nincs más tennivalónk, mint szárász, lehetőleg sötét, hűvös helyeken tárolni. Készítésük időszakában megfelelően konzerválták őket, ezért nem fakultak láthatatlanra, nem porladtak szét.

Több a teendőnk, ha üvegnegatívokat találunk, ugyanis házilig nehéz lesz pozitív papírképet készítenünk. Vannak viszont erre szakosodott fotós üzletek, ahol beszkennek az üveget, majd kérésre kinyomtatják, és a digitális állományt is megkapjuk. Budapesten ilyen többek közt a *Café Analóg* (Kazinczy u. 35., cafeanalog.hu), ahol készséggel segítenek ilyen esetekben, de filmet és régi fényképezőgépet is vásárolhatunk ott.

Régi fényképeinket feltölthetjük a *Fortepan* archív fényképeket gyűjtő adatbázisának fórumába is (fortepan.hu), ahol lelkes közösség segít a helyszín és a szereplők beazonosításában. A *Fortepan* ráadásul előrukkolt idén egy izgalmas telefonos alkalmazással (*ForteGo*), amiben a régi fényképeket térképen jelenítik meg, és ezeket összefűzhetjük saját, azonos helyszínen készített fotóinkkal. ◆







SOKAN NEM MERIK ODAADNI MAGUKAT

Dórihoz öröm beülni. Mosolyog, de közben komolyan figyel rád, nemcsak az arcodra, hanem arra is, amit mondasz. Szinte csak akkor jut eszedbe, hogy beszélgetés közben ecsetekkel matat rajtad, amikor megkér, hogy nézz picit fölfelé, vagy hátrébb lép, hogy ellenőrizze az arcodon megszelídített fényeket. Mozdulatai pontosak és megnyugtatók. Közben néha a terem másik végébe pillant, hogy érzékelje, hogy áll a fotós a hátterekkel, világítással.

Laci berak valami jó zenét – többnyire dzsesszt –, és ruganyosan lépked a drótok, lámpák, sámlik és hungarocellfalak között, szinte hangtalanul ötletel, beülteti valamelyik téblábolót dublőrnek, hunyorít, állat tenyerébe támasztva gondolkodik egy percre. Most kell mindent elrendeznie, mert ha belép a modell a gép elé, már csak róla szól itt minden. A sminkes felé néz, hogy mennyi ideje lehet még.

Kevesen tudják, hogy a két összenéző szempár férjé és feleségé. **Somogyvári Dóri** sminkes és **Emmer László** fotós címlapjaink állandó alkotópárosa.

♦ **Dóri:** Egy gimibe jártunk, én egy osztállyal lejjebb, Laci kinézett magának, de én elküldtem, aztán a szalagavatóján mégis elkezdtünk ismerkedni.

Laci: Azért ez nem ment olyan gyorsan. Azt képzeld el, hogy hazafelé állunk a buszmegállóban, beszélgetünk, jön a busz, és Dóri annyit mond, hogy „szia”, és felszáll a buszra, faképnél hagy. Én meg állok ott, mint egy hülye. Így lépegetett le állandóan egy-egy mondat közepén...

Dóri: Én még annyira kislány voltam akkor, nem voltam kész ilyesmire, nem tudtam kezelni ezeket a helyzeteket.

– **Ma mégis férj és feleség vagytok.**

Laci: De csak tíz év múlva lettünk azok!

Dóri: Az osztálytársaival együtt atletizáltam, ezért gyakran bejártam hozzájuk.

Laci: Mi mást tehettem? Elkezdtem sportolni, hogy közelebb keveredjek hozzá. Lementem a pályára, amúgy is kapacitáltak már, és közös edzőnk lett...

Dóri: Az alatt az idő alatt én is megérttem egy szerelemre... (elgondolkodik és pontosítja) a szerelemre.



- Hogy kerültek közös szakmába?

Laci: Én a jogi karra felvételiztem, de nem sikerült, Dóri egy évvel később sportvonalon akart továbbtanulni, de neki sem jött össze. Engem közben elvittek katonának is. Itt akartuk hagyni a kudarcélményeket és új életet kezdeni, együtt. Én „lépni akartam”, egy jó kis vetőmagboltot nyitni Tatán, de Dóri sokkal bátrabb volt, ő nem lépni, hanem ugrani akart: felköltöztünk Budapestre, ő Tatabányáról, én Tatáról. A szülők nem örültek az összeköltözésnek, de azzal, hogy ez egy harmadik helyszínen történt, kapott egy címkét a dolog, mondván, így praktikusabb, ketten új életet kezdeni egy másik városban.

Dóri: Én a Váci utcában, egy üzletben kezdtem dolgozni...

Laci: Én modellkedtem. Elkábított egy divatiskola – tettszett, hogy felsőfokúnak hívták –, jelentkeztem Dórival együtt, nem is kellett tandíjat fizetnünk, mert marha jól néztünk ki fiatalon. Így ezen a vonalon indultunk el.

Dóri: Ez a világ engem mindig vonzott, de fogalmam nem volt, hogy kerülhetnék a közelébe. Később egy modellügynökségen kezdtem dolgozni, rá voltam kényszerítve, hogy sminkeljek, és meg is akartam tanulni.

Laci: Én meg vettem egy fényképezőgépet, és igyekeztem azok körül sündörögni, akik jó fotót csináltak

rólam, akiket jó fotósnak tartottam. Lassan ellestem a fortélyokat.

Dóri: A 40 négyzetméteres Nagymező utcai lakásunk műteremmé vált...egy képet sem lehetett felrakni, mert a fotókon látszott volna...

- Munkahely volt ez, vagy otthon?

Laci: Nagyon erős volt a munka vonulat, de a sok albérlet után mégiscsak az első közös otthonunk volt.

- Egy ilyen szakmában nem merült fel a féltékenység, hűtlenség?

Laci: Hát volt egy zavaros évünk, nem sokkal Budapestre kerülésünk után. Előfordult, hogy egy lakásból kétfelé indultunk randira.

Dóri: Túl sok ideig együtt toltuk a szekeret úgy, hogy inkább csak egymás mellett futottunk, nem együtt. Lacinak testközelbe kerültek azok az álomnak tűnő nők, akik Tatán nem fordultak meg.

Laci: Ha ma látom ezeket a nőtípusokat, akik láttán húsz évvel ezelőtt „szétcsúszott a lábam”, annyira csodálkozom, hogy ezt a pasik bekajálják, ahogy én is akkor...ilyenkor csak összenézünk Dórival.

– **De akkor hogyan fogadtad mindezt, Dóri?**

Dóri: Elmentem Ausztriába, ahol volt egy „lő nincs, jó a számár is” szerelmem. Szegény fiú! Lacinak meg közben jöttek a koppanások.

Laci: Egyszer csak döntöttem, hogy befejezem ezt az „egerészó” életet. Dóri ezt elfogadta. Lezártuk a kapcsolatainkat. Úgy éreztem, hogy csak egy radikális lépés ad új irányt. Akkor már tudtam, hogy őt akarom, velem szeretnék élni életem végéig, házasságban.

Dóri: De két évig csak beszélgettünk róla, nem házasodtunk össze. Akkor egyszer csak azt mondtuk, most már muszáj valami határidőt megszabnunk. Lementünk a terézvárosi templomba azzal, hogy augusztus 31-ig össze kell házasodnunk. Gyorstalpaló jegyesoktatás után megvolt az esküvő. De ez még mindig nem jelentett igazán nagy változást. A kapcsolatok egy ideig elmennek ösztönből, de egy idő után már dolgozni kell értük. Laci kezdett keresgélni, lelki könyveket olvasni. Volt egy baráti pár, akik számunkra nagyon hiteles házasságban éltek. Őket Beöthy Tamás jezsuita atya terelgette. Mi meg kérdeztük, hogy csak úgy bemenjünk a templomba? Mondták, hogy persze.

Laci: Emlékszem, a miséken egy évig csak ültünk a hátsó padban, anélkül, hogy bárkihez szólunk volna. De én éreztem, hogy ez az, amit kerestem. Annak idején a Tilos az A-ban zenéltem, és amikor a Mária utcai templom mellett elmentem, mindig eszembe jutott, hogy ha egyszer valami dolgom akad a Jóistennel, akkor csak ide jövök majd, mert ez a templom nagyon tetszik. Mi csak az esküvő előtt lettünk elsőáldozók, és akkor bérmálkoztunk, amikor Simi, a fiunk másfél éves lett.

– **Milyen együtt dolgozni a házastárssal?**

Dóri: Tudom, hogy mindig ugyanarra gondol, amit én értek egy-egy szó alatt, ez nagyon megkönnyíti a munkát egy olyan helyzetben, mint egy fotózás, ahol tapintatos és hatékony kommunikációra van szükség. Nagyon jó együtt, de ha külön dolgozunk, annyiból nyugodtabb, hogy tudom, Simi logisztikája biztos kezekben van. Ha együtt vagyunk, akkor ez kicsit stresszesebb.

Laci: Nekem Dóri állandó tőkesúly, ha bizonytalan vagyok bármiben, őt kérdezem meg, és abba az irányba indulok, amit ő javasol.

Dóri: Általában nem tudják, hogy férj-feleség vagyunk. Ha nem kérdeznak rá, nem mondom el. Van, akin érzem is, hogy jobb így, mert ha tudná, hogy itt a feleség, feszengene és másképp viselkedne, talán kevésbé nyílna meg. Egyébként mi a fodrásszal és a stylisttal

legtöbbször a túlsó sarokban még megkapjuk a magunkét, ám mire a fényképezőgép elé kerül az alany, már tündérbogár lesz belőle.

– **Mindkettőtök munkája egyfajta intimitást feltételez az emberekkel. Dóri az arcukhoz ér, közlőről látja a szépséghibákat, próbálja kiemelni azt, ami szép, s közben persze sokat beszélget fizikailag is szokatlanul közel a másikhoz. Laci megpróbálja a zavaró gátlásokat feloldani a fotóalanyban, a képen megmutatni az igazi egyéniségét. Nem okoz bennetek rossz érzést, ha látjátok, hogy a másik ilyen közel kerül valakihez?**

Laci: Ez a közelkerülés csak arra az időre szól, amint nincs kamera a kezemben, már meg is szűnik.

Dóri: Én soha nem személyekre vagyok féltékeny, inkább szituációkra. Például Laci utazhatott Coloradóba, Miami-ba, én meg nem; vagy elmehetett egy vacsorára egy étterembe, ahová már régen szerettem volna.

– **Kicsit hasonlít a munkamegosztásokat a hagyományos családmodellhez. A családfő, a fotós a főhelyen, az ő nevét jegyzik, a nő, a sminkes a háttérben, kiszolgáló szerepben.**

Dóri: Igen, hasonló, de azért sosem keverjük a kettőt, nem billentjük ki egymást a munkabeli szerepből. Én munka közben soha nem éreztem a feleségszerepemet.

– **Például nem kérdezed meg Lacit, mit szeretne vacsorára?**

Dóri: Nem. Csak ha már mindenki elment. Kokas Kati és Kelemen Barnabás szerint csupán a házaspárok három százaléka tud jól együtt dolgozni, mert a pároddal hamarabb engedsz meg olyasmit, amit mással nem. Én nagyon figyelek, hogy ne így legyen.

Laci: Leginkább az a nehézség ebben, hogy egy légtérben vagyunk egész nap, mégsem voltunk együtt a nap folyamán. Emiatt van bennünk otthon egy igény az egyedül-létre, miközben aktívan is szeretnénk egymással időt tölteni.

– **Jól tudod Dórit fotózni?**

Laci: Nem.

Dóri: De nem is szeretem. Lelkileg nem vagyok erre alkalmas, ez a kezdetekkor is csak eszköz volt, hogy megismerjek embereket ebben a szakmában. Régebben Laci sokszor állította rajtam a fényt, és rossz volt, hogy nem engem néz, hanem azt, hogyan tükröződik rajtam a fény.



– Nem ismerni kell leginkább az alanyodat ahhoz, hogy jó képet csinálj?

Dóri: Inkább az kell, hogy érdekelje.

Laci: Ezért is nehéz újra fotózni azokat, akiket egyszer már fényképeztem.

– Megváltoztatta a házasságotokat a fiatalok születése?

Laci: A kortársainknak már felnőtt gyerekeik vannak, hozzájuk képest azt látom, hogy intenzívebbé teszi a kapcsolatunkat az a rugalmasság, amit a gyerek megkíván.

Dóri: Én azért már várom, hogy önjáró legyen, és visszakaphassuk magunkat, járassunk színházba, koncertre.

– Szerintetek miért nem találhatnak sokan párt?

Laci: A legtöbben túlszaladnak, túlkorossá válnak. Sok ember annyi időt töltött már saját magával, hogy nem képes kinyílni. Ezt az állapotot legtöbbször csak tudomásul venni lehet, megváltoztatni nagyon nehéz. Belevetik magukat a munkába, nem hagynak időt a magánéletre. Volt már olyan, akire munka közben rászóltam: „Mit keresel még itt? Menj haza!”

Dóri: Sokan nem mernek lelkileg levetkőzni, odaadni magukat a másoknak. Nem tudják kinyitni az ajtókat,

ezért nem működik a kommunikáció, és elbeszélnek egymás mellett.

– A szépségszakma sokszor magával hozza, hogy a vendég megosztja a magánéleti problémáit. Ilyenkor adsz neki tanácsot?

Dóri: Régebben tükörmutogató voltam, az igazság bajnoka, de rájöttem, hogy ehhez nincs jogom. Ha kérdeznek, válaszolok, de nem adok kéretlenül tanácsot.

– Szerintetek mi a közös bennetek, mi az, ami összetart?

Dóri: 17–18 éves korunktól együtt nőttünk föl, egymás mellett lettünk felnőttek. Nekem ő a barátom, a szeretőm, a férjem, a lelki társam. Vannak barátaim, de ha választanom kell kettőjük között, inkább vele megyek moziba.

Laci: Sok szeretet irányul felém, nem is akarom visszautasítani teljesen, de bevallom, idebent nincs hely. Hogy én a barátaimmal motorozzak vagy sörözök, amikor Dórival is lehetek? Nem tudnám elképzelni. Jól ismerjük egymást, és nagyon sokat segített a kapcsolatunkon, hogy a hit dimenziójában megerősödhetett. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

KINEK NEHÉZ AZ ISKOLATÁSKA?

Az első gyermek iskolába lépése ismét új kihívások elé állítja a kisdíák mellett szüleit is. Milyen emlékeket idéznek fel a diákévek? Milyen érzésekkel engedik ki a teljesítménycentrikus intézményrendszerbe gyermeküket?



Kép: Gettyimages Hungary

◆ **MENNI VAGY NEM MENNI?**

Mára a szülők nagy része az utóbbira szavaz, amikor szemük fénye betölti a hatodik életévét: maradjon csak oviban a gyerek, ameddig lehet. Úgy tűnik, nálunk a boldog gyermekkor az óvodás évekkel zárul, legalábbis sok kis nebuló számára. Az iskolaérettség dilemmájával elsősorban az óvó nénik kerülnek szembe, amikor dönteniük kell egy kisgyerek sorsa felett. Gond abból adódik, ha a szülők és a pedagógus véleménye nem egyezik. A maradás mellett érvelő anyukát, apukát gyakran saját negatív iskolás tapasztalatai akadályozzák abban, hogy bizzanak csemetéjük alkalmasságában. Ezzel szemben az iskolakezés mellett kardoskodó szülők képtelenek elfogadni, ha gyermekük valamilyen szempontból még nem érte el a kívánt fejlettséget, mivel ez elbizonytalanítja őket saját „jó szülőségük” tudatában. Az ilyen feszültségek nem hagyják érintetlenül a családi rendszert: mindenkit meglegyint a változás előszele. Súlyosabb problémát vet fel, ha a szülők álláspontja is eltér. Ebben az esetben tanácsos szakember véleményét kérni.

ÉLETRE NEVEL?

Tomika első osztályos lett. Zsófi, miközben segít bepakolni a színeseket a tolltartóba, és beszívja az új füzetek illatát, a saját érzéseit próbálja rendezgetni, amelyek hirtelen egy gejzír intenzitásával törnek fel benne: a tanév első heteinek izgalma, és... valami mélyéges szorongás, de mitől? Hogyan került felszínre ez az érzés? Az új íróasztalnál rajzolgató Tomikát figyelve alattomosan nehezedik rá egy homályos, nyomasztó aggodalom: „hová küldtelek téged, kisfiam?”

Az iskolába lépés a gyermek első megnyilvánulása az élet színpadán, amely megmérettetés az egész család számára. A következő évek sikerei és kudarcai visszatükrözik a társadalom ítéletét a szülők eddigi nevelő munkájáról és feltett kincsük adottságairól. Komoly családások érhetik a családot gyermekük teljesítménye és viselkedése miatt, amelyekkel szembe kell nézniük. Ha a párkapcsolat meggyengül erre az időszakra, az gátolja a szülők egységes támogatását gyermekük felé, és alááshatja a következetes nevelést.

TIZENKETTŐ EGY TUCAT

A pedagógusok többnyire osztályként tekintik a gyereksereget, így az egyén elveszhet ebben a masszában.

Az ilyen helyzet hívja elő a skatulyázást, a tipikus szerepek kiosztását, amelyek hamar megalálják az arra legalkalmasabb kisdíjakokat. Nem mindegy, hogy gyermekünk az „osztályelső”, „értelmes, de lusta”, „stréber”, „bohóc”, „láthatatlan gyerek”, „IQ-bajnok”, „vezércsődör”, netán a „fekete bárány”, „áldozat” vagy utóbbi kettő kombinációját képező kategóriába csúszik. Az ilyen skatulyák meghatározhatják személyiségfejlődését, felnőtt élete minőségét. De mitől válik alkalmassá a gyermek egy csoportban jellemző szerep betöltésére?

KI ÉRDEMLI A BEÍRÁST?

Magunkkal cipelt szerepeink egészen mélyen gyökerezhetnek: a családban ránk testált pozícióinkban. A szülő a homokozó peremén üldögélve nem gondolja végig, milyen súlya van szavainak („ez a hülyegyerek már megint raplizik”), és csemetéje viselkedésére adott reakcióinak („sírva röhögünk, ahogy utánozta a szomszédot” vagy „megmondtam, ne bántsa Józsikát, de azért bírtam, ahogy földhöz teremtette a kis vasgyűrű”).

A ránk hagyományozott szerepek árnyékként követhetnek bennünket életünk során. Számos családban szükség van egy rosszgyerekre, akit bűnbakként okolhatnak a többiek a saját problémáikért, akin levezethetik indulataikat. De kell a szófogadó is, aki biztosítja a szülőket saját „jó szülőségükről”. A kisdíjak csupán készségesen betöltik a család által meghatározott, temperamentumuk, nemük, testvérsorban betöltött helyük által árnyalt szerepeiket. Akkor kinek is jár a feketepont?

KULCSSZÓ: ELFOGADÁS

A gyermek temperamentumának, képességeinek elfogadása és igényeinek megfelelő nevelése mérsékli a családi feszültségeket, sőt, a közös cél összekovácsolja a tagokat. Ha az ítélkezés helyét az elfogadás venné át, sem szülőnek, sem gyermeknek nem kellene olyasmiről szegyenkeznie, amiről nem tehet. Viszont segítséget kaphatna az önmagára igényes pedagógustól, szakembertől, hogy akár több generáció rossz szokásait és gyakorlatát felszámolhassa. Jó lenne a lélekölő teljesítményhajszában elfáradt tanárok és diákok világa helyett egy személyiség és közösséget építő, valóban az élet gyakorlóterepeként működő iskolarendszerbe küldeni gyermekeinket. Jó lenne ilyen alapokra épülő társadalomban élni. ◆



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

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



OKTÓBERI JELÖLT



Doffek Gábor



Doffek Gábor rendezvényszervező és vendéglátó, blogját hat évvel ezelőtt indította. Kezdetben csak szűk baráti körének írt, de posztjait egyre többen kezdték olvasni. Egy idő után a WJMN magazin is megkereste, azóta náluk publikál, írásai ott is megjelennek.

„JÓ BULIZÁST, BOGYÓ!”

„Engem egyetlen dolog érdekel, minden mást leszarak” – apai útravaló a 13 éves, bulizni készülő lánynak. **Doffek Gábor** kissé rendhagyó módon adta kamasz gyereke – és persze olvasótáborra – tudtára: iszonyúan félti, de nagyon bízik és hisz benne. A wmn.hu felületén megjelent írás a Média a Családért-díj októberi jelöltje lett.

◆ A lányos apukák életében garantáltan eljön a pillanat, amikor ráébrednek: gyönyörű kincsük már nem csak az ő kicsi kincsük. Ez történt Gáborral is, aki azóta is hálás azért, mert nem múlt hónapban eszmélt rá a tényre, hogy ez elkerülhetetlenül bekövetkezik. Ahogyan azért is, mert lánya tízéves kora óta tudatosan hagyja, hogy beszélgetéseik során a mostanság aktuálissá váló témák bekússzanak gyereke fejébe.

„Fontosnak tartom, hogy a szülő ne telepedjen rá a gyerekére, ugyanakkor őt is és saját magát is felkészítse arra az életzakaszra, amikor megkezdődnek a bulik. Ez ugyanis teljesen normális” – mondja. Hozzáteszi, hogy a szülők élete azért egyre nehezebb, mert minden olyan helyzettel tartanak, amit nem ismernek. Neki legalábbis ez a személyes tapasztalata. Ugyanakkor lehetetlen feladat előtt senki nem áll: a lényeg, hogy a szülő nyitott legyen, érdeklődjön, előre gondolkodjon, olvassgasson a témákról. Ha így tesz, akkor kiderül, hogy a dolgok egyáltalán nem horrorisztikusak. A lényeg, hogy a gyerekek tudják: bárhol, bármilyen buliban vannak, vigyázzanak egymásra, figyeljenek azokra, akikkel érkeztek. Ha pedig

verekedés van, akkor ne próbálják meg kivárni annak a végét, hanem azonnal távozzanak. És ami a legfontosabb: ha mégis bajba kerülnek, akkor ne féljenek fölhívni szüleiket és segítséget kérni. Ehhez viszont az kell, hogy biztosak legyenek abban: apjuk és anyjuk nem fog hisztériázni vagy balhézni, nem fogja őket kioktatni vagy barátok előtt megalázní.

„Erre a gyerekeket nevelni kell, fel kell készíteni. Jómagam a beszélgetésekben hiszek, nem a tiltásokban. Persze vannak dolgok, amiket tiltani kell, de a lényeg nem ez, hanem a jó kommunikáció, a közös kompromisszumok és a vállalások” – hangsúlyozza Gábor. Az időben megkezdett beszélgetések azért is fontosak, hogy a gyerekek később is beszélgessenek majd velük. Így lehet elkerülni azokat a helyzeteket, hogy a kamaszok már csak azért se kérdezzenek, mert eleve azt gondolják: problémáikat felesleges elmondaniuk a szülőknek, azok úgysem tudnak segíteni. Vagy éppen annyira cikinek vagy kellemetlennek tartanak egy helyzetet, hogy ne merjék elmondani. Pedig a felnőtteknek általában sokkal többféle megoldási ötletük lehet egy stresszhelyzetre, mint gyerekeiknek. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje októberben az erdélyi **Nőileg havi magazin újságírói, Csatlós Tünde és Trella-Várhelyi Gyopár**. Írásuk címe: Újrafélcelt családok.



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

NEGYVENHAT

Évek óta írom a Képmásba a családos történeteket, amelyek főleg a kisgyermekes szülők mulatságos vagy megható hétköznapijairól szólnak. Noha abban a szerencsés(?) helyzetben voltunk, hogy négy gyerekünk születése 14 évre oszlott el, így húsz évig mindig volt otthon kicsi, mostanra csak-csak le kell számolnunk a „kisgyerekes család” szerepével, hiszen a legkisebb is bőven iskolás, a legnagyobbak pedig már egyáltalán nem gyerekek. Ezért a család fogalmát óhatatlanul tágítanom kellett. Persze nem úgy, ahogyan manapság a nyugati világban tágítani próbálják, inkább figyelmemet a (nagy részt már elhunyt) felmenők felé fordítottam.

◆ Míg másoknak klassz vidéki nagyszülei voltak, az enyémekek két-, illetve ötháznyira laktak ugyanabban a zuglói utcában, mint mi. Ennek ellenére (vagy éppen emiatt) nem volt igazán jó a kapcsolatunk, de erről más alkalommal, ugyanis még az okok megfajtásának folyamatában vagyok.

Apai nagyanyám huszonegy évesen házasodott: klasszikus múlt századi történet a harmincas évekből. A vidékről feljött cselédlány férjhez megy, no nem a háziúr gazdag fiához, hanem a legalább olyan szegény nagyapámhoz, aki egy szoba-konyhában lakik szüleivel és két felnőtt testvérével. A folyóvizet összesen egy darab hidegvizes csap biztosítja, a fűtés egy kicsi vaskályha, vécé az udvaron. Nagyapám állítólag okos volt; a Szent István Gimnáziumban érettségizett, ami akkoriban – 1925 táján – elég rangos dolognak számított. Mégsem tanulhatott tovább, mert dolgoznia kellett, így lett pincér. Negyvenöt évesen halt meg, a tizenkét éves kori skarlátból szerzett szervi szívbjától nem teljesen függetlenül. Özvegy nagyanyám még négy évig viselte elhalt ura nevét, majd – gondolom, afféle levezetésként – újra férjhez ment, és amint az abban az időben természetes volt, felvette második házastársa nevét. Negyvenhat évet élt le együtt, míg nyolcvannal évesen el nem hunyt. Huszonegy évig hívták tehát Gálnak, ugyanennyi ideig Ungvárynak és negyvenhat esztendeig Zsaborinak.

Mégis, amikor haldoklott, és a kikerkező ügyeletes orvos megkérdezte a nevét, azt motyogta, szinte öntudatlanul: Ungváry... Vajon kiesett neki az utolsó fél század, vagy mindig is egyszem fia családjához tartozónak érezte magát, és a maradék negyvenhatra valóban csak „levezetésként” tekintett?

Nevelő nagyapámról én csak hat–nyolc évesen tudtam meg, hogy nem az igazi, de mindig annak tekintettem, ahogy ő is unokáinak tartott minket; ő vitt focimeccsre, a Népstadion kettős rangadóira. Ő tanította meg öcsémet sakkozni, és egészen addig mindig türelmesen játszott velem, míg nem a hat–hét éves gyerek le nem győzte. Akkor lesöpörte a bábukat a tábláról, és többet nem játszottak. Nem tudom, jelen volt-e az orvos és a felesége közötti kérdés-válasznál, és ha igen, vajon rosszul esett-e neki, amikor negyvenhat évnyi házasság után megfeledkeztek róla. Tény, hogy három hónap elteltével követte nagyanyámat. Nem csoda, képtelen lett volna nélküle létezni. A ruházkodását, az étkezéseit nagyanyám felügyelte, a házimunkákat ő végezte, a kávéit is ő tette nagyapám elé. Nem mintha az öreg lusta lett volna; nyolcvanévesen is három ház kertjének gondozását vállalta, ahol füvet nyírt, gereblyézt, spregetett, locsolt. De a hétköznapiakat nem tudta egyedül megoldani. És hát negyvenhat év, bármennyire is zárójeles, „arra a kis időre” szolgáló megoldás, azért nagyon mély nyomot tud hagyni az emberben. ◆

Bárki beszállhat



Babakötvény



Babakötvény

- **42 500 Ft** állami támogatás
- az éves befizetések mértéke után akár évi **6 000 Ft** jóváírás
- korlátlan felhasználás

Igényelje a **Magyar Államkincstárban**, és nyissa meg gyermekének a **Start-értékpapírszámlát** most!

allampapir.hu

akár
5,4%
kamattal!

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapon. A 2013-2018. évi központi költségvetési törvényekben az adott évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.

Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 3,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható.



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

A MINDENMENTES ÉS A FAKE NEWS

2015 óta új korszak nyílt az étkezés filozófiájában: a mindenmentesség. Az utcákat járva egyre több mindenmentes cukrászdába vagy étkezőhelyre térhetünk be, az internet keresőjébe beírva a szót honlapok és közösségi oldalak sokaságából választhatunk.

AZ ÉTELEINKET ELKEZDTÜK AZZAL LEÍRNI, AMI NINCS BENNÜNK.

◆ Az élelem megbízhatóságát az növeli, ha tudjuk, mi hiányzik belőle. A kincs: ami nincs. A glutén vagy laktóz olyan hétköznapi kifejezés lett, mint a diéta vagy a karma. Az egészségtudatosság fontos eleme lett az elhatárolódás: a lisztől, fehérkenyértől, zsírtól, tejtől, cukortól.

Sok csalódás vezetett eddig, bizonyára. A sok E, a tömeggyártás kíméletlensége, embertelensége (és állattalansága), a számos félhazugság azzal kapcsolatban, ami a tányérra vagy az emésztőrendszerünkbe kerülhet. És persze az a rengeteg egymásnak ellentmondó tudományos nézet, amelynek mindegyike önmagában kivételesen megbízható, de együtt valahogy nem lehet értelmezni őket. Gondoljunk csak a spenót kálváriájára vagy a napi 4–5 literes vízfogyasztás ajánlásaira!

A mindenmentes az ételhez és – vakmerően kitágítva az értelmezési keretet – az élethez való hozzáállás egy mélyebb vonására is utalhat. Arra, hogy valahogy távol akarunk maradni a kockázattól, mindentől meg akarjuk óvni, menteni magunkat. Igaz ez a romló párkapcsolatra, amely tele kezd lenni gluténnal és túl sok benne már a keménység. Vagy a küzdelmesebb munkahelyre, amelyben egyszer csak megérezzük a laktózt, és allergiásak leszünk rá: mert nem hagy kiteljesedni minket. Kérem,

bocsássák meg az analógiát és a leegyszerűsítő példákat – nem az emésztési gondokkal küzdőket szeretném egy vitatható ideológia áldozatainak beállítani. Nem is amellet igyekszem érvelni, hogy a káros anyagokat felhasználó élelemiszergyárak tovább virágozhassanak. Dehogy! Csak azt a konvergenciapontot szeretném kitapintani, amely mégiscsak látszani kezd a változások keresztmetszetében.

Hiszen a fake-news probléma is részben a körül forog, hogy mi ne legyen a hírekben. Ne legyen vélemény, nézőpont, ne legyen értékelítettség. Csak információ. Amit, tévesen, igazságnak szeretünk hívni. Minden íz elvetendő. Sajnos azonban ilyen hír nincs. Mindnek van szerzője, nézőpontja, mind mögött meghúzódik egy világfelfogás, már az események kiválasztása gesztusában is. Nem várhatjuk, hogy a médium tegye mindenmentessé a hírt, nekünk kell egészségesnek és bátornak lenni.

MERT NEM MENEKÜLHETÜNK MEG MINDENTŐL.

A „mentes” életfelfogás, legyen életről vagy információról szó, mégiscsak a hiányon alapszik. Nem hihetjük, hogy az szennyez be minket, ami bemegy (a szájunkon), érdemes lenne végre elfogadnunk, hogy valójában az szennyez be minket, ami kijön rajta (Máté 15:11). ◆

Bárki beszállhat



Magyar
Állampapír



Magyar Állampapír

allampapir.hu

A **10-féle befektetési lehetőségnek** köszönhetően a Magyar Állampapír **mindenki számára** ideális megtakarítási forma. Pénzét 6 hónaptól 10 évig terjedő futamidőre, **magas kamatozással** kötheti le. Összegtől függetlenül állami garancia nyújtotta **biztonság**.

Keresse a **Magyar Államkincstár**, a **Magyar Posta** és **egyeb bankok** fiókhálózatában!

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

RECEPT NÉLKÜL

Anyukámtól tanultam főzni, sok fortélyt lestem el tőle, és egy tízgyermekes család legidősebb lányaként gyakran kellett kamatoztatnom ezt a tudásomat. Anyukám igazán laza nő, ösztönösen jól tevékenykedik minden szerepében, én pedig biztonsági játékosként mindig csodálattal figyeltem ezt a könnyedséget, ami később átsegített az első gyermekem születése körüli szorongásaimon és számtalan más kihíváson.



Kép: Getty/Images Hungary



◆ A JÓ ÉTEL ÉS ÉLET TITKA

Egyedül talán a főzés volt az, ahol én is olyan laza tudtam lenni, mint ő, és kényelmesen elboldogultam pontos receptek, időzítők és patikamérleg nélkül. Talán ezért is volt olyan felszabadító számomra, amikor kezembe került Polcz Alaine-nek, a magyar onkopszichológia egyik jeles alakjának a szakácskönyve, ami más szakácskönyvektől eltérően nem receptek gyűjteménye, hanem egy igazán játékos, mesés és olvasmányos könyv, amelynek társaságában az ember szívesen leül, hogy elmélyedjen az étellel és étkezéssel kapcsolatos szokásokban, rítusokban és mondákban. Mindeközben felfedezi, hogy az étel nem lesz jobb vagy rosszabb attól, ha másképp készítjük, mint ahogy a nagykönyvben meg van írva, csupán csak más. A zöldséget felkarikázhatjuk, csíkokra vághatjuk, felszeletelhetjük hosszában, de egészben is belefőzhetjük a levesbe. Egészen biztos, hogy a leves íze más lesz, de jó ízű és egészséges marad minden verziójában.

Nincsenek kőbe vésett szabályok, nincsenek mindenkinek megfelelő receptek. Ez számomra felszabadító felismerés volt: az élet az ételhez hasonlóan működik, nem kell görcsösen másolni, pontos recepteket követni, élhetsz úgy, ahogy neked és a körülötted élőknek a legjobb, de fontos, hogy törekedj arra, hogy harmonikus, kiegyensúlyozott, másokon segítő és egészséges életet élj. Az életben sem lépegethetünk öntudatlanul, várva, hogy valaki kézen fogjon és vezessen. Persze bizonyos kérdésekben érdemes előre tájékozódni, alapelveket megismerni, úgy, ahogy az ember főzés előtt megismerkedik egy-egy alapanyaggal, de az élet fontos kérdései, a házasság, a gyereknevelés, a barátság, a céljaink megtalálása és megvalósítása nem tanulhatóak meg a tankönyvekből.

NAGYANYÁINK BÖLCSESSÉGE

„Nagyon okosak lettünk, csak a bölcsességet veszítettük el” – írja Polcz Alaine a szakácskönyvében a modern, színes-szagos, gyönyörű fényképes receptgyűjteményekre utalva. Nem ugyanezt tapasztaljuk női szerepeink más területein is? A könyvespolcunk tele van gyereknevelési szakkönyvekkel, házassági tanácsadással foglalkozó irodalommal, nem beszélve a női szépséggel kapcsolatos tartalmakkal, amelyek úton-útfélen szembejönnek velünk a különféle magazinokban és az interneten.

ANNYI TÁRSADALMI ELVÁRÁS
NEHEZÜL AZ ÉDESANYÁKRA,
ANNYI INFORMÁCIÓ LELHETŐ FEL
AZ ANYASÁGGAL KAPCSOLATBAN,
ANNYIRA SOKFÉLE SZEREPNEK KELL
NŐKÉNT MEGFELELNI, HOGY NE
CSODÁLKOZZUNK AZON, HA EGY ANYA
FRUSZTRÁLT, ÉS KÉTSÉGEK GYÖTRIK.



NINCSENEK KŐBE VÉSETT SZABÁLYOK, NINCSENEK MINDENKINEK MEGFELELŐ RECEPTEK.

Mindezek közül kiemelkedik az anyaság, amely különösen érzékeny terület, hiszen egy másik emberi lényről kell gondoskodnunk, és a felelősségvállalás gyakran jár együtt a kétely, az aggodalom, a lelkiismeretfurdalás, sőt, a bűntudat érzésével. Annyi társadalmi elvárás nehezebbül az édesanyákra, annyi információ lelhető fel az anyasággal kapcsolatban, annyira sokféle szerepnek kell nőként megfelelni, hogy ne csodálkozzunk azon, ha egy anya frusztrált és kétségek gyötrik. Régen az egész nagycsalád segítette ezt a folyamatot, amelyben a dédiknek és nagymamáknak kiemelkedő szerep jutott: ők látták el bölcs, megszívlelendő tanácsaikkal az újdonsült szülőket, és jelenlétükkel mintát nyújtottak, hogy az ismereteket miként lehet a gyakorlatba átültetni. Ezek a pozitív családi minták, illetve a valódi érzelmi támasz az, ami hűsbavágóan fájdalmasan hiányzik a mai világunkból.

TANÁCS VAGY KRITIKA?

Ugyanaz a három dolog szükségeltetik az életben való boldoguláshoz, ami Polcz Elaine szerint a jó étel elkészítéséhez is kell: az alapszabályok ismerete, némi gyakorlat és fantázia. Ha ezt a játékoságot, kreativitást és örömet megtapasztaljuk az életfeladatainkkal való birkózás során is, akkor talán rugalmasabban tudunk a gyerekneveléshez is közelíteni, és grammra kimért összetevők helyett nagyanyáink bölcsességével legyintünk, hogy „annyi víz, amennyit felvesz.”

Bármennyire lazák is vagyunk, az alapelvek felett nem hunyhatunk szemet. Ezek nem konkrét tanácsok, sokkal inkább kapaszkodók, hogy jobban megérthessük gyermekeink viselkedését és megfelelően tudjunk reagálni rá. Ugyanakkor egyre gyakrabban lehet találkozni azzal a jelenséggel, hogy az emberek olyan általános igazságokat is kritikaként értelmeznek – és védekezéssel, illetve támadással reagálnak rájuk –, amikor a szakemberek fejlődéslelektani alapelveket fogalmaznak meg.

A virtuális világ térnyerésével olyan érzésünk lehet, mintha mindenki mindig tökéletes lenne, és ez folyamatos önigazolásra készíti az embert. De jó, ha tudjuk, hogy mindenki, még a szakemberek is elkövetik a saját hibáikat. Mindnyájunknak szüksége van jóindulatra, elfogadásra és elismerésre. Attól, mert nem vagyunk tökéletesek, még nem vagyunk rosszak.

HOGYAN ADJUNK TANÁCSOT?

A fentebb leírtak ellenére gyakran várunk konkrét tanácsot, amikor nem találjuk a kiutat egy-egy kilátástalan helyzetből. A konkrét tanácsok viszont a legritkább esetben működnek.

- A tanácsadói kudarc egyik oka, amikor a tanácsadó úgy tesz, mintha az ő kezében lenne az egyedüli helyes recept, és ezzel olyan érzetet kelt, mintha kritikát fogalmazna meg, ami védekezésre és ellentétes viselkedésre sarkallja a tanácskérőt. Hasznosabb egy olyan bizalomteli, egyenrangú kapcsolatot kialakítani, ahol a tanácskérő nincs alárendelt szerepben, és biztonságban érzi magát ahhoz, hogy kockázatot vállaljon és új dolgokat bátran kipróbáljon.
- Rutinszerű megoldási javaslatok helyett érdemes közös problémamegoldó folyamatot kialakítani. Ha a tanácskérő nem érzi a sajátjának a javaslatunkat, nem fogja megvalósítani, vagy úgy hatja végre, hogy biztosan kudarccal végződjön. Érdemes együtt felkutatni a megoldás útját. Ezzel azt is elkerülhetjük, hogy a tanácskérő és tanácsadó teljesen mást értsen a megfogalmazott javaslatok alatt.

Tanácsadói munkám során én is belecúsztam hasonló hibába. Egy esetben a hozzám forduló édesanya nagyon szeretett volna konkrét tanácsot kapni azzal kapcsolatban, hogy miként vegye rá óvodáskorú gyerekeit együttműködésre a reggeli készülődésben. Mivel a tapasztalatom szerint ilyen esetekben jól alkalmazhatóak a különböző viselkedésterápiás eszközök a gyermek viselkedésének formálására, ezért egy jutalmazási rendszert dolgoztam ki közösen az édesanyával, aki nagy lendülettel vetette bele magát a megvalósításba. De ahogy az igen gyakran megtörténik, amikor kívülről jövő tanácsokat és szabályokat igyekszünk megvalósítani, az anya elkezdte a saját szemléletmódjához alakítani a megbeszéléteket. Amikor a kislányai nem működtek együtt, végül már feketeponttal és különféle büntetésekkel fenyegette őket. A gyermekei félték a büntetéstől, ezért megtették, amit kért, így ő azt hitte, jó úton halad. Szerinte csak továbbfejlesztette a megbeszéléteket, valójában azonban szöges ellentétét tette annak, mint amit megbeszéltek.

- Túl sokszor „osztjuk az észt”, holott nem az információhiány jelenti a problémát, hanem a megvalósításához szükséges készségek hiányoznak. Ilyenkor hasznos lehet, ha modellt nyújtunk a kívánatos viselkedés megvalósításával, és megerősítjük a tanácskérőt, ha neki is sikerül megvalósítania a célját. Esetleg szerepjátszókkal gyakoroljuk a megfelelő viselkedést.
- Előfordulhat, hogy mind az információ, mind a készségek együttállnak a megvalósításhoz, ezért csak megerősítésre és érzelmi támogatásra van szüksége azzal kapcsolatban, hogy képes a kívánt változás elérésére.
- Bizonyos esetekben a tanácskérőnek a szükséges információ is a birtokában van, és rendelkezik azokkal a készségekkel, valamint egészséges önbizalommal is, amelyek a megvalósításhoz szükségesek lennének – de érzelmileg túlságosan megérinti a helyzet ahhoz, hogy objektív tudjon maradni. Ezekben az esetekben nagyon fontos a külső segítő szakember szerepe, aki segít az akadályt jelentő tudattalan konfliktus feldolgozásában.

TÁMOGASSUK EGYMÁST!

David Cooperider amerikai menedzszerszakértő AI (elismerő értékelés) modelljében amellel érvel, hogy minden cégben, szervezetben van valami, ami jól működik, amire építhetünk. Amikor folyamatosan a negatív dolgokat hánytorgatjuk fel, akkor a tanácskérő úgy érezheti, hogy képtelen elég jó lenni, megfelelni, ezért bezárkózik, és nem tudja a saját erőforrásait mozgósítani, a saját megoldásait megtalálni. Ugyanígy van ez a családok esetében is: a gyengeségek helyett érdemes az erősségeket, pozitívumokat és erőforrásokat feltérképezni! A különböző javaslatok, tanácsok elhangzásakor is fontos az elismerő értékelés alapelveit alkalmazni. A modell négy különféle reakciót különböztet el, aszerint, hogy destruktív vagy konstruktív, illetve negatív vagy pozitív válaszról van-e szó.

A diktátor (destruktív és negatív válasz) igen egyszerűen zárja rövidre a felvetést: „Nem!”

A hibakereső (destruktív és negatív reakció) válasza így hangzik: „Igen, ez jó ötlet, de...”

A tanító (konstruktív, de negatív reakció) azt mondja „Nem, az ötlet nem jó, mert...”

Az **elismerő értékelés** avatott szakértője viszont pozitív és konstruktív választ ad, ami így néz ki: „Igen, és azt is megnézhetjük, hogy...”

Kritika helyett adjunk inkább alternatívát, ítélkezés helyett támogatást. Jane Nelsen után szabadon: „Honnan vettük azt a bolondos ötletet, hogy ha azt akarjuk, hogy valaki jobban viselkedjen, ahhoz az szükséges, hogy először rosszul érezze magát?”

A büntület és a szorongás még soha senkit nem segített hozzá, hogy jobb ember, jelen esetben, hogy jobb anya legyen. Ami viszont biztosan segít, az az empátia, az érzelmi támasz és az egyén vagy a család saját megoldásainak feltérképezése. ♦



AZ ÉN VALLOMÁSOM, AZ ÉN VÁLLALÁSOM!



Élv Fruzsina, pszichológus, meseterapeuta, érintett szülő; **Török Flóra** rendezvényszervező, gyerekhospice-önkéntes, érintett szülő; **Bokor Györgyi** gyógypedagógus, logopédus – **Egyesület az Inklúzióért** alapítói.

♦ „Sima” és „fordított” gyermekeket nevelő szülőkként az élet számos területén szembesülünk gyerekeink különböző képességeivel és igényeivel. Ezeket néha nehéz összehangolni, emiatt vágyunk egy olyan közegre, ahol az egész családnak jól érzi magát, könnyen talál barátokat, ismerősöket, velünk egy cipőben járókat. Budapesten épp születőben van a csoda, ahol ez megtörténhet. A Csillagház Általános Iskola hamarosan felavatja befogadó (inkluzív) játszótérét, és megnyitja a kertjét minden érdeklődő számára.

Ez a játszótér a gyermekek sokszínűségét tartja értéknek. Hív és vár mindenkit, képességeitől és korlátaitól függetlenül. Jöhetsz rollátorral, kerekesszékkal, hallókészülékkel, a kommunikátoroddal, a segítő kutyáddal, a cserfes kishúgoddal, az aggódó nagymamáddal, a legjobb barátoddal – és még az ovis csoportodat vagy az iskolai osztályodat is elhozhatod!

Lesz csúszda, hinta és homokozó, a tájékozódást pedig minden lehetséges módon megkönnyítjük, hogy az egymás közti kommunikáció minél gördülékenyebb és tartalmasabb legyen. Mindent megteszünk, hogy kiküszöböljük azokat az akadályokat, amelyek hagyományos játszótéren nehézséget szoktak okozni.

—
**NEMCSAK A FIZIKAI AKADÁLYMENTESSÉGET
KÍNÁLJUK, HANEM ANNÁL SOKKAL TÖBBET:
AZ A CÉLUNK, HOGY AZ INKLÚZIÓ, AZ EMBEREK
EGYMÁS KÖZTI SZOROS EGYÜTTMŰKÖDÉSE
ALAPÉRTÉKKÉNT JELENJEN MEG.**
—

Ennek eléréséhez azonban mindannyiunknak tenni kell: kíváncsian fordulni a másik felé, egymás különbözőségeit megismerve és tiszteletben tartva. Ha ezt az attitűdöt szülőkként meg tudjuk tanítani gyerekeinknek, már biztos, hogy nagyon fontos munkát végeztünk.

Bámulatos, hogy a gyerekek mennyire könnyen megtalálják azt, ami összeköti őket! Gyerekeink ebben a térben megtanulhatják, hogy a közös játék során hasznos együttműködni, és mindenki számára lehet megfelelő szerepet találni. Hogy a különbözőségünk nem probléma, hanem épp a sokszínűségünk teszi a világot értékeesebbé – ez a felismerés pedig nemcsak a játszótéren fontos, hanem az egész életünket megkönnyítheti. ♦



A játék
összeköt!



FESZT

SZERENCSE EGY ELFOGADÓBB VILÁG SZOLGÁLATÁBAN

A TAVALY FORGALOMBA KERÜLT NAGYKARÁCSONY SORSJEGY ÉRTÉKESÍTÉSÉBŐL BEFOLYT ÖSSZEGNEK KÖSZÖNHETŐEN A BUDAPESTI CSILLAGHÁZ ÁLTALÁNOS ISKOLA TERÜLETÉN ÉPÜL MEG A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM ELSŐ BEFOGADÓ JÁTSZÓTERE, AHOL ÉP ÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ GYERMEKEK EGYÜTT ÉLHETIK MEG AZ EGYÜTTLÉT ÉS A KÖZÖS JÁTÉK ÖNFELEDT PILLANATAIT.

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS TÁMOGATTAD A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁT!

MERT VANNAK ÜGYEK, AMIKET NEM BÍZHATUNK CSAK A SZERENCSÉRE.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

CSAK A TÖKÉLETES NŐKNEK JÁR BOLDOGSÁG?

Rendkívül hiszékenyek vagyunk. Elhisszük, hogy a drága márkás ránctalanító krém belőlünk is olyan supermodellt farag, mint a reklámban szereplő színésznő. Elhisszük, hogy ha bekapjuk a gyógyszert, varázsütésre elmúlik a fájdalom, elhisszük, hogy ha megvásároljuk az adott terméket, akkor trendkövetőnek mondhatjuk magunkat. Legfőképpen pedig azt hisszük el, hogy végtelen időnk van mindenre, és egyszer majd biztosan beköszöntenek a jobb napok, amikor az álmaink megvalósulnak. Mégis van egy dolog, amiben nehezen hiszünk: magunkban.

◆ A TÖRTÉNET

Nincs ez másképpen „A túl szexi lány” főszereplőjével, Renével sem, aki teljesen átlagos, hétköznapi nő, némi súlyfelesleggel, alacsony önértékeléssel, és egyáltalán nem a számára legmegfelelőbb munkahelyen tölti a mindennapjait. A párkapcsolati életét pedig jobb, ha nem is részletezzük. Időnként benne is fellángol a tenni akarás, de a világ és legfőképpen saját maga az, aki mindig letöri a tisztavirág-életű próbálkozásokat. Egy nap aztán, spinning edzés közben leesik a bicikliről és beveri a fejét. Az ütés után szépnek, kíváncsúnak és dögösnek látja magát. Elindul az események láncolata, René megpályáz egy olyan állást, amihez korábban soha nem lett volna bátorsága: egy befolyásos és felkaptatott divatcégnél szeretne recepciós lenni.

Megnövekedett önbizalma és pozitív kisugárzása parkoló pályára állítja azokat a félelmeket és akadályokat, amelyek a nők nagy részének problémát okoznak. Fittyet hány arra, hogy eddig csakis botsáska soványságú, különleges arcú, nyakigláb lányokat vettek fel ebbe a pozícióba. Nem rettentí el, hogy szupersztárok rohanganak majd fel-alá az épületben. Kedves és közvetlen természete, szókimondó, vidám stílusa rögtön megnyeri még a karót nyelt vezetőségi tagokat is, akik újító ötleteit is szívesen meghallgatják. René pedig kiteljesedik új pozíciójában, és tökélyre fejleszti a recepciós művészetét.

Kép: IMDB



AMIKOR VALAKI A DICSÉRETEK ÉS SIKEREK ELLENÉRE SEM HISZI EL A KÖRNYEZETE POZITÍV VISSZAJELZÉSEIT, AKKOR AZ EGYÉRTELMŰ JEL ARRA, HOGY AZ ILLETŐNEK A BELSŐ ÖNBECSÜLÉSE SÉRÜLT.

S ha ez még nem lenne elég, egy új szerelem is kopogtat az ajtaján, mert a korábban a görcsölésre és önutálatra szánt energiákat most arra fordítja, hogy önmagát adja, és ez bizony bejön a férfiaknak (akiknek egyébként fogalmuk sincs arról, mi az a cellulitisz). René optimizmusa még a tökéletes eleganciát megtestesítő főnökére is inspiráló és bátorító hatással van, akinek bár ölébe hullott a siker, a pénz és a csillogás, mégis ugyanúgy vannak komplexusai, amelyek időről időre megbénítják.

ÖNÉRTÉKELÉS ÉS ÉLETÉLVEZET

Megéri tehát jóban lenni önmagunkkal, hogy el tudjuk fogadni azokat a dolgokat, tulajdonságokat, helyzeteket,

amelyeken nem tudunk változtatni, illetve meglásuk azokat a lehetőségeket, amikor tudunk fordítani a szerencsénken.

Az önértékelés komplex fogalom. Maarit Johnson svéd pszichológusnő elméletében megkülönbözteti a belső és a külső önbecsülést. Az előbbit az életünk első két évében a szüleinktől kapjuk azon a feltétel nélküli szereteten keresztül, ami elülteti bennünk az „érdemek nélkül szeretve vagyok” érzését. Johnson „Önbecsülés és alkalmazkodás” című könyvében így fogalmaz: „Az önbecsülés magában foglalja az önmagunk iránti tiszteletet és elfogadást is. Az önbecsülés azt jelenti, hogy értékeljük, amik és amilyenek mi magunk vagyunk.” A magas belső önbecsülés segít, hogy



érzelmileg meleg kapcsolatokat alakítsunk ki, hogy pozitívan szemléljük az életet, hogy kifejezzük az érzéseinket, és képesek legyünk nemet is mondani. Amikor valaki a dicséretes és sikerek ellenére sem hiszi el a környezete pozitív visszajelzéseit, akkor az egyértelmű jel arra, hogy az illetőnek a belső önbecsülése sérült. A helyreállítás fontos lépése a felismerés, hogy bár a gyermekkorunkat nem változtathatjuk meg, felülírhatjuk azokat a téves elképzeléseket, amelyek az *el nem fogadás* érzésében gyökereznek, és negatív irányba sodorják az életünket.

A külső önbecsülés a teljesítménytől, illetve a sikerektől függ, és a személyiség gazdagodását szolgálja. A magas külső önbecsülésű személynek magasak az elvárásai mind önmagával, mind a környezetével szemben, felelősségteljes, és mindig igyekszik a legtöbbet kihozni magából.

Maarit Johnson a fenti két dimenzió (külső és belső önbecsülés, illetve magas–alacsony szint) mentén négy kategóriát különít el. A **boldog teljesítő** magas külső és belső önbecsüléssel bír, ezért számára a teljesítmény nem a belső hiány kompenzálását szolgálja, így reális célokat tűz ki, a kudarcait pedig képes feldolgozni. A **kényszer-teljesítőre** szintén magas külső önbecsülés jellemző,

de az alacsony belső önbecsülését a siker élményével szeretné enyhíteni, ami állandó teljesítménykényszerben tartja, és a kudarc teljesen összetöri. Az **életélvezőt** éppen ellenkezőleg, egyáltalán nem igazán izgatja, hogy a teljesítményét megmutassa a világ számára, ami a magas belső és az alacsony külső önbecsüléséből fakad. A siker hajszolása helyett élvezi az élet szépségét, és örömteli élményekbe, illetve emberi kapcsolatokba fekteti az energiáit. A **nélkülöző** pedig alacsony külső és belső önbecsüléséből adódóan könnyen feladja a harcot, az emberi kapcsolataiban visszahúzódó és rendkívül sebezhető.

Az elmélet szerint a legfontosabb, hogy képesek legyünk az egyensúlyt megtalálni a boldog teljesítés és az élet élvezete között. Nem vagyunk egyformák, boldog teljesítőkre és életélvezőkre egyaránt szükség van, de ha a kényszerteljesítő vagy a nélkülöző kategóriában ismerünk magunkra, akkor érdemes elkezdni próbálkozni, beleadni apait-anyait, és közben élvezni az élet szép pillanatait, az emberi kapcsolatokban megtapasztalható élményeket. Az esetleges kudarcokra vagy megtorpanásokra pedig ne halálos ítéletként tekintünk, hanem lehetőségként, hogy okulva az elkövetett hibákból a következő, felfejlesztett nekifutásunkat már siker koronázza.

A NÉPMESÉK HŐSEI IS ÚGY KELNEK ÚTRA, HOGY A VÉGKIMENETEL PONTOS MIKÉNTJÉRŐL MÉG HALVÁNYLILA GŐZÜK SINCSE, DE MIHELYT ELTÖKÉLIK MAGUKAT, JÖNNEK A SEGÍTŐK.

LÉGSZOMJ ÉS A NÉGY ABLAK

Ahogy halad előre az életünk, egyre több dologban szerzünk tapasztalatot, ezáltal folyamatosan fejlődik problémamegoldó készségünk, vagyis tulajdonképpen javulnak az esélyeink. Simon András szavaival élve: „Életünk legnagyobb utazását nem a külvilágban, hanem a szívünkben tesszük. Egy emberöltőnyi vándorlás és felfedező rácsodálkozások végén lassan megismerjük önmagunkat.”

Manapság viszont gyakori, hogy az évek előrehaladtával elfogja az embert a légszomj, mintha szűkülnének a lehetőségek, mintha hirtelen a választható ösvények száma lecsökkenne, és fele ezeknek nem kívánt útvonal lenne. Mintha a tapasztalatok hatására elveszítenénk azt a fajta szilárd bizonyosságot, meggyőződést, rendíthetetlen hitet, ami zsenge fiatal korban még ott buzgott bennük, követelve, hogy „ide nekem az oroszánt is”. A legszomorúbb az egészben, hogy napjainkban a reklámpipar és a társadalmi elváráshalmaz hatására ez a lelkiállapot már a húszas éveikben járó fiatalokat is megkönyékezi. Fontos feladatunk ezért, hogy a gyermekeinknek megtanítsuk azt az attitűdöt, amely segítségével egészségesebb és a valósághoz közelebb álló mintákat és példaképeket követhetnek.

Az önismeret fejlesztésére, a bennünk rejlő lehetőségek felfedezésére kiváló lehetőséget ad a Johari ablak modellhez kapcsolódó gyakorlat. A modell az önismeret négy ablakára hívja fel a figyelmet. Az aréna azokat a dolgokat foglalja magába, amit tudunk magunkról, és mások előtt is ismertek. A zárt terület olyan jellemzőinket és tapasztalatainkat rejt, amelyekről csak mi tudunk, és mások előtt nem ismertek. A vakfoltba azok a tulajdonságaink tartoznak, amelyekről nem tudunk, de mások tisztában vannak velük. A sötét területbe pedig azok a részek tartoznak, amelyek sem előttünk, sem mások előtt nem nyilvánvalóak. A modell segítségével játszhatunk egy olyan önismereti játékot, hogy összegyűjtjük azokat a tulajdonságokat, amelyekkel saját magunkat jellemeznénk, majd megkérjük a párunkat, a barátainkat vagy az ismerőseinket, hogy ők is írják össze, amit rólunk gondolnak. Ezután a modell segítségével besorolhatjuk a kapott tulajdonságokat a megfelelő mezőbe. Ilyen módon felismerhetjük, hogy melyek azok a tulajdonságaink, amelyek mindenki előtt nyilvánvalóak, melyek azok, amelyeket csak a környezetünk lát belőlünk, és melyek azok, amelyeket mi tudunk magunkról, de a barátaink, ismerőseink még csak nem is sejtjenek.

Miután így feltérképeztük önmagunkat, elkezdhetjük integrálni ezeket a tulajdonságokat, különösen azokat, amelyeket mások látnak bennünk. Elgondolkodhatunk azon is, hogy amit senki sem észlel (pl. hangos felolvasáskor belső diszkomfortérzés), az tulajdonképpen nem is létezik, így aztán aggódni sem kell miatta. Ám a legfontosabb dolog talán mégis az, hogy merjünk bátrak, kezdeményezők, lendületesek lenni, még akkor is, ha nem pontosan tudjuk, hogyan érünk az adott kihívás végére. Ne feledjük, a népmesék hősei is úgy kelnek útra, hogy a végkimenetel pontos mikéntjéről még halványlila gőzük sincse, de mihelyt eltökélik magukat, jönnek a segítők. ♦

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





SZÖVEG –
LIPPAI ROLAND

BETEG ÜGY AZ ORVOSI KOMMUNIKÁCIÓ?

Az orvos–beteg kommunikáció célja az életminőséget befolyásoló együttműködés. Ugyanakkor nem mindig egyértelmű, hogyan lehet ezt jól megvalósítani, nincs rá mindig idő és energia, vagy akár megfelelő partner a másik oldalon. A rendelők, kórházak mindennapjai tele vannak kihívásokkal, a betegek és az orvosok közül is sokan voltak már tanúi vagy elszenvedői méltatlan helyzeteknek.

◆ Az orvos–beteg kommunikáció leginkább udvariassági kérdésként kerül szóba, pedig valójában sokkal többről van szó, hiszen e párbeszéd minősége meghatározhatja az egészségmegőrzés és a gyógyulás esélyeit. Konkrét célja a legfontosabb információk megszerzése és a tájékoztatás mellett a páciens együttműködésének kiváltása a sikeres terápia érdekében. „Különleges kapcsolatról, sajátos viszonyrendszeréről van szó azt az együttműködést szolgálva, amelynek keretei között a beteg megkaphatja a kért vagy kötelezően járó segítséget” – fogalmazott **Oberfrank Ferenc**, a Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet (KOKI) ügyvezető igazgatója. Az évtizedes oktatói múlttal bíró **Cserhádi Zoltán** orvos hozzáteszi: „A betegek megoldást várnak, míg a gyógyítók az együttműködés kiváltásán dolgoznak.”

TÜRELMELENSÉG ÉS ISTENKOMPLEXUS

Ideális esetben az orvos–beteg kapcsolat kívül esik a hétköznapi indulatokkal és türelmetlenséggel terhelt viszonyain, de mindenkinek megvannak a maga rémtörténetei orvosi és beteg oldalról egyaránt. A betegek az udvariatlan kommunikáció és „istenkomplexus” miatt stresszelnak már a vizsgálat előtt, míg a gyógyítók a türelmetlen és követelőző betegektől szenvednek, akik szélsőséges esetben képesek fizikai erőszakkal is fellépni a rajtuk segíteni akaró orvosok ellen, a szigorított törvényi szankciók ellenére is.

A kommunikációs képességek fejlesztése – a nemzetközi orvosképzéshez hasonlóan – a hazai orvosi egyetemeken is jelen van, elméleti ismeretek oktatásával és helyzettimulációs gyakorlatokkal. Ám a végzett orvosoknak nincsen könnyű dolguk, mert minden kommunikációnak személyre szabottnak kell lennie. Ehhez sokat és érthetően kell kérdezni, míg a páciensek részéről a releváns válaszadás lenne ideális. Ehhez képest egy orvos átlagosan öt percet tud szánni rá. Oberfrank Ferenc is megemlíti az időtényezőt, de a megfelelő rendelő vagy kórterem hiánya is torzíja és akadályozza a bizalmi kapcsolat kialakulását. „A személyre szabott ellátásra csak adott ideje és emberi kapacitása van a gyógyító személyzetnek, ezen idő alatt kell személyes kapcsolatot kialakítani és tájékozódni, majd meggyőzni a páciens az együttműködésről még abban az esetben is, ha az ajánlott terápia számára kényelmetlenséget, fájdalmat, vagy akár az életmódjában is változást jelent” – hívja fel a kihívásokra a figyelmet a kutatóorvos. Ráadásul, mivel a találkozásoknak több célja is lehet, a doktorok nem szólhatnak egységes séma szerint a páciensekhez. Betegség hiányában vagy fel nem ismert kór esetén a kommunikáció az egészséges állapot megtartására törekszik, míg panaszok meglétekor azok hátterének felderítése a cél. Egy kritikus gyógyulási szakaszon túljutva vagy egy éppen zajló drámai folyamat megoldásakor viszont inkább már kríziskommunikációról van szó; egy



krónikus vagy előrehaladott stádiumban lévő kór esetén pedig a cél annak elérése, hogy a páciens százszázalékosan az aktuális egészségi állapotához igazítsa a gondolkodását és az életmódját. Egy jó gyógyítónak a kommunikáció „Paganinijévé” kell válnia.

Az orvos–beteg kapcsolatok esetében tehát nem a hétvégi focimeccs eredményeit megvitató csevelekről van szó. Oberfrank Ferenc alapvető etikai követelményként említi, hogy az információ átadása kizárólag a jogosultak felé irányulhat, emellett a gyógyító személyzet is csak a jogköreit nem meghaladó és a gyógyulást elősegítő információkat birtokolhat. A személyiség és a magánélet, illetve a szemérem védelme alapvető etikai elvárás, ezért az információk felhasználását csak indokolt esetben lehet engedélyezni.

DIKTÁL A BETEG, ÍRJA A DOKTOR?

Viták tárgya, hogy mennyire sikerült az orvostársadalom attitűdjéből száműzni az atyáskodó-uralkodó szemléletmódot, a képzések fókuszában azonban már a partneri viszony kialakításának fontossága áll. Viszont Cserhádi Zoltán háziorvosi tapasztalatai szerint a páciensek egy része, elsősorban az idősebb generáció tagjai, igénylik az orvos határozott útmutatásait. Ugyanakkor évek óta egyre nagyobb problémát jelentenek az úgynevezett „öntudatos” betegek, akik határozott elképzelésekkel lépnek

a rendelőbe azzal kapcsolatban, hogy szerintük mit és hogyan kellene másképp tennie a gyógyító szakembernek, miközben az orvosok a szakmai szempontból legjobb megoldásra törekednek. A betegtársadalomban is megjelent az úgynevezett fogyasztói modell: „én fizetek, te szolgáltatasz”. A szakmai tudást nélkülöző online felületek félretájékoztatják a betegeket, és aláássák a képzett szakemberek hitelességét. „Egy jó szenzorokkal bíró és képzett orvosnak fel kell tudnia mérni, hogy ő maga mennyire hiteles a páciens számára” – állítja Cserhádi Zoltán. Az orvos egyfajta véleményvezér is, aki akkor tud hiteles lenni a betegei előtt, ha – ahogyan a példaképpé nőtt sportoló vagy önerőből gazdasági sikereket elérő üzletember – meg is testesíti az általa elmondottakat. Tehát ha úgy szól a dohányzás miatt megbetegedett pácienshez a káros hatásokról és a leszokás előnyeiről, hogy ő maga cigarettaszagú, nagyobb eséllyel vall kudarcot az együttműködésben. „Nem arról van szó, hogy egy egészségügyi dolgozó nem dohányozhat, de a jó példa erősíti és hitelesebb példává teszi” – árnyalja a képet a KOKI igazgatója.

A jó kommunikáció hiánya pénzben is mérhető. Az Egyesült Államokban a műhibaperek közel kétharmada e tényező elégtelensége miatt indul. A jogviták és perek többségének alapja hazánkban is a kommunikációs zavarra vezethető vissza. Ennek súlyos ára van, amelyet az intézmények fizetnek meg, az emberi fájdalom pedig pénzben ki sem fejezhető. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

EGY KÍSÉRLET MARGÓJÁRA

Négy éve, szeptemberben megtettem a nagy lépést. Mit lépést? Ugrást! Bár kívülről csak úgy tűnik, hogy új módszertannal tanítok, belülről úgy élem meg, hogy zuhanok az ismeretlenben. Senki nem próbálta még előttem Magyarországon biológiaórán bevezetni a *gamification*ot, vagy legalábbis én nem tudok róla. Erre mondják az okosok, hogy kiléptem a komfortzónából: hát, szerintem inkább kiugrottam egy feketelyukba.

◆ Az első tanítási napon kihirdettem az új szabályokat. Hiszen egész nyáron ezen dolgoztam. Jegyek helyett pontok, kötelező felelés és dolgozatok helyett szabadon választható feladatok, kiselőadás, saját maguk által összeállított röpdolgozat, videofelelet, kreatív feladatok, esszé stb. Két fix dolog van, a hónap végi határidő és a ponthatárok: 0–5 pont = 1-es, avagy ósleves, 6–8 pont = 2-es, avagy amóba, és így tovább felfelé: gyík, kacsacsőrű emlős, oroszlánc király, és aki még az ötösnél is több pontot szerez: hegyi gorilla (az év végi átlagban 5,5-tel számolok). Mindenki megálmodhatja, hogy milyen jegyet szeretne a hónap végére, és ennek megfelelően annyi feladatot végez el, amennyi az adott érdemjegyhez szükséges.

Egy kiselőadás 5 pontot is érhet, egy maxpontos témazáró 10-et. Egy kreatív munkával 3 pontot is kaphat egy diák, így esett, hogy piros cukormázzal bevont fánkokat (azaz vörösvértesteket) falatozott az osztály aznap, amikor a vér összetételéről tanultunk. Ha röpdolgozatot írna, ő maga is összeállíthatja a 10 kérdést, és ha jóváhagytam, megírja óra elején. A videofelelet szintén 5 pontos: három percig összefüggően beszél egy kamerába a választott témáról, bemutat egy saját készítésű ábrát, és elküldi nekem a videót. Csapatmunkát is lehet választani, ez esetben fejenként 5 pontot kap, aki modellezi az emberi szervezetet: így készült el PET-palackból az emberi csontváz.

Kép: Profimedia – Red Dot



Úgy tűnik, a diákok számára a legnehezebb az idejük beosztása. Mivel megszűnt a külső elvárás, csakis magukat okolhatják, ha nem gyűjtenek elegendő pontot, és így rossz jegyet kapnak a hónap végén. Ezért bevezettem a gyorsasági jutalompontot: aki a hónap első két hetében végez el bármilyen feladatot, eggyel több pontot kap érte. Ez persze a hónap végi beadandó cunami ellen is önvédelem – bár ne gondoljuk, hogy minden diák él vele, sőt. Körülbelül 30 százalékuk használja ki a lehetőséget. Ha nagyon elcsúsznak, akkor lehet lízingelni is: legfeljebb 2 pontot kérhet, aki jobb jegyet szeretne, így a következő hónapban -2 pontról indul.

A diákoknak a rendszer eleinte izgalmas, aztán amikor rájönnek, hogy a biológiával való foglalkozás nem spórolható meg, csupán a magolás hullott ki a rendszerből, elkedvetlenednek. Ekkor egy jól időzített ponthatárcsökkentés újra meghozza a kedvüket, sőt, belejönnek és megszeretik a rendszert. Szerencsére mára már egyre jobban terjed ez a módszer, hála Prievára Tibor és Barbarics Márta munkájának. Az érdeklődőknek szívesen ajánlom a „Gamification a magyar oktatásban” nevű Facebook-csoportot vagy Márti előadását a Mindenki Akadémiáján (YouTube-on elérhető). ♦



NÉHÁNY VISSZAJELZÉS A DIÁKOKTÓL:

„100 százaléig biztos vagyok abban, hogy az idei évről több mindent viszek tovább, mint a tavalyiról. Idén a feladatok széles palettája közül választhattunk, mindig olyat, ami a leginkább érdekelt minket. Azokról a dolgokról tanultam, amik érdekelnek is – így megmaradt a beadandóírás és kiselőadás-készítés alatt megszerzett tudás.”

„Nem stresszes, ha elfogadod azt a szomorú tényt, hogy ha nem csinálod időre a dolgokat, akkor megszívod. :D”

„Nem érzem magamon a stresszt, választhatok, hogy mit szeretnék csinálni. Végre valami, ami nem magolásból áll.”

„Én azt még hozzátenném, hogy noha ugyanannyit foglalkoztam a biosszal, mint tavaly, de idén sokkal hasznosabbnak éreztem a befektetett időt. Őszintén szólva, a tavalyi évről nehezen emlékszem vissza bármire is, ami biosz, míg az idei évben azért sok minden megragadt – még talán a szeptember-októberi első levelből is tudnék válaszolni kérdésekre. Szóval, szerintem ez alapján a rendszer hasznossága eléggé egyértelmű.”

„Életemben először nem utáltam a biosztanárt ... sőt. És végre úgy érzem, lehetek jobb, mint 2-es.”



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

SZEZONÁLIS DARAB VAGY ÖRÖK TREND?

A kesztyű viselete az ókorig nyúlik vissza. A görögök és a rómaiak főleg munkakesztyűként használták, az egyiptomiaknál viszont ékszerként szolgált. Nyugat-Európában a 7. századtól a hatalom, a méltóság és a gazdagság jelképe volt, a középkorban pedig egyre több szertartásos jelzés társult hozzá. A 16. századtól terjedt el igazán a kesztyűviselet, és ettől kezdve a divatváltozások hatása alá került. A kesztyűkészítést Magyarországon *Hamerli János* honosította meg Pécsen, akinek nevét az *1861 Manufaktúra* viszi tovább luxusdarabjaiban. A tulajdonossal, *Petőházi Szilveszterrel* beszélgettünk.

- ◆ 1861-ben alapította meg Hamerli János kesztyűgyárát, a mai pécsi kesztyűs cégek elődjét. A rendszerváltást követően ugyanis, mint annyi más nagyvállalat, a pécsi kesztyűgyár is megszűnt, és helyét kis manufaktúrák vették át, hiszen a jó minőségű kesztyű iránti kereslet továbbra is létezett. Az 1861 Kesztyűmanufaktúra a pécsi Zsolnay Kulturális Negyedben működik, ahol Látványmanufaktúra, Kesztyűtörténeti Kiállítás és egy Mintabolt kapott helyet.

– **A mottójuk: „Tökéletes kesztyűt csak emberi kéz alkothat”. Ez azt jelenti, hogy a gyártás folyamatában mind a mai napig nagy szerepet kap a kézi munka?**

– Minden munkafázisban kézzel készülnek a kesztyűk, ez adja a manufakturális jelleget. Egy kesztyű elkészítése 8–10 ember keze munkája, minden állomáson egy adott munkafolyamat zajlik. A gyártósorra kerülés előtt a bőrök bevételezése, válogatása, osztályozása történik. A természetes alapanyag jellege miatt ez nagyon fontos mozzanat, hiszen minden egyes bőr egyedi tulajdonságokkal bír, amelyek meghatározzák, hogy milyen kesztyű készíthető belőle. Az első munkafázis a szabás. Itt a kesztyűszabász mester kézzel kidolgozza a bőrt és kiszabja a kesztyűt, valamint a kesztyűhöz szükséges kelleket. Ez óriási jelentőséggel bír, hiszen ettől lesz igazán „pécsi kesztyű” a pécsi kesztyű. Ez az a mozzanat, amit ha jól végeznek, akkor a kesztyű második bőrként fog a viselője kezére simulni. Hosszú évek alatt összegyűjtött tapasztalat és tudás szükséges hozzá.

Kép: 1861 Manufaktúra



A szabás után a préselés következik. Ekkor kezd el hasonlítani a szabvány kesztyűre, mivel itt már látszanak az ujjak. Ezt követően az allangírozó megszámozza és összeválogatja a megfelelő színárnyalatú bőrkellékeket az adott kesztyűhöz, kézzel levágja a szárbőtséget. Ennél a pontnál modelltől függően varrásra vagy díszítésre kerülnek a kesztyűk. A megvarrt kesztyűk a gyártósoron több úton haladnak tovább, modelltípustól függően: ha béleletlen a modell, akkor a csinosító asztalra kerülnek, ha bélelt a modell, akkor pedig egy bélelő a megfelelő béléssel látja el a darabokat. Különböző béleléseket használunk, ilyen például a kasmír, a selyem vagy a nyúlshőr. A bélelt kesztyűk majd szintén a csinosító asztalra kerülnek, ahol kéz formájú, fémből készült, 70–80°C-ra felmelegített csinosító sablonokon dolgoznak. Itt a kesztyűk elnyerik végső formájukat. Egy végső minőség-ellenőrzés után kerülhetnek csak csomagba, ahol megkapják a megfelelő modellszámot, színkódot, árat.

– Mennyit változott a technika Hamerli János óta?

– A kézi szabású kesztyűkészítés folyamatán nemigen lehet technológiailag jelentősen változtatni, azonban új anyagokkal, modellekkel próbálunk minden évben újdonságokat készíteni a vásárlóinknak. Manapság a bőrpiacra tudunk vásárolni új technológiával kikészített bőrt, amelyek például lézeres technikával mintát kapnak. Létezik olyan bőr is, amelyből az okoseszközökkel kompatibilis kesztyűt tudunk készíteni, így nem kell levenni a kesztyűt egy telefonhívás felvételéhez. Ez az úgynevezett touch bőr, amely a vevőink között méltán népszerű.

– Amikor megkerestem önöket, jelezték, hogy épp termelési csúcsidőszak van. Kik a fő megrendelők?

– Évente sok ezer pár kesztyűt készítünk. Külföldi megrendelőink a tavaszi időszak során adják le a rendelésüket, hogy nyár végére vagy őszeleje megérkezzen a szállítmány, így a lehető legmegelőbb időben tudják eladásra kínálni a vásárlóik számára, mire beköszönt a téli hideg. A világ szinte minden tájára szállítunk kézzel készített bőrkesztyűket. Főként Kanadába, az USA több államába, Norvégiába, Franciaországba, illetve Svájcba. Magyarországon pedig több mint 50 helyen vagyunk jelen, minden nagyvárosban megtalálhatók a kesztyűink viszonteladóinknál.

– Gyártanak luxusmárkák számára is?

– Két saját márkát készítünk: egy luxusmárkát, illetve egy prémium márkát. A luxusmárkánk neve a Hamerli, amely Hamerli Jánosról, a pécsi kesztyűgyár alapítójáról kapta a nevét. A Hamerli kesztyűkhöz kizárólag a piacon elérhető legmagasabb minőségű anyagokat használjuk, amelyeknek sajnos az ára is igen magas, de ennek a márkának a közönsége ezt elfogadja. Bárány nappát, peccary-t és egzotikus bőrt is használunk a készítés során, ezeket jellemzően Milánóból és Párizsból vásároljuk. A kesztyűk puha kasmír bélest kapnak, valamint modelltől függően aranyozott patentozást. Az elkészült Hamerli kesztyűket értékesítettük már például a világ luxusáruházai között elsőnek számító londoni Harrodsban, de elérhetőek Pécsen is, a nemrégiben megnyílt Király utcai üzletünkben.

– A kesztyűviselésben lehet-e trendekről beszélni?

– A kesztyű az örök klasszikus kiegészítő, amely fel tudja dobni viselőjének öltözetét. Egy kézzel készített, minőségi alapanyagból készített bőrkesztyű sosem fog kimenni a divatból. Természetesen a kesztyűdivatot is befolyásolja az aktuális trend, mind színekben, mind modellekben igyekszünk ezeket követni. Arra törekszünk, hogy nálunk minden korosztály megtalálja a neki tetsző modellt. Így természetesen a klasszikus modellek ugyanúgy megtalálhatók a repertoárban, mint a vagány autós kesztyűk a szivárvány minden színében.

– A funkcionális vagy a divatkesztyűk iránti kereslet a nagyobb?

– Cégünk főként divatkesztyűket készít, azonban megrendelésre egyedi sportkesztyűket is készítünk. Ebben az esetben külön konzultáció előzi meg a tervezést, mivel a funkcionális kesztyű technológiailag eltér a divatkesztyűtől.

– Lehet tudni, hogy milyen hírességek viselik a kesztyűiket?

– A Pécsen készült kesztyűk a nemzetközi zenészsakma, filmvilág és a divatszakma jeles képviselőinek kezén is rendszeresen feltűnnek. Az utóbbi időben filmforgató-sokhoz is gyakran rendelnek nálunk kesztyűt, legutóbb például Milla Jovovich-nak készítettünk néhány szép darabot, de viselt már pécsi kesztyűt Madonna, Ryan Gosling, Justin Bieber és Angelina Jolie is. ♦



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



A HAZAI MINDEN ELŐTT

Keress tudatosan
a megbízható és minőségi
magyar élelmiszereket!

Jólesne „egy kis hazai”? Csak rajtad múlik!
A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak
a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az
ittthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

keresdahazait.hu

médiaunió
rajtad is múlik!





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitnesz instruktor

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

OTTHON AZ ÉLETBEN, A SPORTBAN

Sok dolog eszünkbe juthat az *otthon* szó hallatán, az is, hogy a helyemen vagyok, békében vagyok magammal, otthonosan és biztonsággal mozgok a világban egy nagyobb egység részeként. A természet ciklusaival és az évszakok változásaival együtt haladás segít az egységélmény megtapasztalásában. Ez a sportra is igaz.

◆ A frusztráció, hogy elmúlt a nyár, a szorongás, hogy mindjárt karácsony, az agított várakozás, hogy mikor lesz már megint nyár, ismerős negatív érzések lehetnek. Az, hogy mennyire tudjuk megtapasztalni, hogy be vagyunk ágyazva egy nagyobb egységbe, nagyban függ attól, hogy tudunk-e bízni e ciklikusság erejében, és abban, hogy a természet szükségszerűen jól hat ránk, tanít és nevel. Arra, hogy nem csak a nyár van, amit élvezni lehet, és az év többi részét túl kell élni. Ha mindig csak várunk valamit, vagy valaminek az elmúlását, elmulasztjuk megélni azt, ami van. Persze az egyes évszakok mást és mást hívnak belőlünk, és ha engedjük, hogy ez hasson ránk, akkor könnyebben megtalálhatjuk azokat a tevékenységeket, hobbit, sportokat, amelyekkel megtámogathatjuk az éppen zajló folyamatokat. Ebben a megengedésben benne van az elfogadás, ami valódi békét hoz. Ha nem csak túlélünk és várjuk a jobb időket, békében és elfogadásban élünk azzal, ami körülvesz és amink van.

A BÉKESSÉGBEN ÓRIÁSI ERŐ LAKOZIK.

Ösztönös és benső törekvésünk az élet és a békeesség, a biztonságos élet iránti vágy, ezért fontos, hogy hagyjunk időt a fontos dolgoknak, a belső szándék kimunkálásának, és ne valami ellen, hanem valamivel együtt menjünk az úton. Merjük rábízni magunkat a természet változásaira, az élet körforgására, és ezzel együtt bátran és bizalommal haladni! A természettel való összhang nemcsak a körülvevő természetet jelenti – saját természetünk elfogadását,

szeretetét is. Mennyivel másabb például nem a kilók ellen harcolni, hanem a jobb közérzetért, a sport adta felszabaldultságért, az ép testben ép lélekért tenni. A félelem nem csupán ellenállást szül, hanem blokkol, terméketlenné tesz, lelkileg és testileg is. Amikor például a természet visszahúzódik, akkor valójában a megújulásra készül fel, idő kell neki, ahogy nekünk is. A természet változásával való együttélés helyreigazít, s helyes döntések felé visz.

A sport inspirál és mozgásba hoz, kilendít, átlendít. De nem csupán várunk kell az inspirációra, nekünk kell mennünk érte. Hittel és békeességgel haladni az életben felér egy hegy megmászásával. Ezért is fontos, hogy olyan tevékenységeket, hobbit, sportot válasszunk, amelybe száz százalékosan bele tudjuk tenni magunkat. A folyamatos rohanás és teljesítménykényszer annak a jele, hogy felborult az egyensúly és a fontossági sorrend az életünkben. Instant eredményeket akarunk: a megismerést és tudást lecseréljük projektekre és információkra, a mélységet szélességre. Pedig ahhoz, hogy mélyítsünk valamit, bele kell ásni magunkat, ami egy folyamat. A föld is pihen, miután termést hozott, és felkészül a megújulásra. Néha meg kell állni, megpihenni, hogy a lelkünk felzárkózzon: elvetni a magjait valami újnak, ami aztán kicsírázhat.

NE ÁLLJUNK ELLEN A VÁLTOZÁSNAK, INKÁBB SIMULJUNK BELE, HALADJUNK VELE.

Különböző életszakaszokban más és más hozzáállásra van szükségünk. Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet



hozhassuk ki magunkból, először is tisztában kell lennünk azzal, hogy épp hol tartunk. Nem tarthatunk előrébb, mint ahol éppen vagyunk! Bár redundánsnak tűnhet ez a mondat első olvasatra, de gondoljuk át: ott és akkor tudunk cselekedni, ahol éppen vagyunk jelenleg. Egy gyümölcsfa is csak a megfelelő évszakban tud gyümölcsöt hozni, és az éréshez is idő kell. Az őszi erdőt járva ezt az elfogadást tehetjük magunkévá. Nyugalom, befelé fordulás, elmélyülés, átalakulás és elengedés kapcsolódik hozzá. A nyár elengedésével készülhetünk fel a télre, amikor abból élünk, amit addig megszereztünk, és csak élvezzük, amit elértünk. Az élet egysége pontosan ebben nyilvánul meg, és nincs nyár tél nélkül. Nincs növekedés és kibontakozás elvetett és pihentetett mag nélkül. A tavasz szól arról, hogy felkészülünk, tanulunk, növekedünk, bontogatjuk az új életet.

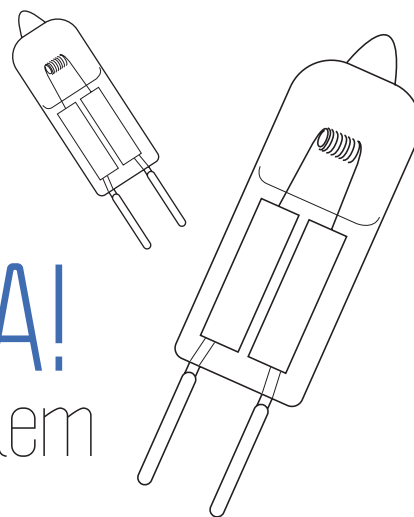
Nyáron a mozgás is könnyebb. A sport az új kalandok kipróbálásáról szólhat, legyen szó akár extrémebb vízi sportokról, ejtőernyőzésről, siklóernyőzésről, erdőben futásról, bűvárkodásról... A nyár jó, a nyarat nagyon könnyű élvezni. És teljesen természetes, hogy sajnáljuk, hogy vége a nyári sportok gondtalan élvezetének, hiszen még futni is könnyebb fölöttünk a korán ébredő és későn nyugvó nappal. Nem kell öt rétegbe beöltözni, elég csak felpattanni a biciklire és eltekerni szebbnél szebb helyekre.

Ősszel felemelő a természetet járni. Nem lehet elmenni a napról napra más arcát mutató őszi erdő mellett. A megszokott sportot jól kiegészíti a jóga: az elmélyülés a statikusságában a változások elfogadásához segít hozzá.

Télen például jó úszni, és utána jöhet a szauna a töltődésre, átmelegedésre. Ez nem csak a pihenésről szól, lehetővé teszi, hogy kicsit tovább hangolódjunk az előttünk álló napra, vagy épp több töltődést kínál munka után.

Tavasszal bármi újba kezdhetünk, megújuló energiáinkat belevethetjük már kipróbált vagy új mozgásokba. S nyitogathatjuk, bontogathatjuk magunkat: nem kell mereven ragaszkodnunk a „strandformához” előírt programokhoz, amelyek arról szólnak, hogy 8–10–12 hét alatt hogy verekedjük át magunkat valamin, amit lehet, hogy nem is érzünk sajátunknak, de persze nem is az számít, csak az eredmény. Válasszunk inkább számunkra testhezálló sportot a megújulás jegyében!

Amikor olyan sportot választunk, amit magunkévá tudunk tenni, amiben otthonosan mozgunk, akkor az akadályok leküzdése is könnyebb. Ha visszanyúlunk a természethez, akkor kapcsolatba kerülünk a minket körülvevő élettel, örömet lelünk a vele összhangban lévő mozgásban, és természetessé válik az igényünk, hogy ezt meg is tartsuk. ♦



FÉNYT AZ ÉJSZAKÁBA!

Takarékosság és környezetvédelem más megvilágításban

Az Európai Bizottság rendelete idén szeptemberben betiltotta a halogénizzók gyártását, ami alapvetően pozitív fejlemény, a dolog azonban messze nem olyan tündérmese, mint amilyenek elsőre tűnik. Olykor több köze van az üzleti érdekekhez, mint a takarékossághoz. Cikkünkben keringünk egy kicsit a fény körül.

- ◆ Az Unió 2008-ban döntött úgy, hogy a rossz energiafelhasználású fényforrásokat folyamatosan kivezeti a piacról, ami érthető törekvés, ma már a mozdonyokat sem 12 százalékos hatékonyságú gőzgépekkel hajtják. „A halogénlámpák kivezetése alapvetően pozitív, hiszen korszerűbb, kevesebb energiát igénylő technológiára állunk át, a dolognak azonban több vetülete is van. Számít a piac egésze, a gyártók érdeke, a vevők igényessége, a színvisszaadás, a Föld energiamérlege és a felhasználók pénztárcája mind az energiafogyasztást, mind az izzók beszerzési árát tekintve” – sorolja a szempontokat **dr. Ábrahám György**, a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Gépészmérnöki Karának professzora, az MTA doktora. Hozzáteszi, hogy ha valaki a technikailag legkorszerűbb dolgokat preferálja, akkor az a LED mellett dönt. A legkorszerűbb viszont nem jelenti azt, hogy minden szempontból a legjobb.

„Az energiafogyasztásbeli különbségek valóban a LED mellett szólnak, de naiv, aki azt hiszi, hogy az átállás pusztán magasztos zöld gondolatok miatt történt. Több olyan terület is van, amelyhez a környezet védelme érdekében hozzá kellene nyúlni, de nem teszik, mert nincs mögötte olyan erős lobb, mint az izzóknál. A helyzet környezetterhelési szempontból sem egyértelmű, mert a fényforrások közt érdemi különbség nincs, ha begyűjtik őket, valamennyit újra lehet hasznosítani” – mondja szakértőnk. Ha nézzük a különböző fényforrások árát és élettartamát, élettani hatását, a dolog még bonyolultabb.





EGY KIS TÖRTÉNELEM

140 évvel ezelőtt jöttek rá, hogy ha áramot vezetnek át egy volfrám vagy szén izzószálon, akkor az fölmelegedik és fölizzik, színe pedig annál fehérebb, minél melegebbre izzítják. Edison 1879 karácsonyán bemutatta az első szénszálas izzót. Mivel a fényforrás rengeteg hőt is termelt, a levegő oxigénje miatt pedig hamarabb kiégett, az izzószálakat kis üveggömbbe kellett helyezni. Idővel a szén- vagy volfrámszálat körülvevő üveggömbbe gáz is került. Bródy Imre például az 1930-as években fejlesztett ki kripton-töltésű izzólámpát, amelynek a fénye sokkal szebb volt, és az élettartama is megnőtt.

A következő lépést a halogénizzók jelentették, amelyekben a vékony izzószálat a jobb hatásfok és a hosszabb élettartam érdekében halogénnel töltött kicsi üvegburkolatba foglalták, később pedig az egységesség kedvéért az egész bekerült egy hagyományos villanykörtebe. Ezek azért adnak a régi villanykörteknél szebb színt, mert magasabb hőmérsékletre izzították őket: a volfrámot 2700 fokra

melegítik, a halogén 3200 fokra. Energiafelhasználása ennek ellenére az utóbbinak jobb, 20–30 százalékkal gazdaságosabb a volfrámnál. Ugyanis a hagyományos villanykörte elsősorban hőt fejleszt, és csak másodlagosan, az energia 5 százalékából jön létre fény. Noha a hatékonyság a halogéneknél jobb, a hagyományos technológia a fogyasztók számára így is nagyon olcsóvá vált: a kínaiak már 300 forint alatti áron árulják ezeket az izzókat. Az európai gyártók nem bírták a versenyt, kevésbé tudták eladni magasabb árú halogénjeiket, ezért elkezdtek lobbizni a hagyományos izzók európai betiltásáért, fő érvük pedig az energiapiazarlás elkerülése volt.

VISZLÁT VOLFRÁM

Hagyományos volfrámizzók már évek óta nem kaphatók, az uniós határozat nyomán 2009-ben abbahagyták a gyártásukat. Először a 100 wattnál nagyobb teljesítményűeknek intettünk búcsút, majd eltűnt a 60 és a 40 wattos is: ➤

2012-től már utóbbit sem volt szabad gyártani, csak a már meglévő készleteket lehetett eladni. A lakásokból lassan minden ilyesmi kikopott, maradtak a halogénizzók és a fénycsővek. „Az persze látszott, hogy a folyamat itt nem áll meg, hiszen Kína is elkezdett halogénizzókat gyártani, nagyon leerve az árakat: ma már 400 forintnál olcsóbban is lehet ilyen fényforrást kapni. Hogy mi ilyenkor a következő lépés a gyártók részéről? Lobbizni, és átállni olyan technológiára, amelyben Kína még nem versenyképes, így még nem töri le az árakat” – folytatja szakértőnk. Ez lett a LED-lámpa, amelynek darabja 1800–2000 forinttól indul. Ezekhez drága alapanyagokat, galliumot, foszfort, indiumot használnak, a diódákhoz ezekre van szükség. A korszerűtlenebb, nem mellesleg kevésbé megtérülő, Kínával már nem versenyképes halogénizzók gyártását idén szeptemberben abba is hagyták, már csak a raktáron lévő készletet szabad eladni.

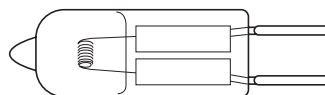
PÉNZT VAGY ÉVEKET?

Persze a halogéneket kiszorító LED-ek valóban hatékonyabbak, előrefelé például már nem adnak le hőt, csak látható fényt. Egyedül hátsó részük melegedik, tokjukat azért kell bordákkal hűteni, hogy a lámpatest ne károsodjon. Viszont a felvett energiának már így is 14 százalékából állítanak elő fényt, áramfogyasztásuk pedig ötször jobb a halogénekénél. Ugyanakkor ebben sok újdonság nincs, ilyen fényforrás már korábban is létezett: a fénycső, amiből van energiatakarékos is, és amelynek szintén ötször jobb az áramfelhasználása, mint a hagyományos halogénizzóké. Fogyasztásban ez tulajdonképpen a LED versenytársa, a halogént e tekintetben mindkettő lekörözi. A halogén viszont színvisszaadásban veri mind a LED-et, mind a fénycsőveket. Amiben a LED egyértelműen a jobb, az az élettartam, hiszen akár 50 ezer órát garantálnak rájuk, míg a halogének esetében 1–2 ezer, a fénycsőveknél pedig általában 5–15 ezer óra a maximum. Ez nagy különbség, viszont egyetlen LED árából rengeteg izzót, illetve fénycsövet lehet venni. Anyagi szempontból tehát nem feltétlen ez a jobb.

MINDEN RELATÍV

„Mondhatnánk, hogy a drágább LED-eket ritkábban kell megvenni, viszont ez a szegényebb embereket vásárláskor jobban megterheli. Másrészt a gyártóknak az aktuális bevétel számít, pláne, hogy Kína zárkózik fel, előbb-utóbb pedig ismét letöri az árakat. Már készítenek is LED-eket, csak a minőségük még nem megfelelő: élettartamuk nem éri el az 50 ezer órát, fényerejük hamarabb csökken. Előbb-utóbb viszont ezen a téren is felzárkóznak,


a nyugati gyártók pedig bajba kerülnek” – jósolja szakértőnk. És hogy mi a jövő? A fejlődés nem állt le, a Massachusetts Institute of Technology (MIT) mérnökei például már bejelentették, hogy ugyan a halogénlámpa kivonását megkezdték, de ők épp azon dolgoznak, hogy köré olyan különleges kristálycsövet tegyenek, amely visszatükrözi a meleget az izzószállba, és abból újra fényt csinál. Már most folyik a fejlesztés. Kár lenne ugyanis a halogénlámpa napfényhez jobban hasonló, szebb színű fényéért, folyamatos, árnyalatokat jól visszaadó spektrumáért. A takarékos LED-ek ugyanis rosszabb minőségű fényt produkálnak. ♦



ELVESZTETT ÉJSZAKÁK

Ha a színvisszaadást nézzük, akkor azt látjuk, hogy az a halogénnél nagyon jó, az úgynevezett RGB LED-nél viszont nem az igazi. Ennek oka, hogy a LED-ek alapvetően vörös, zöld és kék (erre utal az RGB jelző: red, green, blue) színből állítják elő a fehéret, becsapva az ember szemét. Létrehoztak fehér LED-et is (ma már világításra nem használnak RGB LED-et), amilyenből már kétféle is forgalomban van: az egyik a meleg fehér, a másik a hideg fehér. Ezek spektruma viszonylag folyamatos, mindenféle szín megtalálható benne, nem csak a három alapszín. Ugyanakkor – noha nem vesszük észre – a fehér LED önállóan is tartalmazza a kék fényt. Ez a szemnek nem árt, amiatt viszont rossz, hogy aki este azzal világít, az nehezebben álmosodik el, mert a kék fény jobban ébren tartja az embereket. Magyarán ilyen lámpák használatakor könnyen fölbillen a napszakokhoz igazodó biológiai ritmus. Emiatt a fehér LED-et nem szerencsés olvasólámpaként használni, jobb az energiatakarékos fénycső, vagy amíg még árulják, a halogénlámpa.



VEDD, ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDOSCSOMAGODAT
AZ  **ALMA**
gyógyszertárak **-BAN!**



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.edeskisbabam.hu



Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2019

A CSELEKVÉS DÍJA



ISMERSZ PÉLDAKÉPEKET? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint önkéntes segítőköt és közösségeket keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

Keresd fel a budapesti Március 15. teret, ahol szabadtéri kiállításon találkozhatasz a 2018-as év díjazottjaival!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2018. NOVEMBER 30.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

DIÓ ÉS VIRÁG

Vannak növények, amelyekről csak kevesen tudják, honnan is kerültek az asztalra. Ilyen a földön termő ananász, a fürtökben lógó datolya vagy éppen az akár 20 méter magasra is megnövő örökzöld fa magva: a *szerecsendió* és annak virága.

- ◆ Hazai receptgyűjtemények legkorábban a 16–17. századból maradtak fent, ekkor már megkerülhetetlen fűszerek számított a szerecsendió (a gyömbér és a sáfrány mellett). A *Magyar Gazdasszony* (1864) pedig a „legszükségesebb készletek” között tartja számon a szerecsendiót és virágját – a zsírral, vajjal, paprikával, teával egy sorban. Mivel e szakácskönyv számos alkalommal bizonyította már nagyszerűségét, ezúttal sincs okunk benne kételkedni. De mire is használjuk?

ZABBAL, KARFIOLLAL, SZARDELLÁVAL

A szerecsendió a legegyszerűbb ételeket is felpezsdíti. A *Divat Újság* 1909-ben megjelent szakácskönyvében olvasható zablisztleves jó példája ennek. A recept szerint 50 gramm zabliszt, 50 gramm vaj, víz, zöltség, só, szerecsendió kell hozzá. A vajat megolvasztjuk, beleöntjük a zablisztet, és gyenge tűzön lassan pirítani kezdjük. Rövid idő múltán feresztjük vízzel, majd adunk bele zöltséget „úgy elkészítve, mint a zöltséglevesnek”, olvashatjuk a leírást. Sóval, szerecsendióval szórjuk meg, és puhára főzzük a zöltségeket.

De a fűszer remekül illik a karfiolhoz is. Erről a *Ragyogó szakácskönyv* (1920-as évek) receptje győzhet meg minket. A rózsáira szedett karfiolt feltesszük sós vízben főni. Gyenge rántást készítünk zöldpetrezselyemmel, azt felöntjük (a főzővízzel, sima vízzel vagy ideális esetben alaplével), hozzáadjuk a karfiolt, behabarjuk egy tojássárgájával kikevert tejföllel, megszórjuk tört szerecsendió-virággal, és egyet forralunk rajta tálalás előtt. Reszelt sajttal kínálva tartalmas, őszi leves. A szakácskönyv egyébként a recept „emelt szintű” változatát is ismerteti, ebben a rántás vajjal készül, a tejföl helyett pedig tejszínt használunk.

Szintén inyenceknek ajánlható Balassa Ágnes szardellaleve a 18. századból. A sózott halat lecsöpögtetjük. Vaját hevítünk, rádobjuk a szardellát, zsemlehéjat, majd felöntjük fele rész borral és húslével. Beforraljuk, vajjal krémessé tesszük, gyömbérrel, borssal és szerecsendió-virággal ízesítjük. A végeredmény egy elképesztően intenzív ízű lé, amely fokhagymás pirítóssal bármelyik októberi esténket szebbé teszi.





ZÖLDSÉG, TYÚK ÉS LEVESKOCKA

Minden háztartásnak szüksége van egy bőséges, kiadós leves receptjére. Bár a Képes pesti szakácskönyvet 1896-ban adták ki, jó tanítómester lehet ezen a téren is. „Végy egy szép kemény kelkáposztafejet, karalábét, sárgarépát, mindenikből egyenlő részt; metéld el és adj hozzá négy-öt csiperkegombát írósvajban. Tégy egy darab írósvajat vagy lúdzsirt réz serpenyőbe, és tedd belé az elmetélt zöldséget, hadd pároljon egy jó félóraig; azután vess belé szerecsendió-virágot és kevés borsot; ereszd fel húslével és főzd mindaddig, míg a zöldség meg nem puhul; ekkor táld ki hosszúkásán szeldelt pirított zsemlyére.”

Valamivel ismerősebb, háziassabb Zilahy Ágnes receptje, szintén a 19. századból. Ő egy „jó nagy kövér tyúkhöz” négy liter vizet vett, és mindenféle zöldséggel (sárga- és fehérrepa, zeller, karalábé, vöröshagyma) feltette főni. Sózta, beledobott néhány szem feketeborsot, és csendesen, de folyton forralta a levet. Amikor a hús megpuhult, leszűrte szitán a levet. Egy kevés safrányt, késhegynyi szerecsendió-virágot tett bele, majd ebben a lében, „vékony tojással gyúrt laskát vagy háznál készített csigatészta” főzött.

Érdekességképp felüthetjük még a Nemzeti szakácskönyvet is, 1830-ból. Feltehetően kevés háziasszony készítené el ma már ezt a receptet, pedig a bolti leveskockákat kenterbe veri a végeredmény. Marhahús, velőscsont, tyúkhús és borjúláb kell hozzá. Ezeket 12 órán át főzték „egy cserépedénybe jól befedve”, néha-néha megforgatva, lehabozva, majd leszűrték a zsírját és kihűtötték azt. Az így kapott kocsonyát felmelegítették (széntűzőn),

rézedénybe tették, és amikor újfent kihűlt, háromujjni hosszú és háromujjni széles darabokat vágtak belőle. Cseréptálba tették, és megvárták, míg megszikkad. „Ha váratlanul kell levest csinálnod, ez igen jótétemény” – írja a szakácskönyv erről a régi „leveskockáról”.

A MAGYAR BAKLAVA

Mint az idézett receptekből is látható, többnyire a szerecsendió virágját használták főzéshez. Ez a szerecsendió magvánál kevésbé aromás, ugyanakkor édeskeőbb. Feltehetően ezért találjuk ott a „magyar béles” hozzávalói között is. A Ragyogó szakácskönyvben olvasható recept szerint „szép finomlisztből rétestésztát készítünk és 14 óráig pihenni hagyjuk” azt. A szerző nem aprózta el a mennyiséget, ugyanis két kg tört dióbelet fél kg porcukorral, fél kg mazsolával kevert el, megszórta reszelt citromhéjjal, őrölt fahéjjal és tört szerecsendió-virággal, meglocsolta egy kevés tejszínnel, majd feltette a tűzhelyre. Az így összeállított töltelék került aztán a réteslapokba: „Ha a kinyújtott tésztából három réteg van a tepsi fenekén, a töltelék egytizedét a tészta alá hintjük, fölébe ismét három réteg tésztát borítunk; erről ráhintjük a második egytizedrészt, és így folytatjuk, míg a bélés harmincreteges nem lesz. Megjegyzendő, hogy az utolsó töltelék felett is három tészta rétegnek kell lenni. A tészta felszínét kétfokkal nyomva, három ujjnyi nagyságú kockára cifrázzuk. A bélesnek gyenge tűznél kell sülni, nehogy a hártyarétegekből álló sütemény megégjen. Felszeletelve és cukorral meghintve, melegen találjuk. Hidegen is jó és sokáig eláll.” ♦



A LEGFINOMABB PIROS LEVES BORSCS HÚS NÉLKÜL

Kép: Profimedia – Red Dot





SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN



Főztek borscsot! Vegyetek elő egy fej hagymát, egy szép murkot (sárgarépa), két közepes fej céklát, két közepes krumplit a kamrából. Törjétek hozzá egy zellerszárat, négy-öt gerezd fokhagymát, egy kicsi darab gyömbért. Vegyetek elő egy jóféle hámozott paradicsomkonzervet (400 grammos, darabolt – az egész paradicsom is jó, de késsel kicsit bele kell kapirgálni). Ez most hús nélküli borscs lesz, álljatok ellen a kísértésnek, ne vegyétek elő a hűtőszekrényből a sültnek befűszerezett marhahúst. Töprengjétek el azon, hogy mennyire más ez a leves hússal, mint hús nélkül, aztán hozzátok elő a kamrából két maréknyi csiperkét és egy kevés szárított vargányát.

◆ „Akkor ez most egy gazdag, de húsmentes borscs lesz, és kész” – ezt ne csak gondoljátok, mondjátok is ki hangosan, közben jusson eszetekbe az a varsói vendéglő, ahol utoljára ilyesmit etettek, a falon fekete-fehér szőttesek voltak, a padon talán kecskebőr, a szomszéd asztalnál a nők valamin nagyon nevettek, ti fáradtak voltatok, a nők csuklóján csúszkáló színes karpereceket néztétek, vártátok a levest. Próbáljátok felidézni a leves illatát, közben persze vágjátok fel a hagymát, dobjátok egy kis vajra fonnyadni.

Itt felmerül a kérdés, hogy attól, hogy a leves húsmentes, egy kanál vajat azért csak megbír – hát nem? Hát de. Amíg a hagyma fonnyad, pucoljátok meg a zöldségeket, reszeljétek le a répát és az egyik céklát nagy lyukú reszelőn. Gondoljatok közben arra: reszelni jóleső, édes macera. Keverjétek a reszelt zöldséget a hagymához, sózzátok meg, tekerjétek bele borsot, tegyetek hozzá fél kiskanálnyi köményt. Keverjétek egyet rajta, és amíg fonnyad, vágjátok kockára a többi zöldséget (a másik céklát is – persze lehet julienne is vágni, úgy elegánsabb), szeljeljétek fel a gombát. Tegyetek az edénybe a zöldségeket, dobjátok bele két szem szegfűborsot meg egy babérlevelet. A szerezcsendió krumplis ételnek még sose ártott, egye fene, reszeljétek bele abból is egy keveset. A gyömbért egészben dobjátok bele, a fokhagymát szétzúzva keverjétek hozzá, adjátok hozzá a paradicsomot, meg egy jó

liter vizet. Tegyetek hozzá egy kiskanál cukrot, egy jó evőkanál almaecetet. Fedjétek le, főzzétek kis lángon fél órát, amíg a krumpli meg nem puhul.

Igen, ez az az illat majdnem pont olyan, mint Varsóban volt.

(Itt el lehet és kell töprengeni azon, mért is nem került bele káposzta. Igen, egy negyed fej felcsíkozott káposztát is megbírt volna, sőt, egy póréhagymát is tehattünk volna bele – na de mindent nem lehet, ne legyünk telhetetlenek, érzjük most be a gombával. A káposztát meg a póré t hagyjuk meg a gazdag húsos változathoz.)

Itt az idő, a leves lassan kész, jöhet a kapor. Vágjátok apróra, közben mondjátok magatokban azt, amit én szoktam mindig kaporvágáskor: „Pfefferminz und Dill / Da steht der Teufel still”, gondoljatok közben Lénárd Sándorra, akinek a könyvéből (Völgy a világ végén) ezt a mondókát tanultam, persze menta nem kell a borscsba, bár ki tudja, a mentás céklából még lehet valami, na ennek majd egyszer utána kell nézni.

Szívjátok be mélyen a leves illatát, hagyjátok elillanni a mentáscékla-ötletet, szedjétek tele a tányérotokat. A közepére tegyetek egy jó kanál tejfölt, szórjátok meg kaporral. Egyétek meg! ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 KORALLVÉDELEM FELHŐKKEL

Az ausztráliai Nagy Korallzátony fölött már régóta kongatják a vészharangot. A fő veszély a korallak kifehéredése, amit a túlságosan felmelegedett tengervíz okoz.

Most a Sydney-i Egyetem Tengertudományi Intézetében új – és szokatlan – módszeren dolgoznak: felhőtakarót hoznának létre a korallok felett, ami visszaverné a napsugárzás nagy részét, és mérsékelné a tengervíz felmelegedését. Ehhez tengervizet permeteznének szét a levegőben, aminek az elpárolgás után visszamaradó sószemcséi kondenzációs anyagokként szolgálnának, hasonlóan a levegő por- és vulkánihamu-részecskéihez. A rajtuk kicsapódó pára aztán felhőket hozna létre. A sok ezermilliárd vízcseppet egy kilométernyi magasságig, speciális szórófejekkel juttatnák fel a légkörbe. Az így létrejövő leárványokhoz nagy reményeket fűznek.

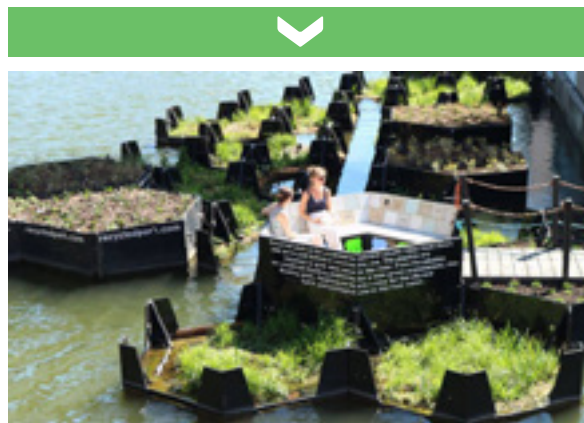
A korallzátonyok az óceán területének alig 0,1 százalékát fedik le, mégis rendkívüli a jelentőségük, mivel a tengeri élőlények 25 százalékának szolgálnak élőhelyül életük valamely szakaszában.

Kép: Profimedia – Red Dot



2 ÉLET A MŰANYAGON

A világszerte istencsapásnak tartott műanyag-hulladék-szennyezést is a javukra fordítják a hollandok. A *Recycled Island* nevű alapítvány kihalás-sza a folyókból a rengeteg műanyagot, mielőtt azok az Északi-tengert elérnék. A szelektált műnagszemetet aztán megőrlik, megolvasztják, majd hatszögletű úszó elemeket öntenek belőlük, amelyek egymással összekapcsolhatók. Az így kialakított úszó szigetekre termőföldet hordanak, amelybe növényeket telepítenek. Alulról pedig az algák és vízi növények telepedhetnek meg, sőt, az úszó szigetek ikrázóhelynek is megfelelnek a halak számára.



Kép: Recycled Island

3 ÓRIÁS NAPTELEP

Stájerországban, a Graz melletti Karlsdorfbán létesül a világ legnagyobb napkollektorfarmja, *Big Solar* néven, amely 2021-re készül el. Összesített felülete 220 ezer négyzetméter, vagyis 22 hektár lesz. Közeliében egy hatalmas, felszín alatti melegváltató is létesül, amelyben a napsugarakkal előmelegített 900 ezer köbméter vizet folyamatosan 85–90 °C-on tartják

abszorpciós hőszivattyú és gázfűtés rásegítésével. A Big Solar a grazi távhő 10–15 százalékát biztosítja majd. A hasonló létesítmények közül az eddigi csúcstartó a dániai Silkeborgban levő, 157 ezer négyzetméter felületű napkollektor.

4 REKORDDÖNTŐ PET KUPA

A műanyagok közül az eldobható PET-palackok használata egyre növekszik. Ezek újrahasznosítása világviszonylatban mindössze csak 30 százalékos, a többi a szemétként, folyókba kerül és a tengerekben köt ki.



Kép: petkupa.hu



Ezekben ma már mintegy 150 millió tonna műanyag úszik, amihez évente 12–13 millió tonna jön hozzá. A Tisza magyarországi szakaszába Ukrajna kárpátaljai területeiről irdatlan mennyiségű ilyen hulladék kerül. Nem véletlenül annak felső szakaszán zajlik évről évre a PET Kupa. Ennek az ötletes akciónak a célja a folyó megtisztítása egy hajós verseny motívációjával, amelyet a gyűjtött hulladékokból épített, ötletes vízi alkalmatosságokkal rendeznek meg. Az idei nagytakarítás Szatmárcseke és Tiszaújváros között 74 kilométeres folyószakaszon zajlott le, 10 tonna hulladékot gyűjtött össze a 21, hulladékból készült hajó és az 50 csatlakozott kenu 400 fős legénysége. A műanyag hajókat két napon át építették. Közöttük voltak napelemes meghajtásúak, vitorlával vagy hatalmas hajókormánnyal felszereltek. További 40 önkéntes a gyűjtött szemetet szétválogatta és újrahasznosításra előkészítette. Idén a nyolc országból toborzott legénységű *JoinTisza* nyerte a versenyt, a második a tavaly győztes *Tilos Rádió* hajója lett, a harmadik pedig az *Obi van Kenubi* és a *Papilio* csapata, így idén először egy kárpátaljai csapat is felkerült a dobogóra. A PET Kupa akkor éri majd el a célját, ha nem lesz elegendő hulladék a Tiszában a hajós verseny megrendezéséhez.

5

BIKE & BREAKFAST – BRINGÁSREGGELIK ÓBUDÁN

Egy önkormányzat sokféleképpen támogathatja a városi közlekedés egyik fontos zöld alternatívájának számító biciklizést. Óbudán mára a bringásreggelik váltak a helyi közösségépítés egyik pillérévé, amely „best practice”-ként a Közlekedési Kultúra Napján szervezett kerekasztal-beszélgetésen is bemutatkozott már az érdeklődőknek. A pár év alatt sikeresen kialakított rendszer a biciklisek reggeli rutinjához igazodik. Aki márciustól októberig minden hónap utolsó péntekén kerékpárral indul útnak – munkába, suliba vagy csak a családdal, barátokkal –, meghívják egy reggelire az akcióhoz csatlakozott III. kerületi vendéglátóhelyeken. A visszatérő bringásreggelizők a 2016-os kezdeti alkalmon még legfeljebb csak üdvözölték egymást, mára viszont már át is ülnek egymás asztalához, beszélgetnek, és így indulnak tovább. A kerékpáros szezon végeztével a Bike & Breakfast minden évben bicajos dzsemborival zárul, amely idén október 26-ára esik. A péntek kora reggeli kerékpáros fesztiválon napindító zenéssel, játékokkal, elektromos bringák tesztelésével és ingyenes rendőrségi bicajregisztrációval várja a résztvevőket a főszervező Esernyős az óbudai Fő téren. www.bikeandbreakfast.hu



6

HAZAI PASSZÍVHÁZAK

Magyarországon európai viszonylatban is magas a földgázfűtéses lakások aránya. Az újonnan épülő lakásokban már fontos szempont, hogy a gázzámla egyre kisebb legyen. Ezért kerülnek előtérbe az egyre kisebb fűtési költségű lakások: már vannak olyanok is, amelyeknél az energiaszámla gyakorlatilag nulla. Az ilyen

épületek a *passzívházak*. Egy ilyen házat adtak át a nyár végén Budapesten, Angyalföldön, a Kartács utcában. Az ötemeletes lakóházban 23 bérlakás van, 40–50 négyzetméteres átlagos alapterülettel. Az új épület fűtése levegő-víz hőszivattyú rendszerrel történik, melegvíz-ellátása pedig központi kondenzációs gázkazánnal, amely a fűtésre is képes rásegíteni, ha egy szélsőségesen hideg időjárás indokolja. A fűtés mennyezet- és padlófűtéssel történik, a hőfok termosztátokkal szabályozható.

Az építkezés 2016 végétől másfél évig tartott. A beruházás teljes egészében önkormányzati forrásból valósult meg, mint ahogyan az ország első, 100 lakásos passzívháza is 2015-ben, a Jász utcában. A XIII. kerületben további passzívházak építését tervezik a bérlakásépítési program keretében.



Kép: budapest13.hu

7

A CSÁSZÁRFA NEM CSAK DÍSZFA LEHET!

A császárfa igencsak dekoratív díszfa, neve állítólag onnan származik, hogy Kínában csak a császárokat illette meg e gyönyörű, kékeslila virágfürtöket hozó dísznövény pompája. Hat faja van, közülük a több évtizedes kutatómunkával nemesített hibrid, a *Paulownia Shan Tong* különösen előnyös tulajdonságokkal bír, és ültetvényszerű természetesen is hasznosítható, akár nálunk is. Ha 5,5 értékűnél magasabb pH-értékű (azaz nem túl savas) talajt találunk a számára, ahol nincs pangó (azaz 1,5 méter mélységig előforduló) talajvíz, és fiatal korában, 1–3 évig rendszeresen öntözzük, akkor gyors növekedéssel hálálja meg. Fája könnyű és csomómentes. Biomasszájának is alkalmas, dús levéltermése pedig akár takarmánynak is. Az alapfajok bizonyos fagyérzékenységét kiküszöbölték. Előnyös tulajdonsága még,

hogy a talajból képes kivonni a káros nemesfémeket és nitrátokat. Virága az alapfajtól eltérően rózsaszín.



Kép: Profimedia – Red Dot

8

INTELLIGENS VILLANYOSZLOPK

Magyar fejlesztők által megalkotott, csoportba kapcsolt öt okos villanyoszlopot adtak át a budapesti XI. kerületi Lechner Ödön fasorban. Ezek környezetérzékeny szenzorai révén a közlekedési helyzetnek megfelelően a fényerejüket önműködően szabályozzák, ennél fogva energiatakarékosak. Távvezérléssel is működtethetők. Különböző további hasznos funkciókra is képesek, így ingyenes wifit szolgáltatnak, segélyhívó gomb is van rajtuk, sőt, videós térfigyelést is végeznek. Okostelefonos alkalmazással működtethető járműtöltésre is alkalmasak, és információs, programozható LED-panel is van rajtuk. Digitális hirdetőoszlopként is funkcionálnak. A projekt összesen 50 millió forintjába került az ötletgazda, egyúttal befektető és fővállalkozó ELMŰ-ÉMÁSZ-nak, valamint a Budapesti Dísz- és Közvilágítási Kft-nek. Utóbbi tulajdonosa és üzemeltetője is az oszlopoknak. ♦



Kép: MTI/Máthe Zoltán



Őszi szünet a Kapitányban!

Közeleg az ősz legjobban várt másfél hete!

Családi kikapcsolódás • középkori élmények • lovagi torna
medencék és csúszdák • bőséges gasztrókiát reggel és este
egy csodás Vár kiállításokkal, múzeumokkal, aktív programok
az Élmenybirtokon...

ilyen lesz az Őszi Szünet a Kapitányban!

Ne maradj le Te sem!

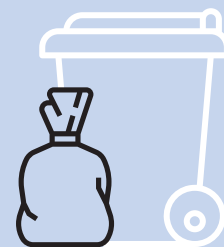
most még előfoglalási áron **16 900 Ft/fő/éj-től**
foglalhatsz!



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

HOSSZÚ ÚT A CSATOS ÜVEGIG



Miután az emberek meghallgatták Bea Johnson Budapesten tartott Zero Waste előadását, próbálták követni a példáját. Azonban fontos kérdéseket figyelmen kívül hagytak a saját életükkel kapcsolatban. Ezért sokan kudarcnak élték meg, ha a heti szemetet sem tudták egy csatos üvegbe tuszkolni, másokban pedig egyre nőtt a büntudat, amikor a kukájukra néztek.

◆ Fontos végiggondolni, mielőtt nekiállnánk bármin változtatni: Milyen életmódot élünk? Egyedülálló, kisgyerekesek vagyunk, vagy már felnőtt gyerekünknél van? Milyen környezetben élünk? Van-e a környéken olyan bolt, ahol tudnánk csomagolásmentesen, kimérve vásárolni? Mi számunkra a legértékesebb tényező? Az ár, a kényelem, az idő, a minőség? Felkerestem olyan embereket, akik próbálják csökkenteni a szemetüket. Megkérdeztem tőlük, mi a legnehezebb számukra, és találtak-e rá megoldást.

ANDI (Székesfehérvár)

Két kutyával és egy cicával élek egy lakásban. A nekik vásárolt konzervek, tápok, jutalomfalatok mind előre vannak csomagolva. Azonban megtaláltam azt a boltot, ahol kimérve tudom venni a tápokot és a jutalomfalatokat is. Így legalább nemcsak egyfélét kapnak, hanem vehetem keverve is. A másik komoly fejtörtést a macskalom okozta. Akinek van cicája, tudja, milyen bűdös tud lenni, ezért én is mindig nejlonszatyorba raktam a használtat, míg a szomszédnál meg nem láttam az ötletet, hogy ő dobozba önti az újat, onnan adagolja, a használtat pedig visszaönti az eredeti zsákba, lezárja, és amikor megtelt, leviszi a kukába.

DORKA (Budapest)

Nekem a logisztika és a tudatosság a legnehezebb. Sokat és sokáig dolgozom, megszoktam, hogy utána beugrom egy nagyobb áruházba és megveszem, ami éppen tetszik. Ez nagyon kényelmes, de rájöttem, milyen értelmetlenül pazarló. Sajnos az általam kedvelt áruházakban minden előre van csomagolva. Ha csökkenteni szeretném a hulladékot, új „lelőhelyeket” kell keresnem, ami itt a környéken nem könnyű. Úgy próbálok ezen változtatni, hogy hetente csak pár alkalommal

vásárolok, ilyenkor piacra megyek, előtte összeírom, mire van szükség, és ehhez mérten viszek magammal zsákokat, dobozokat. Amit éppen nem használok fel, a fagyasztoóba kerül. Nehéz, mert nem így nőttem fel, meg kell tanulnom.

PÉTER (Solymár)

Eleinte teljesen bolondnak néztek a pékségben, amikor megkértem, hogy a zsömlét, a kiflit és a kenyeret mind egy textilzsákba tegyék. Az eladó hölgy értetlenül, elbizonytalanodva nézett. Viccesen próbáltam mondani, nem vesznek össze a zsákban. Nehéz másnak lenni! Kilógni, főleg, ha az „extra kívánságom” feltartja a mögöttem állókat. Azonban azt tapasztaltam, hogy idővel mindenhol megszokják, és már nem okoz fennakadást. Kitartónak kell lenni.

HELGA (Budapest)

Számomra nagyon fontos a tisztaság, főleg a ruháké. Amikor elkezdtem csökkenteni a hulladékot, sor került a hatalmas ballon mosószerre, öblítőre, vízlágyítóra is. Fontos megjegyezmem, hogy nem dobtam ki a régiéket, amíg a neten talált sok-sok tipp közül megtaláltam a számomra jót. Ma már mosószer helyett mosószódát, öblítő és vízlágyító helyett citromsavat használok, és ezekhez adok pár csepp mosóparfümöt. A fehér ruháknál pedig boldogan láttam, hogy az öko fehérítő por sokkal hatékonyabb, mint elődei.

Lőrincz Ágnes, aki családjával közel húsz éve él környezettudatosan, és előadásokat is tart ebben a témában, úgy látja, „Törekedni kell a nulla hulladékra, de mindenki a maga lehetőségeihez mérten tegyen erőfeszítéseket! Én azt szoktam javasolni, hogy negyedévente egy dolgon változtassanak. Akkor tartósan működni fog.” ◆



**SZÜLŐNEK LENNI
ÉLETRE SZÓLÓ KALAND.**
NE HAGYD KI!

csaladokeve.hu

Készült az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Családügyi Államtitkárságának megbízásából.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A TAKARÍTÓNŐ ÉS AZ ANATÓMIAPROFESSZOR

Harriet Cole, a takarítónő, és dr. Rufus B. Weaver, az anatómiaprofesszor sorsa örökre összefonódott 1888-ban, de egyáltalán nem olyan romantikus körülmények között, ahogy egy tévésorozatban történne. A valóság kifejezetten bizarr sztorit csinált kapcsolatukból.

♦ A történet gyökerei az amerikai polgárháború idejére nyúlnak vissza, pontosabban az 1863-as gettysburgi csata utáni eseményekre. Az egész konfliktus legvéresebb csatája után a győztes északiak jól szervezeten exhumálták és hazaszállították a saját halottait, az elesett déliekkel azonban nem sokat törődtek. Nem is volt veszélytelen a vesztesek részéről ilyesmivel foglalkozni, ezért leginkább a gyászoló özvegyek tehetek lépéseket büntetlenül halottaik visszaszerzésére. Végül 1872-ben felkértek a holttestek azonosítására egy bizonyos Samuel Weavert, aki ugyanezt már végigcsinálta, méghozzá ugyanott, az északiak halottaival, és pontos feljegyzései voltak mindenről.

Weaver meg is kezdte a munkát, de váratlanul meghalt. Ekkor lépett be a képbe a fia, Rufus, aki átvette a feladatot. Legalább kétezeröttszáz elesett katonát kellett azonosítania, így aztán elképzelhető, milyen példátlanul hatalmas gyakorlatra tett szert. Részben ez inspirálta arra is, hogy a lehető legkomolyabban foglalkozzon az anatómiával, amely akkoriban még csak egy formálódóban lévő, új tudományág volt.

Weaver rövidesen Philadelphiába utazott, és a Hahnemann Orvosi Egyetemen kezdett anatómiát oktatni. Itt lépett be a történetbe egy fekete takarítónő, Harriet Cole. A laboratóriumok és osztálytermek tisztítása volt a feladata. Ma már nehéz elképzelni, milyen lenézett státuszban, milyen észrevétlenül mozgott ez a harmincas éveiben járó asszony abban a korban egy elegáns egyetem folyosóin. Senki nem tudja, hogyan került egyáltalán beszélőviszonyba a számára elérhetetlen magasságokban mozgó egyetemi tanárral, és minek a hatására ajánlotta föl halála esetén a testét a tudomány számára. A kutatóknak nehéz volt akkoriban legálisan holttestekhez jutni. Viszonylag friss törvények ugyan elrendelték az Egyesült Államokban, hogy a legsúlyosabb bűncselekmények miatt kivégzett bűnözők testét ilyen célokra kell felhasználni, ennél azonban sokkal többre lett volna szükség. Az elkeseredett orvosok addigra már



évszázados hagyomány alapján szegték meg a törvényeket: egyszerűen hullarablást követtek el, különben nem szerezhették volna meg a szakmájukhoz alapvetően szükséges anatómiai szaktudást.

Még élt az 1788-as New York-i orvoslázadás emléke: ez volt az a kínos és veszélyes pillanat, amikor a város lakói rádöbbenek, hogyan jutnak holttestekhez az elszánt orvostanhallgatók. Kiderült, hogy általában a megvetett feketék temetőiből rabolnak kutatási alapanyagot, és időről időre fehéreket is kiloptak a sírjukból. A lázadás heves volt, és katonai sortűzzel végződött. Legalább harmincan meghaltak. A fekete közösségek tagjai – így valószínűleg Harriet is – elrettentő alakoknak látták az emberi testeket boncoló anatómusokat.

Harriet Cole 1888-ban meghalt tüdővészben, Weaver professzor pedig nekiláthatott dolgozni a holttesten. Elhatározta, hogy olyan szemléltetőeszközt készít, amelyet addig még senki. Aprólékos, fél évig tartó folyamat vette kezdetét. Finoman eltávolította az izmokat, így szabaddá tette az idegeket. Minden egyes szálát óriási

türelemmel lecsupasított, gézbe tekert, majd ólomtartalmú festékkel itatott át. Amikor végzett, az eredmény egy láthatóan emberalakú hálózat volt, ami tartalmazta az emberi test minden egyes idegszálát, méghozzá akkurátusan különválasztva.

Weaver ugyan eredetileg a diákjai oktatására akarta felhasználni, de hamar kiderült, hogy az értéke ennél sokkal nagyobb. Azóta is mindösszesen háromszor reprodukálták ezt a hatalmas tudományos eredményt. Harriet az 1890-es évektől kezdve valóságos országjárásba kezdett; még az 1893-as chicagói világkiállításra is eljutott. Az utaztatását csak 1960-ban hagyták abba, amikor végleg visszakerült a saját egyetemére, Philadelphiába. Az iskolát ma már Drexel Orvosi Egyetemnek hívják, a régi oktatóknak már nyoma sincs, de az előcsarnokban még mindig ott áll egy százharminc évvel ezelőtt meghalt afroamerikai takarítónő. Egy lenézett rabszolgaivadéknak, akit életében valószínűleg észre sem vettek, és aki ennek ellenére az orvostudomány egyik legkomolyabb teljesítményéhez adta a nevét és a testét. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

VÁRATLAN, MINT EGY TÜSSZENTÉS

◆ Anzix – sose tudtam a szó a pontos jelentését, mégis éreztem, mit üzen. Városi tájelemekből készült turmixnak sejtettem a dolgot, ami stimmel végül is. Ugyanis rákerestem: „látképes postai üdvözlőlap”. Asterix és Obelix-hangulatú hangsor, pedig az ógallokhöz nincs köze, a német Ansicht (látvány) butácska átvétele. Mégis, új nyelvi közegébe kerülve kivirágzik, buborékosan ixes és vicces alakot ölt. Amolyan gixerestet. Lám, egy-egy hangsor a pucér jelentésen túl mennyi izgalmat sugall még!

Voltaképp ez a vers legfőbb témája: az izgalom. Mindegy, mennyire indokoltak a turista várakozásai random város random utcasarkán. Borítékolható (mint egy képeslap): abszolút és semennyire. Semennyire, hisz minden város dögunalom: esznek, isznak és meghalnak ott az emberek. Abszolút, hisz egy kétmillió metropolisz kétmillió boldog és kétségbeesett és agyatlan és bezáput sztori, nincs két egyforma közöttük.

Váratlan, mint egy tüsszentés. Főként ha ismeretlen tüsszent, kiszámíthatatlan időzítéssel, ismeretlen hangerővel és frekvencián, ismeretlen inger következtében (allergia?, nátha?, napfény?, borzongás?, pihe?, hőhátás?). Ilyen hullámokban csap meg az élet érzete mindannyiunkat. Egyes pillanatokban minden olyan „olyan”. Olyan igazi... Olyan emberi... Olyan kerek... Olyan tömény... Sűrítetten van jelen világunk közönségessége, magasztossága, komolysága, gyerekessége, mélysége, habosságá.

Ez a hirtelen teljesség nem csak ünnepekkor vagy a szerelmes odaadás perceiben köszönt ránk, hanem egy idegen városban is, ahol rálátunk a dolgokra, hiszen nem vagyunk idevalósiak. És minden picit szokatlan ízű, a tipikus érzelmek, helyzetek sajátos változatban jelennek meg. Nem értünk egy szót sem, mégis mindent értünk. A nimfa nimfaságából. A trampli vonulásából. A szélfúttá öregasszony törékenységből. Az össze nem illő párocscsa groteskségből.

Ránk tör az élet, lefegyverez, és hirtelen mintha időgömbbe néznénk, a nyüzsgő anzix díszletei közt egyszerre látunk életet, halált, betegséget, boldogtalanságot, munkát, vesződést, törődést, elhasználódást. Lepereg előttünk milliók lehetséges élete, a sajátunk is.

Minden teljes, mégis hiányzik valami. Ugyan mire sóvárog a magányos szemlélő? Hát hogy tartozzon valakihez! Pedig a szemlélődés erejét épp egyedülléte, kívülállása adja. No lám, milyen az ember, most egyszerűen idetartozni volna jó! Ennek legönzőbb, legzsigeribb módja, ha „jó a nő”. Erről szól minden sanzon, népdal, ária, kuplé.

A tökéletességet szimbolizáló nyolcszögnek nőjön sebtiben egy kilencedik csücske! Háromszor három, az isteni szám önmagával szorozva... A jónál is jobbra, a tökéletesnél is tökéletesebbre várunk. Épp az Oktogon sarkán. ◆



Kép: fortepan.hu

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



PLAMEN DOJNOV OKTOGON, BUDAPEST

Minden este nyolckor
pezsdiül ím az Oktogon
a férfi vár a nőre –
rózsaszálak, aftershave, zselé.
Sudár csataló, áll a topon.
A félelemtől vakmerő,
a nő nem jó felé.

Nyolc sarok van itt a téren,
bármerről érkezhetsz ő,
és a férfi pördül-fordul,
így van ez,
így kell várni azt, ki nő,
jó, ha szíved vérező,
jó, ha várásod megőrjít,
kedélyed zord, lélegezz!

Az első sarokon
– egy nimfa meg a tapinacija.
A második sarokon
– trampli cafka s kölkei.
A harmadik sarokon
– apa, anya és fia.
A negyedik sarokon
– öreglány, szél terelgeti.
Az ötödik sarokon
– hosszúlábú asszony pitbullal látható.
A hatodik sarokon
– turistahölgy fotómasinát pórázon vezet.
A hetedik sarokon
– kényes úrhölgyet sétáltat egy tahó.
A nyolcadik sarokon
– csak a szél rezege.

Ó, de nem jó,
jaj, sehol se jó a nő...
Elnyelődött az Oktogon
ásító nyolcszögén!
Szélfúttá nyolcszoros remény.
Volna bár egy plusz sarok,
egy kilencedik, ott feltűnne ő!



KÍVÜLÁLLÁS ÉS BELEFELEDKEZÉS

Mindig örülök, ha azt látom, hogy a városomról (ami persze az én életemben már a sokadik múlhatatlan szerelem) idegen nyelven írnak verset. Illetve... először mindig felvidulok, de aztán azonnal megjídek, amikor címbe emelt magyar neveket látok. Vajon hogy lát minket valaki kívülről, messziről? Vajon mit ért meg belőlünk? Szeret-e vagy kinevet? Vajon jól bántunk-e vele, a vendéggel? Vajon tudjuk-e, hogy a jövővény álrúhás angyal is lehet? Vagy ha nem is angyal, azért mégiscsak *angelos*, azaz hírvívő, mert hírt visz rólunk a nagyvilágnak. Nemrégiben egész kötetnyi verset olvastam végig egy angol költőtől, aki idegenként visszajáró szerelmese az országunknak, és jó volt látni, hogy ért minket, és az igazat írja, még akkor is, amikor a valóság esetleg nem éppen ideális vagy éppenséggel abszurd.

Ebben a versben is egy ilyen szerelmes áldogál Magyarországon. „*Áldiga és várdiga*”, kapcsol bennem be rögtön a versemlék... de miért? És hogy is van...? „*Áldiga és várdiga. Járdiga és tánciga. Erre, arra, arra, erre, nincs semerre, nincs semerre (...) seje- huj- haj!*” Nemes Nagy Ágnes gyerekverse ez, de miről jutott eszembe? Hát persze, az Oktogon miatt, amit egy másik versében úgy nevez, hogy Nyolcszögletű tér – és erről azonnal eszembe jut a Négyszögletű kerek erdő és *Lázár Ervin*, és arról Dömdödöm dalai, és igen, Nemes Nagy Ágnes mondókája is ilyen felkiáltással végződik, dal-refrénnel, mert ugye mi magyarok szeretünk énekelni... És mindjárt el is kanyarodtam az áldogáló, bolgáru dudarászó szerelmestől... Vagy mégsem?

Nem, nem járok messze a verstől, hiszen ez is egy ének, egy szerelmes dala szerelme személye nélkül, amelyben a várva várt nő helyett állandóan mindenféle más nők tűnnek fel az elvarázsolt nyolcszögletű tér sarkain, és ezek a fiatal és kihívó vagy éppen idősödő nők sokkal többfélét tudnak mondani a városról és talán a magyarokról is, mint amit egyetlen, ráadásul elfogultan szemlélt lányarc mesélhetne. Ez a figyelő, a kívülről állástól idegen tekintet játékos humorral és lírai szomorúsággal tudja felsorolni mindazt, amit lát – éppen csak a szenvedélyt hagyja ki a képletből. Vagy mégsem?

Meglehet... Hiszen mi más ez a szöveg, mint egy felhabzóan dús, ironikuságában érzelmes aria, valóságos sláger? Könnyű kis nóta, ami ebben a játékosan tökéletes fordításban mégis vers lesz, emlékezetes darab. Áldogálás és várdogálás közben dúdolják, a szerelmes eljátszik a gondolattal, hogy mi lenne, ha jönne (ő, nem is, nem jönne, hanem az olaszos romantika szellemében: jőne) a kedves, de közben egyszer csak rájön, hogy a várakozás edesebb, mint a csók, és a város, ez a kacér és szép Budapest, izgalmasabb bármelyik nőnél. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

DÖNTÉS

MÉRT LEGYEK ÉN TISZTESSÉGES? KITERÍTENEK ÚGYIS!
MÉRT NE LEGYEK TISZTESSÉGES! KITERÍTENEK ÚGYIS.
(József Attila: Két hexameter)

◆ A vers az ember legfontosabb morális döntését állítja elének a maga kendőzetlen egyszerűségében: Tisztességes életet éljek vagy tisztességtelent? A két sor nem arról szól, mint első olvasásra talán vélnénk, hogy a halál árnyékában közömbössé válnak az erkölcsi dolgok – éppen ellenkezőleg!

A költő az írásjelekkel játszik. Az első mondat kérdőjeles, egy megbántott, becsapott, csalódott, dühös ember kérdésnek álcázott kifakadása: nincs értelme a becsületnek, ha egyszer az ember csak bántást, durvaságot, kegyetlenséget, lenézést, sértést, gyalázatot kap érte, a végén meg úgyis „kiterítik”. Ha a világ ilyen velem, miért legyek én tisztességes?

A második sor felkiáltás, felkiáltójellel, annak szava, aki szuverén, bensőleg szabad, és megteheti, hogy a világ valamennyi igazságtalansága és tisztességtelensége dacára ő csak azért is a becsületet választja, akár kifizetődik, akár nem. Aztán jöjjön, ha jönnie kell, a halál, tárgyilagos kijelentésként, ponttal a végén: „Kiterítenek úgyis.” Az ember, ha valóban szabad, nem is igen választhatja a bűnt, amely, ha az ember megadja magát neki, elháríthatatlanul a maga szolgátságában tartja fogva őt, mert „aki bűnt cselekszik, az a bűn szolgája” (Jn 8,33–34).

Miért legyek, vagy miért ne legyek tisztességes? Az ember ezt a kérdést olyan drasztikus megfogalmazásban, mint József Attila, nem szokta feltenni. Akkor pedig különösen nem, amikor egy konkrét helyzetben döntés előtt áll, amikor naponta száz apróbb-nagyobb döntést kell meghoznia. Kevés ember jelentené ki azt, amit

a világirodalom egyik legaljasabb szörnyetege, Gloster hercege, a későbbi III. Richárd Shakespeare tragédiájában: „Úgy döntöttem, hogy gazember leszek” – intellektuálisan végiggondolt, tudatosan választott életútként prezentálva a gazemberséget. Mint ahogy az ellenkezőjét sem szoktuk kimondani: úgy döntöttem, hogy jó, derék, tisztességes, becsületes ember leszek. Nem. Mégis az a helyzet, hogy napi szintű döntéseink irányát megszabja és minden konkrét választásunk mögött meghúzódik egy alapdöntés, a nagy döntés, amelyről itt a költő beszél. Az erről szóló döntés, III. Richárddal ellentétben, nem lényünk tudatos rétegében születik meg, hanem mélyebben, a személyiségnek abban a rétegében, abban a szellemi „szervben”, amelyet a Biblia szívnek nevez.

A Bibliában a szív szó ritkán jelöli a testi szervet, és soha nem jelenti az érzelmek központját, hanem a személyiség legmélyét rétegét, egy szellemi „szervet”. Azért kapta nevét a megfelelő testrésztől, mert működését a testi szív működésének analógiájára gondolták el. A Szentírás szerint a szív biztosítja a lélek vérkeringését, összehangolója minden működésének. A külvilágból származó érzéketeket a szív veszi fel magába, feldolgozza, döntéssé alakítja, s mint törekvést, akarást és végül tettet bocsájtja ki magából. Következésképpen minden jó és minden rossz a szívből származik, „jön ki” (Mk 7,21–23 és Péld 4,23). Erről beszél Jézus: „Ahol a kincsed, ott a szíved is” (Mt 6,21). A szívből születnek a nagy életdöntések, amelyek azután meghatározzák az egyes konkrét döntéseinket. ◆



Nicolai Abildgaard (1743-1809): III. Richárd királyt rémálmok gyötrik, 38x29 cm, olaj, vászon, 1787.



SZÖVEG –
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A „BÁB” NEM KOROSZTÁLYT, HANEM MŰFAJT JELEZ

A Budapest Bábszínház tavalyi évadának kulcsszava a megújulás volt: új arculatot és játszóhelyet kaptak, és a repertoár is megújult. Az idei évad fő üzenete viszont a hagyomány és kísérletezés. *Ellinger Edinával*, a Budapest Bábszínház igazgatóhelyettesével beszélgettünk erről.

♦ – Egy világszinten is zajló folyamat aktív részese a Budapest Bábszínház mint Közép-Európa legnagyobb és Magyarország legrégebbi professzionális bábszínháza. Az elmúlt negyedszázadban ugyanis paradigmaváltás zajlott az európai és a magyar bábművészetben, amely egyre inkább integrálja a társzművészeteket, és ezzel párhuzamosan egyre gyakoribb, hogy klasszikus színházi és táncelőadások alkotói is használnak bábos elemeket. A Budapest Bábszínház megújulása Meczner János igazgatóságával kezdődött. Először a társulatot újíttotta meg, folyamatosan frissítve a Színház- és Filmművészeti Egyetemről.

– **Ezzel párhuzamosan zajlott, zajlik a repertoár megújulása is.**

– Játszunk klasszikusokat, például a *Csillagszemű juhászt*, a *Bambit*, a *Nyúl Pétert* vagy a *80 nap alatt a Föld körül*, amelyet 2019-ben mutatunk be. Ugyanakkor egyre több a kortárs darabunk, például a *Boribon* és *Annipanni*, a *Csomótiúndér*, a *Gengszter nagyfi* vagy a mostani évadbeli *Coreline*. És egyre több az ifjúsági és a felnőtteknek szóló előadásunk is, például a *Semmi* vagy a „befalazva” – *In memoriam Ország Lili*, a *Képzelt beteg* vagy a szeptember végén bemutatott *A vihar*. A korosztályi kínálat bővítése egyébként izgalmas szakmai kérdés: miért szükségesek a korhatárok, kell-e külön gyermek és ifjúsági, illetve ifjúsági és a felnőtt előadás, van-e létjogosultsága a felnőtt bábelőadásoknak.



A HOLT ANYAG MEGEMELÉSE, HOGY ANNAK LELKE ÉS EGYÉNISÉGE LEGYEN, MÉG MINDIG CSODÁLATTAL TÖLT EL.

– Mi a Budapest Bábszínház álláspontja ebben a kérdésben?

– Ezt világosan tükrözi a szlogenünk: A báb nem korosztály, hanem műfaj. Hiszünk abban, hogy a báb műfaja minden korosztálynak különleges élményt nyújt. A jó bábszínház egyszerre szórakoztat és nevel, és az igazán jó gyerekelőadások a szülőket és pedagógusokat is képesek megszólítani. A repertoár összeállításánál az irodalmi és művészeti értékeken túl pedagógiai és gyermeklélektani szempontokat is figyelembe veszünk. Különböző korosztálynak szóló produkcióink vannak, ezért is nagyon

fontos a korosztályi besorolás. Minden előadásunk esetében körültekintően alakítjuk ki, kinek ajánljuk, és ezt jelezzük a műsorfüzetünkben és a honlapon.

– A korhatárok egyszerűsítése ellenére még mindig legalább hat besorolás van. Nem sok ez?

– Egyáltalán nem. Tudjuk, hogy egy többgyermekes család esetében nem mindig megoldható a besorolások betartása, ugyanakkor nagyon szeretnénk, ha minél több szülő és nagyszülő figyelembe venné azokat, hiszen a különböző korosztályoknak egészen más a befogadó

rendszerük. A háromévesek számára nem lehet bonyolult történetet mesélni, nem szeretik a sötétséget, sem az erős fény- és hanghatásokat, és nem tudnak sokáig egy helyben ülni. A hatévesek már edzettebbek, de náluk is vigyázni kell, hiszen még ők is elég kicsik. A korosztályok szerint nemcsak a történetmesélési, előadási módok változnak, hanem a választott téma is. Ahogy nőnek, lehet bonyolultabb, feldolgozást igénylő témákat is előhozni, mint például a válás, a kirekesztés, a halál. Nézőink mintegy 80 százaléka óvodába, általános vagy középiskolába jár, azaz közönségünk döntő többsége tőlünk kapja első színházi élményét, itt éli át először a színház által nyújtott közösségi érzés varázsát, itt szocializálódik a színházra. Legfontosabb feladatunknak ezért a gyerekek színházi érdeklődésének felkeltését, a műfaj megszeretetését, valamint színházi izlésük kialakítását érezzük.

– Az igazán jó gyerekelőadások a szülőket és pedagógusokat is képesek megszólítani – állítod. Hogyan éritek ezt el?

– Gyerekeknek szóló előadásaink „dupla fenekű” előadások. A kicsiknek szólnak, de benne van a felnőtteknek szóló mondanivaló, humor is. Ezért egész másképp működik egy előadás hétvégén, amikor családosan jönnek a gyerekek, és hétközben, amikor csak gyerekek jönnek néhány pedagógussal, és pontosan tudjuk, hol fognak felnevetni a gyerekek és hol a felnőttek. Érdekes egyébként, hogy a gyerekek sokkal visszafogottabbak, amikor szüleikkel vannak, és sokkal erősebben reagálnak, amikor csoportban jönnek; ilyenkor valódi energiabombát kapunk tőlük. Célunk az is, hogy a gyerekeket kísérő felnőttek előadás közben ne nyomkodják a telefonjaikat. Látjuk, hogy sok esetben már kezdés előtt előveszik, aztán örömmel észleljük, hogy elteszik, mert felfedezik: az előadásnak van egy olyan szintje is, ami nekik szól.

– Új az arculat, és van egy új játszóhely is. Miért volt ezekre szükség?

– A régi arculat nem tükrözte a változásokat. Friss és lendületes külsőt akartunk, és azt, hogy aki belép az előcsarnokunkba, kézbe veszi a kiadványainkat vagy körülnéz a honlapunkon, egységesnek lásson bennünket. A hajdani Vörösmarty utcai bábraktárt pedig olyan helyiséggé alakítottuk át, ami kifejezetten az intimitást igénylő, legfeljebb negyvenfős előadásoknak tud helyet adni. Ez a terem a *Csomótündér* című, válásról szóló egy személyes előadással nyílt meg. Erre az érzékeny témájú

és intim hangvételi produkcióra és annak feldolgozására – az előadás után mindig van drámapedagógiai foglalkozás – kitűnően megfelel az új szintér. A második bemutatónk a három év alattiaknak szóló *Pipp és Polli* volt. A négyszáz fős színpadtermünk nem egy-másfél éveseknek való, a Kemény Henrik-teremben viszont ők is nagyon otthonosan érzik magukat.

– Az idei évad kulcsszavai: hagyomány és kísérletezés. Hogy fér össze a kettő?

– A báb szerintem az egyik legősibb műfaj, és közben elképesztő frissesség van benne. Több száz vagy ezer éves technikákra építve is felveszi a versenyt a XXI. század vizuális ingereivel. Olyan kettősséget és megújulási lehetőséget hordoz magában, ami izgalmassá és intenzívé teszi a szakmát. Nagyon szeretjük a klasszikus paravános játékokat, de legalább annyira szeretünk előbújni a paraván mögül. Például a már kultikussá vált *Semmi* című darabban a fiatalokat formázó bábfigurákat a nézők számára látható színészek mozgatják, akik a bábok idősebb énjét képviselik, és ez rettentő izgalmas tartalmi mondanivalót hordoz magában. Vagy például ott vannak a tárgyjátékok: a *Csomótündér* című előadásban két tornacipővel játszom el a válást. Tizenhat éve vagyok a pályán – bábszínészként kezdtem, egy ideje rendezek, tanítok és igazgatok, szóval sok mindent láttam már –, de még mindig meg tud hatni, amikor valaki úgy tud egy kockacukrot megfogni, hogy az életre kel a kezében. A holt anyag megemelése, hogy annak lelke és egyénisége legyen, még mindig csodálattal tölt el; ezért is szenvedélyem ez a szakma.

– A bábszínésznek ezek szerint több lehetősége van, mint egy színésznek?

– A bábműfaj akkor is képes újabb színpadi kifejezőmódokra, amikor az élőszínház már megreked. A színész és a báb viszonya rengeteg pluszlehetőséget ad akár dramaturgiailag, akár mondanivalójában. A bábszínészeknek pedig helyt kell állniuk színészként és bábmozgatóként is. Az egyetemi képzés ezért is játszik nagyon fontos szerepet a bábszínház megújulásában. Huszonhárom éve van ilyen képzés, ami a Színház-és Filmművészeti Egyetem több mint százötven évéhez képest kevésnek tűnik, de nem az. A magyarországi bábszínházi igazgatók szerint nagy az igény a végzett bábszínészekre és bábrendezőkre, tehát arra, hogy ne csak ötvenként induljon új évfolyam. Nagy közös álmunk válna valóra, ha lenne egy önálló bábművész tanszék Magyarországon. ♦



ENEMVÉ

NAGY MAGYAR VERSEK

Helyszín: Rendezvényterem
varkertbazar.hu

Ősszel új irodalmi estek a Várkert Bazárban!

A Várkert Irodalom bemutatja a Nagy Magyar Versek (ENEMVÉ) című sorozatát, amely havonta költői esttel varázsolja el nézőit: három ismert színész, egy népszerű zenész, mindig más szervező gondolat, összefűző ösvény. Nagy magyar versek, melyeket mindenki ismer, vagy az esten megismerhet.

ENEMVÉ 1.0 „... MOST ÖLELNE VALAKI...”

Szeptember 28. péntek 19.00 óra
Nagy Magyar Versek a boldogságról és a boldogtalanságról, a reményről és a csalódásról, a magányról és az együttlétről, a szenvedélyről és a szenvedésről. Titkokról, álmokról, kapcsokról és kapcsolatokról.

ENEMVÉ 2.0 „... SZÜZEK VOLTUNK...”

Október 10. szerda 19.00 óra
Nagy Magyar Versek a forradalmakról, szerelmekről, a születésről és a meghalásról.

ENEMVÉ 3.0 „... A SZELLEMEK VILÁGA KIALUDT...”

November 6. kedd 19.00 óra
Nagy Magyar Versek a halhatatlanságról, a halálról, az elmúlásról, végtelenről, az örökkévalóságról, a csendről. A szellemről.

Decemberi előzetes:

ENEMVÉ 4.0 „... MAGÁBA SZÁLL MINDEN LÉLEK...”

Nagy Magyar Versek az ünnepről, a magasságról és a mélységről, a varázslatról, az álomról, a csodáról, a születésről és a családról. Szentségről és szentségtörésről. A lélekről.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

RÓZSASZÍN SURRANÓ NYUGDÍJASOKNAK

A frissen megjelent „Levágott fül” című regény szüzséje lehetne ennyi: hogyan lesz egy ministráló, dzsúdózó, jó családból való fiúból bűnöző? Vagy: egy vak lány viszontagságai. De ezt a regényt *Lackfi János* írta, ezért véget nem érő vállalkozás lenne leltárt készíteni, miről is szól. Azért igyekeztem kiszedni belőle.

♦ – A regény két kamasznak, egy fiúnak és egy lánynak a világra azonnal reflektáló, tabuk nélküli gondolatfolyama. Bár van két nagyon szubjektív nézőpontból elmesélt történet szála, mégis, szinte bármelyik pár bekezdéses részlete kerek egészként is olvasható. Amikor hozzákezdél, ilyen szerkezetet képzeltél el?

– A rövid, egyperces videók, az instant sztorik korát éljük, és mivel mindkét beszélő vagány, mai figura, ezekben a rövid lendületekben gondolkodnak. A lány, aki amúgy vak, konkrétan valakihez beszél, és többnyire a saját, elég kemény élettörténetét meséli. A fiúnak viszont átlagos az élete, míg a címben jelzett levágott fület meg nem találja, amitől aztán minden a feje tetejére (vagy a füle tetejére) áll, indul a krimi, az ámokfutás. Ellenben ő nem nagyon mer másokkal kommunikálni, inkább csak magában fortyog. Belül viszont rengeteg minden foglalkoztatja: hogyan hekkeli meg egy magyar srác a NASA honlapját, hogyan harapja le valaki a párja ujját idegességében, hogyan lehet megszabadulni egy feleslegessé vált kutyától, hová tűnt a csavargó fél lába, hogyan néz ki a Háttérhatalom, ha van... Csomó vad és érthetetlen történet, rengeteg kérdés. Vajon valóban bármi lehet belőlünk? Egyetlen X-faktor-fellépés, és az árufeltöltő sztár lesz? És akkor mi van? Boldogok az árufeltöltőből lett sztárok? Vajon mindenki olyan, amilyenek látszik, vagy épp titokban aljas üzelmeket forralnak az emberek, mint a krimikben? Miért gyilkolásszák szóval és tettel szeretteiket nap nap után? Isten hogyan irányít, mennyire törődik velünk, hol van az örömben, hol a fájdalomban? Szóval ilyen zaklatot-tan foglalkoztatja őt az élet.



RENGETEGEN ÉLNEK LÁZAS KÉPZETEK KÖZÖTT, CSAK MERT AZ ÉLETÜK AMÚGY KIBÍRHATATLAN VAGY ÉPPEEN TÚLSÁGOSAN ÁTLAGOS LENNE.

– Az elbeszélés mód azt eredményezi, hogy nagyon elmosódott a határ a képzelet és a valóság között. Szinte végtelen számú értelmezése lehetne a regénynek, ha különbözőféleképpen kiválasztanánk, melyik fikció, melyik valóság... Fontos, hogy mi az, ami megtörtént, és mi az, ami csak a főhősök képzeletében van jelen?

– Sokszor amit elképzelünk, valóságosabb, mint amit átélünk. Gyerekkori szomszédunk arcát minden áldott nap láttam, mégsem tudnám felidézni. Némelyik kalandot, amelynek során lányokat mentettem meg a tűzvész-től vagy rájuk támadó gonosztevőktől, elevenen őrzöm, holott elvileg meg sem történtek. A regény cselekménye valós, tudható, mikor hol vagyunk, de álomszerűen furcsa dolgokból is akad elég. Továbbá egy feldúlt, rettegő, berúgott, elájult vagy épp halálra dolgoztatott kamasz (alapjáraton is elég élénk) képzelete is csodákra képes. Így aztán a belső és külső utazás nem mindig kristálytisztán különíthető el.

– A regény írójaként sajátos területek tudorának is tűnsz. Ezek az életed részei vagy tudatosan továbbképezted magad a különböző témákban?

– Utánaolvastam természetesen főként a vakságnak, egyes betegségeknek. A dzsúdó és a ministrálás világa, amelyben főszereplőm otthonosan mozog, az én életemnek is részei voltak, ezért ebben nem kellett külön elmerülni. Ahhoz viszont, hogy beleéljem magam a szituációba, hogy tényleg ott legyek, ahol a hőszám jár, muszáj otthonosan mozogni egyes területeken. Arni, az őrült komputerzseni és összeesküvéselmélet-függő külön eset, számos ilyen honlapot böngésztem már korábban is a neten, mert érdekelnek az emberi agy őrült csapongásai. Rengetegen élnek lázas képzetek között, csak mert az életük amúgy kibírhatatlan vagy éppen túlságosan átlagos lenne.

– A „Levágott fül” két ember titkos belső világát nyitja ki. Ez a kamaszlét viharaiban, indulataiban és marcangoló kérdéseiben drámaian, mégis szórakoztatóan megjeleníthető. Mindez véget ér a felnőtté válással?

– Igen is, nem is. Az emberagy forrongásait nem lehet varázsütésre lecsillapítani. Ráadásul ma divatos és üzleti modellként is kidolgozott szerep örök kamasznak lenni. Árulnak rózsaszín surranót nyugdíjas változatban, >

járókeretből is van „metallicás”. Sosem fogyott ennyi pornó és horror, de ennyi plüssállat sem. Rengetegen maradnak kamaszok negyven-ötven éves korukra is akár. Tágabb értelemben mindannyiunkban ott lapul egy mohó, szégyenlős és szemérmetlen, agresszív és félnk publi, de érdemes öt kordában tartani. Új impulzusokat, bátorságot meríthetünk tőle. Nagy dolog viszont, ha nem adjuk át magunkat a belső kamasz hangulatváltozásainak, és nem válunk nassoló, vágyról vágyra élő, hamar lelkesülő, hamar kiégő indulatlényekké.

– Csak én érzem azt, hogy ez a regény valahogy személyesebbre sikerült, mint némelyik versed?

– Minden *Bovaryné* én vagyok. Ha nem élem át, amit írok, más se fogja elhinni. Az egyes szám első személy amúgy is csábít az alámerülésre. Ahogy ez a fiú apjával, családjával, tanáraival, edzőjével, barátaival, a nőekkel, papokkal, társadalommal, Istennel vívódik, ahogy magát teszteli és keresi, azon a folyamaton én is átmentem, és most vele együtt újra kellett járnom ezt az utat.

– Az elképzelt olvasótáborod kikből áll? A kamaszokból, a kamaszokat nevelő felnőttekből vagy minden egykori kamaszból?

– A helyzet, az életkor, a kamaszos világlátás alapvetően ebben a könyvben, de végül is csak egy (fontos) körülmény. Egy sztorit szerettem volna elmesélni meg csomó mindent megmutatni az életből. A *Hamlet* olvasásához nem kell középkorszakértőnek lenni, *Az öreg halász és a tenger* olvasható halászati ismeretek nélkül. Ezek persze óriási művek, nem mérném hozzájuk az enyémet, csak ugyanígy van egy intenzív közegük, miközben voltaképp mindenkire szól. Persze igazad van, a kamaszkor izgátsáskeresését senki nem ússza meg.



– Kedvet kaptál a regényíráshoz?

– Már gyerekkoromban folytatásos indiántörténeteket meséltem elalvás előtt a testvéreimnek, és rengeteg regényt olvastam. Legalább tizenöt éve gyúrok a regényíráshoz, ehhez képest tizenegy éve, 2007-ben jelent meg az előző, *Halottnéző* címmel. Most viszont megtaláltam a módszert, és az időszávit is kialakítottam életemben a nagyprózaíráshoz. Ha minden jól megy, sorban jön majd az elkövetkező években az a négy-öt, épülőfélben lévő regény, amely most a számítógépemben hever, hibernálódott állapotban. ♦

hirdetés

Szent István Rádió
szentistvanradio.hu

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

A  SZERENCSEJÁTÉK ZRT. BEMUTATJA

ÁKOS

ARÉNA 2018

DECEMBER

15.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek a www.akos.hu
webáruházban
és az **Eventim** hálózatában
kaphatók!

 Roland


Audi


PETŐFI
RÁDIO

 XIXO


SAXOOLONDON

• LONDONPORT •



SZÖVEG –
DEMETER ANNA BOGLÁRKA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„HONNAN TUDJA, HOGY BÖSKE VAGYOK?” – „RÁD VAN ÍRVA”

Tímár Böske neve – férjéhez, *Tímár Sándor*hoz hasonlóan – alapvetésnek számít a magyar néptánc követői és kedvelői között. Amikor 14 éves korában először bepillantott a Bartók Béla Táncegyüttes életébe, nem gondolta, hogy ez számára fordulóponthoz lehet, így kisurrant a próbateremből. Aztán persze visszatért – és milyen jól tette! Ez az út vezette a szerelemhez, hazai és külföldi ismertséghez és az idén 25 éves Csillagszeműek létrehozásához. Budai otthonukban beszélgettünk.

- ♦ – 1970-ben még azt hittem, véletlenül kerültem Sándor együttesébe. Versenytornász voltam, magyar-francia szakos gimnáziumba jártam, és semmi közöm nem volt a néptáncosokhoz. Rábai Miklóst ismertem a tv-ből, és úgy gondoltam, minden táncos így néz ki: borízű hang, nagy bajusz, mint egy pásztor a nyája nélkül. A tanulás mellett nem tudtam tovább folytatni a tornát, de nem szerettem volna feladni a mozgást és a versenyszellemet – a néptáncpróbák viszont délután kezdődtek. Későbbi sógorom vitt el a felvételre. Nos, Sanyi nem hasonlított Rábai Miklóshoz, és a bemelegítéstől sem voltam elájulva, ezért hazamentem. Másnap persze visszacibáltak: „Hát mégis, milyen dolog ez, még nem is ismered őket!” – mondták.



– A Bartók Béla Táncegyüttes a legnagyobb amatőr együttesek közé tartozott, innen indult a magyar néptánc megújulása, a táncházmozgalom. Hamar beilleszkedett egy teljesen más világba, átélte az erdélyi gyűjtőutakat – amiről akkor az iskolákban még nem beszéltek –, Sebő Ferenc, Halmos Béla, Sipos Mihály indulását, a Tímár-módszer kibontakozását.

– Sanyi volt az egyetlen, aki képes volt megfejteni a néptánc improvizatív jellegét. Olyan ez, mint a nyelvoktatás: meg kell tanulni a nyelvtant, utána mindenki saját maga alkothatja meg a táncát. Segítőtársa és legjobb barátja Martin György volt, de sok nevet sorolhatnék, mint például Csoóri Sándor vagy Nagy László, aki verset írt „Táncbéli tánc-szók” címmel. Fantasztikus időszakba csöppentem! Miután Sándor rájött, hogy a pedagógiához is van érzésem, rám bízta az utánpótlás tanítását – 17 éves voltam, minden rám bízott táncosnál fiatalabb. Még érettségi előtt megkérte a kezem, 26 év korkülönbséggel.

—
TÉVES GONDOLKODÁS,
HOGY A GYEREKEKNEK
SZABADSÁGRA VAN
SZÜKSÉGÜK, SOKKAL INKÁBB
A BIZTONSÁGRA, ARRA, HOGY
TUDJÁK, MIT KELL TENNIÜK,
ÉS KÖZBEN ÉREZZÉK, HOGY
NAGYON SZERETIK ŐKET.
—

EMELJÉK FEL A FEJÜKET, HÚZZÁK KI MAGUKAT, ÉS NE ÚGY ÁLLJANAK OTT, HOGY „BOCSÁNAT, HOGY ÉLEK”, HANEM ÚGY, HOGY „MEGÉRKEZTEM”.

– Milyen hatása volt ennek a korkülönbségnek akkoriban?

– 1974-ben botrányosnak számított, de kitartottunk: hétfőn leérettségiztem, és kedden férjhez mentem. Manapság az emberek túl sokat gondolkodnak, vannak, akik 10 évig élnek egymás mellett, de nem egymással. Nekem is rengetegen mondták: „De hát nem is éltél még!” Engem viszont egyáltalán nem érdekelt az olyan dolgok, mint „a karrier és család közötti egyensúly”. Előbbivel sosem foglalkoztam, mégis lett, a gyerekeim pedig születtek szép sorban, és ez nem gátolt meg semmi- ben. A legidősebb fiam révén hét unokám van. Szerintem ma a fiatalok hihetetlenül félnek az elköteleződéstől, a házasságtól, de minél tovább húzzák, annál inkább ijesztő lesz.

Tímár Sándor mindeközben a másik szobában pihen. 84 éves koráig nem is járt orvosnál. Két betegsége után azonban most sokat kell pihennie. A családból valaki mindig mellette van, Böske is épp az óráját nézi, mikor kell majd ébresztenie.

– Sándor asszisztense voltam 12 évig. 1981-ben kinevezték az Állami Népi Együttes élére művészeti vezetőnek és koreográfusnak, és persze én is vele mentem – onnantól kezdve 16 éven keresztül színpadi szólótáncos és tánckarvezető voltam. Ezekben az időkben rengeteg nehézséggel járt Sándor szakmája, mert sosem volt pártrag, azt mondta, vagy kell a szakmai tudása, vagy nem. Pozsgai Imre, akkori kulturális miniszter ki is nevezte őt, azonban ha a legfelsőbb szinten el is fogadták, alacsonyabb szinteken még sokáig megnehezítették az életét. Sanyi már ekkor kérvényezte, hogy a táncosok tanuljanak más szakmát is, de elutasították – mostanában azt

tapasztalom, pont az a legnagyobb gond a gyermekek táncoktatásában, hogy olyan kiöregedett táncosok is elszegődnek tanárnak, akiknek nincs is érzékük hozzá.

A budapesti gyermektáncoktatás elindítója Tímár Böske volt. Kidolgozták férjével együtt a Tímár-módszert, illetve az évek során rengeteg tapasztalata gyűlt össze. Egészen kicsiknek – előbb 5, majd 3 éves kortól – létrehozta egy gyermekegyüttest. 1993 őszén 50 fővel indultak, a létszám júniusra 150-re nőtt, így nem maradhattak az Állami Népi Együttesben. Ezek után Böske megalapította a Csillagszeműeket.

– Miért pont Csillagszeműek?

– Olyan nevet szerettünk volna, ami illik és méltó a gyerekekhez, és képviseli a népi vonalat. Nem én találtam ki, a sógorom volt a „keresztszülő”: hárman vagyunk lánytestvérek, idősebbik nővérem férje Mészáros Géza festőművész. A Csillagszemű kapcsolódik a csillagos éghez, a világmindenséghez és a népi kultúrához is. Sándor mindenben támogató, ma már mind az öt gyerekem részt vesz a működésében: hárman tanárként dolgoznak, Sári lányom lett a fotósunk, miután abbahagyta a táncot, Matyi operatőrként és rendezőként segíti a munkánkat. Gergő pedig, a legkisebb, a papa nyomdokaiba lépett, ő a Táncművészeti Egyetemen tanul.

A Tímár gyerekeknek így rengeteg csillagszemű „testvére” lett, és szüleikkel sokszor a próbákon találkoztak. Tímár Böske szerint jól viselték, sosem voltak egyedül, a turnék során gyermekőrzők és a nagyi vigyázott rájuk – de ez is talán inkább neki, anyaként volt rossz érzés. Nem gondolta volna, hogy az ötlete később egy több tízezres holdudvarral rendelkező mozgalommá alakul.

– Én 25 évvel ezelőtt csak azt szerettem volna, ha minél több gyerek részesülhetne ebben Budapesten, és ez sikerül. Úgy gondolom, hogy a gyerekek minden irányban nyitottak, ezért kell kicsi korban elkezdni a tanításukat, és nagyon nagy a felelősségünk, milyen példát mutatunk. A módszer lényege a már nem létező néphagyomány, a paraszti társadalom rendje szerinti gondolkodás: a nagyközösségek, óriáscsaládok biztonságot adtak, az adott értékrend természetes módon hatott – a tánc, az ének is naponta jelen volt. A gyermekjátékok is úgy alakultak ki, hogy a gyerekek ellesték, eltanulták a lépéseket és formákat – lakodalmakban, bálokban szívták magukba a táncnyelvet. Például az eladósorban lévő fiataloknál egyértelmű jelzés volt,

ha valaki már negyedszer kért fel egy lányt. Sokan ma egy-egy szalagavató táncnál meg sem merik fogni a lányok derekát.

Tímár Böske szerint a gyerekeket csakis úgy lehet tanítani, ha egyenrangúként kezeljük őket, és mindig annyit kapnak a táncból és a nevelésből, amennyi pont elég számukra. A tanárpár áll középen, és ők utánozzák a mozdulatot. Magyarázni nem szabad, maximum vezényelni: így akár egy óra alatt alapszinten megtanulják például a dunántúli ugrózt, lassú és friss csárdást. A különleges tehetségekkel egy másik rendszerben, a Tímár Akadémián foglalkoznak, ide már válogatás során kerülnek a táncosok, míg a Csillagszeműekhez bárki bármikor csatlakozhat.

– Mi az, ami elengedhetetlenül fontos a gyerekek tanításakor?

– Szerintem rendkívül egyszerű: szigorú szabályokat állítottam fel, amiért a gyerek nem haragszik, hiszen biztonságot ad neki. Téves gondolkodás, hogy szabadságra van szükség, sokkal inkább a biztonságra, arra, hogy tudják, mit kell tenniük, és közben érezzék, hogy nagyon szeretik őket. Városi körülmények között is ki lehet aknázni azokat a lehetőségeket, amik ránk maradtak a régmúltból – nem mindegy, hogy valaki a múzeumban látja a sárközi viseletet, vagy rajta van a színpadon. A 25 éves jubileumon 400 ovisom lépett fel úgy, hogy a színpad mögött, amíg váraoztunk, a légy zümmögését is lehetett hallani. A rend, fegyelem és a sok vidámság meghozza az eredményét, ezek a gyerekek nem is ismerik a lámpalázat. Rengeteg sikerélményt kapnak itthon és külföldön is, hiszen császári palotában, rangos fogadásokon lépünk fel, rengeteg állami kiküldetésen vehetünk részt. Mindig azt mondom nekik, ha valahol megjelennek, emeljék fel a fejüket, húzzák ki magukat, és ne úgy álljanak ott, hogy „bocsánat, hogy élek”, hanem úgy, hogy „megérkeztem” – ez az életben is elengedhetetlen.

A Csillagszeműeknél nincs harag, durvaság és káromkodás, nincs is rá szükség, egyszerűen meg kell tanulni a szabályokat. Ezek a szülőkre is vonatkoznak, akik legfeljebb négy alkalommal mehetnek be a próbaterembe, de ott mobilozni, beszélgetni nekik sem szabad.

– Miben más most a helyzet, mint 25 évvel ezelőtt?

– Minimum háromszor annyi időt kell fordítani egy gyerekre, mint azelőtt. A legnagyobb változás ugyanis a szülői háttérrel történt: az utóbbi 10 évben felduzzadt a válások száma. Emellett azt veszem észre, a tekintély,

a fegyelem egyre inkább eltűnik: kics csoportos ovisok káromkodnak, az éttermekben az egész család lóg a telefonján, a kicsi pedig egy tableten. Azt mondta a fiam: „Mama, aki nincs a Facebookon, az nincs is.” Hát én akkor nem vagyok (nevet). Viszont minden munkatársam az általam képviselt szellemben nőtt fel, amire nálunk szükség van. Sajnos a mi szakmánkban sem mindenki angyal, de igyekszünk megtartani az alapértékeket.

– Mi az, ami segít ebben és a mindennapokban?

– Én hívő ember vagyok, aki nem ijed meg az élet nehézségeitől, mert tudom, hogy Isten a támaszom, nem fog magamra hagyni. Olyan keveset kér tőlünk, csak annyit, próbáljunk jók lenni, és még sok esetben ezt sem tudjuk megtenni. Ha már megpróbáljuk, az is elég. Szerintem Jézusnál liberálisabb ember nem volt a Föld kerekén: ő tényleg mindenkit elfogadott úgy, ahogy van, és mindent megbocsátott. Emellett a kitartás és a kemény munka elengedhetetlen. Nem szeretem például a nevelés szót, én úgy hiszem az életünkkel kell példát mutatni, és nem kell erről annyit beszélni. Mindent a legegyszerűbben kell megközelítenünk, és akkor működik: a felesleges, rápakolt dolgok zavart és bizonytalanságot okoznak.

– A próbákat, találkozókat, magánéletet csak egy igazán jó koordinátor tudja egyben tartani. Ön az?

– Kellett a művész férj mellé valaki, aki ellátta a gyakorlati dolgokat is. Mindig is korán keltem, mindennap főzök reggel – bár sokáig nem tudtam, hiszen folyamatosan úton voltunk. Általában ezután valamilyen tárgyalás, ügyintézés következik, háromtól pedig próbák, különböző helyszíneken.

– Hogy viszonyulnak a Böske névhez a tárgyalásokon, hivatalos rendezvényeken?

– Sokan megkérdezik, nem sértődök-e meg esetleg, ha így hívnak. Vagy csak azt mondják: „Nem így képzeltel magát”. Amikor először találkoztam anyóssommal, közölte, hogy a tehenét hívták Böskének, de megnyugodtam, mert a lovát pedig Zsófinak. Nagyon szerettem piciként királykisasszonyt játszani, Bettinek, Lizának hívtam magam, mire megszólalt a nővérem: „Nem Betti vagy te, hanem Böske!” Innentől pedig rám ragadt a név, hiszen a testvéreim megelőztek az iskolában. Amikor először – a teljes nevemmel – bemutatkoztam Sanyinak, rám nézett: „Akkor hát te vagy a Böske.” – „Honnan tetszik tudni, hogy Böske vagyok?” – kérdeztem. – „Rád van írva!” – mondta. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

OKTÓBERI KIMENŐ

BÜSZKESÉG ÉS BALÍTÉLET KÉT SZÍNÉSZRE

Szeptemberben mutatták be, és októberben is több alkalommal játsszák a Büszkeség és balítélet két színészre című darabot, amelyet Joanna Tincey angol színésznő írt Jane Austen regényéből. Az előadásban színre lép a bájos és eszes Lizzie, a zord és titokzatos Mr. Darcy, az álmatag Jane, a kenetteljes Mr. Collins, az egymást gyöttrő Bennet házaspár, a csacska Kitty és a még csacskább Lydia, és valamennyi rokonuk, barátjuk, ismerősük – életre keltjük pedig mindössze kettő darab virtuóz színész: Balsai Móni és Schmied Zoltán.

Budapest, Centrál Színház, 2018. október 4., 12., 25., 28.



PÁL FERI ELŐADÁSAI

2018 decemberében Pál Feri befejezi a keddi alkalmakat – de addig néhány előadását még meghallgathatjuk. Minden kedden egy-egy önálló témát dolgoz majd fel, összefoglalja a 18 év alatt elmondottakat. Az októberi témák:

október 2. Életút mint projektmenedzsment
október 9. Én – mi – mindenki: Az önmegvalósítás
lehetőségei

október 16. Hogyan lesz az élettapasztalatból
bölcsesség?

október 30. Hogyan segítsünk magunknak és másoknak?
Budapest, Szent István Egyetem Budai Campus

8. MOZINET FILMNAPOK

A fesztiválon többek között olasz, lengyel, iráni, libanoni és magyar alkotók munkáit nézhetjük meg. A vetítéseket a filmekhez szervezett beszélgetések, közönségtalálkozók és más programok egészítik majd ki. A Hidegháború című filmben két lengyel zenész kapcsolata bontakozik ki előttünk, akiket egy idő után elválaszt a férfi disszidálása.

Budapesten a Puskin moziban, és vidéki városok art mozijaiban, 2018. október 20. és 23. között



Részlet a Hidegháború című filmből

BOGGIE-KONCERT

Idén öt éve, hogy a „Parfüm” című dal elindult világ körüli útjára, az énekesnő ebből az alkalomból ad koncertet.

A 2017 szeptemberében megjelent „3” című harmadik nagylemezének dalaiban a klasszikus zene, a kortárs francia pop és a világzene hatásai jelennek meg. Ahogy a korábbi lemezeket, ezt is a nyelvi sokszínűség jellemzi.

Budapest, A38, 2018. október 24.

MAMA, NÉZD!

Múzeumba járni babával is jó! A szervezők tárlatvezetésre várják az 1 év alatti babával érkező kismamákat és kispapákat, hogy felfedezhessék a magyar festészet legszebb családi képeit.

Budapest, Magyar Nemzeti Galéria, 2018. október 18., november 22., december 13.



OROSZ ZENEI FESZTIVÁL

A rendezvény a 145 éve született Sergey Rachmaninov remekműveit állítja középpontba. A zenekari művek mellett felcsendülnek majd a zeneszerző dalai, kamaramuzsikája, zongoraművei, megismerhetjük izgalmas életét, illetve megtekinthető lesz a moszkvai Rachmaninov Múzeum különleges összeállítása is. A fesztivál hangulatát az Oroszországból meghívott vendégművészek teszik még autentikusabbá.

Több budapesti helyszínen, 2018. október 2–6.

RECIRQUEL ÚJCIRKUSZ TÁRSULAT: MY LAND

A Vági Bence társulatvezető által rendezett előadás hazai bemutatója még meg sem történt, de az Edinburgh Fringe Fesztiválon már többször is műsoron volt, és nagyon pozitív volt a fogadtatása. A produkció zeneileg Both Miklós ukrán népzenei gyűjtésére támaszkodik, az audiális koncepciót továbbá Szirtes Edina Mókus és Terjék Gábor

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, VETÍTŐTEREM



a fotó a film forgatásán készült

TÁRS VAGY VETÉLYTÁRS? HOGYAN ÉLÜNK EGYÜTT A TECHNIKAI ESZKÖZÖKKEL?

Szinte mindent képesek vagyunk robotizálni, de pótolható-e mindenben okoseszközökkel az ember?

Deák Kristóf új filmje, *A legjobb játék* indítja a Képmás-estet, az azt követő beszélgetésben pedig feltesszük és megpróbáljuk megválaszolni a film ihlette kérdéseket az alkotók és egy szakértő segítségével.

Vendégeink: Deák Kristóf filmrendező és Nina Kov koreográfus alkotópáros, valamint Böszörményi-Nagy Gergely, a Brain Bar jövőfesztivál alapítója.

Moderátor: Szám Kati, a Képmás főszerkesztője

Időpont:

2018.
10.04.
CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
A BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



OKTÓBERI KIMENŐ

zeneszerzők jegyzik. A bőr, az izomzat, az erő természetes megjelenése jellemzi az előadást.

Budapest, MŰPA, 2018. október 16.

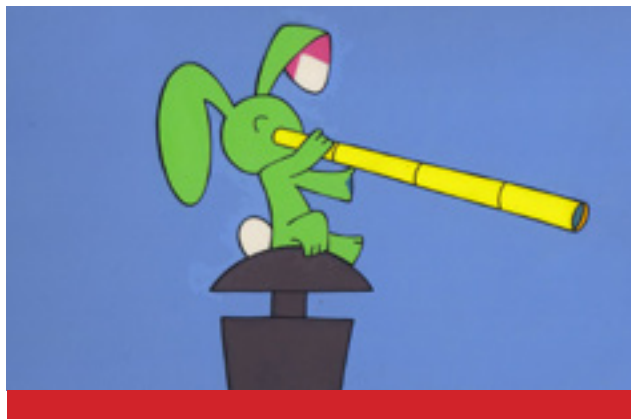


Kép: Réthey-Prikkel Tamás, Recirquel

Részlet az előadásból

ORSZÁGOS RAJZFILMŰNNEP

Októberben több mint 100 helyszínen – mozikban, művelődési és közösségi házakban, könyvtárakban –



ünneplik országsszerte ingyenes vetítésekkel az Animáció Világnapját. Különleges alkalom az ünneplésre, hogy 40 éve láthattuk először a televízióban A kockásfülű nyulat. Az évforduló kapcsán Richly Zsolt filmrendező egyéb filmjei is láthatóak lesznek, köztük a tavaly megjelent Luther rajzfilmsorozat. Az érdeklődők számos magyar és külföldi animációs film közül válogathatnak.

Országsszerte, 2018. október 26–28.

20. JUBILEUMI GÖDÖLLŐI NEMZETKÖZI HÁRFAFESZTIVÁL

A szervezők rengeteg programmal várják a nézőket, ott lesz többek között Vigh Andrea, Razvaljajeva Anasztázia, egy francia-spanyol esttel fellép Isabelle Moretti, bemutatkoznak fiatal tehetségek, és lesznek kifejezetten gyerekeknek szóló előadások is. A fesztivál végén a Zeneakadémia Nagytermébe költözik a gála, ahol 3 hárfaversenyt és egy-egy szólóhárfadarabot is meghallgathat a közönség.

Gödöllő, 2018. október 5–14.



Vigh Andrea

Kép: Posztós János

MARGARET ISLAND

Megjelent a Margaret Island új albuma! Lábas Viki, a zenekar énekesnője szerint az előző lemezek napfényes hangulatúak voltak, most először nem csak a vidám pillanatokból merítettek. Az eddig irányvonal megtartása mellett zeneileg új hangzásokkal, új hangszerekkel is kísérleteztek.



Kép: Pályi Zsófia

CAFE BUDAPEST KORTÁRS MŰVÉSZETI FESZTIVÁL

Októberben több mint 100 program várja a legkülönfélébb műfajokban szerte Budapesten az érdeklődőket.

A száz évvel ezelőtt született Leonard Bernsteint két előadással ünnepli a fesztivál: Candide című, a musical és a vígopera határán egyensúlyozó művét Böhm György állítja színpadra, sötét tónusú kétszereplős kamaraműve, a Trouble in Tahiti pedig Fekete Gyula szintén kétszereplős operájával egy estén látható majd a Zeneakadémián. Lesz dokumentumfilm-vetítés, világzenei koncertek, számos képzőművészeti és irodalmi program.

Budapest, több helyszínen, 2018. október 5-től

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



VARÁZSLAT A TISZA-TÓNÁL

Mindig elcsábított a Balaton, a Fertőt is többre értékeltem, de a mesterséges Tisza-tó eddig nem izgatott nagyon. A szeptemberi balzsamos nyárban mégiscsak elvetődtem a partjára. Kerékpároztam, csónakáztam, és túrám végéhez közeledve a tiszafüredi Kormorán kikötőben olyat láttam, mint eddig soha: egy tetszetős házikó hajózott a végtelennek tűnő nádasok felé, rajta láthatóan boldog utasokkal a tornácán. Ott helyben megfogadtam: visszatérek még ide, hogy kihajózzak vadvízország közepébe távcsővel, pecabottal, szalonnával.

◆ Persze nem csak a Kormorán úszóháza tehet arról, hogy egyből beleszerettem a Tisza-tó különleges világába. Két napon át lépten-nyomon olyan látvány tárult elém, amilyenhez hasonlóat eddig csak az ismeretterjesztő tévécsatornák Afrikát vagy Délkelet-Ázsiát bemutató dokumentumfilmjein láthattam.

A Tisza-tó nem egybefüggő vízfelület, hanem több medencéből áll, ezek északról dél felé haladva a következők: Valki-medence, Poroszlói-medence, Füredi-medence, Sarudi-medence és az Abádszalóki-medence. Mindegyiknek más a különlegessége: a poroszlói rendelkezik a legváltozatosabb vízfelülettel, a Valki-medencében található Szartos varázslatos sárga tündérfátyol-szőnyege, a Füredi-medence rejt az elárasztott falut, Óhalászit és a tó legnagyobb tavirózsatelepét, az abádszalóki hatalmas vízfelülete pedig strandoláshoz és motoros vízisportokhoz ideális.

Ősszel érdemes a tó északi részét bázisnak választani, mert a legtöbb látnivaló és program Poroszló és Tiszafüred térségében található ilyenkor.

Ideális a Tisza-tavi Ökocentrumban (Poroszló) kezdeni a vidék felfedezését, főleg, ha családdal érkezünk. A hazai édesvizek élővilágát bemutató központ 2012-ben nyitotta meg kapuit, legfőbb látványossága Európa legnagyobb édesvízi akváriumrendszere. A 735 ezer liter osztérfogatú tartályokban a több mint 50 féle hazai hal mellett olyan ritkaságokat is láthatunk, mint a Fekete- és Kaszpi-tenger vidékén honos sőregtök és vágótok. Ezek a halak korábban hazánkban is gyakoriak voltak, napjainkban azonban a Vaskapu duzzasztóműve megakadályozza, hogy felússzanak a Dunán. A főépület pincéjében található medencék „sztárja” kétségtelen a víz alatti alagút, ahol a fejünk felett is átúsznak a hatalmasra hízott vizák, bár a show-t könnyen ellopják a mosolygós vidrák a szomszéd teremben, csak a rájuk jellemző éles füttyöt kell bevetniük.



Úszóház a tiszafüredi Kormorán kikötőben

Érdeemes több órát tervezni a látogatásra. Az akváriumon kívül hullóket, interaktív és időszakos kiállításokat, valamint körpanorámás kilátót is találunk a felszálló madárra emlékeztető főépületben, a kertben pedig őzek, szarvasok, aranysakálók, rókák élnek. Az énekesmadarak közé mi is beszélgethetünk a szabadtéri ketrecbe. Találunk a parkban tájházat, baromfiudvart és állatsimogatót is. Belépéskor érdemes a „mindent bele” csomagot (3100 forint, bővebb infó és kedvezmények: www.tiszataviocentrum.hu) választani, ez tartalmaz ugyanis egyóras csónakos kirándulást, amin szakképzett túravezető mutatja be a Tisza-tó különleges növény- és állatvilágát.

Amennyiben kedvet kaptunk hosszabb vízútúrához is, számos lehetőség közül választhatunk, érdemes személyesen érdeklődni a közeli kikötőkben. Ilyenek Poroszlón a Fűzfa kikötő vagy a Csicsman kikötő. Bővebb információért használhatjuk az Ökocentrum honlapját is, vagy keressük fel a helyi Tourinform-irodát (Poroszló, Fő út 5.).

Kerékpárral könnyű és biztonságos terep a Tisza-tó, kifejezetten ajánlott kezdő tókerülőknél és családosoknak. Teljes hossza 65 kilométer, de ha a Valki-medencét is bele vesszük (ez a teljes tó kör), akkor 95 kilométeres a táv. Az út végig a töltéseken vezet, kivéve a Poroszló és Tiszafüred közötti 8 kilométeres szakaszt, itt a 33-as főúton kell haladjunk, azonban jó hír, hogy már elkezdték a kérdéses szakaszon a kerékpárút építését. Korábbi tapasztalatok miatt kerülöm a forgalmas főutakat, ezért Poroszlótól az óramutató járásával ellentétes irányt választva tekertem el Tiszafüredig. Sarudig egymást érik a parton a stégek, a kilátás a tóra egészen Kisköréig nagyon szép, fák ritkán takarják.

A vízlépcsőt elhagyva Abádszalóknál, a Nagykunsági öntöző főcsatorna torkolatánál találunk egy egész évben üzemelő kávézót. Ez körülbelül féltávon fekszik, ezért érdemes itt feltölteni készleteinket, mert ősszel a szalóki strand büféi nem üzemelnek, a kerékpárúton



Poroszlói-medence

legközelebb csak Tiszafüred-Tiszaörvény kikötőinél lesz lehetőségünk vásárolni. Ha újoncok vagyunk a Tiszánál, itt fogunk véglegesen beleszeretni, ahogy ez velem is megtörtént. A Szabics kikötőtől indul a Tiszavirág ártéri sétaút, amely az ártéri erdő élővilágán kívül régi mesterségeket is bemutat, de természetfotózáshoz is tökéletes az útvonal. A túrát kombinálhatjuk evezős kirándulással is, a kikötőben pedig szállást is találunk (www.szabicskikoto.hu). Csakúgy, mint a közeli Kormorán kikötőben, ahol az említett úszóházon akár a kerékpárjainkat is elvihetjük a Tisza-tó közepére, de a parton épített vendégházak is tökéletesen kiszolgálják a természetkedvelőket.

A kikötőtől két kilométeres tekerés után érkezünk meg Tiszafüredre, a város szélén érdemes felkeresni az idén átadott Tisza-tavi Kerékpáros Centrumot. Különleges alakjával már messziről felhívja a figyelmet, az érdekes vonalvezetés pedig funkciót is rejt magában: a centrum körül ívelő függő járdákon kerékpárral is megközelíthető az első emeleten lévő öltöző és zuhanyzó, és a második emeleten található kávézó, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik a tóra (www.bringaelmeny.hu). ♦

TIPPJEINK:

A tókerülés fáradalmait pihenjük ki a tiszafüredi Thermal Strand- és Gyógyfürdő medencéiben. Nyitva mindennap 9 és 20 óra között, felnőttjegy ára 1100 forint.

Látogassuk meg a szigorúan védett Tisza-tavi madárrezervátumot, ez az őszi vonulási időszakban is a madarak kedvenc állomása. Csak csónakkal ➤



A Tisza-tavi Ökocentrum akváriuma

közelíthető meg, a poroszlói és tiszafüredi kikötők egyaránt szerveznek ide ökotúrákat.

Halászlé vagy fish and chips? Tiszafüreden a Helló Hal és a Stég az ász a műfajban, azonban októberben bizonytalanul üzemelnek, viszont mindkét hely nyitott falatozót Budapesten, az előbbi a Ráday utca elején, a Stég pedig a Dob utcában. Bentréteges források szerint a Tisza-tónál egész évben az abádszalóki Aquarium és poroszlói Fehér Amúr Halászcserje étterem kínál kitűnő minőségű tiszai halat.

Ha már Abádszalók, keressük fel a Babamúzeumot! 56 cm-es méretű babákon több mint 560 ruha tekinthető meg. Elsősorban a Kárpát-medence területéről származnak, de lelkes adakozók jóvoltából a Föld több mint 60 országának jellegzetes népviselete is látható.

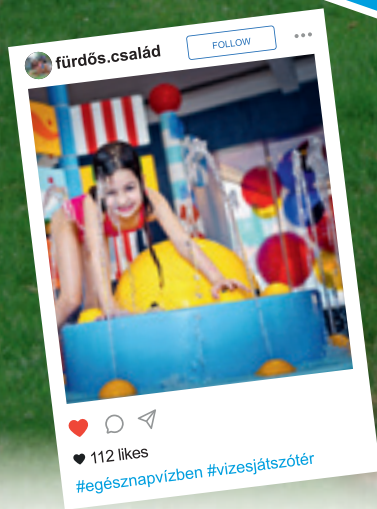
Őszi programok Poroszlón: Állatok világnapja az Ökocentrumban madárbeutatókkal, látványtétellel (10.13.); Poroszló „tökös falu” töklámpa-szépségversennyel, tökös ételekkel (10. 27–28.); Falánk szombat, halas ételek féláron a helyi éttermekben (11.17.).

Kiskörén látogassuk meg a 2014-ben átadott 1371 méter hosszú, vízesésekkel tarkított hegyi patakra emlékeztető hallépcsőt! Ez biztosítja a halaknak az összeköttetést az élő Tisza és a tíz méterrel magasabban fekvő tó között, az itt élő több mint 50 halfajból bizonyítottan 24 már használja is. A patak folyásának elején egy ablakon keresztül figyelhetjük meg a halak vonulását.



ŐSZEL SINCS MEGÁLLÁSI!

Boboország, az
én birodalmam



Szünet a suliban, oviban, mókuserékben

A Kolping Hotelben a tesók nem fognak összeveszni, hogy kinek a kívánsága teljesüljön. Mindenkié! Az óriási parkban több játszótér és élményhelyszín „fárasztja” a kicsiket és pihenteti a szülőket. Ha az időjárás a 4 fal közé küldi a gyerekeket, akár kismotorral vagy rollerrel is száguldhatnak egyik programról a másikra. Szereti a zenét? Kézműveskedne? Vagy igazi vízcisibe? A szülőknak csak annyi a dolga, hogy a napi programsorozatból válasszanak: merre induljunk először?

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:
www.kolping.hotel.hu/kepmas

KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT

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



10.23-26.

5 év alatt
ingyen!

10.26-11.04.

Őszi szünet
Halloween
extrákkal!

11.04-12.21.

Minden 4.
éjszaka
ajándék!



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

VISSZATÉRŐ ÁLLATVILÁG

Az ember térhódítása az állatvilágnak általában nem tesz jót. Az elmúlt évszázadokban a városiasodás, a növényvédőszeres, a villanyvezetékek, no meg persze a szándékos irtóhadjáratok következtében számos állatfaj vagy teljesen eltűnt hazánkból, vagy ritkasággá vált. Ám az idő múlik, és az eltűnt állatok szép lassan elkezdtek visszatérni.

- ◆ Ami a városiaknak talán leginkább feltűnik, az a tömérdek szarka. Mi, akik a hatvanas-hetvenes években voltunk gyerekek, a szarkát szinte csak a mesekönyvekből ismertük, és szenzációszámra ment, ha vidéki rokonainknál meghallottuk cserregni a tetőn. A nyolcvanas évektől azonban nagyobb testvérével, a dolmányos varjúval együtt egyre gyakoribb lakójává vált a településeknek, beleértve még a fővárost is. Városlakóvá válásuk bizonyos értelemben éppen az ellenük folytatott irtóhadjárat eredménye: az intelligens madarak rájöttek, hogy ez az a hely, ahol nem lőnek rájuk, nem is mérgezik őket, ráadásul ehető hulladék is bőven akad, és egy valamirevaló szarkának a kertvárosi kutyák tányérjából sem nehéz eledelt lopni.



Szarka (*Pica pica*)

BAGOLY A VARJÚFÉSZKEKBEN

A szarka és a szürke varjú elszaporodása nem öröm az énekesmadarak számára, viszont jól jön a vércséknek, baglyoknak, amelyek nem építenek saját fészket, hanem szívesen költenek a varjúfélék elhagyott fészkeiben. A ragadozó madarak egyébként is jó ideje megjelentek már, hogy elfoglalják helyüket a városi életközösségben. A vörös vércse, de még a vándorsólyom számára is tökéletesen megfelelnek természetes sziklafermek helyett a városi toronyházak vagy templomtornyok kőpárkányai, és a lusta városi galambok, ha nem is sütve, de szó szerint a szájába repülnek a ragadozónak. Ami magukat a galambokat illeti: az elmúlt évtizedekben az elvadult házigalambok mellett egyre gyakrabban látni az örvös galambot is, amely korábban védett ritkaságnak számított.

VISSZATAPSOLT HATTYÚDAL

A bütykös hattyú egy évszázadon át hiányzott a hazai madárfaunából, csak a rút kiskacsa meséjéből ismertük. A huszadik század végén kezdett el visszatelepülni, és soha nem látott mértékben elszaporodott, ma már szinte minden balatoni strandon látható. A korábban itt élt hattyúk emberkerülő, óvatos madarak voltak, a mai állomány azonban bizalmasan, sőt, nemritkán agresszíven viselkedik. Feltehetőleg a brit parkok félszelíd madarainak leszármazottai, és elveszítették már az embertől való félelmüket. Náluk sokkal ritkábbak az énekes hattyúk, de ennek a fajnak a költését is évek óta rendszeresen megfigyelik már az Ipoly folyón. A nagy visszatérők közé tartozik a kárókatona is: a múlt században a Kis-Balaton féltett kincse volt, ma már a fővárosi Duna-szakaszon is láthatjuk bukdácsolni a hullámok közt, a halgazdaságokban pedig kártevőként tekintenek rá.



Eurázsiai hód (Castor fiber)

„VISSZAHÓDÍTÁS”

Hogy a hód valaha előfordult Magyarországon, azt sokáig csak írásos emlékekből tudtuk: 1865-ben látták az utolsó példányt. Az ezredforduló előtt kezdték meg visszatelepítését, amihez még hozzájárultak az Ausztria irányából természetes úton érkező példányok is. Ma már ritkának sem számít, és az embert sem kerüli már annyira, mint régen: a Római-part sétányán a járókelők közt is látták már sétálgatni. A fák kidöntésével és az árvízvédelmi töltések átfurkálásával sok helyütt gazdasági károkat okoz, de gátat az európai hód nem épít: ezért nem változtatja meg a környezetét olyan nagy mértékben, mint kanadai rokona, amely a patakmedrek eltorlaszolásával és a víz felduzzasztásával tavakat hoz létre, élőhelyet teremtve számtalan egyéb állatnak.

A SAKÁL ÉVSZÁZADA

Az utóbbi évtizedek legnagyobb visszatérője minden bizonnyal az aranysakál. Ez az állat mindig is élt hazánkban, csak azért van róla kevés adat, mert nem sakálnak hívták. Ő volt az a bizonyos réti farkas, akivel Toldi Miklós viaskodott a nádasban. A szürke farkassal ellentétben ugyanis, amely a hegyvidéki erdőket kedveli, a sakál az alföldi vizes élőhelyeken van otthon, legszívesebben a folyók, tavak mentén telepszik meg. Magyarországon a huszadik század első harmada óta nem látták, csak a kilencvenes években jelent meg újra, először a Dráva mentén. Manapság több van belőle, mint valaha, és szinte az ország teljes területén találkozhatunk vele: legutóbb az újpesti vasútállomás környékén láttak kószálni három aranysakált. ♦



Aransakál (*Canis aureus*)

AZ ÖRVÖS GALAMB TERMETESEBB A VÁROSI GALAMBOKNÁL, ÉS ATTÓL ELTÉRŐEN SOHA NEM KÖLT AZ ÉPÜLETEK PÁRKÁNYAIN, RÉSEIBEN, PADLÁSAIN, HANEM FÁN FÉSZKEL, MINT A BALKÁNI GERLE, AMELY VISZONT SOKKAL KISEBB ÉS KARCSÚBB NÁLA.

A DARVAK HOSSZÚ IDEIG CSAK TELELNI JÁRTAK A HORTOBÁGYRA, ÁM AZ UTÓBBI ÉVEKBEN ÚJRA MEGFIGYELTÉK KÖLTÉSÜKET IS.

A BALATONI STRANDOKON VAGY A DUNA-PARTON MEGJELENŐ HATTYÚKAT SOKAN KENYÉRDARABOKKAL ETETIK. EZZEL AZONBAN NEM TESZNEK JÓT SEM A HATTYÚNAK, SEM A TÖBBI MADÁRNAK, AMELYEKET A TÚLSZAPORODOTT HATTYÚK KISZORÍTANAK FÉSZKELŐHELYEIKRŐL.

AZ ARANSAKÁL ÁZSIA EGYES ORSZÁGAIBAN AZ EMBER KÖZELÉBEN IS MEGÉL, A SZEMÉTDOMBOKON KOTORÁSZIK EHEŐ HULLADÉK UTÁN.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

FEKETE PÉNTEK

Az állatvilágban is előfordulnak veszekedések, a nagy csapatokban mozgó flamingók különösen híresek arról, hogy néha elpattan a húr ebéd közben. Egy ilyen pillanatot mutat be *Pedro Jarque Krebs* is. A perui származású, Spanyolországban élő természetfotós ezzel az alkotásával elnyerte az idén negyedik alkalommal megrendezett, Az Év Madárfotósa c. fotópályázat fődíját.

- ◆ Nem véletlenül alkotásként jellemezzük Krebs fényképét, ugyanis a fotós valódi állatokat fényképez eredeti élőhelyükön vagy állatkertekben, rezervátumokban, a végső látványt viszont digitális utómunkával hozza létre. Képeire jellemző, hogy egységesen sötét háttérrel választ az alanyoknak és gyakran több fényképet összeillesztve jut el a végső látványig. A fotós a pályázat kiállításának megnyitóján fontosnak tartotta kiemelni, hogy a szó klasszikus értelmében nem tekinti magát természetfotósnak, ugyanis a pusztá dokumentálás helyett jobban foglalkoztatja, hogy átformálja a természet hétköznapijait saját vízióira.

„A veszekedő karibi flamingókat egy Madrid melletti védett területen fényképeztem, ahol ezek a madarak félig vad körülmények között élhetnek. Az utómunkálatok közben láttam, hogy pont úgy civakodnak, mint azok a vásárlók, akik a karácsonyt megelőző hatalmas leértékelések és akciók miatt verekedni is képesek, ezért kapta a kép a Fekete péntek címet.”

Az Év Madárfotósa természetfotós pályázatot két rangos brit szervezet rendezi, a Brit Ornitológiai Alapítvány (British Trust for Ornithology) és a szintén brit Nature Photographers Ltd. A 2018-as pályázat díjnyertes képeit a bto.org honlapon nézhetjük meg, Pedro különleges állatportréit pedig a honlapján: pedrojarque.com. ◆





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

TEPSICSATA, CSÍBOR BÁCSI, BÜDÖS VAGON

◆ Munka és család egyensúlyával úgy vagyok, mint a legtöbb apuka: aligha tudom a titkot, hogy jusson ide is, oda is elég. Itt kevés vagyok, ott nyúznak, amott csúszom a határidőkkel, emitt is elkelve egy gyertyafényes vacsora, egy meghitt beszélgetés. Az, hogy sokfélét csinállok egyszerre, jótékony dolog, mert izgalmas, mindig akadnak kihívások, olykor egész akrobatikusak is. Másfelől viszont igen rosszul osztom be az időt, sokszor a kevésbé sürgős feladatoknak ugrom neki, mert ahhoz van kedvem. Így aztán sokszor kell véghajrázni, utolsó pillanatban, becsúszó szereléssel menteni. És közben nyugis nagyapának is kéne lenni, hiszen negyvenhét éves fejjel három unokám van.

.....
Gyerekkoromban inkább a hentes-mészáros jellegű tanerőből jutott ki nekem, lévén hogy a Georgi Dimitrov Általános Iskola Máriaremetén nem volt az a kimondott reformpedagógiai műhely. Többé-kevésbé mindenki önmagát adta: volt fenékre rugdosós technikatanár bácsi, fültépős tornatanár, visítós tanító néni. Igazán jól mulattunk, mint akit bábszínházba vittek a szülei, és különböző kergült Vitézlejszlók próbálják egymást és a közönséget tepsivel fejbecsapdosni. De persze itt is akadtak kedves emberek, Klári néni például, a kórusvezető és énektanár, aki nem tudott rendet tartani, de szép, édesbús dalokat énekeltünk a keze alatt, elég hamisan. Vagy zongoratanárnőm, Gizi néni, aki tűzről pattant jelenség volt, mint maga Carmen, rakott szoknyái ringására a mai napig emlékszem.

.....

Nem volt könnyű, de próbáltunk úgy manőverezni, hogy gyermekeink lehetőleg minél kevésbé vérszomjas óvónők kezébe kerüljenek. Idehaza ugyanis remek játszóház volt, az öt tesó elképesztő leleménnyel alkotta újra meg újra a világot. Hatodikunk, *Julcsi* késve, egykeként érkezett, leszakadt a többiektől, most még csak hároméves, akár a legnagyobb unokánk, de képzeletének robbanékonysága mindent felülmúl, alig tudjuk követni, melyik pillanatban milyen lényként létezik: hol vízipók, hol gőzmozdony, hol toronydaru, hol szarvasbogár, hol cipőemberke, és persze dühös, ha eltévedünk identitásai kavalkádjában. Meg persze mi se maradhatunk unalmasan önazonosak, hol a kaszáspók, hol Csíbor bácsi, hol a büdös vagon, hol a stoptábla vagy az elefánt szerepe jut nekünk, résen kell lenni kegyetlenül. Amúgy is rengeteg éneklés és táncikálás és lekvárfőzés és kerti buli és kézműveskedés és babaházépítés volt meg lesz is még itthon. Feleségem, Juli, bábszínházat csinált, amelyben a gyerekek is részt vettek. És persze minden elalvás előtt volt mesélés, leginkább azt szerettük, ha általuk bedobott, képtelen figurák, mondjuk egy kutya, egy mosogatószivacs és egy biciklipumpa szereplésével mondtunk mesét. Jó adag verset tudtam fejből, ezekből válogathattak, és nem is mindig a korban „hozzájuk illőt” választották, *Margit* lányom kedvence például három-négy évesen *Berzsenyi* metafizikus *Fohász* kodása volt. *Tóth Kriszta* kolléganőm mesélte, hogy ovis korú *Marci* fia ugyanígy megbűvölve követelte a végtelenített Arany-balladákat. ◆

OPERA

AZ OPERÁBÓL

*A Magyar Állami Operaház vidéki vendégszereplése: 22 városban 52 előadás
2018. szeptember – 2019. április*

*Puccini
BOHÉMÉLET
TOSCA
TURANDOT*

– koncertszerű előadások

*PUCCINI ITÁLIÁJA
– operagála*

SZIMFONIKUS ESTEK AZ OPERA ZENEKARRAL

*KLASSZIKUS ÉS MODERN
– a Magyar Nemzeti Balett műsora*

Helyszínek és további információ: www.opera.hu

Partner:



Médiapartner: **ORIGO**



OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



SZAMOSI

stílusos, bátor, elkötelezett



SZAMOSI ZSÓFIA

„HÚGOM, ANNA SZEMÉBEN
MINDIG HITELESEN
LÁTOM MAGAM.
A JÓT ÉS A ROSSZAT IS.
NEKI NEM KELL
MEGMAGYARÁZSNOM
A DÖNTÉSEIMET, MERT
ANÉLKÜL IS ÉRTI
ÉS ÉRZI.”