

# KÉPMÁS

2019  
01

stílusos, bátor, elkötelezett

”

**AZ ÁLMOK  
VALÓRA VÁLTHATÓK  
FIATALON –  
DE NEGYVEN  
FELETT IS!**

HERCZEGH ANITA



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



19001

**NŐI SZTÁROK ERDÉLY TÖRTÉNELMÉBŐL**  
12 OLDAL TEMATIKUS MELLÉKLET

# AJÁNDÉKOZZON KÉPMÁS ELŐFIZETÉST,

RÁADÁSUL A KÉPMÁS 1 ÉVIG  
GRÁTISZ ÉRKEZIK AZ ÖN OTTHONÁBA!



NEM KELL MÁST TENNIE, MINT ELŐFIZETNIE EGY ISMERŐSÉNEK\*  
A KÉPMÁS MAGAZINRA, ÉS MI EGY ÉVEN ÁT ÖNNEK IS KÜLDJÜK A LAPOT.

\*Csak olyan ismerőst jelöljön meg, akinek nincs érvényes Képmás-előfizetése!

ÁRA: 6 900 FT

VÁLASZTHATJA A TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST IS,  
amellyel hozzájárul a Képmás-magazin fenntartásához.  
ENNEK DÍJA EGY ÉVRE: 12 000 FT

## NYEREMÉNYEK A KÉPMÁS-ELŐFIZETÉS MELLÉ

200 SZERENCSES ELŐFIZETŐNK PÁROS BELÉPŐT KAP AZ ERKEL SZÍNHÁZ KÖVETKEZŐ KÉT ELŐADÁSÁRA:  
COSÌ FAN TUTTE (vígopera) 2019. március 1. 18 óra, **OMG** (modern balett) 2019. március 28. 19 óra



foto: Tamas Opitz



foto: Csibi Szilvia

EGY-EGY SZERENCSES ELŐFIZETŐNK CSALÁDI PIHENÉST NYER AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBE  
(2 felnőtt és 2 gyermek részére), VAGY PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBA.



Az akció 2019. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy  
készpénzben kiegyenlített nyomtatott Képmás-előfizetésekre érvényes!  
A nyerteseket értesítjük, és a nevüket 2019. február 1-én honlapunkon közöljük.

Fizessen elő könnyen és gyorsan online: [www.kepmas.hu/elfozetes](http://www.kepmas.hu/elfozetes)

Az ÁSZF és az adatvédelmi tájékoztató a játék szabályzatával azonos helyen található a [www.kepmas.hu](http://www.kepmas.hu) oldalon.

Képmás 2002 Kft. 1012 Bp. Logodi u. 44/d., alagsor 1. – Tel: +36 1 365 1414  
Ha előfizetéssel kapcsolatos kérdése van, írjon az [elfozetes@kepmas.hu](mailto:elfozetes@kepmas.hu)-ra!

[WWW.KEPMAS.HU](http://WWW.KEPMAS.HU)



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Tavaly megvettem életem első távollátó szemüvegét, hogy este szemöldökráncolás nélkül tudjam olvasni a film utáni stáblistát, idén pedig egy közellátót is, mert nem boldogultam a kis tégelyek apróbetűivel. Már csak a vesébe látó hiányzik, de a rossznyelvek szerint erre egyelőre nincs szükségem.

Az optikus elmagyarázta, hogy a szemizom, amellyel beállítjuk a helyes fókuszt, az évtizedek során elfárad, mint a megfeszülő bicepsz, ezért egy idő után jól jön a segítség, hogy kiengedhessen. Próbálgatom a szemüvegeket, és rádöbbenek, hogy a közelivel rémisztően homályosan látok távolra, a távolival meg nem tudom elolvasni, ami az orrom előtt van. Nehéz rábízni magam a csiszolt lencsékre, megszokni az ingoványos szemüveges létet. Nagyobb biztonságban érzem magam a monitor és a szemem közt jól beállított távossággal, így szemüveg nélkül dolgozom egész nap. Na jó, kicsit hunyorgok, ha fölpillantok, kicsit messzebbre tartom a telefonomat, ha megnézem, végül is a karom még elég hosszú.

Igyekszem hát tartani a tuti távot. Az objektív szerkesztő–szöveg távolságot, a megfelelő újságíró–téma távolságot... Élem az életemet a biztonságosan hatékony fókuszbán, ahol még nem veszek el a részletekben, és nem szédülök el mélységtől, magasságtól.

De mindez valóban kicsit görcsös izommunka. S talán csak félek a fókuszváltástól, hogy ha közelítek, elfelejtkezem a mértéket adó egészről, ha távolodom, túl messzire emelkedek a valóságtól. Elmerülni és elengedni – ezt nem kéne elfelejtenem.

Hogy ez kellőképpen homályos tartalmú újívi fogadalom ahhoz, hogy számon lehessen kérni rajtam? Nagyobb rugalmasságot, ha kérhetem!

## HERCZEGH ANITA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT

16



TANDEM

30



TÜKÖR

38



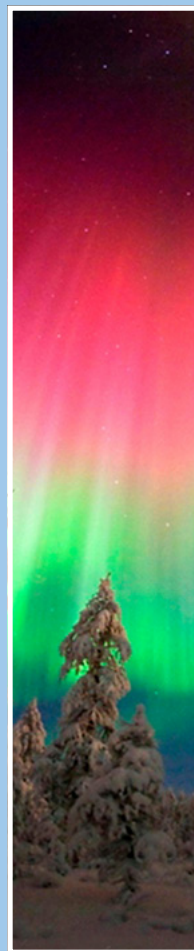
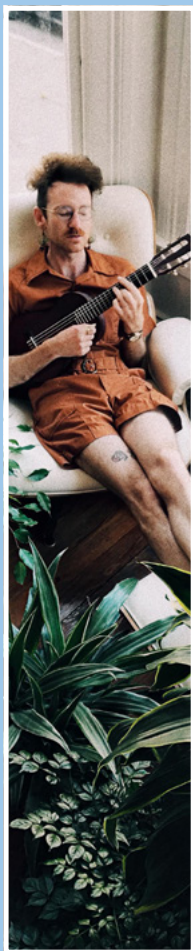
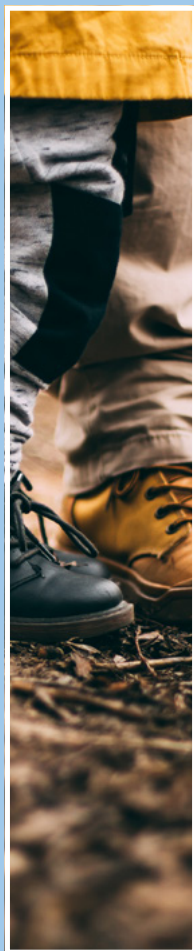
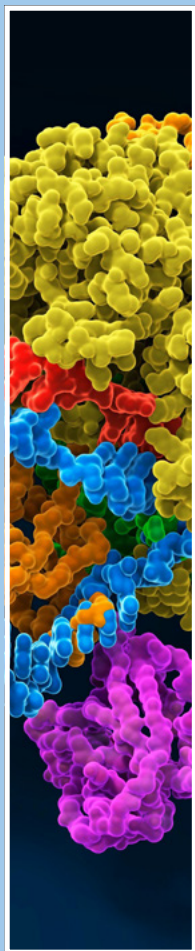
HÁZITREND

64



KIMENŐ

102



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-61100005  
 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, Gábos Katalin, Horváth  
 Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse  
 Áron, Németh Zsófia, Póta-Salgó Réka, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lídia,  
 Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő:  
 Kölnői Lívia kolnei.livia@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó:  
 Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Gergely-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 • Szerkesztőségi titkár: Demecs Timea, demecs.timea@kepmas.hu • Arculat, márkastratégia, 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. • Terjesztő: 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 2019. február 1-jén jelenik meg.  
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma  
**A Képmás 2019/1. lapszámának társkiadója a Nemzetstratégiai Kutatóintézet**  
 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.



IMEDIA



## KÉPMÁS

Fel kell vállalnunk az egyéniségünket  
Interjú Herczegh Anitával 6

Mi kell a boldog új évhez? 12

## KÖZVILÁGÍTÁS

A bölcsesség szeretete 15

## UTÁNAJÁRTUNK

Egyelőre céllövölde a génszerkesztés 16

## VILÁG-KÉP

Csipkerózsikák 20

## VÍZEN JÁRNI TILOS

Akrobatikus pofára eséseim 22

## KETTŐ AZ EGYBEN

„A szerelem gyönyörű dallam,  
a házasság egy szimfónia” 24

## A CSALÁD MESÉJE

Széthullott világok 28

Válás apaszemmel 30

## APASZEMMEL

Coming out 33

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

35

Halogatunk vagy csak késleltetünk? 38

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Életünk természete 42

## DERŰRE BORI,

avagy hogyan legyünk boldogtalanok? 46

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

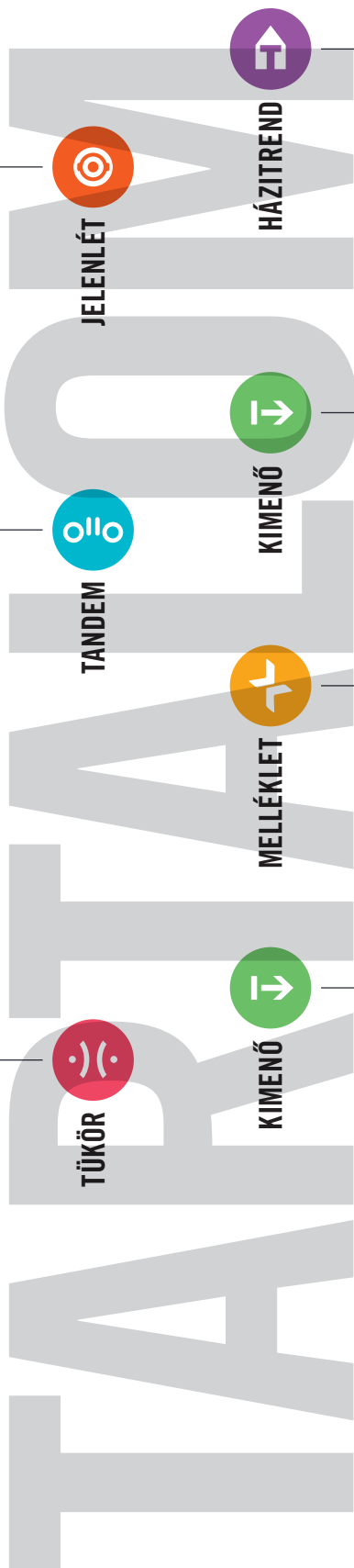
Kinek képzeled magad? 48

## A SZALON

Rózsakertből a papa szekrényéig 50

## BEMELEGÍTÉS

Nem a te sportod, nem a te hobbid?  
És melyik a tiéd? 54



## UTÁNAJÁRTUNK

Lássunk tisztán! 58

Túl a tégelyen 62

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Régi ötletek mai konyháknak 64

## ZÖLD MOZIAK

66

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A sivatag királynője 70

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A jobbgysarj, akiből  
majdnem pápa lett 74

Korabeli sztárok, mai példaképek 78

Csillogás és nemes ügyek 80

Kivételes helyzetben 84

Könnyebb a tevének átjutni a tű fokán? 87

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Kapcsolatok nélküli lét, a magány 90

Hősök és esendő emberek 92

A Fertő tó másképp 94

Kastélyköltemények 97

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Idomítás = állatkínzás? 98

## TERMÉSZETKÖZELBEN

Gyémánt és smaragd 102

A múzeum éllovasa 104

## JANUÁRI KIMENŐ

106

” SOKKAL TÖBBET ÉR  
A MEGVALÓSULT ÁLOM,  
HA A CSALÁDOM  
VELEM ÖRÜLHET.





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
KÉPMÁS

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

# FEL KELL VÁLLALNUNK AZ EGYÉNISÉGÜNKET

**Herczegh Anita** édesanyja, akiről a hátsó borítóra készítünk képet, már a stúdióban van, amikor odaérek. Mire a köztársasági elnök felesége megérkezik, már mindenkiel összebarátkozott, s amíg Anita asszony végigjárja a szokásos, kötelező öltöző–smink–fodrász utat, édesanyja már hosszú, sztorizós beszélgetésbe merült Melindával, a stylisttal – gyereknevelésről, egészséges és természetes életmódról és sok másról –, amelybe nem lehet nem bekapcsolódni. Anita asszony mosolyogva jegyzi meg: *„Édesanyám kedvessége, nyitottsága mindenkit meghódít.”* A beszélgetést is azzal kezdjük, hogy miért választotta őt a hátsó borítóra.

- ◆ – A szüleim ötven évig, apám haláláig voltak házasok. Apám tudós jogászprofesszor volt. Az sajnos föl sem merülhetett, hogy anyám is egyetemet végezzon, mert származása miatt abban a történelmi helyzetben ez nem volt lehetséges. Miután leérettségizett, szinte rögtön férjhez ment, és hamar megszülettünk a bátyámmal, így az ő hivatása a család lett. Soha nem érezte magát alárendelt szerepben, hogy „csak” családanya – ezt is nagyon tisztelem benne –, de mivel nagyon művelt, mindig egyenrangú szellemi társa volt apámnak. Úgy él teljes életet, hogy nem épített saját karriert. Apám felvidéki származású, ezért amikor már anyagilag megengedhették maguknak, létrehoztak egy alapítványt, amelynek célja, hogy segítse a felvidéki magyarságot kultúrája, identitása megőrzésében. Miután apám meghalt, anyám nagyon fontosnak tartotta, hogy folytassa mindezt, ezért kettőzött energiával munkálkodott. Annak ellenére, hogy nem kötődik személyesen a Felvidékhez, örömmel és hihetetlen energiával látja el az alapítvány gondozását. De tevékenyen segíti a Máltai Szeretetszolgálat munkáját is. Amikor pedig nincs nagymamai teendője, akkor kulturális, művészeti vagy közéleti eseményeken is részt vesz. Hetvenen túl is inspirálóan aktív életet él.

**– Ön is egy olyan feladatot kapott, amikor férje köztársasági elnök lett, amely nem feltétlenül esett egybe a vágyaival, a személyiségével vagy a karrierterveivel. Édesanyja volt a minta hozzá?**

– A szüleim példát adtak, ez biztos. Valójában nem a férjem köztársasági elnökké választásakor kellett váltanom, hanem már előbb: amikor ő Európa parlamenti képviselő lett. Akkor fizetés nélküli szabadságra mentem és lényegében feladtam a bírói karrieremet. De nem ez volt a legnehezebb döntés. Az volt a fő kérdés, hogy a férjem hétvégi apuka legyen-e, vagy családként tudjuk megszervezni, megélni a hétköznapiakat is. A legkisebb gyermekünk akkor volt hétéves, éppen elkezdte az iskolát, a két nagyobb viszont már egyetemre járt. Végül azt a megoldást választottuk, hogy a két nagy itthon maradt, a két kisebb pedig velünk költözött Brüsszelbe.

**– Az államfő feleségeként ez a hivatásbeli hátralépés a nyilvánosság felé kilépést jelentett, egészen más feladatokkal. Ugyanúgy magáévá tette a férje álmait, mint az édesanyja az édesapját?**

– Igen, de ezt én sem éreztem áldozatnak. Ez a feladat sok új lehetőséget kínál számomra, amit nagyon lehet szeretni! Amióta számtalan alapítvánnyal, egyesülettel, szervezettel találkozom, sokkal jobb lett a véleményem az emberekről. Hihetetlen, mennyi önzetlen segítő dolgozik jó ügyekért! Rengetegen állnak fontos ügyek mellé névtelenül, ki munkával, ki pénzzel – és nem azért, hogy bemutassák a médiában vagy leírják az adójukból. Az egyik gyermekotthonban például van, aki fodrászként fizetség nélkül vágja le a gyerekek haját, van, aki segít az adminisztrációban vagy cipőt vesz a bentlakóknak, más a felújításban tud részt venni. Böjte Csaba egyik otthonában frissen érettségizett fiatalok, leendő egyetemisták egy hónapig táboroztatták a gyerekeket. A felnőtt életük küszöbén, az utolsó igazi vakáción ezt érezték a legfontosabbnak.

**– A köztársasági elnök feleségeként milyen külsőségeknek kell megfelelni? Ön hihetetlenül csinos, nyilván sportol is, de ebben a gyönyörű magassarkúban végigsétálni egy protokolleseményt nem kis fizikai erőfeszítés lehet.**

– Odafigyelek az évszámra és sportolok is, de ez eddig is megvolt az életemben, és a súlyom sem változott. Régen előfordult, hogy beleugrottam egy nadrágba meg egy pulcsiba,

ha mentem valamelyik gyerekért, de nem jelent olyan nagy kényszert most sem az elvárt megjelenés. Persze oda kell figyelnem, hogy férjemmel Magyarországot képviselve hogyan jelenek meg egy fotón más elnöki vagy királyi pár társaságában. Azt tapasztaltam, hogy az általános protokoll-előírásokba azért mindenki bele tudja csempészni a személyiségét, legyen szó uralkodóról vagy elnöki feleségről. Nagyjából ilyen volt a stílusom régebben is, hiszen bíróként is fontos a megjelenés, de az tény, hogy most még kevésbé engedhetem meg magamnak, hogy például a cipőm sarka kopott legyen.

**– Talán egy bíró számára nem annyira előnyös a hangsúlyosan nőies megjelenés.**

– Ó, azt a talár megoldja.

**– Egy bírónő tárgyilagos döntéseket hoz az életben is, például szigorú szülő?**

– A kettőnek egymáshoz szerintem nem sok köze van.

**– Mit szeret a hivatásában?**

– Azt, hogy független vagyok, illetve csak a jogszabálytól függök, nem az ügyfelemtől, ahogyan például egy ügyvéd.

**– És a döntés felelőssége nem nyomasztó?**

– Gazdasági pereket tárgyaltam, amikor pedig a három gyerek nagyobb lett, a cégbírósághoz mentem, tehát mindig úgy mond „hideg-rideg” ügyeken dolgoztam. Szerencsére nem kellett gyerekelhelyezési perekben, válásoknál vagy testvérek közti örökösödésről döntenem. A perek tárgya többnyire az volt, hogy cégek milyen kötelezettségeket vállaltak és azt teljesítették-e vagy sem. Ebben általában egyértelműek a helyzetek.

**– Hogyan dönt a jó ügyek támogatásáról? Gondolom, sok az ilyen megkeresés. Abban is racionális?**

– Ha olyan területről jön a kérés, amelyről nincs elegendő információ, segítenek a munkatársaim. A gyerekekkel kapcsolatos felkérésekre csak akkor mondom nemet, ha esetleg már korábban elígérkeztem másik programra. Örömmel veszek részt kulturális, művészeti eseményeken, de szívesen teszek eleget oktatással vagy testi-lelki egészségünk megőrzésével kapcsolatos rendezvényekre szóló meghívásoknak is. A karitatív feladatok közül számomra kiemelten fontos a Máltai Szeretetszolgálat munkája, önkéntesként segítem tevékenységüket. Az a fontos,



EGYRE TÖBB NŐI  
NAGYKÖVETTEL  
TALÁLKOZOM,  
AHOL A FÉRJ VÁLT  
ÉLETRITMUST, ÉS  
KÖVETI A FELESÉGÉT.

”

hogy a felkérés olyan ügyet szolgáljon, amelyet egyéniségem vagy személyes kötődésem miatt hitelesen tudok támogatni. Ebben is fel kell vállalnia az embernek az egyéniségét.

**– Nagy hangsúlyt fektet például a tehetséges gyerekek támogatására. Ebben mi a legnagyobb kihívás? A gyerekek felkészítése, motiválása vagy a szülői háttérrel való kapcsolattartás?**

– Egyrészt esélyt kell adnunk a gyerekeknek a fejlődésre, és megfelelő teret, hogy kibontakoztathassák képességeiket – de kell hozzá az ő lelkesedésük, és emellett szükség van a családjuk támogatására is. Vannak persze hihetetlen jó érzékkel megáldott tanárok, nevelők, jó szándékú, elhivatott emberek – például Böjte Csaba testvér és Snétberger Ferenc iskolateremtő gitárművész –, akik többnyire a családokat is meg tudják győzni arról, hogy a tehetség ápolása a gyerek igazi útja.

**– A saját családját mennyire viselte meg a költözés és a protokolláris helyszíneken berendezett otthon?**

– Amikor ideköltöztünk, a három nagy már egyetemista vagy dolgozó felnőtt volt: azt mondták, szó nem lehet róla, hogy ők a barátait – a Harry Potter kifejezésével élve – „a tiltott rengetegbe” hívják. Egy sorompóval, őrséggel körbevett hely alkalmatlan erre. Ezért ők nem költöztek velünk. A legnehezebb időszak az volt talán, amikor Brüsszelben a harmadik évünket töltöttük, és jött a hír, hogy a férjemet az államfői posztra jelölik: a velünk lévő nagyobbik gyermeknek ugyanis egy éve volt hátra az érettségiig, nem volt tehát észszerű hazajönnie egy teljesen más iskolarendszerbe. Akkor úgy döntött, hogy Belgiumban marad egyedül, hogy befejezze a középiskolát. Ez sem neki, sem nekünk nem volt könnyű, de sikeresen helytállt. Nagyon büszke vagyok rá!

**– A gyerekek könnyen elfogadták, hogy az édesapjuk munkája határozza meg a család életét?**

– Ebben nőttek fel. Tudják, hogy ettől a helyzettől ők is kapnak, de nekik is áldozatot kell hozniuk. A három nagyobb gyermekemnek a rájuk irányuló figyelem miatt nagyobb a súlya a vállán: munkájukban emiatt még jobban kell teljesíteniük. A legkisebb esetében a legtöbb, amit tehetünk, hogy igyekszünk neki, amennyire lehet, egy átlagos gyermek hétköznapjait biztosítani. Tömegközlekedéssel jár iskolába, barátaival táborba vagy kirándulni megy, ahogy a korosztályában a többiek.

**– Házaspárként is sikerült megtartani a korábbi barátait?**

– 35–40 éve ugyanaz a baráti társaságunk, minden évben együtt megyünk velük biciklitúrára, sátorozni, síelni, evezni, ahogy tettük ezt korábban is.

**– A közjogi méltóságok feleségei rendszerint ott vannak az eseményeken a férj mellett, és általában eléggé körülhatárolt a feladat, amelyet elvárnak tőlük. Ritkán látni olyat, hogy egy női közszereplő mellett ugyanilyen szerepben a férje van. Vagy tévedek?**

– Ha a magyar köztársasági elnökök feleségeit nézzük, mindegyik kicsit másképp látta el ezt a feladatot. Sólyom Erzsébet például inkább visszahúzódó személyiség volt, Dalma asszony pedig a mai napig is aktív. Mivel eleve kevés politikussasszony van, nyilván kevés férjet is látunk mellettük. Viszont egyre több női nagykövettel találkozom, ott gyakran előfordul, hogy a férj vált életritmust, és követi a feleségét.

**– De például a jótékonyági szerepkör kifejezetten női vonalnak tűnik.**

– A magyar történelemben csupa ilyen nőalakkal találkozunk, *Lorántffy Zsuzsanna*, *Szilágyi Erzsébet*, *Teleki Blanka*, *Veres Pálné* vagy a női szentek, kezdve *Szent Erzsébet*tel... de ma már jócskán vannak férfiak is közöttük.

**– Ha Önnek kellene elmondania az éjfél utáni újévi beszédet, az miről szólna?**

– Szerencsére eddig ez nem merült föl. Mivel anya vagyok, és egyértelmű, hogy ez fontos számomra, az új esztendő első pillanataiban a családokat köszönteném – és nem csak a Családok évében. Elmondanám, hogy a család egyszerre jelent örömet, bátorítást, reményt és vigasztalást. Elszomorít, ha arról olvasok, hogy valaki már a sokadik válásán is túl van. Emlékszem, egyikük azt nyilatkozta, hogy ha valaki tíz év múltán még mindig ugyanazzal él együtt, az magát és a társát is becsapja, hiszen a szerelem ekkorra már elmúlik, ezért őszintén egy ilyen házasság. Számomra ez felháborító. Megtiszteltetés, hogy évek óta fővédnöke vagyok a Házasság hete rendezvénysorozatnak: célunk, hogy minél több pozitív és hiteles példát mutassunk be, mert meggyőződésünk, hogy a házasság olyan szövetség, amely az őszinte szeretetről, hűségről, kölcsönös megbecsülésről szól.



---

## AZ ÁLMOK VALÓRA VÁLTHATÓK FIATALON – DE NEGYVEN FELETT IS!

---

**– A gyerekei generációja hogy látja ezt? Elég a családi minta?**

– Ez még előttünk áll. Én csak remélni tudom, hogy gyermekeink követik a családi mintát, bár hozzánk képest kicsit késésben vannak.

**– A korai házasság nem gátolhatja a tehetség kibontakozását?**

**Legyen egy minimális egzisztenciális háttér, ezt használják leggyakrabban ellenérvnek a családalapítással szemben.**

– Ketten együtt egy szűkösségben könnyebb a szükséges anyagiakat előteremteni. Aki egyetemistaként vagy egyetem után gyermeket vállal, annak negyvenéves korára majdnem felnőnek a gyermekei, így még további évtizedek maradnak arra, hogy elérje a céljait. Sok ismerősöm a gyereknevelés alatt jött rá, hogy egészen mást szeretne csinálni: a gyermekek mellett továbbtanult, és új irányba indult el. A gyermekvállalás a karrier szempontjából nem elvesztegetett idő! Az álmok valóra válthatók fiatalon – de negyven felett is! És sokkal többet ér a megvalósult álmom, ha velem örülhet a családom. ♦



SZÖVEG –  
SÁRDI ENIKŐ

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS



## MI KELL A BOLDOG ÚJ ÉVHEZ?

A World Happiness Report jelentése szerint a boldogságszint rangsorában Magyarország 2012-ben a 110. helyen állt, 2018-ra pedig már a 69. helyet foglalta el a listán. Itthon az ELTE PPK Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja már évek óta foglalkozik Magyarország boldogságtérképének felrajzolásával. A vizsgálatok itt is kedvező tendenciát mutatnak. Tehát hiteles méréssel kimutatható: évről évre boldogabbak vagyunk. De vajon hogyan tudatosul ez bennünk? És vajon mit tehetünk saját boldogságunk fokozásáért? **Prof. dr. Oláh Attila**, az ELTE PPK egyetemi tanára, a kutatócsoport vezetője segít eligazodni a fogalmak és mutatók között.

– Boldogságszintünk akkor lesz elfogadható, ha háromszor több pozitív élmény ér bennünket, mint negatív. Érzelmi állapotunk kihat arra, miként látjuk a világot. Negatív üzemmódban az ember tudata beszűkül, hiszen ha csak a nyomasztó dolgainkkal foglalkozunk, nem tudunk kilépni a negativitás börtönéből. Ezzel szemben a pozitivitás az elme nyitottságát jelenti, amikor érdeklődővé válunk és ismereteket próbálunk magunkba szívni. Az ismeretek képességeket alapoznak meg, a képességek magabiztossá tesznek, a magabiztosság pedig még inkább pozitív érzelmi állapotba hoz. Tehát a szubjektív jóllét a fejlődés mozgatórugója, enélkül nincs esély kibontakozásra.

– A pszichológia hogyan fogalmazza meg a boldogság lényegét?

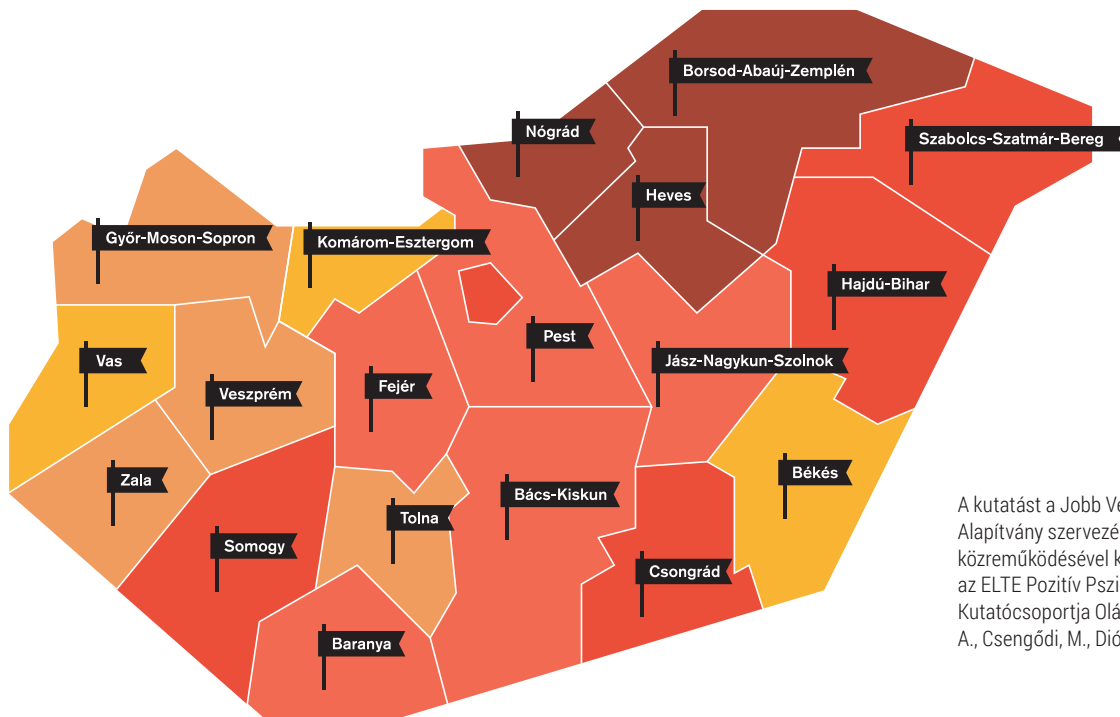
**A BOLDOGSÁG A TELJES JÓLLÉT ÁLLAPOTÁVAL FÜGG ÖSSZE. AZ EMBER BIOLÓGIAI, PSZICHOLÓGIAI, SZOCIÁLIS ÉS SPIRITUÁLIS LÉNY, ÉS HA MINDEGYIK ASPEKTUSÁBAN JÓL MŰKÖDIK ÉS JÓL IS ÉRZI MAGÁT, BOLDOG.**

Nyilván különböző életkorokban az egyes jóllét-komponensek másként alakulnak. Csak egy példa: a biológiai jóllét, amely a testi működésünk hatékonyságával és optimális állapotával van összefüggésben, az öregedés során már hanyatlást mutat. Létezik azonban a sikeres öregedés fogalma, ami azt jelenti, hogy az ember hatékonyan tud alkalmazkodni az életkorral együtt járó kihívásokhoz. Öregem is lehet boldog valaki, ha a fizikai problémákat jól tudja ellensúlyozni. Az idő múlásával ráadásul bizonyos területeken hatékonyabban működünk. Ha gyorsabban nem is futunk, legalább bölcsebbek vagyunk. Ennek is lehet örülni!

– A nemzeti boldogságszint felmérése milyen céllal történik?

– Egy átfogó ENSZ-kutatás keretén belül azt mértük itthon saját indikátorokkal, hogy milyen az emberek megküzdési kapacitása és boldogságteretető képessége. Ennek a kutatásnak csak járuléka a boldogságszint felmérése. Ma is vizsgáljuk, milyen tanult technikáink vannak a pozitív élményállapotok előállítására, fenntartására, fokozására, hisz ezek kellene ahhoz, hogy az ember a jóllét legmagasabb szintjére, a virágzás állapotába kerüljön. Ehhez fontos mutató, hogy milyen





A kutatást a Jobb Veled A Világ Alapítvány szervezésében és közreműködésével készítette az ELTE Pozitív Pszichológiai Kutatócsoportja Oláh, A., Vargha, A., Csengődi, M., Diósy, T. (2018)



gyakran tudjuk magunkat a flow-élmény állapotába hozni, vagyis olyan tevékenységeket választani, ahol az elvárás-hozzáértés optimális egyensúlyban van. Ha olyan feladatokat vállalunk, ahol az erősségeinkre van szükség, nagyobb az esély, hogy sikereket érjünk el. Mindeközben az erősségek felhasználása már önmagában is jutalmazó jellegű. Ha egyre jobbak vagyunk abban, amit csinálunk, átéljük a fejlődés élményét, gyarapszik a pszichológiai tőkénk.

**EHHEZ SZÜKSÉGES, HOGY ELVÁLLALJUNK OLYAN CÉLOKAT, KIHÍVÁSOKAT, Ahol a KÉPESÉGEINK HATÁRÁN KELL MŰKÖDNI. Ha a megszokott szinten maradunk, nincs mitől fejlődni, az életünk könnyen unalmassá válik.**

A flow a humán működés egyik optimális módja, mert ilyenkor az ember idegrendszere sokkal kisebb igénybevételnek van kitéve. Nem erőlködik, nem izzad, hanem könnyedén, „áramlatban” csinálja, így nagyobb teljesítményt képes elérni.

### – Az anyagiak számítanak valamit az optimális boldogságszint elérésében?

– A GDP-növekedés befolyásolja az összlakosság boldogságszintjét, de nem egyforma mértékben. Magyarországon vannak elmaradottabb régiók, ahol az anyagi gyarapodás jobban emeli a boldogságszintet, mint azt várnánk. Látni kell egy fontos összefüggést.

**AZ ÉLETTEL VALÓ MEGELÉGEDETTSÉG ÉS A BOLDOSÁGSZINT EGY BIZONYOS PONTIG TART CSAK LÉPÉST AZ ANYAGI JÓLÉT NÖVELÉSÉVEL.**

Az azonban fontos, hogy honnan indulunk: ott, ahol küzdenek a mindennapi betevőért, egy kisebb jólétemelkedés is erősen megemeli a szubjektív jóllét érzését. De egy idő után ez már nem hat. Az USA-ban korántsem nőtt annyit a jóllét általános szintje, mint amennyit a GDP. Minél magasabb az ember által elért életszínvonal, annál többet kíván.

### **– Az étellel való elégedettség ugyanaz, mint a boldogság?**

– Előbbi azt mutatja, mennyire vagyok elégedett azzal, amit az élet eddig nyújtott. Az érzelmi jóllét, vagyis a boldogság nagyobb halmaz, két fő összetevője a pozitív és negatív élmények összessége, valamint az étellel való elégedettség. Érdekes látni az országok közti különbségeket. Például Dél-Amerikában vannak olyan államok, ahol az emberek általában elégedettek az életükkel, dacára annak, hogy GDP tekintetében nem állnak jól.

### **– A hazai felmérésből kiderül, hogy a nők boldogabbak, mint a férfiak. Mi ennek az oka?**

– Az egyik, hogy a nők bátrabban számolnak be az érzelmeikről, és a lelki élményeik átélésében nagyobb mélységet és intenzitást mutatnak. A másik, hogy a nők az érzelmek szabályozásában is hatékonyabbak, mint a férfiak, így a negatív emóciók kezelésében, a konfliktusok elsimításában is. Elsősorban a gyereknevelésben szerzett tapasztalatok csiszolják ki ezt a képességet.

**A NŐK HAJLAMOSABBAK A KELLEMES ÉRZÜLETEK MEGOSZTÁSÁRA, AMI EGYBEN A POZITÍV ÉRZELMEK FOKOZÁSÁNAK TECHNIKÁJA IS, HISZEN ÚJBÓL ÁTÉLHETIK, AMIKOR ELMONDJÁK, MILYEN JÓ DOLOG TÖRTÉNT VELÜK.**

A nők szívesebben büszkélkednek a hozzátartozóik teljesítményével, eredményeivel, mint a férfiak, többet is lajkolnak. Mindez levezethető a gyerekvállalásra is. Öröm és gond a gyermek, de a törődés, a jövővel kapcsolatos tervezés és célállítás is pozitív élményt előállító mechanizmus. A gyermekekkel kapcsolatban megélt jó és rossz élmények aránya sokkal inkább a pozitív tartományba esik. A szeretet és a társas kötelék is boldogságot növelő tényezők. Mindennek a titka a kapcsolat.

### **– A diplomások és a vállalkozók is jobban állnak.**

– A diplomával rendelkezők azért boldogabbak, mert a tudás megszerzése eleve pozitív állapotban történik. Minél több a tudásom, annál önállóbb vagyok a világban, és annál nagyobb a választási lehetőségem az élet kínálatából. És igen, a vállalkozók is boldogabbak, mert a maguk urai, nem rángatják őket. Összhatásában igaz, hogy aki nem kockáztat és nem visz felelősséget az életébe, az csak ül a langyos vízben, ami egy idő után frusztráló.

A kihívásorientált magatartás nagyobb esélyt ad a boldogságra. A vállalkozóknak sokkal nagyobb a rugalmas ellenállóképességük, mint azoknak, akik szabályozott körülmények között dolgoznak. Ráadásul a szabadidő megtervezésében is autonómiát élveznek, márpedig az ember boldogságához a pihenőidőben végzett tevékenységek nagymértékben hozzájárulnak. Az sem mind egy, hogy a szabadidőben végzett tevékenység során tudnak-e az emberek flow-val átítatott állapotba kerülni. A boldogság egy következmény, nem adják ingyen. Nem az az életcél, hogy boldog legyek, hanem az, hogy tudjam, mit akarok elérni, és ha elérem, attól boldog leszek.

### **– A listán élenjáró országok lakói tudhatnak valamit. Mi az, amit érdemes lenne ellesni tőlük?**

– A finneknél, dánoknál speciális szavak léteznek arra az életmódra, amivel a boldogság elérhető. A dán „hygge” kifejezés otthonos melegséget, a társas kapcsolatok ápolását jelenti, a finneknél a „sisu” a mindenen felülkerekedő belső motivációt. A dánoknál a legmagasabb az adó, de ők az adót az életminőség áraként fizetik, az állam olyan intézkedésekre használja, amelyekkel állampolgárai jóllétéhez járul hozzá. A kormány iránti és az egymás felé forduló bizalom növelése, a korrupció felszámolása is boldogságtényezők.

**JÓ LENNE, HA A GDP HELYETT AZ ÖSSZNEMZETI BOLDOGSÁG LENNE MINDEN KORMÁNYZAT MÉRŐSZÁMA.**

Ha nemcsak az számítana, hogy mennyit gyarapodtunk bizonyos gazdasági mutatókban, hanem az is, hogy a születéskor várható élettartam és az egészségben eltöltendő évek száma, valamint az emberek elégedettsége mennyivel növekedett. Fontos, hogy igazán szerethető életfeltételeket teremtsünk magunknak. Ehhez bizalom kell és összetartás. Izland azért nem bukott bele a nagy gazdasági válságba, mert nem a felelősöket kezdték keresni, hanem összefogtak és megoldották a problémát. Ha a lakosság pszichológiai immunrendszerét is erősítjük, az hozzájárulhat az egyes egyének boldogulásához. Ma már elérhető az ELTE PPK tudományos módszerein alapuló iskolai boldogságóra-program, amelyen keresztül a derű és az életszeretet kibontakoztatására tanítjuk a fiatalokat. De még egyszer a legfontosabb: a kutatások világszerte azt mutatják, mindent vissza lehet vezetni arra, hogy az emberek közötti kapcsolatok hogyan alakulnak. Ez a kulcsa mindennek! ♦





SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# A BÖLCSESSÉG SZERETETE

Vajon nekikezdünk még olyan cikkeknek, amelyek címében ott van a „bölcesség” szó? Vagy meghagyjuk a filozófusoknak, hogy a szó eredeti jelentése értelmében „szakmányban” szeressék a gondolkodást? A tudástársadalomban talán kevélységnek is tűnhet a bölcességet akarni – hát nem elég nekünk ennyi információ, nem tudunk már éppen eleget?!

◆ Rádadásul még csak most indul 2019 – rég megszoktuk, hogy 2-vel kezdődik az évszám, mint a nők személyi száma –, és nagy erőfeszítéssel kell gyűjtenünk a lelki muníciót is ahhoz, ami előttünk áll. És bár az asztrológusok szokásos fáradhatatlansággal „gyártják” az éves, heti vagy személyiségre vonatkozó horoszkópokat, jönnek az éves elszámoló csekkek a tavalyi fogyasztásunkról, az iskolákban készülődik a félévi bizonyítvány, a munkahelyeken új pénzügyi évbe lépünk – valami ennél jóval kiismerhetlenebb is közeledik. Ott gomolyog a közbeszédben, az ipari fejlesztésekben, a jövőre szóló stratégiákban.

## NEVEZZÜK MESTERSÉGES INTELLIGENCIÁNAK (MI). AZ EMBER ÁLTAL TEREMTETT, ÚJ ROBOTLÉTFORMÁNAK.

A mértékadó tech-guruk és elemzők, de számos tudós is azt jósolja, rövidesen elkészül az az intelligencia (általános MI vagy szuperintelligencia), amely bármely fizikai anyagba töltve különbül tanul, hatékonyabban cselekszik és rugalmasabban változtat, mint az ember. Amit ma ebből látunk, az még csak a „gyenge” változat. Olyan jöhet 20 éven belül, amit fel sem tudunk ésszel érni. Ami megváltoztatja a munkaerő-szükségletet és helyzetünk dönt rólunk is. Ez a kilátás nemcsak ijesztő, hanem biztató is. Abban a tekintetben mindenképp, hogy újra lehet gondolni az ember szerepét a világban. Újra lehet értelmezni a tudást és a képességeket.

## ÉS ITT JÖN KÉPBE ÚJRA, TÖBB EZER ÉV UTÁN, A BÖLCSESSÉG. AZ IGÉNY, HOGY ISMÉT AZ ÉLET NAGY KÉRDÉSEIVEL FOGLALKOZZUNK.

Az a képesség, amellyel felismerjük, mi szolgálhatja a magunk és mások életének jobbítását. Az egyensúly a logikus, érzelmi és morális gondolkodásunk között. A belső összefüggések értékelésének készsége, a jó megítélés bátorsága és lendülete. Bármilyen különös, létezik bölcességkutatás. Azt vizsgálja, mi az a kivételes emberi adottság, amely egyszerre érzékeny egy helyzet nüanszaira és képes általában is rátekinteni a történésekre. Azt vizsgálja, tanítható-e a bölcesség.

Amikor erről beszéltem legutóbb egy konferencián, a hallgatóság, amely többnyire az akadémiai szféra szereplőiből állt, nagyon lelkes lett. Később azért sietett arra felhívni a figyelmemet, hogy a bölcesség szó veszélyes: túl sok benne az érték.

Igazuk volt. Ha veszélyes, hát annál fontosabb.

## HISZEN ÉPPEM AZ ÉRTÉKEK FELISMERÉSÉVEL ÉS VÁLLALÁSÁVAL KEZDŐDIK EL A BÖLCSESSÉG.

És, azt gondolom, az új év is. ◆



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

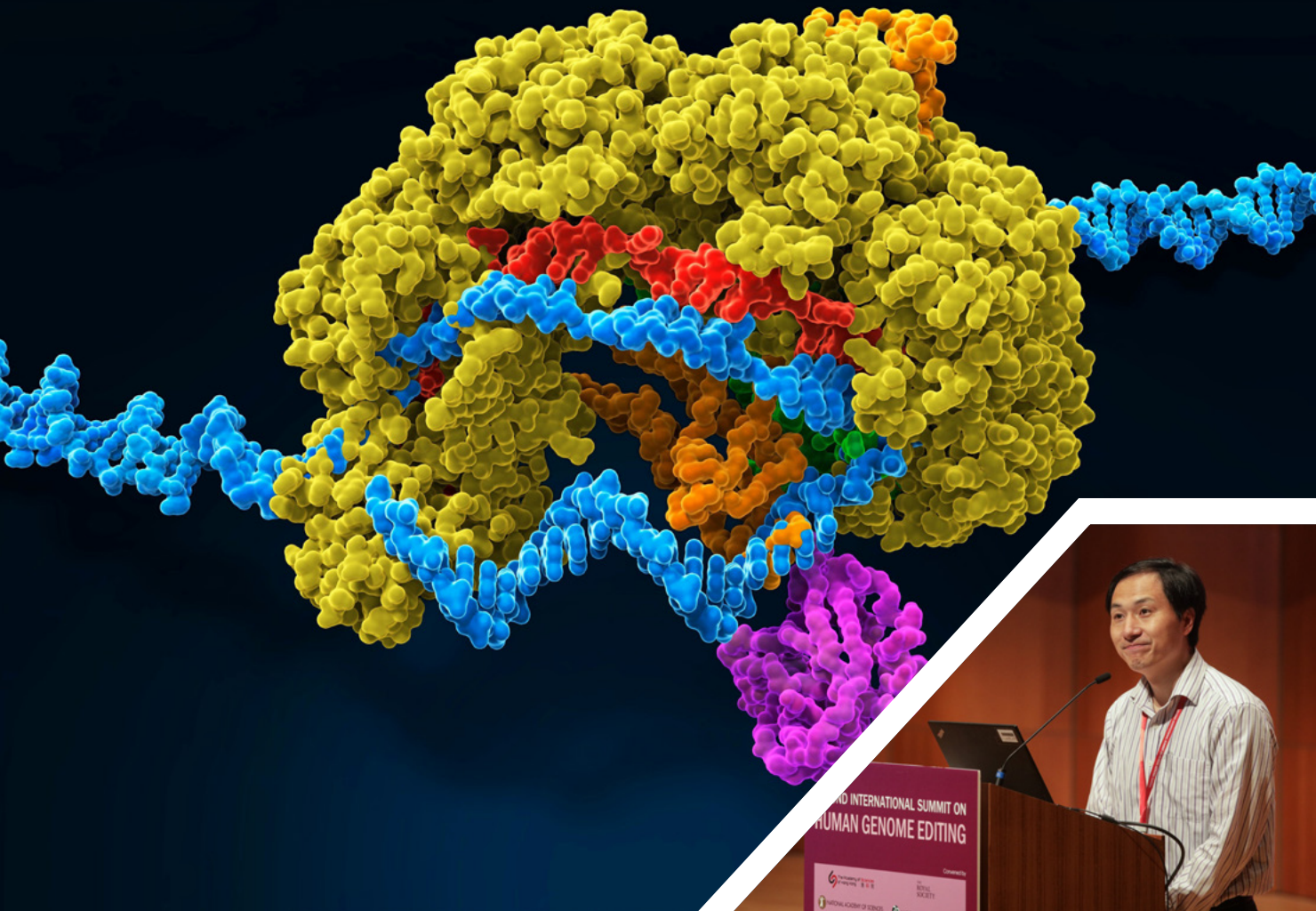
# EGYELŐRE CÉLLÖVÖLDE A GÉNSZERKESZTÉS

A génterápia alkalmazhatósága már önmagában komoly vitákat kavart, a génszerkesztett ikerpár születéséről szóló tavalyi hír pedig végképp felborzolta a kedélyeket. Tudományos és etikai szempontból néztük meg, hogy mit jelentenek a történetek.

- ◆ Novemberben pattant ki a hír, amely szerint egy kínai tudós a CRISPR-rendszer alkalmazásával belenyúlt egy ikerpár génkészletébe. Az embriók génszerkesztése állítása szerint immunissá tette a HIV-pozitív apától származó gyerekeket az AIDS betegség vírusával szemben, arra ugyanakkor nincs garancia, hogy ez tényleg így van, illetve hogy a változás nem okoz egyéb nem várt hatást. A munka a tudományos közösségben óriási felháborodást váltott ki, a kutatótól saját egyeteme is elhatárolódott. Azóta kicsit csitultak a kedélyek, de a kérdés ma is ugyanaz.

„Bioetikai szempontból számos aggályt felvet a téma. Mindenekelőtt azt, hogy nem áll rendelkezésre annyi biztonságos információ, amivel garantálni lehet, hogy a beavatkozás segít elérni a kívánt célt és nem jár súlyos, előre nem látható következményekkel” – mondja Oberfrank Ferenc bioetikus. A Magyar Tudományos Akadémia Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézetének ügyvezető igazgatója kiemeli, hogy a beavatkozás emiatt olyan kísérletnek minősül, amely ember esetében nem felel meg az általános bioetikai normáknak. Nem engedik meg sem az országok szabályozásai, sem a nemzetközi egyezmények. Az előírások az Európai Unión belül nagyon részletgazdagok, de az UNESCO vonatkozó egyezményei, illetve az Amerikai Egyesült Államok külön előírásai is szigorúak.





CRISPR-rendszer, illusztráció



He Jiankui kínai genetikus előadása. Sencsen, 2018. november 28.

## ISTEN MEGENGEDNÉ?

A valláserkölcsei megközelítések különbözőek, ezek nagy része pedig aggályosnak vagy eleve megengedhetetlennek tartja az ilyen jellegű beavatkozásokat. Ennek oka, hogy ilyen esetben az ember úgymond Istent játszik. „Meglepő, de a katolikus egyház tanítása ezzel együtt sem az, hogy nem szabad ilyet csinálni, hanem az, hogy csak jó cél érdekében, és megfelelő tudás birtokában szabad ilyesmire vállalkozni. Isten ugyanis elvárja, hogy az ember a keze ügyébe akadó eszközökkel megpróbáljon jót tenni. A gond viszont itt is ugyanaz: mivel nem ismerjük megfelelően a rendszert, nem tudhatjuk, hogy a beavatkozással valóban jót teszünk-e, nem tudjuk, hogy az milyen hatással lesz az érintettekre, illetve az egész közösségre.

Hogy mi történik akkor, ha a gyerekek felnőnek, és családot alapítanak. Ekkor ugyanis egy mesterségesen módosított genetikai állományú szülőktől örökölnék majd módosított genetikai állományt a gyerekek. Ezek a gének újabb generációkba, ezáltal pedig a populációkba kerülhetnek be” – mondja a bioetikus. Kiemeli, hogy ennek lehet, hogy nincs kockázata, illetve olyan a kockázata, ami viselhető. Viszont nincs elég bizonyíték, hogy a rizikót kizárjuk. A magzatkori genetikai szerkesztés emiatt nem elfogadható. A másik veszély, hogy ez nem egyedi eset lesz – hiszen ez a beavatkozás sem volt közismert –, a módszert egyre többen alkalmazhatják egyre gyakrabban.

## ALKOTNI VAGY GYÓGYÍTANI?

A CRISPR-rendszer alkalmazásának tudományos hátteréről dr. Boldogkői Zsolt molekuláris biológust, az MTA doktorát, a Szegei Tudományegyetem Orvosi Biológiai Intézetének igazgatóját kérdeztük meg. A professzor kiemelte, hogy a génmódosításra két elvi lehetőség áll rendelkezésre. A jelen esetben használt csírvonal-génterápiával a zigótát vagy az igen korai embriót lehet módosítani. Ennél a megoldásnál minden sejt tartalmazza a génszerkesztéssel elért genetikai változtatást, és az érintett örökíteni is tudja azt. Ez a megoldás ma a világon sehol sem engedélyezett. A másik lehetőség a szomatikus génterápia, amelynek során a felnőtt szervezet valamelyik szervében végeznek genetikai változtatást. Erre a technikára nagyjából 15 éve lehet engedélyeket szerezni, de csak klinikai tesztlésre. „Ennek során olyan genetikai korrekciót végzünk, ami betegségek gyógyítására ad lehetőséget. Feltétele, hogy az idegen gének nagy hatékonysággal jussanak be az érintett szerv sejtjeibe. Ez fontos, mert ha a beteg sejtnek csupán kis százalékát gyógyítjuk meg, az eredmény nem megfelelő” – magyarázza a professzor. A másik feladat, hogy az idegen gén stabilan legyen jelen a sejtekben. Erre képes a CRISPR-rendszer, amely közel 100 százalékos hatékonysággal építi be az idegen szekvenciákat a gazda DNS-be. Ilyenkor a génmódosulás az örökítő anyagba nem épül be, a változás nem öröklődik.

## SEMMI SEM BIZTOS

A szomatikus sejtekkel kapcsolatos jelenlegi kutatási eredmények eléggé vegyesek: az egerekkel végzett tesztek jól sikerültek, a rágszálók egyik anyagcsere-betegségét például már sikerült a CRISPR-rendszer alkalmazásával gyógyítani. „A rágszálóknál a módszerrel tudtak koleszterinszintet is csökkenteni. Ennél a változásért felelős génszekvenciát nem vírusokkal, hanem nanorészecskékkel vitték be a sejtekbe, a beépítést viszont ugyanúgy a CRISPR-rendszer végezte. Már történtek humán kísérletek is, tavalyelőtt például olyan, amelynél a Hunter-szindrómát gyógyították ily módon. Ugyan nem a CRISPR-rendszerrel, de volt már olyan génterápiás beavatkozás is, amely a Parkinson-kór kezelését segítette” – mondja a professzor. Hozzáteszi, hogy ilyen kutatások egyelőre csak klinikai fázisban vannak, a gyakorlati alkalmazás még nem engedélyezett, csupán a technológia tesztelése. A módszer a jövőben alkalmas lehet olyan egyénes betegségek kezelésére, mint a tüdőt érintő cisztás fibrózis. Viszont a CRISPR-rendszer alkalmazását még finomítani kell, mivel a vizsgálatokból az látszik, hogy a DNS-ben nemcsak a kívánt változások mehetnek végbe, hanem egyéb, nem kívánt lókuszok is módosulhatnak, ami akár rákot is okozhat. ♦

## MI IS A CRISPR?

A CRISPR-rendszer valamelyest hasonlít az immunrendszerhez, eredetileg baktériumok alkalmazzák vírusellenes stratégiaként. Eredménye az, hogy az egysejtű mikroorganizmusok képesek elvágni az őket megtámadó vírusok (bakteriofágok) DNS-ét. A folyamat megértéséhez tudni kell, hogy amikor a bakteriofág megfertőzi a baktériumsejtet, akkor az azt megvágja, bizonyos DNS-darabkát pedig beépíti saját DNS-ének egy speciális szegmensébe. Ez az úgynevezett CRISPR-lókusz. A beépített részből transzkripció (átírás) során képződik a CRISPR RNS, ami már két részből áll. Az egyik része felismeri a bakteriofág DNS-ét, a másik része pedig az annak DNS-ét elvágni képes Cas9 enzimet köti meg. A molekuláris biológusok ezt a mechanizmust tudják használni, képesek ugyanis olyanná alakítani, hogy alkalmas legyen a DNS-ben egy hibás gén azonosítására, és akár arra is, hogy segítségével be lehessen építeni egy idegen gént. Ezt az teszi lehetővé, hogy a sejtekbe bejuttatott RNS-szekvencia odakapcsolódik a DNS megfelelő lókuszához, majd odavonzza a Cas9-et, ami a gazda DNS-t a szekvenciák mögött elvágja. A vágás miatt beindulnak a hibajavító mechanizmusok, aminek eredményeként a DNS szabad végei kijavítódnak. Ha ezen a ponton a rendszerhez idegen DNS-szekvenciákat adnak, akkor azok beépülhetnek az adott régióba, ezáltal pedig kicserélhető lehet egy hibás gén. Ez a rendszer tehát alkalmazható idegen gének bevitelére, de akár egyetlen nukleotidot is ki lehet vele cserélni. Emiatt lehet a módszernek komoly szerepe a génterápiában. Nem a CRISPR-rendszer az első, amelynek működését baktériumoktól lesték el a kutatók, ilyenek a '70-es években felfedezett – szintén a baktériumok vírusellenes védekezését segítő – restrikciós enzimek is. Ezek a DNS-ben rövid, tipikusan 6 bázisos szakaszokat, úgynevezett palindrom szekvenciákat ismernek fel, majd vágnak kettő vagy több részre, ezáltal működésképtelenné téve a vírust. A módszer a baktérium örökítőanyagában nem tesz kárt, az ugyanis saját szekvenciáira olyan metilcsoportokat tesz, ami miatt a restrikciós enzim nem képes megemészteni. Emiatt van az, hogy az enzim kizárólag a bakteriofágokat semlegesíti. A restrikciós enzimeket ma már gyakran alkalmazzák a molekuláris biológusok, azok a génebérszet alapvető eszközeivé váltak.



# KÉPMÁS-EST CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, RENDEZVÉNYTEREM



Almási Kitti

Mihalec Gábor

## ANYA ÉS APA VAGY TE MEG ÉN?

Hogyan tűnhet el a családi élet és a házasság öröme a hétköznapiakból? Milyen lehetőségeket és veszélyeket tartogat a házasság számára a kisgyerekes lét?

Kire számíthatunk, hogy megtartsuk a párunkat és önmagunkat?

Filmvetítés: **EGY NAP**, Rendező: Szilágyi Zsófia

Vendégek: **Almási Kitti** klinikai szakpszichológus és **Mihalec Gábor** pár- és családterapeuta.

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

Időpont:

2019.  
**01.21.**  
HÉTFŐ

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNYEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

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

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



JÓSZOLGÁLAT  
díj | 2019

## A CSELEKVÉS DÍJA



## KI LEGYEN AZ ÉV ÖNKÉNTESE ÉS CIVIL KÖZÖSSÉGE? DÖNTSD EL TE!

JÓSZOLGÁLAT-DÍJ KÖZÖNSÉGSZAVAZÁS  
2019. JANUÁR 21. ÉS FEBRUÁR 1. KÖZÖTT  
A DÍJ FACEBOOK OLDALÁN!

KÖVESS MINKET!

WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU  
FACEBOOK.COM/JOSZOLGALATDIJ



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# CSIPKERÓZSIKÁK

Különös betegségről tudósít **Magnus Wennmann** 2017 márciusában készült fényképe. A kórházban fekvő *Djeneta* (jobb oldalon) akkor már két és fél éve nem reagált a külvilág ingerére, képtelen volt önállóan enni és inni, mellette fekvő húga pedig fél éve mutatott megegyező tüneteket. A kómaszerű állapotot közel két évtizede fedezték fel, és érdekessége, hogy szinte kizárólag Svédországban élő menekült családok 7–19 éves korú gyermekeit érinti, újabban viszont Ausztráliából, a Nauru szigetén működtetett menekülttáborból is jelentettek hasonló eseteket.

◆ Az úgynevezett rezignációs szindróma kialakulásának okait még nem tudták megfejtetni az orvosok. A BBC riportjában megszólaltatott Karl Sallin gyermekorvos külön kitért arra, hogy az 1998-ban, Észak-Svédországban regisztrált első megbetegedés óta kiderült: a kór a menekültek közül is csak a volt szovjet tagköztársaságokból és a Balkánról érkező, gyakran roma családokat érinti, újabban pedig a jazidi közösség (szír vallási kisebbség) tagjait. „Egyetlen esetet sem fedeztünk eddig fel afrikai vagy ázsiai származású menekülteknél, az okokat illetően homályban tapogatózunk” – mondja Sallin.

Nem tisztázott a betegség kiváltó oka sem. Az eddig regisztrált több száz eset nagy része összefüggött a menekültstátusz bizonytalanságával, sok gyermek az után esett kómába, hogy a család értesült kérelmük elutasításáról. Élénken foglalkoztatta a svéd közéletet a különös betegség, többen szimulálásra gyanakodtak vagy a szülőket gyanúsították, hogy megmérgezték a gyerekeket a pozitív elbírálás érdekében. Azóta egyetlen ilyen gyanút sem igazoltak, a kutatások pedig megállapították, hogy a kiváltó ok elsősorban a migrációs folyamat során átélt trauma lehet, amelynek hatására a gyermek elveszti a bizalmát a szülők felé. „Az átélt erőszak, éhezés, menekülés hatására a kis világuk darabokra törik, és azt érzik, hogy »anyu nem tud rám vigyázni«. Feladják a reményt, mert

pontosan tudják, hogy életük a szülei kezében van” – mondta a BBC-nek Annica Carlshamre szociális munkás.

A Solsidan gyermekotthonban kollégáival ezért a rezignációs szindrómás gyerekeket teljesen elválasztják a szüleiktől, majd úgy foglalkoznak velük, mint az egészséges gyerekekkel. „Mindennap felkeltjük, felöltöztetjük őket, kivisszük őket játszani, akkor is, ha nem reagálnak semmire. A legtöbbjük pár nap után már mutat apró életjeleket. A szülőket folyamatosan tájékoztatjuk telefonon az állapotukról, de csak akkor találkozhatnak újra, amikor a szakembereink úgy látják, hogy teljesen visszaépült a gyerekek személyisége; ez gyakran hónapokig tartó folyamat.”

A *The New Yorker* is terjedelmes riportban foglalkozott a témával, ők mutatták be a Koszovóból menekült *Djeneta* és húga történetét. Rachel Aviv, a cikk szerzője a betegséget ahhoz hasonlította, amikor az Egyesült Államok médiájában nagy hangsúlyt kapott a vékony testalkat, és ezzel párhuzamosan hirtelen megemelkedett az anorexiás megbetegedések köre.

A *The New Yorker* megbízásából dolgozó svéd Magnus Wennmann fotós portréját a World Press Photo pályázaton díjazták a portré kategória első helyével. A fotóriporter szakma legnagyobb elismerésére 2019. január 8-ig pályázhatnak a fotóriporterek, az első eredményeket február 20-án közlik a szervezők; [www.worldpressphoto.org](http://www.worldpressphoto.org). ◆

Kép: World Press Photo / Magnus Wennmann







# AKROBATIKUS POFÁRA ESÉSEIM

◆ Álltam a gim előtt apám kopott mongol bőrkabátjában. Ha tudom, hogy hordani fogod, mondta, nem pakolok benne követ a kertben.

Ha nem pakolsz benne követ a kertben, mondtam, nem is hordanám.

Apám menőre koptatta kőpakolással.

Szakadt póló, hígbarnára hipózott dzsúdógatya meg nagyapám munkásbakancsa. A gyárból mentette haza az öreg.

Így vártam a kedvesemet akkoriban. Egyetemista csávó, akinek tizenhét éves a barátnője. Maga is csak tizenkilenc.

Juli vágyott már egyetemre, művészlélek volt egy olyan osztályban, ahol a legtöbben Ágnes asszonyon is kiakadtak. Tanárnő, minek mossa a rohadék, ha már nem véres?

Művészettörténetre akart menni, ezért hézagos festészeti ismereteimet fitogtatva összezagyváltam bármit, hogy imponáljak: Goya társadalomkritikája, Joan Miró és az örök gyerekség, Rubens hústömbjei, Corot megfoghatatlan lombozatai.

Ki mással táncolt volna Juli a szalagavatón? Én voltam a külsős gyerek, együtt ropjuk majd az akrobatikus rakkendrolt. Virtuozitásom a parketten küzdősportos

ugrabugrában merült ki. Képtelen voltam számolni az egy-két-hát, lépten-nyomon bénáztam. Le is néztem a gimnazista vircsaftot, derogált végigcsinálni a dedós próbafolyamatot, amelyen két kemény éve túl voltam. Őméltósága nem szívesen állt be a sorba.

Bevallom férfiasan, nem ment. Félttem, elhibázom azt, amit minden nyamvadt gimnazista képes megtanulni. Jó, az egyik osztálybeli srác később úgy fejre pottyantotta partnerét (egyben barátnőjét), hogy a lánynak több foga kitört, agyrázkódása lett. Naná, hogy a szalagavatót kihagyta. Csoda, hogy kapcsolatuk nem robbant szét a szó szerinti pofára eséstől. Röhögtem rajta, bár nem vicces. Ha csupa olyasmin nevetnék, ami senkinek sem fáj, nem sok mulatságom akadna.

Közöltem Julival, én kiszállok, nincs időm rá, sajnálom. Ugye, neki sem fontos az egész?

Nem emlékszem válaszára, de éreztem, hogy örömmel átadná magát szalagavatója lüktetésének. És én megfosztottam ettől. Nem az első és nem az utolsó dolog, amiről miattam mondott le. A gondolatra, hogy mással is táncolhatna, felforrt a vérem. Hogy valaki kifogástalanul vizsgáljon ott, ahol én elbuktam? Túl önző voltam ehhez. Juli meg talán akkor sem mert volna kiállni vágyáért, ha biztatom erre.



Legyinhetünk, hogy ó, nem dől össze a világ. Viszont az biztos: értelmetlen volt bedurcáznom. Egy amerikai film logikája szerint elkértem volna a zenét a tánctanártól, és otthon addig gyakorlom a koreográfiát, amíg rút kiskacsa létemre a legpengébb nem leszek a kerületben. Utáltam az amerikai filmeket. Utólag okos vagyok: szeretetből meg kellett volna tennem.

Eldöntöttük, hogy mihamarabb összeházasodunk. Odaálltunk Zoltán atya elé. A lány leérettségizik, ősszel elveszem. Lesz egy focicsapatra való gyermekünk. Az atya furcsálkodva kérdezte, biztos-e ez. Rávágtuk, hogy igen. Több mint fél évig tartott jegyesoktatást csak kettőnknek. A mai paphiány mellett ez elképzelhetetlen lenne. Fokozatosan tárult fel előttem Isten terve, kezdtem belelátni a szédületes távlatokba, hiszen akinek a Himalája csak kockacukor, a Vezúv cigarettacsikk, a Niagara pedig párapu, az nem kétfilléres tétekben játszik.

Évtizedekkel később egyik gyerekünk kérdezett rá, hogyan kértem meg Julit.

Ő rávágtá, lánykérés, na, az speciel nem volt.

Meghökkentem. Hát hiszen egy akarattal döntötünk, nem?

Tényleg egy akarat volt, bólogatott Juli, mégpedig az enyém. Eldöntöttem, hogy elveszem, ő meg beletörődött. Nem mintha nem szeretett volna, de ebben a kérdésben nem osztottam neki lapot.

Ez rázós! Jó, hogy nem az derült ki, kényszer alatt jött hozzám. Érzéketlen voltam, világos. Utólag meg már mit tehették?

Jegygyűrűnk árát anno Belgiumban kerestem meg mezőgazdasági munkán, nem lévén semmi pénzünk. Négy cikkelyből van összeillesztve, ezek közül kettő fehér arany, kettő sárga arany. Tetszett nekem, hogy különleges, meg hogy nem látványosan az.

Bírta a kiképzést, aztán elpattant, egyik negyede kiesett, elveszett. Az ékszerész megcsinálta, de megkérdezésem nélkül elvékonyította az anyagot, hogy három negyedből kiteljék a teljes karika. Pillanatok alatt eltört a gyűrű újra. Megbeszéltem, hogy mindkét gyűrűt egyformára igazítsák. Juliét tágitani kell, úgy vágták le az ujjáról, nehogy elszorítsa a vérkeringést.

Mikor meglesz a két gyűrű, elhívom Julit egy vendég-lőbe, és megkérem a kezét. Annak rendje-módja szerint. Hátha akar a feleségem lenni így, huszonhét év után is. Izgulok! ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

# )) A SZERELEM GYÖNYÖRŰ DALLAM, A HÁZASSÁG EGY SZIMFÓNIA ))

Amikor a Képmás-esten vendégünk volt **Lugosi Dániel Ali** – aki 16 évesen a Virtuózok 2014 abszolút győztese lett –, nemcsak klarinétjátékával lepett meg, hanem azzal is, hogy húszévesen házas. Sőt apa. Amikor megkérdeztem, hogy miben változtatta ez meg az életét, az éppen humorosra fordult színpadi beszélgetésben csak annyit mondott: semmiben. Ennek persze fontos üzenete lehet a kételkedők és fanyalgók számára, a közönség díjazta is. De én kíváncsi voltam a részletekre, ezért pomázi otthonukban, ahol a feleségével, Hannával és a kis Alexanderrel laknak, újra megkérdeztem.

## ♦ – Hogy ismerkedtetek meg?

**Hanna:** A gimnáziumban egy évvel fölötte jártam. Egy évig a legjobb barátok voltunk, mindenhova együtt mentünk, mindent együtt csináltunk. Közben pedig végignéztük egymás kapcsolatait és láttuk, hogy ugyanazért szenvedünk, mindketten ugyanazt hiányoltuk a párkapcsolatainkból: az empátiát, a romantikát, ezt szerettük volna kapni és ezt tudtuk volna adni. Végül Ali hozakodott elő azzal, hogy valójában ugyanazt akarjuk, csak valaki mástól, pedig valójában itt vagyunk egymásnak. Miért nem próbáljuk meg együtt?



**- Ez szokatlanul racionálisan hangzik ilyen fiatal korban...**

**Hanna:** Azért az nagyon romantikus pillanat volt, amikor beleszerettem. Karácsony után, egész pontosan szilveszter előestéjén átmentem hozzájuk, és ő egyszerűen csak elkezdett verekedni az egyik barátjával.

**Ali:** ...csak bunyóztunk...

**Hanna:** Ali a fotel mellé esett, ahol ültem, és leesett a szemüvege. Akkor láttam életemben először szemüveg nélkül, megláttam a szemét, és kész – szerelmes lettem belé.

**- Ali, tényleg véletlenül estél oda?**

**Ali:** Hát, most már ki tudja? Bevallom, kinéztem én már öt régen, de én egy zárkózott zenész vagyok, nem a szavak embere.

**- Hogy lett ebből egy év múlva házasság?**

**Hanna:** Az első igazi, „hivatalos” randevúnk januárban volt, és 14 nappal később kérte meg a kezemet. Az egy év barátság alatt jobban megismertük egymást, mintha pár lettünk volna, mert nem akartunk másnak, jobbnak mutatkozni, mint amilyenek valójában vagyunk. Nem éreztük szükségét, hogy halogassuk.

**- És mit szoltak a barátok, a család, hogy ilyen korán házasodtok?**

**Ali:** A barátaim is húszéves koruk körül házasodtak.

**Hanna:** Ali szülei nagyon támogatók voltak. Az én szüleim akkor találkoztak velem először, amikor megkérte a kezemet, bár mint a legjobb barátomról már előtte is sokat hallottak róla.

– **Ali, emlékszel, hogy indultál lánykérőbe, hogy indítottak útnak?**

**Ali:** Nem otthonról indultam, én már elég korán egyedül laktam. Életemben nem izgultam annyira, összevissza mardostam magam a HÉV-en. De nagyon jó fej apósom van.

– **A korai különköltözésed a zenei karrierrel függ össze?**

**Ali:** Először a különleges tehetségek osztályába jártam a bécsi Zeneakadémiára, aztán amikor megszapordtak az óráim, ki kellett költöznom, akkor lettem önállóvá.

– **Olyan volt a házasság ebben az egy évben, amilyennek elképzeltétek?**

**Hanna:** Az elején nagyon sokat veszekedtünk, és Ali mindig azonnal azt kérdezte, hogy el akarok-e válni. Erre mindig mondtam, hogy dehogy, ez még nem a végítélet, csak veszekszünk. Anyuék szerencsére nagyon segítőkészek voltak ebben az időszakban.

– **Mi volt köztetek a konfliktusforrás?**

**Hanna:** Talán leginkább az, hogy onnantól minden közös, semmi nem a sajátom, amihez a másik ne nyúlhatna vagy ne lenne köze hozzá.

**Ali:** És az idő is közös, többé nem csak az enyém.

**Hanna:** Nem tehetem meg bármikor, hogy most elvonom, hagyj egy kicsit békén, mert akkor a másik lehet, hogy megsértődik.

– **És a gyakorlás a hangszeren?**

**Hanna:** Mivel Alinak a karrierjéhez kell, ez nálunk a munkához tartozik. Az nem csöndben elvonulás vagy gondolkodás, hanem a jövőjének az építése. Persze amióta kisbabánk van, nemcsak „énidő”, hanem „teidő” se nagyon van, csak „babaidő”.

**Ali:** De ez így nagyon jó! Jó érzés, hogy az ember hazajön, és rámosolyog a kislfia.

– **És Hanna, a te jövőd hogyan épül?**

**Hanna:** Az enyém az opera, operát tanultam és énekeltem. A felvételre készültem, amikor kiderült, hogy gyereket várok. De eldöntöttem, hogy nem fogok bánkódni egy olyan karrier miatt, amit még el sem kezdtem. Ha elindultam volna már ezen az úton, biztosan ment volna baba mellett is.

---

BARÁTKÉNT JOBBAN MEGISMERTÜK  
EGYMÁST, MINTHA PÁR LETTÜNK  
VOLNA, MERT NEM AKARTUNK MÁSNAK  
MUTATKOZNI, MINT AMILYENEK VAGYUNK.

---

– **És miért jobb ketten, mint egyedül, miért jobb házasnak lenni, mint együtt járó párnak?**

**Hanna:** Erősít minket az, hogy tudjuk, nem vagyunk egyedül, van, aki szeret; nem félünk, hogy a másik elhagy, elmúlik az a bizonytalanság, ami egy párkapcsolatot sokszor meggyengít. A házasság a szerelmet is megerősíti.

**Ali:** A szerelem olyan, mint egy fellángolás a zenében, egy szép dallam. A házasság a teljes, feltétlen szeretetet adja, olyan, mint egy szimfónia. Ez az érzés a zenében is óriási inspiráció, sokkal jobban el tudok mélyülni benne, ha az érzelmi életem biztos hátteret ad.

– **Amikor először láttalak a képernyőn játszani a Virtuózokban, engem is elragadott az a hihetetlen játékoság és öröm, ahogyan klarinétoztál. Amikor viszont beszélgettünk a Képmás-esten, nagyon visszafogott voltál, és most is ezt érzem. Apaként lettél kicsit óvatosabb?**

**Ali:** Nem, ilyen alkat vagyok. Persze, kellett változtatnom nekem is az életemen, egy jó ideig például két munkát végeztem egyszerre, a művészt és azt, amivel el lehet tartani a családot. De alapvetően sokkal könnyebb számomra zenében megnyilvánulni, mint szóban. Igyekszem azért ebben is fejlődni. Hannával ez nem okoz gondot, ha az ember úgy ismeri a másikat, mint a saját tenyerét...

– **A kisgyerekes hétköznapiakba hogy fér bele az a romantika, amelyet annak idején egymásban találtatok meg?**

**Hanna:** Ha Alex nyugodtabb, Ali betesz valami romantikus jazz-zenét, felkér táncolni, a kislfiunk pedig mosolyog rajtunk. A nagyszülők is szívesen vigyáznak rá, amíg elmegyünk kettesben sétálni.



**- Látod Alin, amikor zenél, hogy milyen hangulata van?**

**Hanna:** Ha szomorú, akkor sosem játszik, csak behúzódik a sarokba és hallgat. Ha dühös, akkor szétnyúvja a hangszert...

**Ali:** ...olyankor veszem elő a legnehezebb darabokat...

**Hanna:** ...ha pedig boldog, összevissza táncol közben, vagy odabújik hozzám, és úgy zenél. És az is előfordul, hogy beteszünk egy zenét, én karaokézom, Ali meg kíséri klarinéton, improvizál.

**- Az otthonról hozott családi mintáitok fontosak számotokra?**

**Ali:** Hozunk valamit mindketten, nyilván mi magunk is azért vagyunk családcentrikusak, mert ebben nevelkedtünk. Az ember persze mindig eldönti, hogy ő jobb szülő lesz, de amikor benne van, nem igazán tudatos,

hogy valamit máshogy csinálunk-e. A szeretet a fontos, az kell, hogy irányítson.

**- Tíz év múlva hogy képzelitek el az életeteket?**

**Ali:** Szeretnénk egy szép nagy családi házat. Szeretnénk három gyereket. Esetleg külföldi munkát. De itthon mindenképpen szeretnék fellépni, mindig ez lesz az igazi otthonom. Éltem más helyen is, de a magyar az anyanyelvem, bár nagyon jól tudok németül, mégis itt tudom igazán kifejezni magam.

**Hanna:** Van egy olyan terveink is, hogy közösen zenéljünk, akár jazz, akár opera kategóriában. Szeretnénk, ha Alex is zenélne, én a zongorát választanám neki, mert amikor kisebb korában klasszikus zenét hallgattunk, valamelyik hangszertől még sírt is, de a zongorától csak ellazult és nézte a plafont. ♦



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –  
A CSALÁD MESÉJE

# SZÉTHULLOTT VILÁGOK

Bár sokan teszünk fogadalmat, a párkapcsolat nem mindig képes kitartani egy életen keresztül. Amikor a házastársak nem találnak más megoldást, mint a válás, közös életük darabokra törik. Miként élik meg ezt a gyermekeik?

## ◆ REKVIEM A HÁZASSÁGÉRT

A férfi és a nő közötti szeretetkapcsolat feladásával meghal az általuk létrehozott család is, ami súlyos veszteségélménnyel jár minden tag számára. A felnőttek házasszerűktől és életformájuktól, párjuktól, az általa nyújtott támasztól, illetve biztonságtól (vagy ezek reményétől) válnak megfosztottá. A gyermekek számára – minél fiatalabbak, annál inkább – a család a mindenséget jelenti.

## A SZÜLŐPÁR OLVAN BELSŐ EGYSÉGET TESTESÍT MEG, AMELYNEK SZÉTVALÁSA SÚLYOS KRÍZIST EREDMÉNYEZHET.

A családtagoknak újjá kell szervezniük életüket a megrázkódtatás után, azonban ez csak a veszteségek elgyászolását követően lehetséges.

### MEA CULPA

A gyermekek esetében a válást követő gyász különböző formákat ölthet. Az ovis énközpontúsága miatt saját magát hibáztathatja a történekekért, és bűntudatot élhet át: valami rosszat tett, amiért a szülei különválnak. Ugyanilyen logika mentén hiheti, hogy a távozó szülő őt hagyja el, ami értéktelenségérzést okozhat, és saját szerethetőségének megkérdőjelezését eredményezheti.

### HARAG, DÜH, AGRESSZIÓ

Luca régóta készül megosztani egy nyomasztó gondolatot Zsófi-val, aki már ismeri lánya tétova, „mondanám is, nem is” tekintetét: „Anyá, Renit nem hívom el a bulimra.” „Miért? Összevesztetek?” „Az utóbbi időben kibírhatatlaná vált.

Mindenen besértődik, nem érti a viccet. Alig szól hozzám, elvonul magába, és mindenkivel bunkózik. Nem akarom, hogy elrontsa a partit.” „Próbáltál beszélni vele, mi a gondja? Nem mondta, mi történhetett?” „Annyit, hogy elváltak a szülei. Tudom, milyen gáz, de ma már mindenki elválik. Attól még nem kéne a legjobb barátjánőjével ezt csinálnia!”

Az iskoláskorú, illetve kamasz gyerekek legtöbbször viselkedésproblémákkal reagálnak szülei válására. Az indulatok irányulhatnak mind a kortárs környezetük, mind tekintélyszemélyek felé, visszahúzóds, szorongás, gátlásosság is előfordulhat. Rosszabb esetben saját maguk ellen fordulnak és depresszióssá válnak, vagy különböző testi tüneteket produkálnak.

### SALAMON BÖLCSESSÉGE

A szülők válását követően a gyermekeknek meg kell küzdeniük azzal az ember próbáló feladattal, hogy melyik félhez váljanak nyíltan lojálisak, miközben mindkettőjüket szeretik és nem akarnak közöttük választani.

## MÉG A LEGKULTURÁLTABBAN INTÉZETT SZÉTKÖLTÖZÉSEK IS ANNYI FÁJDALOMMAL ÉS VÁLTOZÁSSAL JÁRNAK, AMIT KÉPTELENSÉG A „JÓ VÁLÁS” ÁLCÁJA MÖGÉ REJTENI.

A gyermek érzékeli a szülei szenvedését és vágyát arra, hogy legalább az ő hűségéről és együttérzéséről meg lehessen győződve. Salamon jól ismert példázata megmutatja az elég jó szülő attitűdjét: inkább elengedem a gyermekem, mint meghalni lássam. Inkább hagyom a másikkal kapcsolatban maradni, akkor is, ha úgy érzem, súlyosan vétkezett ellenem a párom. Talán társként soha többé nem fogok





megbízni benne, de szülőpárként ezentúl is összetartozunk, egymásra vagyunk utalva. Így ha életünk darabokra szakad is, legalább gyermekeink lelke épségben maradhat.

### FÁJDALOMMENTES VÁLÁS: ILLÚZIÓ

Amit Isten egybekötött – ahogy a hívő emberek vallják –, azt a válás aktusával részben szétválasztjuk, de teljességében mégis lehetetlen. Amikor egy család azzal érkezik a pszichológushoz, hogy segítsen fájdalommentesen elválni, illúziót kerget.

A másik közhiedelem a gyermek megkímélésének lehetőségével áltat.

### AKI ELVÁLIK, ANNAK TUDNIA KELL: A VÁLÁS MINDENKÉPPEN ROSSZ VÁLASZTÁS, AKKOR IS, HA EZ A HELYES DÖNTÉS, MERT A TÖBBI ALTERNATÍVA MÉG KEVÉSBÉ VÁLLALHATÓ.

Egy kapcsolat kudarca nem ad okot öröme, legfeljebb megkönnyebbülésre, ha vége. A közös élet reményét, az abba fektetett energiát mindketten elveszítik. Szülőpárként viszont mindenképpen megmarad az életre szóló kötelék azzal, akivel egyszer közös gyermeket vállaltunk. Nem érdemes ezt tagadva elmenekülni és visszajáró szellemmé lenni a régi életünkben. ♦

### A ROSSZ NE VÁLJÉK ROSSZABBÁ

Éljük meg érzelmeinket, mutassuk ki a fájdalmunkat, és hagyjuk ezt gyermekeink számára is! Vegyük tudomásul a veszteséget, sirassuk el, és ne érvénytelenítsük hozzátartozóink negatív indulatait azzal, hogy „nem akkora ügy az egész”!

Hagyjunk időt, teret és lehetőséget minden érintett számára a gyászra! Ne csodálkozzunk, ha romlik a gyerekünk teljesítménye az iskolában, ha szomorú, ha dühöng, ha nem keresi a társaságunkat, ha vádaskodik, ha tiszteletlen! A gyermek indulatának elsősorban az a szülő van kitéve, akinél lakik. Nem tehet mást, mint elviseli, tudva, a gyermek gyászát segíti vele.

Vállaljunk felelősséget az életünkért, a bukásainkért, a válásért, akár elhagytak minket, akár mi hagytuk el a másikat, akár közösen döntöttünk. Nyíltan beszéljünk erről a gyerekekkel, mindig életkoruknak megfelelő szavakat használva. Biztosítsuk őket a szeretetünkről, amin semmilyen körülmény nem változtathat!

A válás után is létezik az újrakezdés lehetősége, ezért azonban meg kell küzdeni.



SZÖVEG –  
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

---

# VÁLÁS APASZEMMEL





A modern társadalmak apátlan társadalmakká váltak. A férfiak hiányoznak a családból, a szülőszobákból, a nevelési intézményekből, mert a családtervezés, a gyermekvárás, az „iskolásvi-velősdí” még mindig elsősorban női feladat. Elindult ugyan egy apaforradalom az elmúlt harminc évben Nyugat-Európában, amelynek első hullámai elérték Magyarországot, de nem tudtak áttörést elérni, hiszen mindenütt nő az apátlan családok száma – állítja *Léder László* pszichológus, az *Apa Akadémia* alapítója, aki szerint a helyzet okait – szülészet, családi apa-kultúra, munka-magánélet, oktatás, média, válási gyakorlat – rendszerszinten kell kezelni.

♦ – **Miért állítod, hogy nincs áttörés az apaforradalomban?**

– Bár korábban is készültek olyan pszichológiai vizsgálatok, amelyek szerint az apa jelenléte javítja a párkapcsolatok minőségét, a gyerekek lelki stabilitását és iskolai teljesítményét, ezekkel sokáig nem foglalkoztak. Figyelmet csak a legújabb hormonális és neurológiai kutatások kaptak, amelyek igazolták: az apa szerepe nem másodlagos, hanem pszichológiailag és biológiailag is egyenrangú az anyáéval; és mindez igaz már a várandósság, szülés körül időszakra is. Az (ön)tudatos apasággal egyre több kutatás foglalkozik, egyre több az erre vonatkozó szakirodalom is, de még mindig nem látszik valódi változás, sok az ezzel összefüggő párkapcsolati probléma és családi válsághelyzet. A gyermektelenség aránya is nagy. Dániában folyamatosan nő a spermadonorral született gyermekek száma, tavaly már elérte a tíz százalékot, és a tendencia bizonyára folytatódni fog. A szülés utáni depresszió is több figyelmet érdemelne, a férfiak esetében is: egy amerikai kutatás szerint a nők és a férfiak esetében is húsz és harminc százalék közötti, sőt, az apáknál a gyermek öt éves koráig tovább nő.

– **Mi hozhatna valódi változást?**

– Az Apa Akadémia erről szól: a fiatal párok hogyan kerüljék el a klasszikus csapdákat.

A CSALÁDTERVEZÉS, A GYERMEKVÁRÁS  
ÉS A GYERMEKNEVELÉS NEM NŐI FELADAT,  
HANEM EGY FÉRFI ÉS EGY NŐ KÖZÖS FELADATA;  
MINDKETTŐRE EGYFORMÁN SZÜKSÉG VAN.

A másik csapda: a munka-magánélet egyensúlya. A fiatal párok a kezdetekkor többnyire modern módon gondolkodnak, de aztán visszacsúsznak a klasszikus férfi-női szerepekbe, és így a tervek és a realitás között állandó feszültség és csalódottság van. Ugyanakkor legalább ilyen fontosak a rendszerszintű változtatások a család, munkahely, szülészet, oktatás, média, válási gyakorlat területén. A válás az a probléma, amelyben az apátlanság kicsúcsosodik.

A VÁLÁS OKAI KÖZÖTT HANGSÚLYOSAN SZEREPEL  
AZ A KÖRÜLMÉNY, HOGY NEM KÉSZÍTJÜK FEL  
A FIATALOKAT ARRRA, MI VÁR RÁJUK.

Igaz, régebben sem készítették fel őket tanfolyamokon, de a nagycsalád együttélése révén testközelséggel láthatták a családi mintákat. Ez ma már nem jellemző. Így a mai fiatalok csalódnak és túlterhelődnek: az apák túl sokat dolgoznak, miközben kiszorítva érzik magukat a családi életből, az anyák magukra maradnak a háztartással és a gyermekekkel, boldogtalan „zöld özvegyekké” válnak. Ez két másik területet is érint: az ún. családi „apakultúrát” és a munka-magánélet egyensúlyát.

– **Hogyan?**

– Egy friss angol kutatás szerint az apa-gyermek kapcsolatot és a gyermek lelki stabilitását alapvetően az határozza meg, hogy van-e a családban apakultúra. Azaz a család – beleértve a nagyszülőket és távolabbi rokonokat – elfogadja-e azt, hogy az apára ugyanúgy szükség van, mint az anyára. Gyakori, különösen válás után, hogy

az apáknak nincs lehetősége valódi apának lenni, és bár közös programokkal próbálnak kompenzálni, ettől még a családon belül nem lesz igazi szerepük, ha az anya megkérdőjelezi nevelői kompetenciájukat. Ha az apa nincs jelen gyermeke életének lényeges pillanataiban – a szürke hétköznapokban és az ünnepeken –, szerepe meggyengül.

A jelenlegi kétkeresős családmodellben a baba miatt kieső női jövedelmet a férfinak pluszmunkával kell megteremtenie, mégsem esik elég szó apai részmunkaidőről, távmunkáról, szülési szabadságról. A mostanában egyre gyakoribb családbarát munkahelyi megoldások az anyára koncentrálnak, elfeledkeznek az apákról, és így az anyákon sem tudnak igazából segíteni.

## A MEGOLDÁS: A SZÜLŐK FELVÁLTVA, RUGALMASAN, TÁVMUNKÁBAN ÉS RÉSZMUNKAIIDŐBEN, LEHETŐLEG EGYENLŐ FIZETÉSÉRT DOLGOZHATNÁNAK, FŐLEG A GYERMEK SZÜLETÉSE KÖRÜLI SZENZITÍV IDŐSZAKBAN.

A túldolgoztatottság mindkét nemnél megterheli a párkapcsolatot és mérsékli a gyermekvállalási kedvet, hiszen csökken az intimitás és a szexuális libidó – ez könnyen vezet csökkenő gyermekvállalási kedvhez és váláshoz.

A válás megelőzés hiánya is komoly probléma. A jelenleg ingyenesen elérhető családterápiás, tanácsadói kapacitás túl kevés, sokan nem férnek hozzá. Sokkal komolyabb szakmai apparátust kellene kiépíteni – amellet, hogy sokkal többet kellene foglalkozni a témával az oktatásban és a médiában is. És fel kellene készíteni, érzékenyíteni a válási intézményrendszerek – bíróságok, gyámhatóságok, bontóperes ügyvédi irodák – dolgozóit.

### – És mi a „megfelelő” válási kultúra? Létezik „jó” válás?

– Minden kutatás – beleértve egy 140 000 fős kutatást a svéd Karolinska Intézetben – azt igazolja, hogy a legmegfelelőbb a váltott elhelyezés és gondoskodás. A gyakorlat is azt mutatja – az Európai Unió nagy részében alkalmazák –, hogy ha a szülők egyenlő mértékben gondoskodnak gyermekeikről, az az egyetlen jó megoldás.

Ezért támogatom, hogy ezt a gyakorlatot nálunk is mielőbb bevezessék. Ahol bevezették, mindenütt csökkent a válások száma, miközben nálunk gyermekelhelyezési és láthatási polgárháború dúl: van olyan per, ami kilenc éve tart. Ez rendkívül megterheli az új kapcsolatokat – ha egyáltalán létrejönnek ilyen körülmények között –, megzavarja az új mozaikcsaládok működését, és akadályozza az újabb gyermekek vállalását. Arról nem beszélve, hogy milyen viselkedési modellt, családi kultúrát tapasztalnak meg a válási háborúban részt vevő gyermekek. Többségük életre szóló sebeket kap, miközben virágzik az erre épülő jogi biznisz.

### – Mi a helyzet a többi területtel: szüléset, oktatás, média?

– Kutatások igazolják, hogy az apának ott kell lennie a gyermeke mellett, különösen a legszenzitívebb időszakokban, vagyis a várandósság és a szülés körüli időszakban is, mert akkor a szülés nagyobb eséllyel lesz kiegyensúlyozottabb, és radikálisan csökken a szülés utáni apai és anyai depresszió is. Nálunk viszont a várandósgondozáson és szüléseteken, tisztelet a kivételnek, még nem mindig kezelik egyenrangú félként az apát, miközben ez az anya és a születendő gyermek elsődleges érdeke.

## SZÜKSÉGES LENNE KÍVÜLRŐL – AKÁR KVÓTÁKKAL IS – NÖVELNI A NEVELÉSI INTÉZMÉNYEKBE A FÉRFIAK JELENLÉTÉT.

Egy német kutatás szerint a férfi tanárok számának növekedésével nő a fiúk iskolai teljesítménye, és csökken az agresszív viselkedés. Fontos lenne a koedukáció lazítása is bizonyos életkorban, és hogy a családi életre nevelés bekerülhessen a Nemzeti Alaptantervbe.

A kétféle szélsőséges – butuska és cuki vagy agresszív és bántalmazó – apa szerep helyett a reális, pozitív apaszerepet kellene erősíteni, illetve az előbb említett témákat sokszor, sokféleképpen megjeleníteni. A reális családi együttéléstől utoljára valamikor az 1980-as években készültek magyar családi filmek, miközben fontos lenne, hogy a felnövő generáció ne latin-amerikai szappanoperák és hollywoodi sémák alapján képzelje el a jövő családját. ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
APASZEMMEL

# COMING OUT

A címben jelzett kifejezés eredetileg arra vonatkozott, amikor egy homoszexuális nyíltan felvállalta a másságát. Mivel a társadalomban nem kísérte túlzott lelkesedés és elfogadás a hagyományostól eltérő szexuális irányultságot, ezért a *coming out* („előbújás”) egyfajta polgárpukkasztást, bátorságot, szolidaritást jelzett. Ma már ez nem számít hátránynak, sőt, bizonyos körökben kifejezetten előny és büszkeség dolga, számos országban támogatott jelenség. Most is vannak azonban olyan erős közösségek, lobbik, csoportok, amelyek a közbeszédet és közhangulatot úgy befolyásolják, hogy bizonyos nézetek, szokások, vélemények felvállalása megvetést váltson ki, ezért az ilyesmiről – mint régen az azonos nemhez vonzódásról – inkább hallgatnak az érintettek. Sok más mellett komoly befolyásuk van az úgynevezett állatvédőknek, ezért velük nem tanácsos ujjat húzni. Én, mint örök lázadó, most mégis megteszem, és félve, hosszú tépelődés után nyilvánosan felvállalom: nem szeretem a kutyákat.

◆ Huh, kimondtam. Tudom, ezzel kiírtam magam a főso-  
dorból, de igazán benne sem voltam soha. Nézzük,  
miként látom én a mindig mindenütt csak pozitív szö-  
vegkörnyezetben emlithető ebeket: a gazdájuk képtelen  
hatni rájuk. „Gyere vissza! Nem bánt, csak játszik!” – kiáltják  
barátságosan, amikor a borjúnyi állat ugatva közelít feléd.  
Megnyal, morog, nem megy vissza. A keskeny járdákon  
nem lehet közlekedni, mert vadul csaholva ugranak neki  
a kerítésnek, a frászt hozva a járókelőre.

Az emberi kapcsolatoknak rengeteget ártnak. (Most  
nem az olyan praktikus és funkcionális jószágokról  
beszélek, mint a házőrző, a vadász vagy a vakvezető.)  
Fiatal nők kutyájuk képét mutogatják egymásnak, gene-  
tikailag programozott gondoskodási vágyukat ebben élik  
ki. Mások olyanokat állítanak, hogy „a kutyám okosabb,  
mint az emberek, jobban is bízom benne, hűségesebb a férjemnél”  
stb. Régen az ételmaradék eltüntetésében, a csontok  
elropogtatásában jártak élen, ma külön iparág épült  
az állateledelre.

Nyáron, csöndes balatoni utcában az egyik telekről  
kirohanó kis termetű kutya megharapta a feleségemet.

Ő nem sejtette a veszélyt, igyekezte nem túlreagálni  
a lába körül morgoló vakarékot. Ám ha a harapást  
megelőzve jól fejbe rúgja a csivavát, és az a fának repülve  
eltöri a gerincét, még őt csukják be állatkínzásért. Így  
azonban az (egyébként veszteség ellen be sem oltott)  
kutya jó mélyen belevájta a fogait a vádlijába, az asszony  
járhatott kötözésre, tetanuszinjekcióra. Az eset a gazdára  
nézve semmilyen következménnyel nem járt. Ma egyéb-  
ként Magyarországon olyan törvények vannak életben,  
hogy a gyereket büntetlenül megölhetem, a kutyámat  
viszont nem.

Vallom, hogy az állatokat öncélúan nem szabad  
bántani (a szűnyogon, meztelen csigán és lakáson belüli  
molylepkén és hangyán kívül én sem öltem még szán-  
dékosan), de ne csússzunk el valami abszurd világ felé.  
Az állat szép a természetben, mint táplálék is nagyon  
fontos, de ne helyezzük az emberrel egy szintre, pláne  
fölé! Vagy úgy járunk, mint Pierre Boulle zseniális regé-  
nyében, *A majmok bolygójában*. A majomból ugyan aligha  
lesz ember (ilyet még Darwin sem látott), de az emberből  
könnyen lehet majom (ilyet már láttunk mi is). ◆



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://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](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

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

## Támogatók



# JANUÁRI JELÖLT



Benkő Andrea

Benkő Andrea több mint 20 éve a Kossuth Rádiónál dolgozik, előtte tévézett és rádiózott is. A „Családok, történetek” című műsornak szerkesztője, de készít riportokat is. Korábban szerkesztő-műsorvezetője volt „A tudomány hangjai” és a „Regényes történelem” című műsoroknak is.

## MINDENT KÖSZÖNÜNK!

Az örökbefogadás témájához kapcsolódóan hirdetett szépirodalmi pályázatot a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, amelynek díjátadójáról a Kossuth Rádió „Családok, történetek” című műsorában hallhattunk riportot. **Benkő Andrea** szerkesztőt kérdeztük az adásról, amely a Média a Családért-díj januári jelöltje lett.

♦ A NOE pályázatának témája – „Mindent köszönök! – élet-történetek az örökbefogadásról” – eleve passzolt a műsor filozófiájához, hiszen célja a családok középpontba állítása. A díjátadón készült riportban olyan apuka is megszólalt, aki párjával három gyereket fogadott örökbe. „Kollégáimmal arra törekszünk, hogy a mindennapok nehézségei mellett bemutassuk a nagycsaládos lét szépségeit, azokat a dolgokat, amiket sokan nem ismernek. Az örökbefogadás témája nekem is nagyon fontos. Egy kedves barátnőmnek két örökbefogadott gyereke is van. Láttam, mennyit küszködtek amiatt, mert nem jött össze nekik a baba. Hatalmas boldogságot jelentett számukra, amikor végre kezükbe foghatták az örökbefogadott kicsit, majd a másodikat is” – mondja Andrea.

A szerkesztőnek a Baptista Szeretetszolgálattal is volt munkakapcsolata, ami az elmúlt 20 évben barátrivá alakult. „Az örökbefogadás témájára programjaikon keresztül is ráláttam, gyakran szembesültem kislányok sorsával. Nem az anyuka és az apuka oldaláról, hanem a gyerekekről. De említhetném a székesfehérvári Vigyázó Kéz Gyermekvédelmi Egyesületet is,

amelynek tagjai állami gondozottaknak segítenek. Az ő szerepük is nagyon fontos, például szétszakadt testvérpárokat hoznak össze. Testvértalálkozókat, testvértáborokat rendeznek nekik, hogy megismerhessék egymást. Rendszeresen járok a rendezvényeikre, és sokszor láttam családokat ily módon találkozni. Volt például olyan héttagú testvércsokor, akik a szemem előtt találtak a legkisebb testvérükkel, akiről azelőtt nem is tudtak” – meséli Andrea, majd hozzáteszi: ezek a helyzetek döbbenetesek, az ember agyába beleég a pillanat.

A szerkesztőnek a téma azért is fontos, mert első alapszakmája óvónő, a második pedig tanítónő. Kommunikációt csak ezt követően tanult, közben pedig tíz évig tanított. A gyerekeket nagyon szereti, látja azt is, mennyire szükségük lenne jó családra. Fia 16 éves, rajta keresztül érzékeli, mennyire sok a szétszakított család, és hogy milyen sokan nem figyelnek oda a gyerekeikre. Ennek ellensúlyozását nagyon fontosnak tartja. Egyre több szülőtlől hallja azt is, hogy csak nehezen vagy nem is tudnak természetes úton családot alapítani. Szeretné megmutatni nekik, hogy örökbefogadással is válhatnak teljes családdá. ♦



A külhoni Média a Családért-díj győztes jelöltje a **Magyar7** újságírója, **Szomolai Andrea**. Írásának címe: **A jó család összészár.**



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# A „KOLPINGBÓL” NEM LEHET KINŐNI

Ahogy a családtagok, úgy a család is újabb és újabb életszakaszokba lép. Szülőként olykor nagyobb sebességre kell kapcsolni, mint szeretnénk, néha el kell engedni egyet s mást, de bizonyos dolgokat nem érdemes feladni. Például a közös programokat és a családi utazást.

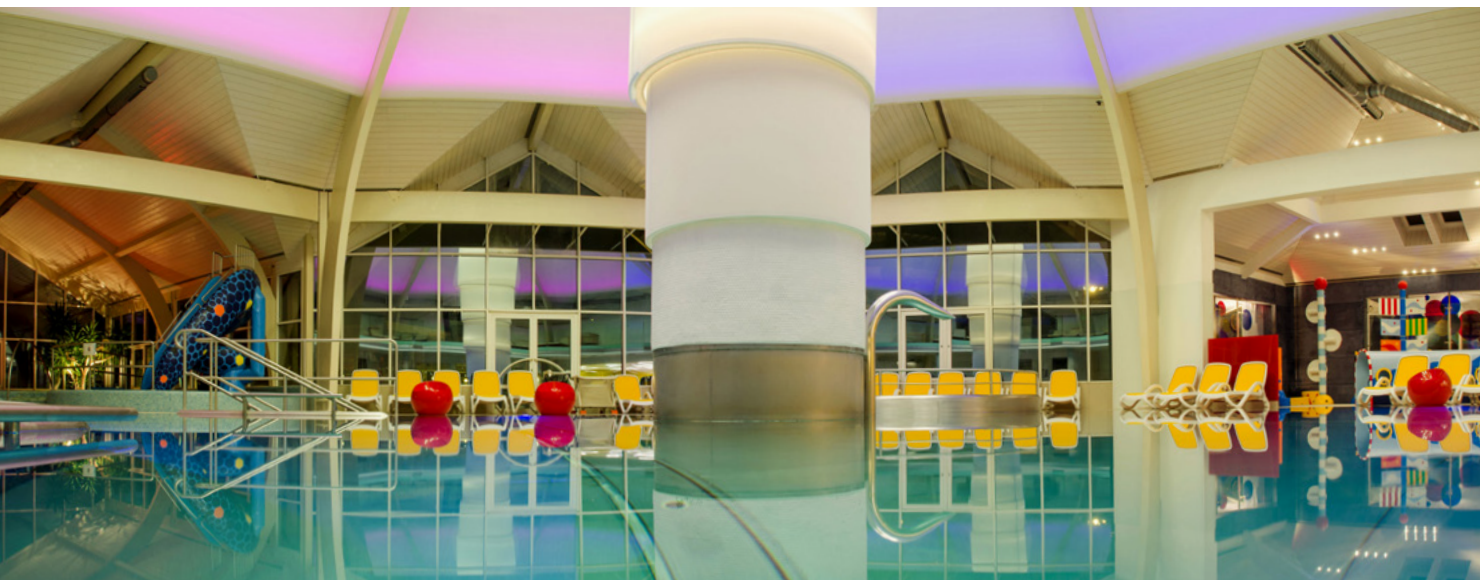
◆ Mire megtanuljuk megsaccolni, mennyit nő egy kamasz lába két tanév között, azzal szembesülünk, hogy már csak a vásárlás gazdasági vonatkozásaiba van beleszólásunk. Épphogy felfrissítettük emlékeinket a sinus-cosinus-kérdéskörben, és gyerekünk máris olyan egyetemre jár, ahol említésre se kerül a matematika. Megtanultuk a hoki szabályait vagy lányunk táncelőadásának legelkeszebb rajongói voltunk, s hipp-hopp, a fiunk már konditerembe jár, lányunknak legfeljebb a tanítványait tapsolhatjuk meg. Egyre több a szabad esténk, s a szokásos hétvégi kirándulás vagy mozizás komoly konkurenciára talál utódaink programkínálatában. A párkeresés (sőt -találás) fázisában már az ünnepi ebédeket sem csak a saját tesókkal és nagyikkal kell összehangolni. A közös pihenést azonban – sok hasonló cipőben járó ismerősömmel ellentétben – nem adtam fel.

Persze nem állítom, hogy nem fordult már meg a fejemben minden szállásfoglalás előtt, amikor nemcsak férjem és gyerekeim, hanem (az utóbbiakhoz tartozó) barátnők, férjek, vőlegények dolgozatait, szalagavatóit, konzultációit, vizsgáit, szabadságait, koncertjeit is figyelembe kellett venni. Ráadásul a személyek

számával a feledékenységből adódó rizikófaktor is kétszeresére nő, pláne, ha odáig merészkedem, hogy még a testvérem családját, sőt anyukámat is beszervezem. (Na, ezt azért csak évente egyszer.) És mindez még csak a szervezés volt, mert egy komolyabb, csapatos útnak indulásnál a csomagolás, az odavezető út, az ottani programok vagy akár csak az étkezések összehangolása is külön kihívás...

Annak, hogy mégis újra meg újra vállalkozom mindezekre, két oka is van. Az egyik, hogy hihetetlenül jól tesz a családnak a közös pihenés. A másik, hogy évek óta rendszeresen lehetőségünk van eljutni egy igazi családbarát hotelbe, ahol nem csak a cuki kisgyerekes családoknak járnak a kedvében. Bár a játszóházból és a gyerekprogramokból kinőttek, de belenőttek a szaunázásba és a gasztronómiai élvezetekbe. A Kolping-élmények velünk együtt „öregedtek”, az évek során felfedeztük a kalandpályát, a játékkerem pingpongasztalait, a családi gigacsocsót, a konditermet, a biliárdot.

Az a helyzet, hogy időközben váratlanul felnőtt gyerekeimet sem nagyon kell hangolni arra, hogy elmenjünk egy hosszú hétvégére a „Kolpingba”. Ha pedig végre



megérkezünk, mindenkinek megvan az énídeje, kikapcsolódhat a „chillelős”, a „romizós” és a „hiperaktív” tábor is. A közös vacsorák, reggelik és társaspartik pedig végre olyan családi események, amelyekre nem kell senkinek kitakarítani vagy főzni, ahonnan nem lehet elkészni, és egyikünknek sem kell elrohanni. Legfeljebb annyi a konfliktusforrás, hogy mit is játszunk, mikor jöjjünk föl a wellnessből vagy induljunk el sétálni. De ennyi együttműködési tréning kell is, hogy aztán a hétköznapokon könnyebben menjen mindez.

Csak azt sajnáltam, hogy családunk igazi babás korszakában még nem jártunk ide, s ezért a játszó- és vízibirodalomnak csak szimpatizánsai voltunk. Elismerő mosollyal és persze, csipetnyi irigységgel nyugtáztuk, hogy az étteremben baba- és gyerekmenüt lehet rendelni

(mi még villával pépesítettük a krumplit az éttermekben), a szobákban mindenféle bababútor vár használatra készen (emlékszünk a kis kádra, a vécéülőkére, a babakocsira és a tucatnyi babacuccra, amelyek jócskán csökkentették autónk csomagterét), a folyosókon pedig felszerelt babakonyha kényezteti a kisgyerekeseket. Az egész Kolping Hotel egy igazi gyerekbirodalom, amit bizony a játékos kedvű felnőttek is szívesen megvizsgálhatnak közelebbről, ha éppen nem látja senki. (Láttam én már a folyosókon, ahogy az interaktív dekorációk a 16+-osokat is elvarázsoolták.)

De ha minden jól megy, hamarosan én is „belenövök” a babás játékokba. Jövőre talán gyakorló nagyként is élvezhetem. Azt hiszem, a Kolping Hotel a Nagykik Paradicsoma is. ♦



# HALOGATUNK VAGY CSAK KÉSLELTETÜNK?

Új év, új lehetőségek. Továbbra is halogatjuk a dolgainkat, vagy erőt veszünk magunkon, hogy a 2019-es évben elindulhassunk a céljaink megvalósítása felé?

- ◆ Időnként mindnyájan halogatunk, bár tisztában vagyunk azzal, hogy a halogatás nem old meg semmit, sőt, gyakran a kis problémák elnapolásával végül egy egész problémá-lavinával kell szembenéznünk. Tesszük ezt annak ellenére, hogy a halogatás nemcsak a teljesítményünkre gyakorol rossz hatást, hanem az érzelmi életünket is negatívan befolyásolja. Gyakran együtt jár a lelkiismeret-furdalással, a bűntudattal, a szorongással, az önutálatossal és a tehetetlenség érzésével, de az igazán rutinos, hosszú időn keresztül halogatók esetében a depresszív tünetek felbukkanása is előfordulhat.

---

A HALOGATÁS NEM JELENT EGYET A KÉSLELTETÉSSSEL,  
AMIKOR MEGHATÁROZZUK A FELADATAINK SORRENDJÉT,  
ÉS EGY OLYAN MEGBÍZHATÓ TERVET KÉSZÍTÜNK,  
AMI BIZTOSÍTJA, HOGY A KÉSŐBBIEKBEN  
FOGLALKOZNI FOGUNK A BEFEJEZETLEN DOLGAINKKAL.

---





A halogatás olyan feladatok elnapolását jelenti, amiket már el kellene végeznünk, és nincs valós indokunk arra, hogy elhalasszuk. Míg a késleltetés lelki megnyugvással jár, addig a halogatás miatti elodázás továbbra is nyomaszt bennünket. William James szerint „*nincs fárasztóbb dolog, mint egy be nem fejezett feladat*”. A kutatások szerint, amíg nem járunk egy tennivaló végére, addig folyamatosan helyet követel magának az elménkben. Az elvarratlan szálak nyomon követése leköti az energiánkat és elveszi a figyelmünket azokról a dolgokról, amelyekkel valójában foglalkoznunk kéne, ezáltal gyengíti a hatékonyságunkat és teljesítőkéességünket.

### HALOGATUNK, MERT FÉLÜNK

A félelem talán az egyik leggyakoribb érzés, amely megakadályozza a teendőink elvégzését időben. Amikor attól rettegünk, hogy nem vagyunk elég jók, ügyesek vagy okosak az adott feladathoz, valószínűleg inkább bele sem kezdünk, hiszen ha meg sem próbáljuk, kudarcot se vallhatunk. A szorongás a hibázás miatt eredhet a magunkkal szembeni túlzott elvárásainkból, illetve a kényszeres tökéletességre törekvésből, de abból a félelemből is, hogy mások mit fognak szólni a teljesítményünkhöz.

## AKÁR A SAJÁT ELVÁRÁSAINK, AKÁR A KÜLSŐ VÉLEMÉNY MIATTI SZORONGÁS A HALOGATÁS OKA, MINDENKÉPPEN ÉRDEMES SZEMBENÉZNI AZZAL A BELSŐ BIZONYTALANSÁGGAL, AMELY EZEK HÁTTERÉBEN MEGHÚZÓDIK.

Az érzések nem a semmiből bukkanak elő, sőt nem is csak a velünk történetek határozzák meg, hanem azok a gondolatok, amelyeket magunknak mondunk az esemény alatt.

## HOGY GONDOLKODNAK A BÁTRAK ÉS A JÓ KÜZDŐK?

1. Az optimista emberek, akik nem félnek megküzdeni az új helyzetekkel és az előttük álló feladatokkal, másképp gondolkodnak a problémákról, mint azok, akik inkább nem futnak neki a nehézségek leküzdésének. Először is úgy gondolják, hogy a rossz dolgok okai nem

állandóak, hanem ideiglenesek, ezért hisznek abban, hogy megváltoztathatók. („*Soha nem leszek képes megírni ezt a házi dolgozatot.*” / „*Időbe fog telni, mire jól meg tudom írni ezt a házi dolgozatot.*”)

2. Amikor kudarc éri őket, nem általánosítanak, ezért nem válnak tehetetlenné az életük minden területén csupán azért, mert egy területen sikertelenek voltak. („*Totálisan béna vagyok, inkább bele sem kezdek semmibe.*” / „*Rossz szakács vagyok, de az élet sok más területén ügyesen boldogulok.*”)
3. Pontosan látják a saját szerepüket a kialakult helyzetekben, képesek vállalni a felelősséget a hibáik miatt, de nem kezdik magukat vádolni olyan dolgokért, amelyekért nem ők a felelősek. Az adott viselkedésükre koncentrálnak, és nem hiszik azt, hogy a kudarc vagy hiba a személyiségük megváltoztathatatlan fogyatékosága lenne. („*Mindig mindent elrontok.*” / „*Mivel nem készültem elegendőre erre a dolgozatra, ezért csak közepes eredményt értem el. Legközelebb jobban oda kell tennem magam.*”) Míg az előbbi (általános önhibáztatás) hosszú távon passzív viselkedést eredményez, addig az utóbbi (viselkedéses önhibáztatás) motivál, hiszen rámutat arra, hogy mely területeken kell fejlődni ahhoz, hogy a jövőben képesek legyünk az előttünk tornyosuló akadályokat legyőzni.

Akkor tudunk a gondolkodás módunkon / értelmezési stílusunkon változtatni, ha felismerjük azokat az érzéseket és gondolatokat, amelyek a rossz események alatt (jelen esetben a halogatáskor) futnak át a fejünkön (pl. tehetetlen, motiválatlan – *Ez nekem úgysem fog menni*). A következő lépés, hogy a fenti gondolatot nem vesszük készpénznek, hanem úgy tekintünk rá, mint egy feltevésre, amelyet ki kell értékelnünk és ellenőriznünk kell. Érdemes összegyűjteni minden bizonyítékot, azokat is, amelyek alátámasztják a hiedelmünket, de azokat is, amelyek ellentmondanak a negatív gondolatnak (pl. olyan események, amikor sikerült a tervünket megvalósítanunk). Ha összeszedtük az automatikus gondolat mellett és ellen szóló érveket, képesek leszünk arra, hogy egy realisabb gondolattal helyettesítsük az eredeti negatív gondolatot. A kiegyensúlyozottabb gondolat hatására valószínűleg az érzésünk, illetve a viselkedésünk is változni fog. Érdemes szem előtt tartani azt is, hogy a történéseknek általában nem egyféle oka van, hanem sok tényezőtől adódnak össze, ezért jó, ha tágabb perspektívából szemléljük a történéseket. Bár a fentiek leírva nagyon egyszerűen hangzanak, valójában nagyon

tudatosnak kell lenni, hogy képesek legyünk kivitelezni, sőt, súlyosabb esetekben lehetséges, hogy külső segítséget is igénybe kell venni. Ennek ellenére érdemes erre odafigyelni, ugyanis a szakítás a negatív képzelgésekkel, a katasztrófavarással, minden esetben növeli az energiaszintünket.

### HALOGATUNK, MERT NINCS KEDVÜNK HOZZÁ

Lehetséges, hogy azért nincs semmi kedvünk belevágni az előttünk álló feladatba, mert nem igazán érdekel bennünket, illetve nem tulajdonítunk fontosságot neki. Ennek a legjobb ellenszere, ha tisztázzuk magunkban a céljainkat, illetve azt, hogy milyen utat kell végigjárni a megvalósításához. Természetes, hogy ezen az úton akadnak majd „nemszeretem feladatok” is, de ha igazán eltökéltek vagyunk, akkor a cél érdekében könnyebben rászánjuk magunkat.

VÉGSŐ ESETBEN PEDIG ÉRDEMES LEHET A JUTALMAZÁSHOZ FOLYAMODNI, VAGYIS OLYAN DOLGOKKAL ÖSSZEKÖTNI A TERHES FELADATOKAT, AMIKET ÉLVEZÜNK, PÉLDÁUL AZ ADMINISZTRÁCIÓ ALATT A KEDVENC TEÁNKAT SZÜRGÖSÖLGETNI ÉS A KEDVENC ZENESZÁMUNKAT HALLGATNI.

### HALOGATUNK, MERT NEM TUDJUK, HOGY KEZDJÜNK NEKI

David Allen, a személyes hatékonyság egyik legismertebb és legbefolyásosabb kutatója szerint a legokosabb, legkreatívabb és legérzékenyebb emberek halogatnak a leginkább,

mivel a fenti tulajdonságaikból következően könnyedén el tudják képzelni az összes buktatóját a feladat megoldásának, ezért inkább neki se kezdenek. Gyakran azért halogatunk, mert úgy érezzük, elárasztanak a feladatok, és egyszerűen nincs elég időnk. Amikor nem látjuk egy tevékenység elejét, végét és közepét, vagy nem értjük pontosan, hogy miként kellene megoldani, esetleg információhiánnyal is küzdünk, az olyan érzetet kelthet, mintha sok idő lenne megvalósítani a feladatot. Azok, akik képesek az őket elárasztó tennivalókon felülkerekedni, nem abban különböznek a többiektől, hogy tökéletes időbeosztásuk van, hanem abban, hogy másként futnak neki a feladataik szervezésének és kivitelezésének. Mark Twain szerint a halogatás legjobb ellenszere, hogy „el kell indulni. Az elindulás titka, hogy a bonyolultnak tűnő feladatokat kisebb, elvégezhető feladatokra kell bontani, és az elsőtől kezdve mindegyiket meg kell oldani.” Ezt a fajta megoldást a szakemberek „intelligens lebutításnak” nevezik, ugyanis a titok abban rejlik, hogy az agyunkat intelligens módon lebutítjuk azzal, hogy meghatározzuk a következő lépést. Mivel a konkrét lépést az agyunk már végrehajtható feladatnak ítéli, ezért pozitívabbá válunk és motiváltabbak leszünk arra, hogy cselekedjünk. David Allen szerint, amíg „dologként” tekintünk az előttünk álló feladatra, addig nem tudjuk az irányításunk alá vonni. Ehelyett érdemes meghatározni a kívánt, konkrét eredményt és az addig vezető szükséges teendőket (pl. ahelyett, hogy azt íránk a listánkra, hogy „bank” – érdemes a konkrét teendőket leírni: megkeresni a neten a telefonszámot, időpontot foglalni és összegyűjteni a szükséges papirokat). Megvalósítani csak úgy lehet, ha a tennivalókra nem dologként tekintünk, hanem továbblépünk a cselekvés szintjére, és meghatározzuk a hozzá kapcsolódó következő lépést. Ez általában nem igényel túl sok plusz erőfeszítést, de nagyban előmozdítja, hogy agyunk ne váljon túlterheltté, és képesek legyünk valóban belevágni a feladatba. ♦

hirdetés



## ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# ÉLETÜNK TERMÉSZETE

Sokszor érezzük, hogy csak teknőcsebességgel vagyunk képesek felvenni a harcot a mindennapi kihívásokkal. A legtöbünknek persze nem a szó szoros értelmében vett túlélésért kell harcolnia, hiszen van mit ennünk, van tiszta ivóvizünk, van hol álomra hajtanunk a fejünket, van társunk, barátaink, akik segítenek, ha baj van, és megannyi eszköz, amely az abszolút kényelmünket szolgálja. Ugyanakkor soha nem látott mértéket öltött az egzisztenciális szorongás.

## ◆ A TÖRTÉNET

Ezúttal a „A vörös teknős” című animációs filmet vesszük górcső alá. Adott egy férfi, aki bármelyikünk lehetne a nagyvilágból, még csak azt sem tudjuk, milyen korban vagyunk. Magatehetetlenül hánykolódik a tengeren, míg végül partra sodorja az áramlás, és egy picinyke lakatlan szigeten találja magát. Igyekszik tutajt ácsolni, hogy elhajózhasson a civilizáció felé, ám próbálkozásai során nem várt akadályokba ütközik.

Hiába épít ugyanis egyre nagyobb és stabilabb tutajokat, valami addig kocogtatja alulról, amíg darabjaira hullik az egész. Hősünk egyre frusztráltabbnak és tehetetlenebbnek érzi magát, s makacs elkeseredéssel vág neki újra és újra az építésnek. Egyik ilyen alkalommal a vízben megpillant egy vörös óriásteknőst, és rájön, hogy ő lehet az, aki állandóan tönkreteszi a tutajokat. Egyik este a teknős kievickél a partra, emberünk pedig tehetetlen dühében megüti és a hátára fordítja. A rákövetkező napon megbánja tettét, és próbál segíteni az állaton, ám kisvártatva felfedezi, hogy a teknős varázslatos módon egy csodaszép nővé változott.

Kép: IMDb



Mit tanít nekünk a francia–japán koprodukcióban készült fantáziamese (amelynek elkészítésében a kecskeméti rajzstúdió is részt vett)?

### HARMÓNIABAN A TERMÉSZETTEL

Bár semmit sem tudunk meg hősrünk karakteréről vagy életének előzményeiről, végigkövethetjük, hogy tanulja meg a szigeten megőrizni ember mivoltát, és hogyan tanul meg harmóniába kerülni a természettel – annak minden egyes részével, élőlényével – ahhoz, hogy saját létezését fenn tudja tartani. Ami ott, a lakatlan szigeten egyértelműnek tűnik, azt a mi természetől elidegenedett világunkban rendkívül nehéz megvalósítani, hiába tudjuk a klímakutatók szervezetek jelentéseiből, hogy ha nem változtatunk az életvezetésünkön, annak záros

határidőn belül súlyos következményei lesznek. Sajnos pszichológiailag nagyon is érthető, hogy az éghajlatváltozás ügye ekkora közömbösséget vált ki a ma emberéből. Mivel a szén-dioxid-kibocsátás vagy a globális felmelegedés hatásai nem érintenek közvetlenül bennünket, Európában élőket, és a változás viszonylag lassú folyamat, ezért nehezen érzékelhető számunkra. Ha ehhez hozzávesszük, hogy az emberek többsége nem hisz abban, hogy az egyéni erőfeszítéseink, a nagy egészhez viszonyítva apró tetteink bármit is hozzáadnának egy ekkora méretű üggyhöz, érthetővé válik, hogy miért nem vesszük komolyan ezt a nagyon is sürgető kérdést. Visszatalálni a természethez – talán az egyik legfontosabb feladatunk, ha szeretnénk élhető bolygót teremteni és átadni a gyemekeinknek.



### MAGÁNYOSAN

A filmből teljesen hiányoznak a dialógusok, csak Laurent Perez del Mar szöveg nélküli zenéje és olykor a szereplő kiáltásai vagy nyögései törnek meg a csendet. A főhőssel együtt mi is átélhetjük az elszigeteltség és a magány érzését. A fájdalmas némaság és az elhagyatottság érzése szinte ordít, és bár a situációt szerencsére nem kell megtapasztalnunk, de az érzés talán sokak számára ismerős, hiszen magányosnak lenni nemcsak egyedül lehet, hanem tömegben, családtagok között is. Ha valaki kisgyermekként nem tapasztalta meg az én-te kapcsolódásban, a biztonságos kötődésben megélhető szeretet-vizony erejét, könnyen megeshet, hogy felnőttként hasonlóan éli le az egész életét: elszigetelődik, nem mer kapcsolatot teremteni másokkal, vagy éppen ellenkezőleg, nem érzi a határokat, és túlságosan betör mások életébe, amivel szintén az elszigetelődés irányába tart, hiszen mindenki kerülni próbálja.

### KAPCSOLATBAN

Főhősünk magányába azonban betoppan a NŐ. Talán önző dolog volt a teknőslánytól, hogy nem engedte a maga útján haladni a férfit, és ott tartotta a szigeten, de az is lehet, hogy pont ezzel mentette meg az életét: ösztönei megsúghatták neki, amit a férfi nem tudott, hogy ilyen tutajjal csak odaveszne a végtelen tengeren. Azt is mondhatnánk, hogy más szemmel tekintett ugyanarra a helyzetre, mint a férfi, és eltérő megoldást talált helyénvalónak. Minden döntésünknek olyan szerteágazóak a következményei, hogy lehetetlen előre megjósolni, hol kötünk ki. Nagyon szépen megjelenik a történet során, hogy ha a megfelelő ember van mellettünk, aki együtt evez velünk abban a bizonyos csónokban, akkor még a kényszerhelyzetekből is ki lehet hozni a legjobbat.



### A FELNŐTTÉ VÁLÁS TÖRTÉNETE

Láthatjuk, ahogyan a főhőseink közös gyermeke cseperedik. Ugyanúgy megvan benne az érdeklődés és a kíváncsiság, mint minden kis emberben, és a szülei teret engednek neki, nem korlátozzák a szabadságában, miközben ők is megmaradnak női és férfi minőségükben. Azzal, hogy nem teszik meg helyette, amire már ő is képes, biztosítják számára a fejlődés és felfedezés lehetőségét. Egy olyan embert nevelnek, akinek van elegendő saját ereje ahhoz, hogy megtegye a fejlődéshez szükséges következő lépést. A gyermekeinket nem birtokoljuk, a feladatunk annyi, hogy megtanítsuk őket az élet dolgaira, miközben mi magunk is folyamatosan tanulunk tőlük. Gyakori hiba, amikor a szülő túlfélti a gyermekét, és így – Vigotszkij szavaival élve – nem biztosítja számára azt a „potenciális fejlődési teret”, amelyben az egyéni képességek meghaladhatóak. Főhőseink azonban nem esnek ebbe a hibába, igaz, itt lehetetlennek is tűnik a fészek elhagyása, de a fiú túlszárnyalja a szülei képességeit, hogy megvalósíthassa a saját elképzeléseit.

### A HALÁL HOZZÁTARTOZIK AZ ÉLETHEZ

Mint minden más, az elmúlás, a halál is a lehető legteremzetesebben jelenik meg: az ember sorsának végső beteljesülése, egy utolsó tánc, mielőtt utoljára pillantja meg a horizontot. Gyökössy Endre szerint a halál nem pont, hanem kettőspont: életünk folytatása következik egy más dimenzióban, Isten áteszt minket az egyik tenyeréből a másikba. Húsvéti prédikációjában így folytatja ezt a gondolatot: „Hogy mekkora szolgálata volt ez Jézusnak, mi sem mutatja jobban, mint Pál ujjongó sorai: »Halál, hol a te diadalod? Halál, hol a fullánkod?« (1Kor 15, 55). Pontos fordítás szerint: hol a te centrumod, középpontod? Mintha Pál ezt mondaná: A halál nem központi kérdés többé számomra, hiszen élet van a halál után!”

S talán ez a gondolat az, ami hozzásegít, hogy képesek legyünk méltósággal, alázattal, helyes célokkal élni, s a legvégén ugyanezzel a belső békességgel, emelt fővel távozni. ♦

# DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

## ÚJÉVI FOGADALMAK HÁLÓJÁBAN

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét. Ha Ön is akarja.



### ◆ Kedves Doktor Bori!

Azért írok Önnek, mert nyakunkon az újév, és az össz-  
társadalmi elvárás, hogy ismét tegyünk fogadalmakat!  
Tavaly január 1-jén azt ígértem a feleségemnek,  
Ibolyának, hogy leszokom a dohányzásról – le is  
szoktam. Tavalyelőtt megfogadtam, hogy többet segítek  
a háztartásban – ez meg is történt. Három éve megí-  
gértem, hogy nem felejték el virágot hozni a házassági  
évfordulónkon – úgy is lett.  
A legtöbben nem képesek megtartani ezeket a foga-  
dalmakat. Én azonban, kérem szépen, mérnökember  
vagyok: amit megtervezek, azt meg is csinálom!  
Számolni kezdtem: az életben még előttem áll legalább  
húsz-harminc év. Ha évente három dologban megjavu-  
lok, az alsó hangon is hatvan terület, ahol tökéletesedni  
fogok. Ebből nincs visszaút! Hova javuljak még, Doktor  
Bori?! Mi lesz velem a hibáim, gyarlóságaim nélkül?  
Úgy érzem, mintha vigyázzállásban kéne töltenem  
a hátralevő életemet!  
Ön szerint hogyan kerülhetném el ezt a csapdát?  
Idén fogadjam meg azt, hogy nem teszek többé újévi  
fogadalmakat?

Köszönettel:

Tuske József, üzemmérnök

### Kedves József!

Köszönöm, hogy írt nekem, nagyon fontos problémát sikerült megfogalmaznia.

Az életben állandó elvárás, hogy egyre jobbak és jobbak legyünk. A jellemfejlődés, a hibáink leküzdése vagy ahogy ön nevezte: a „javulás” egy rendkívül rögzös út, ráadásul rossz irányba visz: a boldogság sötét sikátorába.

Én mindenképpen azt javasolnám, hogy tegye meg idén is a szokásos fogadalmat: de ezúttal használja jól a lehetőséget!

De hogy ne a levegőbe beszéljek, elő is állok három könnyen kivitelezhető, gyakorlati ötlettel.

#### I. Cserefogadalom

Egyezzen meg a feleségével, és tegyenek mindketten egy-egy fogadalmat! Ügyeljen rá, hogy a két ígéret mindenképp egymást feltételezze, álljanak ha.../ akkor... logikai viszonyban.

Például Ön azt mondja:

– Megfogadom, hogy ezentúl nem tűnök el a vécében órákra újságot olvasni, ha te pedig nem húzod meg többször a kocsit parkolásnál!

Mivel korábbi tapasztalatai alapján joggal remélheti, hogy Ibolya ezután is meg fogja húzni a kocsit, Önnek továbbra sem kell felhagynia kedvelt

szokásával – miközben ez mégsem az Ön kudarca lesz, hanem automatikusan átkerül a feleségére! (Ha pedig neje véletlenül teljesíteni tudja a fogadalmat, akkor ettől kezdve ő is ugyanabban a cipőben jár majd, mint Ön: javulnia kell! És örökké neheztelni fog Önre emiatt.)

## 2. Sok áldozattal járó fogadalom

Fogadjon meg olyasmit, ami első látásra hasznosnak tűnik ugyan, ám elviselhetetlen terheket ró a környezetére! Tipikusan ilyen ígéret az egészséges életmód-fogadalom. Ön szentül elhatározza, hogy január 1-jétől egészségesen fog étkezni: bioboltokba jár és méregdrágán vásárol ehetetlen élelmiszereket. Otthon nem lehet már Önnel egy jót vacsorázni, mert csak tönkölykenyeret és kölesgolyót hajlandó rágcászni. Mániákusan elkezdi edzeni a testét, soha nincs otthon, mert futni jár, naponta ötször méredzkezik, hangosan hörögve súlyozózik / fekvőtámaszozik a nappaliban. Állandóan saját magával foglalkozik, jelleme visszafelé kezd fejlődni – miközben hűsége senki számára nem tartja a fogadalmát!

## 3. Mártírfogadalom

A kiindulópont egyszerű: ígérjen olyasmit, amit egészen biztosan nem fog tudni betartani – és mindezt érezze áldozatnak magát!

Például tegye azt, amit én tettem, amikor azt ígértem a Képmás magazinnak:

– Mostantól minden áldott héten írok két-két cikket az online felületre, havonta egyet pedig a printbe!

A fogadalmam tökéletesen teljesíthetetlen volt az első pillanattól, én mégis belekezdtem a szélmalomharcba. Rendre lekéstem a határidőket, nem tudtam aludni, és így nyöszörögtem:

– Ez nem lehet, nem lehet, nem lehet ennyit alkotni!!!  
Én művész vagyok, nem pedig gép!

Egész családomnak és a szerkesztőségnek is hamar elege lett belőlem, és én végre ismét mélységesen boldogtalannak érezhettem magam.

Remélem, hogy tudtam Önnek segíteni!

Ahogy azt is remélem, hogy a főszerkesztő elfogadja még két héttel lapzártá után ezt a kitűnő cikkemet. Vagy pedig teljesen feleslegesen írtam meg az egészet, jaj, jaj, lehet, hogy hiába dolgoztam, szegény Én, szegény Magam...!

Mélységes önsajnálattal üdvözlö:

*Doktor Bori*



*Nyiss minden nap a kedvezményekért!*



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# KINEK KÉPZELED MAGAD?!

*„Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban!”  
(Mahatma Gandhi)*

*„Nem értem, hogy miért ilyen maradi közintézményekben tanítasz, miért nem mész alapítványi iskolába? – szegezte nekem a kérdést egy félórás interjú után egy ismert magyar televíziós személyiség. – Én pont most írtam be a gyerekem magániskolába, nem lenne neked is jobb, ha hasonló gondolkodásmódú emberekkel dolgoznál?”*

◆ Egyszerűen nem tudtam mit válaszolni. Valamit makogtam arról, hogy egy klasszikus iskolában mennyivel fontosabb innovátorként jelen lenni, mert itt lehet például mutatni és jó hatással lenni. „De hát nem vagy te Teréz anyja, nem te váltod meg az oktatást” – hangozott a válasz.

Hazafelé csak egy gondolat visszhangzott bennem: ha nem én, akkor ugyan kicsoda? Az elmúlt néhány hónap közoktatási szalagcímei rendre a tanárhiány, krízis, elévült oktatás, rendszerszintű probléma, kiégés, sztrájk, alulfizetett tanárok, tüntetés szavakkal dobálóznak. Baj van, tudjuk. Az ismerőseim, az ún. értelmiségi családok nagy része alapítványi, egyházi iskolába vagy magántanulói státuszba menti ki a gyerekeit. Nem hibáztatom őket, én is ezt tenném, látva az állapotokat. De segít ez az oktatás helyzetén?

Arról, hogy kinek „lenne” a dolga a közoktatás helyrehozása, mindenkinek megvan a véleménye. Nekem is: jó lenne, ha a mindenkori hatalom meg tudná oldani, de emellett A MI DOLGUNK IS! Például lehet kezdeni a tanárok segítségével, megerősítésével, hisz nem kell ahhoz nemzetközi kutatás, hogy tudjuk: ha a tanár jól van, az a diáknak is jó.

**1. Diák vagy?** Derítsd ki, mikor van a tanárok születésnapja, és készülj valamivel – egy kártya is elég. Vagy alapítsatok az iskolában „jótanár” díjat, amelyet a ti szavazataitok alapján adtok egy tanárnak, év végi elismerésként. Elég egy oklevél! Én egyszer kaptam ilyet, és óriási megtiszteltetés; lelkesít, energizál.

**2. Öregdiák vagy?** Írj egy e-mailt a kedvenc volt tanárodnak, megköszönve a munkáját. Vagy alapítsatok a fentihez hasonló díjat, akár valamilyen pénzjutalommal. Fejenként ezer forint egy osztálytól elég lehet ahhoz, hogy a tanár megvehesse azt, amire már három éve csak gyűjtöget. Nekem így lett gofrisütőm!

**3. Szülő vagy?** Készültök év végi ajándékkal az osztályfőnöknek? Lehet esetleg, hogy idén ne csoki legyen? Mondjuk egy közös élményprogram a szülőkkel, elmélyíteni a tanár–szülő együttműködést? Vagy egy kis szervezési, esetleg anyagi segítség, hogy a tanári kar közösen elmelessen valamilyen programra? Mi egyszer kaptunk ilyet, és szuper érzés volt a kollégákkal bandázni – többet beszélgettem velük, mint fél év alatt a tanáriban.

**4. Cégz vezető vagy CSR lehetőséggel?** Keress fel egy közeli iskolát azzal, hogy szívesen zöldítenétek az udvart, vagy festenétek ki az alagsort, vagy cserélnétek ki az égőket, amire az iskola már fél éve várja a fenntartó segítségét. Tudsz arról, hogy a legtöbb iskolában hiánycikk szinte minden digitális és irodai eszköz? Minden adomány jól jön.

**5. Szereted a munkád?** Mesélj róla egy iskola diákjainak, osztályfőnöki órán vagy iskolai programon. Óriási segítség a tanárnak egy-egy inspiráló előadás vagy egy olyan óra, amire nem kell készülnie.

**6. Tréner vagy pszichológus vagy?** Ajánlj fel egy csapatépítő hétvégét egy tanári karnak.



# KÉPMÁS Családi naptár

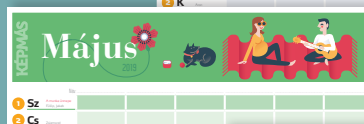


## VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG  
**20% KEDVEZMÉNNYEL**  
A [KEPMAS.HU/NAPTAR](http://KEPMAS.HU/NAPTAR) OLDALON!

1500 Ft helyett **1200 Ft\***

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



**20**  
**19**  
KÉPMÁS Családi naptár

Felbecsülhetetlen érték! Vagy: minden igazgatónak jól jön egy-egy innovatív ötlet arról, hogy hogyan erősítheti meg a tanári csapatot. Persze nem mindenki kéri, de kínálni szabad.

7. **Igazgató vagy?** Kérj visszajelzést a szülőktől, diákoktól, és jelezd vissza a tanáraidnak nemcsak azt, hogy miben kell fejlődniük, hanem hogy miben kivételesen jók! Gondold újra a tanári konferenciát – biztos, hogy el kell mondani mindent, amit amúgy is kiküldesz e-mailen nekik? Játssz, kísérletezz, hibázz – így ők is mernek majd!
8. **Nem a fentiek közé tartozol, de tennél valamit?** Akkor a rémhírek és negatív cikkek posztolása helyett támogasd a jó példák terjedését! Mind tudjuk, hogy baj van – de arról kevés szó esik, hogy remény is van! Írj egy történetet a közösségi oldalon a kedvenc tanárodrol vagy bármilyen jó iskolai élményedről! ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# RÓZSAKERTBŐL A PAPA SZEKRÉNYÉIG

Divathét utáni inspirációk, nem csak tavaszra

**A divat egy bozontos hajú, vörös lány! Vagy egy mogorva kamasz fiú. A divat egy néha fáradt, de mégis mindig lelkes sminkes vagy fodrász. Egy hajthatatlan fotós, egy önkéntes diáklány, egy fáradhatatlan alkotó, egy öltöztető, egy takarító...**

- ◆ A divatszakma világát messziről követők gyakran gondolják azt felszíneseznek. Pedig emberekről szól ez is; a munkájukról, ahogy a maguk külső-belső sokszínűségével, egymást tevékenyen segítve és húzva mindenki hozzátesz valamit saját vérmérséklete és képességei szerint. Elképesztően sok érték és fáradtság van egy-egy kollekció vagy bemutató mögött. Az eredmény pedig mindannyiunkat inspirál. Akárcsak egy dallam, egy könyv vagy egy festmény.

Az októberben szervezett Budapest Central European Fashion Week kifutóján olyan tervezők mutatták be tavaszi-nyári kollekcióikat, akik itt alkotnak a közvetlen környezetünkben. Az általuk megálmodott ruhákat azok a varrónők készítik, akik mögöttünk állnak a közértben a sorban vagy mellettünk ülnek az orvosi váróban.

---

MINDEN EGYES DARABBAL, AMIT HAZAI TERVEZŐTŐL VÁSÁROLUNK, NEMCSAK ÉRTÉKET VISZÜNK A SZEKRÉNYÜNKBÉ, DE ŐKET TÁMOGATJUK A MALDÍV-SZIGETEKEN NYARALÓ, ISMERETLEN, MULTIMILLIOMOS CÉGTULAJDONOSOK HELYETT.

---

A borongós, hideg téli időben a tavaszt kívánva álmodhatunk burjánzó virágoskertet magunkra! Ehhez a Peter Merő márka látványos darabjai lesznek a segítségünk: egy fiatalos, rózsás nadrágkosztüm, egy decens estélyi ruha, egy merész overál vagy egy alkalmi szoknya-blúz kombináció. Az öltözékekhez illő lábbelik a REKAVAGO műhelyében készültek.







A fényűzőnek ható, virágos viselet után következzen egy hétköznapi könnyebben beilleszthető designer válogatás. Az **Artista** márka bemutatója egyik kedvencem volt a divathét kifutóján. A különleges szabászati megoldások mellett ehhez nagyban hozzájárult a smink és a látványos hajzuhatag, továbbá, hogy a darabokat a DELACIER márka ékszereivel és DYAN cipőkkel társították. Külön szeretném felhívni a figyelmet az övként használt nyakkendőkre! Ezt az ötletet az újrashasznosítás jegyében, minden extra beruházás nélkül azonnal át is vehetjük, így apáink, férjeink elkopott, megunt vagy soha nem szeretett darabjai visszakérülnek az öltözködés körforgásába.

A negyedszázada aktív Artista márka névadó inspirációja 25 évvel ezelőtt a cirkusz volt. Idén a fiatal **Cukovy** márka aktuális, tavaszi-nyári öltözkészorát ihlette a manézs. A játékosan stilizált lóalakokat, amelyek printekként és rátéteként a ruhákon megjelennek, a márka tervezője, Brigitta maga rajzolta. Színes, bohókás öltözékei mesterien egyensúlyoznak a művészi önkifejezés és a mindennapok viselete között: csíkos nadrág-ruha összeállítás a hetvenes évek hangulatában; fehér, lómintával egyediesített, modern szoknya-blúz kombináció; gyerekkorunk vidám, pöttyös, fodros ruháit idéző maxiruha, illetve a szezon aktuális leleménye, a csíkokat pöttyökkel kombináló összeállítás.



A cirkuszi porond után a labdarúgás sem maradhat ki. A **Celeni** márka tervezője, Cselényi Eszter a legendás 6:3-as mérkőzésig ment vissza. Sportos, mégis nőies darabjaiban a piros, a fehér, a sötétkék és a barna árnyalataival játszik. Válogatásunkban: egy átlapolós, sötétkék blúz hozzáillő nadrággal; a sportos melegítőket idéző cipzáros, csíkos felső egy elegáns, pliszé szoknyával; kényelmesre szabott, mégis nőies rövidnadrág, nagy gallérú inggel és a 6:3 feliratú póló egy üzleti viseletre alkalmas ceruzaszoknyával.

A divathét külföldi bemutakozói közül kitűnt a **Chakshyn**, amelynek ukrán tervezőpárosa a férfiruházat elemeit újragondolva alkot női ruhákat. Darabjaikat szemlélve számtalan ötletet kaphatunk arra is, hogyan értelmezhetjük újra és dolgozhatjuk fel férfi családtagjaink nem használt, minőségi darabjait. Egy ügyes kéz, egy jó varrónő és a fentebb javasolt nyakkendő újrahasznosítása után szintet lépve a családi ruhatárak végtelen lehetőségeit fedezhetjük fel: elől gombos, több darabból szabott ruha; ingujj mint ruharátét; férfias ballon a derékon és az ujjrészen színes kendőkkel szűkítve; elől rövid, hátul hosszú, kicsit villantós, klasszikus anyagának köszönhetően mégis komoly szoknya, a csíkos és a pöttyös kombinálásának egy újabb bravúros példájával. ♦



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

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# NEM A TE SPORTOD, NEM A TE HOBBID? ÉS MELYIK A TIÉD?

Gyakran halljuk, hogy fedezzük fel magunkban, mi okoz átütő lelkesedést. Ha találunk egy olyan munkát, amit szeretünk, akkor soha egy napot nem kell dolgozni az életben. Ha megvan a hobbi, amit nekünk találtak ki, akkor mindig szenvedélyesen fogjuk végezni. Ahogy létezik valaki, akit nekünk teremtettek, és ránk is talál. Valóban így lenne? Vagy azért néha küzdeni is kell? Hogy lehet megtalálni és fenntartani a lelkesedést egy hobbiiban, sportban?

- ◆ Sokan elfogadjuk a hiedelmet, hogy mindig van egy: az Egy. Csupán rá kell lelni a nagyvilágban, és minden rendben lesz. És ha mégsem, az csak azért lehet, mert nem az az igazi. Másik munka kell, más hobbi, újabb szerelem. Ha nehezebbé, bonyolultabbá, megszokottabbá válik, csak a baj van vele, és újabb után kell nézni, amivel majd nem lesz baj. Azonban, ha úgy tesszük fel a kérdést magunknak, hogy mit tehetek azért, hogy fenntartsam, megtartsam, motivált maradjak, akkor rögtön önmagunkra és a belső kontrollra irányítjuk a figyelmet. Vagyis arra, hogy valamit nem kívül, hanem a saját képességeimben, belső világomban kell keresni. Ez viszont már motivációs, elköteleződési kérdéseket vet fel.

Akik úgy tekintenek a sportra, hobbiira, karrierre, hogy arra születni kell, kevesebb motivációt és kitartást fognak mutatni, és az implicit elvárásuk is az lesz, hogy ne legyen nehézség, akadály. Mert ha van, az egyenlő azzal, hogy nem nekünk való. Hiszen az ideális dolgokban nincs. A csalódás, frusztráció akkor jön képbe, amikor kiderül, hogy a megálmodott munkában sem megy minden magától, hogy bármilyen sportról is legyen szó, az verejtékkal jár, vagy épp a hobbihoz, amit korábban szenvedélyesen végeztem, nincs mindig kedvem. És akkor csalódom. E mögött rengeteg mítosz, hiedelem és a félelem húzódnak meg arról, hogy nem vagyok elég jó és kompetens. Nem tanultam meg kimunkálni magamban a szándékot, hogy valamit önállóan, saját erőmet mozgósítva meg tudok csinálni. Pedig a saját boldogságomért, fejlődésemért én felelek. A nehézség nem azt jelenti, hogy nem nekem találták ki, hanem azt, hogy mozgósítanom kell az erőmet, hogy megküzdhessek velük.



### MIRE VAGYUNK HAJLANDÓK AZ IGAZIÉRT?

A szenvedélyben a szenvedni is benne van. Vagyis egyszerre nehéz és egyszerre felemelő, ha valamit szenvedélyesen csinálunk. Ezt az ambivalenciát az oldja föl, hogy szeretjük csinálni. Az is lehetne a kérdés, ha megfordítjuk, hogy a nehézségek ellenére – vagy épp azok közepette – mi visz rá minket, hogy mégis valami mellett döntünk és afelé meneteljünk. Annak, hogy valaki mekkora szenvedéllyel végez egy hobbit vagy küzd a céljáért, rendkívül jó mutatója, hogy milyen áldozatokra kész, finomabban fogalmazva, mit vállal érte önszántából.

Valami akkor válik sajátunkká, ha elkezdjük énképünkbe beépíteni. Ehhez szükség van arra, hogy szeressük, vagy legalábbis ragaszkodjunk hozzá. Erre van pozitív és negatív példa is. Ha például szeretünk futni

vagy úszni, elkezdjük magunkat futóként és úszóként definiálni. Ha úgy érezzük, nem tehetünk semmit ezekért a célokért vagy vágyakért, akkor alkalmatlanságunkat, inkompetenciánkat fogjuk erősíteni. Azt fogjuk gondolni, hogy szeretnénk egy jó hobbit, rendszeresen sportolni, kihívást és sikerélményt jelentő munkát, de közben ragaszkodunk ahhoz, hogy megőrizzük a képet: nekem ez nem jár, és nem vagyok rá képes.

A hibázás csakis a tevékenységgel tud együtt járni, a kudarc viszont borítékolható, ha nem csinálok semmit, mert önmagamot nem tartom elég kompetensnek ahhoz, hogy helyt álljak valamiben. Fel kell fedeznem magam, és ezt úgy tudom megtenni, ha merek kipróbálni új dolgokat. Az év eleje segíthet ebben: ahogy új év kezdődik, könnyebben vághatunk bele új dolgokba, de azért érdemes szem előtt tartani, hogy ez kétélű fegyver. Ha úgy érezzük, lendít rajtunk, megadja a kezdő lökést, akkor örüljünk neki, ha viszont belső elvárásként éljük meg azt, hogy ezután minden máshogy kell hogy legyen, akkor az új év sem fog segíteni, csak nyomasztani. Akarjuk, hogy máshogy legyen, de ehhez arra van szükség, hogy befelé tekintsünk. Érdemes az alábbi kérdésekkel elérhetőbbé, megfoghatóbbá tenni, ami bennünk van:

**Mi az, ami érdekel? Mik az érzéseim egy-egy tevékenységgel kapcsolatban? Dolgoztam már magamban azon, hogy fejlesszem magam ezeken a területeken? Volt már sikerem benne, amelyet úgy érzem, önerőből értem el? Mi mindent tehetek azért, hogy merjek kísérletezni, próbálkozni? Van-e olyan mítoszom, hogy mindenki, aki lelkesen sportol, van egy hobija, élvezzi a munkáját, az egy szerencsés ember és könnyű neki, mert mindig motivált és tele van energiával? Hogy neki megadatott, nekem pedig nem? Előfordult már, hogy azért beszéltem le magam a sportolásról, mert túl fárasztónak, nehéznek éreztem?**

Igazából arról van szó, hogy magunkat kell lelkileg megedzeni, ez fog vezetni minket a választásainkban, fejlődésben. Lesz, ami nem a miénk, lesz, ami nem lelkesít, de lesz egy, kettő, három is akár, ami igen. Hinni abban, hogy van ilyen, és hinni magunkban, hogy kísérletezéssel rálelhetünk, megszilárdítja bennünk a kompetencia és bizalom, önbizalom érzését. Ha tudok bízni magamban

és saját alkalmasságomban, rátermettségemben, akkor nem fogok kiszállni, nem fogom feladni, és a legfontosabb: nem a nehézségektől mentes állapotot fogom várni, ahol mindig minden jó. Elfogadhatom, hogy néha igenis nehéz, néha kevesebb a motiváció, vagy más tölti ki az időm, de ettől még szeretem és nekem való.

Gyakori, hogy a lelkesedést, elhivatottságot a sportban találjuk meg, annak köszönhetően merünk nyitni a világra és elvárások nélkül próbálgatni magunkat. Mivel hobbisportolóként nem feltétlenül akarunk csúcokra törni, kevésbé félünk kudarctól, szégyentől, és bátrabban belevágunk. Aztán elkezdjük érezni a fejlődést és a felelősséget is, hogy az áhított eredmények rajtunk múlnak. Ez pedig sokszor az élet más területein is meghozza az ígényt a kiteljesedésre olyan terepen is, amely az egzisztenciális biztonsággal függ össze, és nehezebb benne kockázatot vállalni.

#### HARMÓNIABAN VAGY MEGSZÁLLOTTAN?

Nem mindegy azonban, hogy amit szeretünk csinálni, az határoz meg minket, vagy mi határozzuk meg, hogyan csináljuk. Örömet, szenvedélyt és felszabadultságot akkor élhetünk át, ha találkozik az, amit teszünk, azzal, amit várunk tőle. Vannak, akik szeretnék jól érezni magukat, de nem vállalják, ami ezzel jár. És olyanok is, akik túlságosan is vállalják, emiatt kivész az egészsből az öröm, megnő viszont a stressz és szorongás. Az egyensúly a lényeg: megerősítő, de annyira, amennyit jóérzéssel elbírok. Izgatottá tesz, de nem szorongok tőle. Kitartok, s a kitartásra az visz rá, hogy jól érzem benne magam. Egymást erősítő folyamatok ezek.

Az, hogy keményen kell dolgozni a céljainkért, evidens számunkra. De előhozni, legfőképp megélni a vágyainkat, sokkalta nehezebbnek tűnik. A mai feladat- és teljesítményorientált világban ez tényleg nem könnyű. Attól leszünk tartósan boldogok, ha az öröm és a kitartás egyszerre megvan abban, amit csinálunk. Kusza, próbálgató, ízlelgetős folyamat ez. Hogy melyik kell előbb: kitartani, s előbb-utóbb megszeretjük, vagy megszeretni, és annak egyenes következménye, hogy kitartunk mellette, nehéz megmondani. Beállítódás, személyiség, élethelyzet kérdése is, de egy biztos, kéz a kézben járnak, és önbecsülésünket is együtt növelik.

Kísérletezésre, nyitottságra van szükség – és időre. Cselekszünk, próbálkozunk, hibázunk, módosítunk – s közben a bizalom az, ami közelebb visz a vágyott élethez: hogy van olyan dolog az életben, amit hosszú távon szeretünk és tudunk csinálni. ♦

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



**Elmyr de Hory**

1906-1976

**GYŰJTŐ** 

Minden szerdán a Trend FM-en  
15.30-tól



**Hallgassa további  
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

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

# Családoknak szeretettel

## Maradjunk még! Megéri.

-20%

4 éj Éld át!

-15%

3 éj Fedezd fel!

-10%

2 éj Próbáld ki!

Árelőny már  
2 éjszakától,  
akár 20%-ig

2019.  
01.06-03.14



Kolping Hotel\*\*\*\* Spa & Family Resort  
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143  
sales@kolping.hotel.hu • kolping.hotel.hu/kepmas



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# LÁSSUNK TISZTÁN!

Az éleslátás helyreállításának ma már rutin módja a szemműtét, de az e célt szolgáló lézeres beavatkozásoknak már annyi fajtája van, hogy nehéz köztük eligazodni. Összeszedtük a különbségeket, és megnéztük azt is, milyen úton jutottunk el a legújabb eljárásokig.

- ◆ A fénytörési hibákat az emberiség régóta próbálja kezelni, már Néró császár is csiszolt drágakövön keresztül nézte a rabszolgák viaskodását. A nagy áttörést az üvegcsiszolás hozta el: Muránóban a mesterek a 12. században megalkották az első kétszer domború lencsét, amellyel a távollátást tudták korrigálni. „Ahhoz, hogy az öregszeműséget és a rövidlátást is képesek legyenek kiküszöbölni, két évszázadnak kellett eltelnie: megszülettek a kétszer homorú lencsék. Ezek kezdetben kis dioptriaértékűek voltak, csak pici fénytörési hibát lehetett velük korrigálni” – mondja **prof. dr. Nagy Zoltán Zsolt** szemész, egyetemi tanár, a Semmelweis Egyetemen működő Szemészeti Klinika igazgatója. Amikor a 17. században Newton és Descartes leírták az alapvető fénytani törvényeket, lehetőség nyílt az asztigmia (szemtengefolydülés) kezelésére is. Ezt követően már tudtak szemüvegeket is készíteni.

## ÚT A KONTAKTLENCSÉIG

A kontaktlencsék a 20. század második felében jelentek meg, aminek magyar vonatkozása is van:

---

AZ ELSŐ KEMÉNY KONTAKTLENCSÉT *GYÖRFFY ISTVÁN* PROFESSZOR TALÁLTA FEL ÉS KÉSZÍTETTE EL AZ 1930-AS ÉVEK VÉGÉN, A MÁRIA UTCAI SZEMKLINIKÁN.

---





A nagyfokú rövidlátás kezelésére alkalmas lencse kicsit túlért a szaruhártyán, az ínhártyán támaszkodott. Kutatások máshol is folytak, nem sokkal később fölfedezték azt az anyagot is, amit már a szemre lehetett illeszteni, és nem irritálta annyira. A lágylencsék később, az 1970-es, 1980-as években jelentek meg. Ezek gázáteresztő-képessége egyre jobb lett, már alig zavarják a szaruhártya anyagcseréjét. Azért még ma is okoznak problémát, 10–15 éves lencseviselés után a hipoxia (oxigénhiányos állapot) miatt jellemzően szemüveggel vagy refraktív sebészeti beavatkozásokkal kell kiváltani a lencsét. Műtéti megoldásokkal már a 18. században is próbálkoztak a szemészek: Vincenz Fukala volt az, aki Németországban a szemlencse teljes eltávolításával kezelte a nagyfokú, mínusz 20 dioptriát meghaladó rövidlátást, de módszere az érzéstelenítés hiánya és a szövődmények veszélye miatt nem terjedt el. A megoldást akkor vették újra elő, amikor a 19. században megjelent a kokainos helyi érzéstelenítés. Ez ugyan

a fájdalmat kiküszöbölte, de a mikrosebészeti módszerek hiánya miatt a komplikációk száma nem csökkent, így újból felhagytak a megoldás alkalmazásával.

### MEGÉRKEZNEK A MŰTÉTEK

Újabb előrelépés a 19. század végén történt, amikor Amerikában és Európában egyszerre próbálták a szaruhártyahártya bemetszésével kezelni a szem keratokónusz nevű degeneratív elváltozását. A műtét megoldást jelentett rá, de az eredményt nehéz volt megjósolni, így a módszert elvetették. Az eljárást az 1970-es években két orosz szemorvos, Fjodorov és Jenaljev elevenítette fel radiális keratómia néven: a módszert a rövidlátás kezelésére kezdték el alkalmazni, mínusz 4–5 dioptriáig jó eredményeket értek el vele. A megoldás a lézerkezelések megjelenését követően szorult vissza.

A mai műtétekhez használt excimer lézerek kifejlesztése Roald Hoffmann nevéhez fűződik, ő volt az, aki

felfedezte az ilyen eszközök alapvető fizikai egységét adó argon-fluorid molekulát. Ez az anyag nagy energiakoncentrációja miatt a szaruhártya minden kémiai kötését képes felbontani, méghozzá olyan rövid idő alatt, hogy az nem jár a szövet felmelegedésével. Hatásmélysége mindössze 1 mikrométeres, mélyebb rétegekben nem okoz semmiféle morfológiai vagy biológiai változást. A módszer hatékonyságát a '80-as évektől állatkísérletekkel igazolták, majd 1988-ban emberen is elvégezték az első excimer lézeres beavatkozást. A fénytörés-változtató kezelése fénykora az 1990-es években volt, Magyarországon 1992-ben hajtotta végre az első ilyen műtétet Nagy Zoltán professzor. A módszer felfutása azóta is tart.

### SZÉLESEDŐ PALETTA

„A 2000-es évek végétől verseny kezdődött a cégek között abban, hogy a lézersugarat hogyan adagolják, illetve milyen műtéti-pust válasszanak. A döntés a sebészen múlik, megnyilvánul az árban és a marketingben is. Viszont bármilyen módszerrel történik a kezelés, az alapja ugyanaz” – emeli ki Nagy professzor.

## A BEAVATKOZÁSOK LÉNYEGE MINDEN ESETBEN AZ, HOGY A SZEM FÓKUSZPONTJÁT A RÖVIDLÁTÓKNÁL HÁTRÉBB HOZZÁK, A TÁVOLLÁTÓKNÁL PEDIG ELŐRÉBB TOLJÁK.

Az erre alkalmas eljárások közül a napi gyakorlatban a PRK, a LASIK, valamint a femto-LASIK technikát alkalmazzák. Létezik úgynevezett LASEK eljárás is, de azt hátrányai miatt már nem nagyon használják. A kezeléseket a rövidlátás, a távollátás, bizonyos esetekben pedig a szentegélyferdülés korrigálására is alkalmazzák. Pontosságuk a két évtizeddel ezelőtti induláskor plusz/mínusz 1 dioptria volt, viszont ma már plusz/mínusz 0,5 dioptria lehet, ez alá azért nem lehet menni, mert az eredményre a sebgyógyulás is hatással van. Például, ha egyetlen sejt-sorral vastagabb lesz a szaruhártya 4–5 soros hámrétege, akkor az már jelenthet negyed-fél dioptriát is.

### KÜLÖNBSÉG A RÉSZLETEKBEN

A lézeres beavatkozások kivitelezése a részletekben különbözik, az eredmény végeredményben ugyanaz. A PRK néven emlegetett szemműtétnél cseppekkel történő érzéstelenítés után eltávolítják a szaruhártya hámrétegét, majd elvégzik alatta a szaruhártya kezelését,

vékonyítását. Ezt követően az érintett területre kontaktlencsét helyeznek, a védelmet azzal biztosítják. Létezik úgynevezett no touch PRK eljárás is, ami ugyanolyan, mint a hagyományos PRK, csak a hámréteg eltávolítását lézerekészülékkel végzik. A professzor kiemeli, hogy ehhez nagyon pontos előmérések szükségesek, mert mindenkinél más a szaruhártya hámrétegének vastagsága. A PRK kezelés után a ledörzsölt hámrétegek 2–3 nap alatt nőnek vissza, ez idő alatt a szaruhártyát ingerli a fokozottan termelődő könny. Jelentkezik még idegentestérzés és fényérzékenység is, de a panaszok gyógyszeresen csökkenthetők. Ahhoz, hogy vissza lehessen térni a megszokott életmódhoz, nagyjából egy hétnek kell eltelnie. A kezelés után néhány hónapig szemcseppet kell használni, valamint napos időben UV-szűrős napszemüveget célszerű viselni. Emellett azt is javasolják, hogy az érintett fél évig ne napozzon és ne szoláriumozzon.

### DÖRZSÖLÉS HELYETT LEBENY

A LASIK eljárás abban más, hogy annál az orvos egy számítógéppel vezérelt mechanikus vágóeszköz segítségével lebenyt képez a szaruhártya felső rétegeiből, majd azt fölhajtva végzi el a lézerkezelést az érzéketlen, felszín alatti területen. A beavatkozás végén a lebenyt visszahajtja. Ez a metódus teszi a beavatkozást fájdalommentessé, ugyanis a lebeny visszatételével az érzőidegek nincsenek már szabadon. A megoldásnak ugyanakkor hátránya is van: mivel a lebeny lapszerűen fekszik fel a vágási felületre, erős mechanikus hatásra (például légzsák kinyílása miatt) elmozdulhat. A femto-LASIK csak abban különbözik a LASIK eljárástól, hogy annál a lebenyt nem késsel, hanem a lézerrel képezik. Az elmozdulás ellen ez sem jelent védelmet, így légzsák nyílásakor vagy ütés hatására ez is elmozdulhat. Tehát ilyen szempontból nem jelent előnyt a lézer.

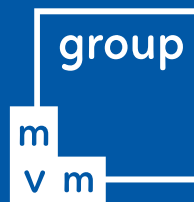
A látásjavító beavatkozások típusától függetlenül pár perc alatt elkészülnek, de előtte szükség van hosszabb szemészeti vizsgálatra. Ha a szaruhártya elég vastag, mindegy, milyen műtét történik. A LASIK eljárás magas dioptriák kezelésére nem alkalmas. Szempont az életkor is, LASIK ugyanis nem ajánlott a 45 év fölötti nőknek. Ennek oka, hogy náluk változik a hormonális állapot, és azzal a könny összetétele: miatta a szemet védő filmréteg hamarabb elpárolog, így a szem szárazabbá válhat. A LASIK során elvágják a mélyebb szaruhártyaidegeket is, ezek regenerációja 40–50 éves kor körül már problémás lehet. Emiatt a száraz szem-szindróma tünetegyüttese felerősödhet. ♦



# Egy csapat leszünk?

**vegyész** flotta kezelő  
adószakértő **termékfejlesztő**  
**építész** controller létesítményüzemeltető  
gépjárművezető  
**jogász** tervező **villamosmérnök**  
portfólió optimalizációs szakértő  
**diszpécser** menetrendkezelési munkatárs **értékesítő**  
projektmenedzser  
**adatbázis szakértő** modellező  
**kereskedő** számviteles **programozó**  
termékmenedzser  
**biztonsági szakértő** piacelemző  
kockázatkezelő  
portfólió koordinátor  
erőművi berendezés üzemeltető **kapacitáskezelő**  
toborzó  
**közgazdász** elemző **gépészmérnök**  
**informatikus** technológus  
beszerző minőségügyi munkatárs **szerelő**  
auditor go to market specialista

Válassz hozzád illőt  
nyitott pozícióink közül!  
[mvm.hu/karrier](http://mvm.hu/karrier)





SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# TÚL A TÉGELYEN

Bár a „kérők” körbeudvarolják, a Szépítő Füvek a mai napig igazi, szoros értelmében családi vállalkozás. Ahogy **Molnár Ferenc** fogalmaz: Ilcsi a nyolcadik „gyereke”, nem eladó. A természetes kozmetikumok világába a cégvezető engedett bepillantást.

## ◆ – Január van, indul az év. Milyen terveik vannak erre az időszakra?

– Az évkezdet a fogadalmak időszaka, mindenki megpróbál jobban figyelni magára, környezetére. Mi ehhez úgy tudunk hozzájárulni, ha segítünk a tisztánlátásban. Mert tisztelet a kivételnek, de a gyártók és forgalmazók gyakran megtévesztőek, sok a csúsztatás. Emiatt figyünk évek óta arra, hogy legyen BDIH minősítésünk. Ez a német szövetség a vezető natúrkozmetikum-gyártókkal olyan irányelvet fejlesztett ki, amely a természetes kozmetikumokra vonatkozik. Az Unió is rendet tett az európai minősítő szervezetek között, amelyekből rengeteg működött, rendszerük pedig követhetetlen volt: tavalyelőtt lépett életbe a COSMOS-standard, amely egyértelműen megszabta a natúrkozmetikumokkal szembeni elvárásokat. Azok betartását a 40–45 szervezetből mindössze öt vállalta: a francia Cosmebio és Ecocert, az olasz ICEA, a brit Soil Association, illetve a minket is minősítő BDIH. A többiek nem garantálják a COSMOS-standard betartását.

## – Melyek a főbb előírások?

– Például, hogy a felhasznált növényi alapanyagok, amennyire csak lehetséges, ellenőrzött biogazdálkodásból származzanak, vagy vadon gyűjtöttek legyenek. A természetes kozmetikumok előállításakor nem használhatók szintetikus színezékek, illatanyagok és konzerválóanyagok, tilos a szilikon, a paraffin és más kőolaj-származék alkalmazása is. A termékek mikrobiológiai

biztonsága érdekében a természetes tartósítószereken kívül csak bizonyos természetazonos tartósítószereket engedélyezettek, de ezek használatát a csomagoláson külön fel kell tüntetni. Előírás az alapanyagok lehető legkíméletesebb feldolgozása, a környezetbarát gyártási eljárás, illetve a környezetbarát és újrafelhasználható csomagolás. Csak így garantálható az, hogy az embereket és a környezetet ne terheljük további vegyszerekkel.

## – A bio-alapanyagokat honnan szerzik be?

– Van 20 hektárnyi saját bioültetvényünk, amelyet Ausztria vezető ellenőrző és tanúsító szervezetének, az Austria Bio Garantie-nek a leánycége, a Hungária Öko Garancia minősít. Ezekről a területekről származik növényeinknek körülbelül a fele. Az alapanyagok negyedét minősített biogazdálkodóktól vásároljuk, másik negyedét pedig vadon gyűjtjük. Ez alól kivétel a kövirózsa, amelyet védeltsége miatt magunk termesztünk. Külföldről csak két gyümölcsöt vásárolunk: a narancsot és a citromot, abból is bio minősítésűt. A többi saját bioültetvényünk van, azt nem kell behoznunk.

## – Mi a helyzet a termékek fejlesztésével? Édesanyjától hogyan vette át a stafétabotot?

– A cég munkájában 35–36 éve részt veszek, ebből 15 úgy telt el, hogy édesanyám mentorált. Ebben az időszakban a kutatás-fejlesztéssel ő foglalkozott, kezdetben csak egyetlen szót mondhattam: igen. Viszont rengeteg dologra megtanított, három egyetemmel felér, amit tőle





kaptam. Ahogy múlt az idő, úgy folytam bele egyre inkább a kutatásba, halála előtt négy-öt évvel már szinte teljesen átvettem tőle ezt a területet. Az volt a jó, hogy az átadás folyamatosan történt, nem egyik napról a másikra. Azóta szakavatott kollégáimmal irányítjuk a kutatást-fejlesztést.

#### – Mik a főbb irányok?

– Mindig megcélzunk egy-egy bőrproblémát, arra keressük a gyógynövényeket, zöldségeket, gyümölcsöket. Van például csicsókás termékcsaládunk, amely kifejezetten cukorbetegeknek készül. A diabétesznek ugyanis van egy kellemetlen mellékhatása, amire figyelni kell: a krónikusan száraz, kezdetben púderesen pergő, majd pergamenszerűen szárazzá váló bőr. Ezt a csicsókás termékekkel szépen lehet ellensúlyozni. Van olyan munkánk, amelynek tudományos értéke is igen komoly. Ez a RadioSkin termékcsalád, amely a sugárkezelések mellékhatásaként jelentkező kellemetlen gyulladást, bőrpírt csökkenti. Ezt közel tíz év alatt fejlesztettük ki, hatékonyságát klinikai méréssel is igazoltuk. A vizsgálatokat az Országos Onkológiai Intézet sugárterápiás központjában végezték melltumoros betegeknél. A termékcsalád lehetővé tette, hogy „bőrmegégés” miatt ne kelljen fölfüggeszteni a sugárterápiás kezelést, emiatt javul a betegek gyógyulási esélye. A témában személyes érintettségem is van: a volt feleségem közel három éve halt meg daganatos betegségben, így láttam, mekkora küzdelemmel jár egy ilyen kezelés. Emiatt is fontos volt számomra a termék bevezetése, elismertetése.

#### – A trendekre mennyire figyelnek?

– A hangsúly nem azokon van, de persze figyelembe vesszük a trendeket is. Például nagyjából egy éve terjednek a környezeti ártalmakat ellensúlyozó anti-pollution termékek, mindenki azokra fókuszál, nekünk is van ilyen fejlesztésünk. Viszont a történehez hozzátartozik, hogy mi már négy-öt éve kijöttünk ilyen kozmetikumokkal: az akkor megjelent flavonoidos termékek a környezeti ártalmaktól sínylődő bőr kezelésére szolgálnak. A tavalyi újdonságunk a probiotikus család volt, amely szintén a civilizációs ártalmak bőrre gyakorolt káros hatását kívánja ellensúlyozni.

#### – Rengeteg díjat kapott már az Ilszi, melyikre a legbüszkébb?

– Egyrészt arra, hogy bekerültünk a hungarikumok közé, másrészt arra, hogy jómagam megkaptam a Fenntartható jövőért-díjat. Ezt az Üzleti Világtanács a Fenntartható Fejlődésért hazai szervezete ítéli oda olyan cégvezetőknek, akik figyelnek arra, hogy minél környezetbarátabban dolgozzanak, minél kisebb legyen az ökológiai lábnyomuk. A nemrég átadott díjra azért vagyok nagyon büszke, mert azt a Változásvezető kategóriában nyertem el. Ez azért fontos, mert édesanyámnak és nekem mindig is az volt a törekvésünk, hogy minél tisztább és emberbarátabb kozmetikumokat készítsünk. A díjjal azt ismerték el, hogy ennek a hazai úttörői mi vagyunk. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

# RÉGI ÖTLETEK MAI KONYHÁKNAK

Új ízekkel dobnánk fel a tél egyhangúságát? Kezdetnek főzhetünk csicseriborsót: a vízbe tegyünk zsályalevet, petrezselyemgyökeret, borsot, gyömbért, sáfrányt, tálaláskor pedig vajjal krémesítsük a fűszeres zöldséget! Jöhet mellé főfogásként disznóhús, az évszaknak megfelelően tormával. Ha nincs sok időnk, készítsünk szalonnás spenótot, gyömbérrel bolondítva. Az ötletért *Zrínyi Miklósnak* jár köszönet.

◆ A ma költőként és hadvezérként ismert Zrínyi komolyan vette az étkezést. Barátjának, Batthyány Ádámnak egy ízben mazsolát, olajat, egy darab parmezánt és friss tengeri halat küldött, Lippay Györgynek pedig egyenesen Itáliából hozatott csigákat. Természetesen nemcsak a külföldi alapanyagokat becsülte, sőt, ő maga is kertészkedett. Feljegyzéseiből tudjuk, hogy kertjében „szegletes almák, spanier meggyek, édes apró körtvély, kecskecsöcsű szőlő, birsalmák” és szilva termett. Ő írta le először a kávé szót is magyarul, a Szigeti veszedelemben, ahol Mehmet és Szkander bég hörpölik kis findszákból a fekete italt. Csáktornyai udvarának 1662 előtt keletkezett, a magyar mellett német, francia és olasz hatásokat mutató szakácskönyvét pedig gyakran forgatták, mint azt annak kötött kötéstáblája mutatja. Forgassuk mi is!

## TÉLI SALÁTÁK ÉS LEVESEK

A könyvben ott van a kedvenc régi műfajom, a „miskulancia” saláta. Ebben minden volt, amit épp a kertben találtak: zsálya, menta, ánizs, borágó, petrezselyem, kömény, turbolya, kapor, spárga, uborka... Olaj, só és ecet került rájuk. Januárban persze kicsit nehezebb a dolgunk, de cikória van ilyenkor. Ezt Zrínyiéknél előbb leforrázták, utána „szép rendbe” rakták a tálban, majd egy olajból, ecetből, kevés nádcukorból és sóból álló dresszingsel locsolták meg. Dióval, kék sajttal és piritóssal laktató egészségbomba télen.

Levesek terén is tud újat mondani a régi könyv. A borleves, a sörleves vagy a mandulás szilvaleves (ilyenkor készülhet aszalványból) feldobhatja januári napjainkat. Jó ötlet továbbá a majorannás-zsályás lencseleves, egyúttal szép példája annak, hogy ínycsoklás lehet a leg-egyszerűbb alapanyagokból is, jól eltalált fűszerezéssel.

Van egy másik nagyon egyszerű komfortétel a könyvben: reszeljünk sajtot, vöröshagymával és sóval tegyük fel vízben főni, krémesítsük vajjal, majd egy szelet kenyérral tálaljuk! Ha továbbgondolnánk, használhatunk hozzá többféle sajtot (cheddar, edami, füstölt, márvány, krémsajt vagy megmaradt parmezánvégek mind jók lehetnek, külön-külön is), a kenyér lehet fokhagymás piritós és egy kis szerecsendió sem fog ártani neki.

## GYÜMÖLCSÖS, FÚSZERES HÚSOK

Zrínyi korában, a 16–17. században a húshoz nem rizst vagy krumplit, hanem zöldséget és mártást kínáltak. Vagy együtt főzték, vagy a sült hús mellé kínálták ezeket a „leveket”, amelybe kerülhetett gyümölcs (ribizli, alma, körte, füge) vagy zöldség (hagyma, spenót, articsóka) is. Ez szintén egy ma is használható ötlet, változatosabbá teheti a sült húsokat. A diósását (a sása szószt jelent) például így készítették Zrínyiéknél: „Végy dióbélt bőven, törd meg jól egynehány fokhagymával, kenyérbéllel, tiszta vízzel verd által, eressz kövér ecetet is bele.” Narancsos csirkével, sült hallal érdemes kipróbálni.





---

AMI A HÚSOKAT ILLETI, A SZAKÁCSKÖNYVBEN HANGSÚLYOS A MARHAHÚS (TEHÉNKÉNT EMLEGETVE), AMELY ALAPJAIBAN HATÁROZTA MEG A MINDENNAPOKAT AKKORIBAN.

---

Nemcsak ették, hanem kereskedtek vele, méghozzá a Zrínyi-család is. A 14. és a 19. század között virágzó üzletága volt ez hazánknak, itáliai, morva és német piacokra vittek belőle – a német városokban egyenesen törvény volt arra, hogy ha van magyarországi, akkor máshonnan származó húst a mészárszékekben nem mérhetnek, nehogy a kiváló minőségű és drága szürkemarha közé más fajta keveredjen. A könyv receptjei alapján a marhát zsályával, tárkonyval és fenyőmaggal fűszerezték, kínálták tormával vagy vadalmából, esetleg egresből készült mártással. De tálalták árpával és gyömbéres rizzsel is.

#### INSPIRÁLÓ GASZTRONÓMIAI HAGYOMÁNYOK

Találkozunk a Zrínyi-udvar szakácskönyvében mára mellőzött alapanyagokkal (ürü, bárány, galamb, vadak), valamint a mainál jóval több hallal is. A pontyot például zsályával vagy majorannával ízesítették, és töltötték ribizlivel. Hosszan sorolhatnánk még az érdekes ételeket, mint amilyen a tejfölös tök, a borsos articsóka vagy a köleskásás káposzta, de talán ennyi is meghozta a kedvet ahhoz, hogy elővegyük ezt a receptgyűjteményt. Igaz, pontos mértékegységek és részletes leírások nincsenek benne (gyakorlott szakácsoknak készült), sőt, olykor csak felsorolásszerűen tűnnek fel az egyes fogások – de vannak benne teljesen követhető receptek is. Ötletadónak pedig mindenképp remek ez a könyv: érdekes ízpárosítások, új szerepben használt alapanyagok bukkannak fel lapjain. Ezeket továbbgondolhatjuk, aktualizálhatjuk.

Ott van például a mandulalé, amiből desszert lehet. Vegyünk tört mandulát és egy kevés aprított kenyérbelét (vagy kalácsot)! Tegyük fel ezeket vízben főni, öntsünk hozzá egy kevés rózsavizet, édesítsük nádcukorral, ízesítsük szerecsendió-virággal és fahéjjal! Meleg italként is fogyasztható, vajás keksszel, de levesként is felszolgálhatjuk, tejszínhabbal. ♦

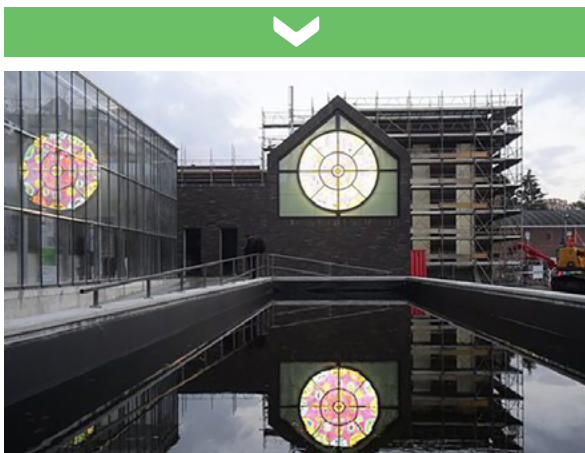


SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

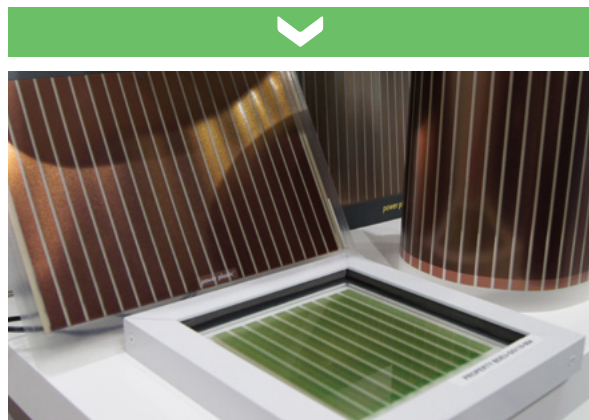
**1** **MAGYAR BIO-SZENNYVÍZTISZÍTÓ**  
Az árvízvédelemben már nemzetközi hírnevet szerzett Magyarország, most víz témakörben újabb sikert könyvelhet el. A magyar Biopolus cég ugyanis nagy sikert ért el: a több évszázados vízkezelési gyakorlattal rendelkező Hollandiában létesített nagyszabású bio-szennyvíztisztítót, amely több tízezer ember háztartásának szennyvizét képes megtisztítani. Az alkalmazott eljárás ipari és kommunális szennyvíz tisztítására egyaránt alkalmas, és az eddigi technológiáktól eltérően algát és növényeket használ fel a tisztításhoz. Alkalmazásával a vegyszer- és gyógyszermaradványok kivonása is lehetséges, emellett az eljárás gyorsabb és hatékonyabb is, mint az eddigié. Nem mellékesen a létesítmény viszonylag kis területet foglal el.



A koningshoeveni trappista apátságban megvalósított létesítmény referenciaként lehetőséget teremt arra, hogy a magyar technológia a világ egyéb részein is megjelenhessen.

A következő ilyen beruházás egy éven belül Eindhovenben valósulhat meg. Ez már kifejezetten a városi szennyvíz tisztítására irányul.

**2** **ZÖLD NAPELEM**  
A napelemek eddig főleg szilícium alapanyagúak voltak, napjainkban hatékonyságuk 15–22 százalék közötti, a rekordot Japánban érték el 26,6 százalékkal. A jóval környezetbarátabb, szerves fotovoltaikus napelemek (OPV) szénelapú anyagból készülnek, ezek könnyűek, rugalmasak, félig átlátszók, és vékony műanyag tekercsre lehet nyomtatni azokat, hatékonyságuk azonban eddig elmaradt a hagyományos szilíciumalapú napelemekétől. A tiencsini Nankai Egyetemen most viszont csaknem olyan hatékony OPV-ket sikerült alkotni, mint a hagyományosak. Ezt úgy érték el, hogy két különböző réteget alkalmaztak, leküzdve így az eddigi OPV-k hátrányát, hogy azok szerves anyagai csak lazán képesek megkötni az elektronokat befogó molekulákat, lassítva az áramtermelést. A két réteg különböző hullámhosszú fénysugarakat nyel el.



**3****EGYRE NAGYOBB SZÉLKEREKEK**

A szélkerekek egyre nagyobb mérete fokozza azok teljesítményét. A nyáron a dán Vestas cég a skóciai Aberdeen közelében két, egyenként 8,8 MW teljesítményű szélturbinát szerelt fel, 80 méteres szárnyakkal, vagyis akkorákkal, mint egy A380-as Airbusé. Jelenleg több cég is 10 MW-os, sőt még nagyobb kapacitású szélkerekek kifejlesztésén dolgozik. A General Electric a jövő évben már 12 MW-os ilyen berendezést szándékozik üzembe állítani. Ez 16 ezer háztartás energiaellátását biztosítja, viszont turbinája már 107 méteres szárnyakkal működik, és a szélkerék teljes magassága 260 méter (csaknem Eiffel-torony méretű lesz). Eddig 60 méternél nemigen volt nagyobb szárnyméret.



Az egyre nagyobb szárnyméret aránytalanul nagyobb súlyt jelent, ezért az eddigi üvegszálaknál könnyebb karbonszálakat is alkalmaznak. Jelenleg a szélenergia aránya az európai energiaforgalomban 11,6 százalékos, de a Nemzetközi Energia Ügynökség vezetője szerint akár tíz év alatt Európa legnagyobb áramforrásává válhat.

**4****BIOGÁZZAL A SARKVIDÉKRE**

A norvég Hurtigruten társaság 17 hajójával az Északi- és a Déli-sarkvidékre szervez kirándulásokat. Ezek is, mint a nagy óceánjárók is, nehézelaj üzemanyagukkal nagymértékben szennyezik a tengereket. Ez a fajta üzemanyag ugyanis jóval szennyezőbb, mint amilyet

a szárazföldi közlekedésben használnak, a kibocsátott kén és egyéb szennyező anyagok nagyobb aránya miatt. Csak a legnagyobb óceánjárók egymillió gépkocsi emissziójának megfelelő károsanyagot bocsátanak ki.



A norvég társaság 2021-re legalább hat hajóját cseppfolyósított biogázzal szándékozik működtetni, amely jóval tisztább, mint az eddig használatos üzemanyag. A biogázt főként a halászati nagyhatalomnak számító ország halfeldolgozóiban keletkező melléktermékekből, továbbá egyéb szerves hulladékokból állítják elő. A 125 éves cég más hajóit pedig olyan akkumulátorokkal kívánja felszerelni, amelyek megújuló energiaforrásokból származó energiát tárolnak majd.

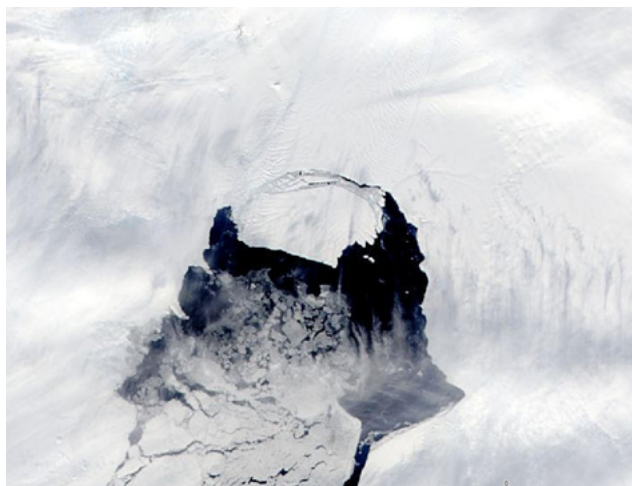
A biogáznak fő alkotórésze a gyakorlatilag minden szerves hulladékból előállítható metán. Az élelmiszeriparban nagy mennyiségben keletkező hulladék eddig főként a szeméttelpeken kötött ki, és lebomlásával növelte az üvegházhatású gázok mennyiségét.

**5****VÁROSNYI JÉGHEGY**

Fél Budapestnél is nagyobb, 297 négyzetkilométeres jégdarab szakadt le az antarktisi Pine-szigeti gleccserről, és úszni kezdett az Amundsen-tengeren. A B-46-nak elnevezett jéghegy máris darabjaira kezd szétesni.

Ez a gleccser a Föld leggyorsabban zsugorodó gleccsere, 2015 és 2017 között mintegy öt kilométerrel lett rövidebb, jég-tömegének vesztesége hozzávetőleg évi 45 milliárd tonna, ez felolvadva a világ tengereinek szintjét 1 milliméterrel emeli.

Korábban csak hatévente szakadt le erről a gleccserről egy-egy tekintélyes jégdarab, 2013 óta azonban ez már négyszer is bekövetkezett. A kutatók szerint ennek oka, hogy a tengervíz egyre melegszik az Antarktisz körül is.



6

## MEGOLDÓDOTT AZ ENERGIATÁROLÁS PROBLÉMÁJA?

Akár korszakalkotó jelentőségű lehet az a Svédországban, a Chalmers Műszaki Egyetemen kifejlesztett folyadék, amely egy évtizednél is hosszabb időre el tudja tárolni a napenergiát. A szolartermikus üzemanyagnak elnevezett csodaanyag kifejlesztése egy évig tartott. Építőelemei szénből, hidrogénből és nitrogénből állnak.

Napfény hatására a folyadék atomjai között kötésátrendeződés megy végbe, és az anyag feszültség alá kerül. A napenergia így módon kémiai kötések rabjává válik. A lekötött energia magától nem szabadul fel, nem illan el. Hogy ismét hozzájussunk, a folyadéknak egy katalizátoron keresztül kell áthaladnia. Ennek hatására – a lekötött hó felszabadulása mellett – a molekulák eredeti állapotukba rendeződnek vissza.

Vajon lehetséges lesz, hogy a sivatagi országok az energiát nem is sokára nem olajban exportálják, hanem ennek a folyadéknak a közvetítésével?

7

## MAGYAR NAPERŐMŰREKORDOK

A közelmúltig legnagyobbak számító magyarországi naperőművet adták át Százhalombattán. A MET csoport Dunai Solar Park nevű naptelepe 40 hektáros területen valósult meg, kapacitása 17,6 MW, ami mintegy 9 ezer háztartás ellátására elegendő. Nem mellékesen évi 9 ezer tonna szén-dioxid-kibocsátást is kiküszöböl, ami kétezer személygépkocsi kibocsátásának felel meg. Eddig a Mátrai Erőmű 16 MW-os naperőműve volt a listavezető.

Az erőmű 76 ezer 280 wattos fotovoltaikus panelből áll, amelyek 15 százalékos hatásfokkal alakítják át a nap sugárzást elektromos árammá. Teljesítményük 25 °C-on a legnagyobb, efelett minden fokkal 0,8 százalékkal csökken a hasznosításuk. A gyártók mind a teljesítményt, mind az élettartamot illetően garanciát vállalnak, így például arra is, hogy még 20 év múlva is 80 százalékos lesz a teljesítmény a kezdetihez képest.



A rangelsőség azonban csak alig pár hétig tartott: a százhalombattaitól máris elvette az elsőséget a Felsőzsolcán átadott 19,6 MW teljesítményű naperőmű, amely 45 hektáron létesült. Ezt a Magyar Villamosművek (MVM) csoport építette. Ehhez hasonló naperőműpark épül Pakson is. ♦

# Itt az első Képmáska-könyv!

**Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban**

**Kádár Annamária pszichológus ajánlásával**

**Orosz Annabella illusztrációival**



**Rendelje meg most**

**20% kedvezménnyel**

a [kepmas.hu/mesekonyv](http://kepmas.hu/mesekonyv) oldalon!

**2990 Ft helyett 2390 Ft\***

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.  
Érdeklődni az [előfizetes@kepmas.hu](mailto:előfizetes@kepmas.hu) email címen lehet.



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

# A SIVATAG KIRÁLYNŐJE

Az emberiség tudatában mindig is élt a nagy hatalmú férfiakat háttérből irányító, befolyásos nő képe. *Gertrude Bell* ilyen ember volt. A politikától a hírszerzésen és a hegymászáson át egészen a régészetig sok mindenben kitüntette magát. A ma is forrongó, modern kori Közel-Kelet például részben neki köszönheti mind a létezését, mind a nyomorát.

♦ A tiszteletet parancsoló *Gertrude Margaret Lowthian Bell* néven született 1868-ban, hamisítatlan, elegáns brit családból származott. Dúsgazdag környezetben nőtt fel, apja angol nagyiparos, malomtulajdonos volt. Gertrude szoros kapcsolatot ápolt vele még felnőtt korában is, mivel édesanyja nagyon korán meghalt, így egymásra voltak utalva. Gertrude egészen fiatal korától kezdve olyan férfiak között nőtt fel, akik komoly, felelősségteljes döntéseket hoztak. Nagypja és apja is vállalt politikai szerepet különböző brit kormányokban, és az élénk, érdeklődő kislányt a kezdetektől fogva élvezettel okították a hatalomgyakorlás technikáira.

Tizenhét évesen beíratták a hírneves londoni *Queen's College*-be, majd az *Oxfordi Egyetemre* küldték, ahol történelmet tanult. Ez volt a kedvenc tudományága, és ez vezette első közel-keleti útjaira is. Sőt, ez kísérte végig meglehetősen férfias karrierjén – soha nem ment férjhez, és gyerekei sem születtek. Ehelyett huszonnégy évesen, amint befejezte az egyetemet, elindult világot látni. Először Perzsiába – a mai Iránba – utazott, majd két évvel később „Perzsiái képek” címmel nagy sikerű könyvet adott ki az élményeiről. Ezek után Svájcba utazott, ahol belevetette magát a hegymászásba. A régészet és a nyelvtanulás iránt is egyre behatóbban érdeklődött; nemsokára folyékonyan beszélt arabul, fárszi (perzsa) nyelven, franciául és németül, de elboldogult az olasszal és a törökkel is. Az elkövetkező tizenkét évben bejárta az egész Közel-Keletet, megismerkedett lakóival és az ottani kultúrákkal.



## NEVÉT A MAI NAPIG KEGYELETTEL, „NAGY TISZTELETŰ ASSZONYKÉNT”, „KIRÁLYNŐKÉNT” EMLEGETIK IRAKBAN.

Közben pihenésképpen megmászta az Alpok összes jelentős csúcsát, a Gertrudspitze nevű hegy ma is az ő nevét viseli. A sport korai művelőjeként jóval nehezebb dolga volt, mint a mai hegymászóknak, de már-már felelőtlen rettenthetetlensége itt is megmutatkozott: egy elhúzódó hóviharban több mint két napig fagyoskodott egy jeges lejtőn, egy kötél végén, mire le tudott ereszkedni és kezeltethette a fagyási sérüléseit.

Ebben az időben, a 20. század első éveiben kezdett régészeti ásatásokon is tevékenykedni. Az egykori sumér birodalom, Babilon, Szíria területein részt vett az első feltárásokon, és a kor egyik legnagyobb tudású régészévé képpezte magát.

Amint kitört az első világháború, addig kardoskodott, amíg végül a brit titkosszolgálat alkalmazásába került. Kihasználta a sok utazás során szerzett terepismeretét, és katonákat kalauzolt keresztül a Közel-Kelet kegyetlen sivatagain. Ahogy egyre nőtt a megbecsültsége, a hatalma is gyarapodott: egész csapatokat toborzott

helyi lakosokból, és őket is felhasználta a küldetéseire. Mindezt a lehető legravaszabb módszerekkel vitte véghez, főleg a helyi vezetők és törzsfőnökök feleségein keresztül.

Nemsokára ismét összehozta a sors a hírneves Arábiai Lawrence-szel is, akivel korábban együtt járt az Oxfordi Egyetemre. Sok küldetésben dolgoztak együtt az ottmáni török birodalom végleges legyőzése és feldarabolása érdekében, miközben Gertrude egyre magasabb szinten képviselte a brit birodalom gyakran önző és kíméletlen érdekeit. Saját szemével nézte végig az örmény holokausztot, jelentéseiben leírta, hogyan gyilkolták a törökök tervszerűen a férfiakat, gyerekeket, időseket, és hogyan árulták hatalmas rabszolgapiacokon a nőket.

Soha korábban nő nem emelkedett olyan magasra a brit birodalmi, katonai, hírszerzési ranglétrán, mint ő. Magas beosztásokban dolgozott a háború befejezése után is, amikor a nagyhatalmak mesterségesen létrehozták a Közel-Kelet mai, éppen széthullóban lévő elrendezését. Irak, Szíria és több más ország nem kis részben



Gertrude Bell egy iraki expedíción I. Fejszál szaúdi királlyal, 1922.

Gertrude Bell tapasztalatai és szándékai szerint nyerte el a mai határait, az arab országok az ő közreműködésével lettek önálló államok, a kurdok pedig részben az ő hatására veszítettek el szinte mindent, ami fontos volt nekik.

A hatalma olyan nagyra nőtt, hogy 1921-ben Winston Churchill őt és Lawrence-et tanácsadóként vitte magával a történelmi jelentőségű kairói konferenciára, a végső nagypolitikai döntések meghozatala érdekében. Ezek után sokáig élt az újonnan létrehozott Irakban, ahol a kormány egyik legfontosabb tanácsadója volt, miközben – mintegy mellékesen – létrehozta az iraki nemzeti könyvtárat és a nemzeti múzeumot is. A nevét a mai napig is kegyelettel, „nagy tiszteletű asszonyként”, „királynőként” emlegetik Irakban.

Amilyen sikeres volt azonban a nagy hatalmú férfiak világában, olyan szerencsétlenül alakult a magánélete. Az első nagy szerelme a 19. század végén egy Henry Cadogan nevű katonatiszt volt, Gertrude apja azonban nem járult hozzá a házassághoz, mert Cadogan a bohém, adósságokban fürdő szerencsejátékosok életét élte.

A második próbálkozása egy másik brit katona, Dick Doughty-Wylie volt. Vele egészen komolyra fordultak a dolgok, szenvedélyes levelezést folytattak és össze akartak házasodni. Ennek az volt az akadálya, hogy Doughty-Wylie-nak már volt felesége, aki öngyilkossággal fenyegetőzött, de így is csak ideiglenesen tarthatta meg a férjét, mert az 1915-ben elesett Gallipolinál.

Gertrude Bell felfokozott életvitele rányomta a bélyegét a lelkiállapotára, és viszonylag hamar, 1926-ban, ötvennyolc évesen egy reggel holtan találták az ágyában. Előző éjjel olyan sok altatót vett be, hogy soha többé nem ébredt föl. Hogy a halála véletlen volt vagy öngyilkosság, már soha nem fog kiderülni.

Nagy-Britanniában a mai napig nagy megbecsülés övezi a személyét, bekerült a történelemkönyvekbe, és természetesen Hollywood is felfedezte őt. 2015-ben Nicole Kidman főszereplésével forgatták róla a „Sivag királynője” című filmet. ♦

hirdetés

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

SZENT  
**István**  
RÁDIÓ

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

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

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



EGY MŰTEREM TITKAI  
**CSERNUS**  
és a  
**MONTMARTRE**

VÁRKERT BAZÁR – TESTŐRPALOTA  
**2018.10.18. – 2019.01.27.**

A Kovács Gábor Művészeti Alapítvány a világhírű magyar festőművész, Csernus Tibor párizsi műtermének és hagyatékának anyagából válogatva mutatja be a művészt inspiráló montmartre-i környezetet, és a Picasso óta híres-hírhedt Bateau-Lavoirban lévő műterem világát.

kogart.hu

varkertbazar.hu

 **KOGART**  
KIÁLLÍTÁSOK

  
EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

 **VÁRKERT**  
BAZÁR 



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A JOBBÁGYSARJ, AKIBŐL MAJD NEM PÁPA LETT

A középkori magyar egyház legnagyobb alakja, jobbágyfiúból vált igazi reneszánsz papi fejedelemmé. *Bakócz Tamás* ráadásul összekötő kapocs Magyarország fénykora és utána gyorsan következő tragédiája között.

- ◆ Bakócz Tamás 1442-ben született a kelet-magyarországi Erdődön, jobbágycsaládban. Apja kerékgyártó iparos volt, aki fiait egyházi támogatással tudta iskoláztatni. Bakócz később sem tagadta meg alacsony származását, hiszen címerébe is kocsikereket illesztett. Bátyja, Bálint fiatalon préposti javadalmat nyert, így segíthette a dominikánus rendbe belépő öccse tanulmányait. Bakócz, vagy ahogy az iskolai matrikulákban szerepel, Erdődi Tamás Szatmárban volt kisiskolás, rendi tanulmányait pedig a breszlai és a padovai studium generáléban végezte. A krakkói egyetemen, ahová sok magyar diák járt, 1464-ben lett a bölcsélet magisztere, a következő esztendőket pedig Itáliában, Ferrara egyetemén töltötte. 1470-ben hazatérve fogalmazóként került a királyi kancelláriára. Karrierje 1480-tól ívelt felfelé. Bátyja ekkor ruházta rá a titeli prépostságot, Mátyás király pedig, akit nyugati hadjárata során tanácsaival is szolgált, tehetségére felfigyelve titkárává tette. Ezt követően királyi tanácsadóvá és alkancellárrá nevezte ki, 1486-ban pedig, szintén az uralkodó kegyéből elnyerte a győri püspökséget.

Kép: Wikimedia Commons



---

A KIRÁLYT ELKÍSÉRTE HADJÁRATAIRA, INTÉZTE AZ ORSZÁG DIPLOMÁCIAI ÜGVEIT, RÉSZE VOLT ANNAK A RENESZÁNSZ SZELLEMISSÉGNEK A FORMÁLÁSÁBAN, AMELY *BEATRICE D'ESTE* HERCEGNŐVEL KÖTÖTT HÁZASSÁGA UTÁN HATOTTA ÁT MÁTYÁS KIRÁLY UDVARÁT.

---

Amikor a király 1490-ben meghalt, Bakócz némi ingadozás után a lengyel II. Ulászló királyvá választását segítette, a nemzetközi politikában pedig a törökök elleni nagy háború ügyét képviselte, ami együtt járt azzal, hogy az ugyanebben érdekelt Velencei Köztársaság törekvéseit is támogatta.

#### **BIRTOKOK, CÍMEK, KAPCSOLATOK**

II. Ulászló trónra lépésének esztendejében, 1490-ben főkancellárrá nevezte ki a negyvennyolc esztendőes Bakóczot, aki ekkor már az ország egyik leggazdagabb és legbefolyásosabb személye volt. Sokak szemét szúrta javadalomhalmozása. Irigyei az ország

„legmegátalkodottabb árvajaként” emlegették, hiszen számos birtokát örökbefogadással vagy öröklési szerződéssel szerezte. A győri püspökséget 1497-ben a jelentősebb és gazdagabb egri püspökségre cserélte, ám még számos további egyházi méltósággal és javadalommal rendelkezett. Még ugyanebben az esztendőben – uralkodói és pápai jóváhagyással – elcserélte az egri püspökséget az esztergomi érsekségre, amelyet előtte az ifjú Hippolito d' Este, Mátyás özvegyének, Beatrice királynénak az unokaöccse birtokolt. Bakócz a cserével a magyar egyház első embere lett. Magyar primásként 1500-ban, Velence támogatásával, VI. Sándor pápától elnyerte a bíborosi címet.

---

RÓMÁBAN IS NAGY TEKINTÉLY ÖVEZTE: BEFOLYÁSOS FŐPAPNAK, A TÖRÖKÖK ELLENI EURÓPAI ÖSSZEFOGÁS HÍVÉNEK, IGAZI RENESZÁNSZ NAGYÚRNNAK SZÁMÍTOTT.

---

1510-ben II. Gyula pápa címzetes konstantinápolyi pátriárkává tette. Ez csak pusztán cím volt, hiszen Konstantinápoly két emberöltő óta a törököké volt, ám birtokosa a bíborosok sorában a legtekintélyesebbek közé számított.



Bakócz-kápolna, Esztergomi Bazilika

Idehaza a gyengekezű király, II. Ulászló mellett Bakócz 1500 után szinte teljhatalommal irányította az ország ügyeit. Életének nagy esélye 1513-ban, II. Gyula pápa halála után csillant fel az ekkor már hetvenedik évén túl járó bíboros előtt.

#### A PÁPAI SZÉK VÁROMÁNYOSA

A konklávéra nagy pompával, fényes kísérettel, a pápai trón várományosaként érkezett Rómába. A zömében itáliai kardinálisoknak azonban nem volt érdeke, hogy olyan bíborost válasszanak pápává, akinek szándékában állt az egyház tekintélyét és vagyonát a törökellenes háború megindítására, a déli magyar határok megvédésére, a Balkán és Konstantinápoly visszahódítására, a törökök Európából való kiűzésére használni. Ez el is döntötte Bakócz sorsát. Az itáliai bíborosokat Itália békéje, a Kúria reneszánsz pompájának megőrzése, a Medic-család megnyerése jobban érdekelte, mint a kockázatos és drága balkáni hadjáratok.

Így, bár Bakócz kezdetben kapott szavazatokat, a többség itáliai jelöltre, a még fiatal, harmincas éveit végén járó firenzei kardinálisra, Giovanni de' Medicire szavazott, aki a X. Leo nevet választotta. Az új pápa, aki Firenze legendás reneszánsz fejedelmének, Lorenzo de' Medicinek volt a fia, úgy érezte, a vesztes ellenfelet, a konklávéból vereséggel távozó Bakóczot kárpótolnia kell. Így pápai legátusi kinevezéssel és a keresztes háború meghirdetésének jogosítványával bocsátotta haza Esztergom érsekét. Magyarországra visszatérve a bíboros valóban keresztes hadjáratot hirdetett, ám a keresztes jele alá gyülekező elégedetlen jobbágyok 1514-ben egy Dózsa György nevű székely kismemes vezérletével a törökök helyett saját uraik ellen fordultak. A kirobbant véres parasztháborút a magyar

uraknak brutális szigorral sikerült csak leverniük, az érsek pedig ezt követően számos igaztalan szemrehányást kapott tőlük, hogy a lázadás szellemét kieresztette a palackból.

---

SEMÉLYVES SÉRTÉSKÉNT ÉLHETTE MEG AZT IS, HOGY AZ ORSZÁGGYŰLÉST ALKOTÓ URAK HARAGJUKBAN ÚGY DÖNTÖTTEK: A JÖVŐBEN JOBBÁGYLESZÁRMAZOTT PÜSPÖKKÉ, ÉRSEKKÉ NEM NEVEZHETŐ KI.

---

A keresztes hadjárat ügye lekerült a napirendről, a magára maradó és legyengült Magyarország pedig egy évtizeddel később, 1526-ban Mohácsnál végzetes vereséget szenvedett a szultán hadaitól. Ezt a tragédiát Bakócz Tamás nem érte meg, 1519-ben szélütés érte. Visszavonult Esztergomba, ahol 1521-ben, hetvenkilenc évesen érte a halál. Itt is helyezték végső nyugalomra a székesegyház vörösmárvány Bakócz-kápolnájában, reneszánsz művészetpártolásának legszebb alkotásában, amelyet itáliai mesterekkel építtetett, és a magyar reneszánsz egyik gyöngyszeme.

Bakócz korának gyermeke volt: hatalom- és pompakedvelő reneszánsz főpap, aki familiáját jobbágyorsból a magyar arisztokrácia világába emelte, és minden tőle telhetőt megtett a török hódítás elleni európai összefogás és az ország megmentése érdekében. A 20. század végéig az egyetlen magyar volt, akit a kortársak a pápai trón esélyeseként emlegettek. ♦



SZÉPMŰVÉSZETI  
MÚZEUM



TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO



BEMUTATJA:

MÚZEUM+



# KORABELI SZTÁROK, MAI PÉLDAKÉPEK

SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA, KÖLNEI LÍVIA,  
SZEKENI ZSUZSA, SZÁM KATI



- ◆ **Lorántffy Zsuzsanna** (1600 körül–1660) beírta nevét Sárospatak és Erdély történelmébe. Feleségként és anyaként is helytállt, ugyanakkor kiválóan igazgatta családi birtokait, támogatta a református gyülekezeteket és iskolákat, de mindezek mellett a nagypolitikára is figyelt. Kora egyik legbőkezűbb és legműveltebb mecénása volt.

„LEVELEIBŐL ELÉNK TÁRUL NYITOTT,  
SZERETETTELJES ÉS SOKOLDALÚ EMBERI LÉNVE,  
AKINEK SZERENCSÉRE FEJEDELEMASSZONYI  
HELYZETÉNEK KÖSZÖNHETŐEN MEGADATOTT,  
HOGY KAMATOZTATHASSA ADOTTSÁGAIT.”

– olvashatjuk Oborni Teréz történész tanulmányában.

Kép: Profimedia – Red Dot | Getty/Images Hungary |



A tudományos, történelem- és irodalomkönyvek lapjain legtöbbször férfinevekkel találkozunk, nőkről ritkán emlékezik meg a história. Pedig nem csak korunk bővelkedik kiemelkedő nőalakokban. Vajon kiről szóltak (volna) az elmúlt századok női magazinjai? Mellékletünkben három egymást követő évszázad három erdélyi nőalakját idézzük meg, akik nemcsak a korabeli bulvársajtóban szerepeltek vagy szerepelhettek volna, hanem az időtálló kiadványokban is.



**Csáky Rozália** (1764–1851) szívét-lelkét odaadó támogatásával sok hasznos ügyre felhívta kortársainak a figyelmét. Ősi nemesi családból származott, amely a történetét az Árpád-korig vezette vissza. Férje oldalán Erdély első asszonya lett, ennek minden előnyével és felelősségével. Újjító vállalkozásokat támogatott, karitatív és kulturális célokért gyűjtött és adakozott.

„A GUBERNÁTORNÉ ŐEXCELLENCIÁJA NEM VOLT EGY CSEPPET SE KEVÉLY, SŐT, IGEN LELKES ÉS MINDEN SZÉPET-JÓT ELŐMOZDÍTÓ VOLT, AHOL TEHETTE.”

– emlékszik Csáky Rozáliára Déryné Széppataki Róza



**Bárné Bornemissza Elemérné Szilvássy Carola** (1876–1948) Erdély egyik legrégebbi családjának, a Wass családnak a leszármazottja. Különc, különleges egyéniség, aki nemcsak szépségével és eszével, drámai tehetségével, hanem lelkierőjével, áldozatkészségével és művészetpártoló hajlamával is kitűnt kortársai közül. ♦

„MÁR AKKOR AZOKHOZ AZ ASSZONYOKHOZ TARTOZOTT, AKIKKEL KAPCSOLATBAN KÉNYTELEN VOLT MINDENKI ÁLLÁST FOGLALNI, VAGY MELLETTÉ, VAGY ELLENE.”

– írja Kemény János író, az Erdélyi Helikon írói kör alapítója „Kakukkfőkák” című regényében, amelyben külön fejezetet szentelt az általa kedvelt Szilvássy Carolának.



# CSILLOGÁS ÉS NEMES ÜGYEK

Jóteköny ügyek támogatásához legtöbbször nemcsak pénzre, hanem kapcsolatokra és hírnévre is szükség van. Hogyan szerezték meg mindezt az elmúlt évszázadok adakozó és mecénás hölgyei? Három választott nagyasszonyunk más és más módon, koruk női eszközeivel és praktikáival.

## ◆ FONTOS FRIGYEK SZERZŐJE

**Lorántffy Zsuzsannának** nem volt lánya, de fejedelmi udvarában nemesi származású lányok nevelkedtek. Zsuzsanna maga is együtt hímzett velük úrasztali terítőket, de felkészítette a lányokat a gazdálkodásra is, és illő módon ki is házasította őket. Így adta férjhez a későbbi erdélyi fejedelemhez, az ifjú Apafi Mihályhoz Bornemissza Annát, aki nemcsak példásan vezetett gazdasági számadáskönyvével vitte tovább Lorántffy Zsuzsanna nevelését, hanem fejedelemisszonyként is. De az ő mintáját követte idősebb fiának, Györgynek a felesége, Báthory Zsófia is. Az esküvőre az összes jelentős magyar főméltóság, a lengyel király, de kis késéssel a császári udvar és a török szultán is elküldte követét. A menyasszony, Báthory Zsófia katolikus vallásával problémát is jelentett a protestáns fejedelmi család számára, ezért református hitre kellett térnie. 1652-ben újabb fényes esküvőt tartottak Sárospatakon. Ez alkalomból építették az egyetértést és virágzó jövőt szimbolizáló, rózsás boltozati díszű „sub rosa” szobát (amely aztán a Wesselényi-féle összeesküvésben egészen más szerepet kapott). Comenius eskette össze a kisebbik fiút, Rákóczi Zsigmondot Pfalzi Henriettával, a cseh királlyá választott pfalzi fejedelem árva lányával – aki anyai ágon az angol király unokája volt.

A 17. század elejére a rangosabb nőktől már nemcsak azt várták el, hogy értsenek a háztartás vezetéséhez,

hanem műveltnek és szellemesnek is kellett lenniük. Antonio Guevara „Horologium principium” című államelméleti művét, amelynek volt egy kifejezetten nőneveléssel, női magatartásmintákkal foglalkozó fejezete, lefordították magyarra „A Fejedelmek serkentő órája” címmel. 1628-ban Rákóczi György és Lorántffy Zsuzsanna anyagi támogatásával nyomtatták ki. Rákóczi György, aki két évvel később fejedelem lett, ajándékként szétküldte ezt az udvari élet viselkedési mintáit is bemutató művet udvari embereknek, nemeseknek, városoknak és egyházi közösségeknek. Ez lett az egyik legnépszerűbb mű a 17. századi Erdélyben.



A gyógynövények termesztése a ház népének egészségét szolgálta abban a korban, amikor orvosok még alig voltak. Valószínű, hogy hiteles az a vallomás, amelyet egy boszorkánysággal vádolt füvesasszony, Tudós Ilona tett 1681-ben. Azzal védekezett, hogy Lorántffy Zsuzsannától tanulta a füvek „megszóllaltatásának” tudományát, tehát ő is jól ismerte a különböző gyógynövények szerepét.





A nagy birodalmi szánkóverseny Hofburgtól Schönbrunnig, 1815. január 22. Rézkarc vízfestékkel színezve, 1820-as évek, ismeretlen szerző



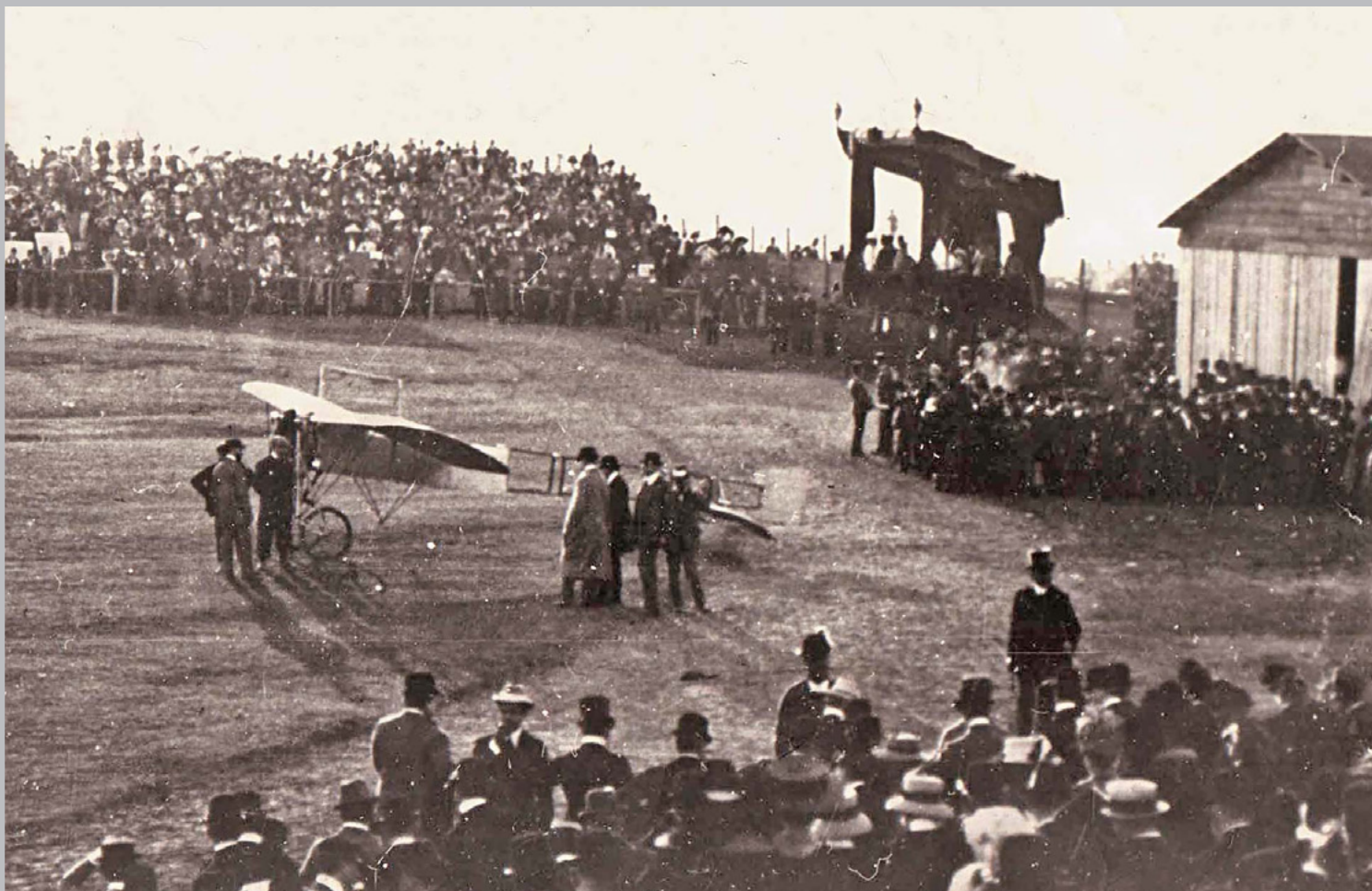
Lorántffy Zsuzsanna hite mélyen gyökerezett a protestantizmusban, és nagy hatást gyakorolt rá annak puritán irányzata. Fiával szembehelyezkedve pártolta az Angliából puritán szellemiséget hozó udvari lelkészeket. Ő maga is írt egy vallásos művet „Moses es az Prophetak” címmel, amely szentírási részletek tematikus válogatása, ki is nyomtatta első női szerzőként.

## PÉNZ ÉS POMPA

**Csáky Rozália**, aki nem sajnálta a pénzt, ha adakozásról volt szó, így számolt be a Bécsben tapasztalt drágaságról: „A szekér, a szállás és az öltözethez való kimondhatatlanul drágák, a mesterembereknek szörnyű sok a dolgok, úgyhogy lehetetlen valamit hamar megkapni tőlek. [...] Egy cifra magyar köntös belé kerül 1500 forintokba, a férfiaknak pedig 3000 is, Jankónak egyet elkerülhetetlenül tsináltatni kell, pedig eleget halogatja.” Ennek ellenére természetesen az Erdély legfelsőbb körébe tartozó család sok mindent megengedhetett magának. Egy alkalommal Rozália beszámolt arról, hogy „Pesten

a vásár és a lóverseny volt az oka” a sok költésnek. A közéleti munka mellett jutott tehát idő könnyedebb programokra. A lóverseny mellett bizony még a kártya is szerepet kapott életükben, a náluk vendégségben tartózkodók nagy szerencsétlenségére: „...az uram pedig jól megjátszódta, mert elnyerte száz forintját, s más szállókkal is ilyenformán bánt” – írja egy levelében Rozália. És persze nem hiányozhatott egy 19. századi arisztokrata hölgy csillogó életéből a bálozás sem.

S ha már a társasági életnél tartunk, fontos megemlíteni a bécsi udvarral való kapcsolatot. Férje és fiai részt vettek a királyné koronázási szertartásán, ahol „nyolcszáz emberre volt terítve az asztal”. Egy évvel később, 1817-ben I. Ferenc és (negyedik) felesége, Karolina Augustia látogatást tettek Kolozsvárott, s ekkor a királyné adománnyal segítette a helyi kórházat. Az uralkodóné, aki Csáky Rozáliával élete végéig jó viszonyt ápolt, a kolozsvári nemesasszonyok szervezetét is támogatta. Ez igencsak fontos lehetett, mert volt idő, amikor Csáky Rozália arra panaszkodott hogy „az Egyesület csak név szerént az, 6 esztendőktől fogva szinte csak belőlem állván, szép dámáink adakozó kezek éppen semmivel sem segítenek”.



Bleriot első repülése a Vérmezőn 1909. október 17-én

### EGY IGAZI BULVÁRHŐSNŐ

**Szilvássy Carola** divatos, sportos asszony volt, tandem kerékpáron járt és fogathajtó versenyek állandó szereplője volt, erős sminkkel, hosszú lábakkal, irigylésre méltó harisnya- és cipőgyűjteménnyel, kifinomult stílusérezéssel. A korszerű táplálkozás, a Kneipp-féle vízkúra, a túrázás és kirándulás, valamint a különleges étkezés feltétlen hívének szegődött – erről „Kipróbált receptek” című gyűjteménye is tanúskodik.

Állítólag az első magyar nő volt, aki repülőn ült. A legenda szerint Bleriot-val repült a Vérmező felett, amiért férje egy kisebb vagyont fizetett (néhány korabeli folyóirat élénken reflektált). Arról is sokat írtak a lapok, hogy a búr háborúban áldozatul esett unokatestvére, Wass Albert sírját megkereste egy korántsem veszélytelen törzsi területen, Dél-Afrikában. Unokatestvérel, Wass Marikával

kelt útra a korabeli angol hatóságok megbotránkozása ellenére. Saját szivágyi kastélyában, amelyet az Iparművészet folyóirat a kor legdivatosabb szecessziós lakásaként ismertetett, nyáron árva gyermekeket táboroztatott.

Rajnai Gábor színi pályája hajnalán öngyilkosságot kísérelt meg miatta, modellt állt többek között Hans Edernek és Batthyány Gyulának, Nagy Imre festményeit pedig az angol királyi ház figyelmébe ajánlotta. Megjelenik szereplőként Bánffy Miklós, Hunyady Sándor, Kemény János, Kuncz Aladár, Szántó György, Nemeskéri Kiss Sándor és Turi Zsuzsa regényeiben és visszaemlékezéseiben, de jelentős hatást gyakorolt Janovics Jenő színesszínházigazgatóra is. Herczeg Ferenc és Molnár Ferenc „A három testőr” című színdarabból készülő filmjükben neki szánták a főszerepet. ♦





Szilvássy Carola számos amatőr előadás főszereplője volt, a fotó kolozsvári színpadon készült feltehetően az 1910-es években



Louis Blériot légi bemutatót tartott Budapesten, Carola pedig megkérte férjét, hogy beszéljen a neves pilótával, vigye magával őt is. Blériot nem akarta őt felvinni repülőjén, ezért, hogy ne utasítsa el a bárót, horribilis összeget kért a repülő sétáért. Báró Bornemissza Elemér azonban azt mondta, ennyi készpénzt nem hord magánál, de ha Blériot hajlandó várni egy kicsit, elhozhatja a bankból. Így Carola repülőre szállhatott.



Bánffy Miklós – az erdélyi közelet meghatározó alakja, író, grafikus, színházi intendáns, díszlet- és jelmeztervező, rendező, politikus, a budapesti Operaház igazgatója – főszerepet játszott Carola életében. Nem házasodhattak össze, de lélekben akkor is közel maradtak, amikor fizikailag egymástól távol éltek. *„Ötvenöt éves barátság fűz hozzá! Tizenhét éves volt, amikor először láttam, egész életemen át ismertem és becsültem. Az Erdélyi történet Adrienne-jében sok vonást fölhasználtam belőle, egész irodalmi pályámban érvényesült a befolyása, a Naplegendát is neki írtam”* – írta róla Bánffy Miklós. 2015 augusztusában felújították Carola elfeledett, romos síremlékét Házsongárdban, amely élete szerelme, Bánffy Miklós nyughelye közvetlen közelében áll.



# KIVÉTELES HELYZETBEN

A maga korában mindhárom nő kivételes helyre született és előkelő helyet foglalt el a társadalmi ranglétrán. Mit is jelentett mindez a 16., a 17. és a 18–19. században?

## ◆ ZSUSZANNA, A SZERELMES FEJEDELEMASSZONY

**Lorántffy Zsuzsanna** 1600 körül született. Hamar árvaságra jutott, de gondos nevelést kapott. Tizenhat évesen ment feleségül a korábbi erdélyi fejedelem, Rákóczi Zsigmond György nevű fiához, aki 23 éves volt, és bár kapcsolatuk érdekházasságként indult, hamarosan mély szerelemre lobbantak egymás iránt. Ő igazgatta a birtokokat, György ugyanis szinte egész életét katonáskodással és politikai feladatokkal töltötte. Bethlen Gábor fejedelem jobbkeze volt, 1630-ban pedig erdélyi fejedelemmé választották, így a család vele költözött Erdélybe. Valószínűleg hat gyermekük született, akik közül négy fiú élt csak hosszabb életet. 1621. január közepén Rákóczi György Bethlen Gábor tiltása ellenére hazatért a hadszíntérről a mindenórás felesége mellé. Zsuzsanna ekkor hozta világra György fiukat, a későbbi II. Rákóczi György fejedelmet, aki anyja számára – ahogy ő írta – a legtöbb gondot okozta, mert nehezen irányítható jellem volt. Legtöbb örömét az 1622-ben világra jött, éles eszű Zsigmondban lelte, a legnagyobb szomorúságot a legfiatalabb, hatéves Ferkó halála okozta.

Zsuzsanna férjével és fiaival váltott sok-sok levelének tartalma az élet minden területére kiterjedt, de lelkesekkel, tanárokkal, még a mesteremberekkel folytatott levelezése is fennmaradt.

A harmincéves háborút lezáró vesztfáliai békekötés után nem sokkal, 1648-ban elhunyt I. Rákóczi György. Zsuzsannát férje halála megrázta, s mivel már nem volt fejedelmné, visszaköltözött gyermekkorára színhelyére, Sárospatakra, de özvegyként is kivételes vagyoni helyzetben maradt. Amikor fia, Zsigmond fekete himlőben elhunyt, csaknem összeroppant, attól kezdve minden erejét a református hit és művelődés fejlesztésére fordította. Másik fiát, a fejedelemmé választott Györgyöt is támogatta, ám kapcsolatuk nem volt harmonikus, a protestáns vallási vitákban is más oldalon álltak.

A sárospataki vár kényelmessé tétele is Lorántffy Zsuzsanna elvárásait tükrözi. Különleges virágmagokat, oltványokat, citromfákat vásárolt és küldött ajándékba családtagjainak, barátainak. A pihenő- és gyümölcsös kertek az 1620-as évektől kezdve jöttek divatba a főúri rezidenciákon. Rákóczi György, megcsodálva a morvaországi Lichtenstein kastély kertjét, azt ígérte feleségének, hogy a kerteszt fiával együtt megnyeri számára. Zsuzsanna sokszor ebédelt vagy pihent gyermekeivel a kertben.

Lorántffy Zsuzsanna 60 évet élt, ez abban a korban hosszú életnek számított. A pataki Vártemplom kriptájában temették el. Dédunokája volt II. Rákóczi Ferenc, akivel a Rákóczi-család hatalma csúcsára és végére is ért.

Kép: Fortepan.hu





Sárospatak, a Rákóczi vár előtérben a Lorántffy-loggia és a Vörös-torony



1860-ban szobrot állítottak Lorántffy Zsuzsanna tiszteletére Sárospatakon, az ünnepélyre Tompa Mihály írt ódát. Az Iskolakertben ma látható egészalakos, ülő bronz szobra 1931-ben készült. Csakhogy a festményeken, metszeteken, szobrokon látható arc nem az övé, hanem egy svájci német polgárasszonyé, akinek a képen látható címert a 19. század közepén valaki tévesen a Lorántffy-család címerével azonosította, majd ebből következően a képen ábrázolt személyt Lorántffy Zsuzsannának hitte. Azóta se szeri, se száma a másolatoknak, pedig főköltője és ruhája sem a 17. századi főnemesi, hanem a 16. századi német polgárasszonyi viseletnek felel meg.

### ROZÁLIA, A VÁLLALKOZÓ NEMESASSZONY

Abban az évben, amikor II. József a német nyelvet tette hivatalossá és népszámlálást rendelt el Magyarországon, amikor Benjamin Franklin feltalálta a bifokális lencsét és először utazott hőlégballonnal nő (Élisabeth Thible), vagyis 1784-ben, megszületett **Csáky Rozália**. A vitéz felmenők ott harcoltak a királyok és Hunyadi János oldalán is. Rozália a család magyarországi ágához tartozó Csáky János és Bethlen Rozália viharos, válással végződő házasságából született, a legfiatalabb gyermek volt. Nagynyja, a mélyen

vallásos, katolikus Csáky Kata nevelte: tudott írni, olvasni németül és franciául. Később Kolozsvárra került anyjához, ami alapvetően meghatározta további sorsát. Itt ugyanis a város központjában laktak, a Jósika-család háza mellett, s ennek révén ismerte meg későbbi férjét, Jósika Jánost. Frigyük szerelmi házasság volt, levelezésük tanúsága szerint harmóniában éltek. Kilenc gyermekük született, akik közül három fiú és három lány élte meg a felnőttkort.

A férj eredményes politikai karriert épített, a Hunyad megyei főispánságtól az erdélyi főkormányiszék elnökségéig vezetett útja, így Csáky Rozáliából idővel Erdély első asszonya lett. A jó kapcsolatépítő képességekkel rendelkező nő támogatta az újító vállalkozásokat (ő maga is üzemeltetett egy cukormanufaktúrát, illetve selyemhernyó-tenyésztéssel is foglalkozott birtokán), és a rászorulókat is segítette. Pártolta a képzőművészetet, ötezernél több kötetet számláló könyvtára volt, újrainyomtatta nagynyja imádságoskönyvét. Jelentősnek mondható még botanikai gyűjteménye, amely fiai adományaként később az Erdélyi Múzeumot gazdagította. Férje halála után egyre inkább Bécsben élt (itt lakott Samu fia), ahol jó kapcsolatot ápolt az özvegy császárnéval, Karolina Augusztával. Feltehetően emiatt, és mert a családot Habsburg-hűnek tekintették, a forradalom idején feldúlták birtokait: a könyvtár és a cukormanufaktúra is megsemmisült. Csáky Rozália nem sokkal ezután, 1850-ben hunyt el, Bécsben.



### CAROLA, A LÁZADÓ BÁRÓNÉ

1876-ban született Szilvássy Béla földbirtokos és báró Wass Antónia lányaként. Carola felvilágosult ifjú hölgyként Svájcban neves és modern nevelőintézetben tanult, több nyelven hibátlanul beszélt, fáradhatatlanul járta Erdély és a Monarchia hegyeit sátoros kirándulásokon, számára a hegymászás napi gyakorlat volt. Heti gyümölcskúrát tartott egészsége és fittsége érdekében. Báró Bornemissza Elemérnek lett a felesége, ám egyetlen gyermekük korai halála után különváltak.

1909-ben unokatestvérével, Wass Máriával megke-resték unokatestvérüknek, (illetve Mária testvéreinek), Wass Albertnek, illetve testvérüknek sírját egy rendkívüli afrikai expedíció során. Bár számos diplomata figyelmeztette őket az út veszélyeire, a két hölgy mégis vállalkozott arra, hogy hazai földet vigyenek Wass Albert sírjára. Vállalkozásuk sikerrel járt, számos korabeli újságnak beszámoltak erről.



Carola és unokatestvére afrikai útját nagy figyelemmel kísérte a sajtó. „Két szépasszony, két erdélyi főúri hölgy: báró Aczél Elemérné született Wass Mária, az elesett hős testvére és az ő unokanővére, báró Bornemissza Elemérné született Szilvássy Carola ennek az esztendőnek egy szép augusztusi estéjén minden férfikíséret nélkül útra kelt, hogy két világrészen s Transvaal ismeretlen vadnépek lakta vidékein keresztülhaladva felkeresse az elesett mágnás sírját, s őhozzá és családjá kegyeletéhez méltóan feldíszítse, megjelölje azt. A szerencsétlen ifj. Wass Albert sírja a portugál (gyarmat) határ közelében, teljesen vad helyen fekszik, ahová semmi civilizált jármű el nem visz, s amelyet teljesen barbár néger törzsek is csak gyéren lagnak.”

Szilvássy Carola hősiességét Erzsébet-renddel honorálták, de emellett számos fontos kulturális és társadalmi tisztséget is viselt, a Kemény Zsigmond Irodalmi Társaság tagja, az Erdélyi Színpártoló Társaság alelnöknője, a Kolozsvári Nőszövetség elnöke volt.



Zulu harcosok, Dél-Afrika, 1910-es évek

Neve rendszeresen szerepelt a korabeli sajtóban, ha kultúráról, társasági eseményről volt szó, de egészen különleges hírek is kapcsolódtak nevéhez.

Hetvenkét éves korában halt meg Kolozsváron. Bánffy Miklós is jelen volt a temetésén, akinek Erdélyi történetében Carola Adrienne néven szerepel, legfőbb jellemvonása a regényben is, itt is a törhetetlen akaratosság. ♦



Báró Bornemissza Elemérné Szilvássy Carola Szakácskönyve 2009-ben és 2015-ben is megjelent. A kiadás alapjául szolgáló „Receptek” sokat forgatott, vonalas füzetei báró Kemény János hagyatékának rendezése közben kerültek elő. Az erdélyi nemesi konyha különleges ételeinek világában kalandozva megismerhetjük a Richelieu-pulykát, a nyúl- és libamájpástétomot, a citromos-tejfölös nyelvet, a bechameles roulade-t, a narancsos tormát, a boros-paradicsomos sauce-t, a májával, zúzójával és finoman tört mogyoróbéllal töltött törökös-magyaros csirkét vagy a Chocolate-consommét és a tormaparfai-t.



# KÖNNYEBB A TEVÉNEK ÁTJUTNI A TŰ FOKÁN?

Zsuzsanna, Rozália és Carola felelősséget és lehetőségeket kaptak, hogy hírnevükkel, kapcsolataikkal, javaikkal jól gazdálkodjanak, s innen, századok mérlegére téve úgy tetszik, tehetős anyagi körülményeik dacára talán át is jutottak azon a bizonyos keskeny résen, a „tű fokán”.

## ◆ „VAGYONUNKNAK CSAK SÁFÁRAI VAGYUNK”

Mivel Rákóczi Györgyöt lefoglalta a 30 éves háború és a politika, többnyire Lorántffy Zsuzsanna kormányozta a családi birtokot, még hozzá példásan, ahogy a korabeli írásokból kiderül. Nemcsak gazdálkodott, de felfogadott és férje után küldött katonákat, gondja volt a fizetésükre. Ellátta az Erdélybe került foglyokat is, tehát nemcsak segítőtársa, de valódi helyettese volt férjének, amiért az végtelenül becsülte.

Meggyőződése volt, hogy vagyonát a köz javára kapta, ezért egész életében jótékonykodott. A fejedelem feleségként támogatta a debreceni, nagyvárad, kolozsvári és gyulafehérvári református iskolákat is. Felekezete lelkeszeinek dotációjához, templomaik építéséhez, megújításához gyakran hozzájárult, anyagilag és befolyásával is.

A sárospataki nyomdában minden mű az ő költségén jelent meg. A híres sárospataki református kollégium nagyon sokat köszönhet Zsuzsannának. Nemcsak épületének bővítésével, hanem gyakori anyagi támogatással, ösztöndíjakkal, híres tanárok meghívásával fejlesztette az intézményt. Ennek leglátványosabb elismerése az volt, hogy a híres morva származású pedagógus, Comenius 1650-ben Sárospatakra költözött és tanított négy éven át – persze kiemelt fizetésért. Ezalatt írta meg leghíresebb

művét, az *Orbis sensualium Pictus*-t, vagyis A látható világ képekben-t, amely az újkor bestseller tankönyve lett, még 1842-ben is oktatták belőle a diákokat. A sárospataki nyomdában néhány próbalenyomat készült a kéziratról.



A Kárpát-medencében négy tulipánfaj él vadon, közülük legismertebb a hegyi sziklákon virító magyar tulipán (*Tulipa hungarica*). A török hódoltság idején került be a Kárpát-medencébe a tulipán tíz fajtája. A magyar tulipánkultusz, a virág több változatának elterjedése Lorántffy Zsuzsanna nevéhez is köthető, aki 1646-ban 131 tulipánhagymát hozatott a pozsonyi Érsekkertből. A Rákóczi-birtokokon fialtatott hagymák küldöncök tarisznyájában és zsebében lapulva, féltve őrzött kincsként jutottak el Magyarországra és Erdély várkertjeibe. Ez volt az a korszak, amikor hatalmas tulipán-divathullám söpört végig Európán, és egy-egy különleges hagyma aranyárban kelt el a piacokon.



A kolozsvári sétátér 1909-ben

## HOGY MINDENKI JOBBAN ÉLHESSEN

187 évvel ezelőtt szörnyű járvány tört ki hazánkban. Több mint félmillióan betegedtek meg kolerában, és felül el is hunyt – így vesztette életét Kazinczy Ferenc is.

Csáky Rozália ebben a nehéz helyzetben próbált a szegények segítségére sietni: gyűjtést szervezett élmező-sükre. A többségében a nemességtől és a hivatalnokoktól befolyt összeg elegendő volt arra, hogy 518 embert etessenek, további 700 lisztadományt kaphasson és karácsonytól márciusig tűzfával támogassák a rászorulókat. Erdély egyik első asszonyaként, 1823-ban alapította meg a Kolozsvári Nemes Jóltevő Asszonyi Egyesületet, amely jelentős kezdeményezésekkel járult hozzá ahhoz, hogy a városban mindenki jobban éljen. Ők hozták létre a ma Sétátér néven ismert városrészt Kolozsvárott.

„Itt nyugvó padok, amott a csalitok között gyalogsétálóknak ösvények, amitt ismét kocsikázók számára széles utak, nemkülönben a lovaglók számára [...] És itt, ezen vidámság gyűlőhelyén, még arról is gondoskodott ennek létrehozója, hogy kényelmes nyári színpadot lehessen ott felállítani” – emlékszik vissza egykori játszóhelyére Déryné Széppataki Róza. A helyszín ugyanakkor a szegények segítését is szolgálta. Dolgozóházat létesítettek itt: az arisztokrata hölgyek adományainak köszönhetően tizenketten kaptak szállást, ételt, ruhát és betegség esetén gyógykezelést, további huszonnyolcan pedig fizetség ellenében dolgozhattak. Volt ugyanis egy selyemfonóműhely itt, amelynek termékeire Rozália kapcsolatainak köszönhetően mindig akadt vevő. A szegények gyermekeivel pedig az általa alapított

óvodában foglalkoztak – az intézmény alapításáról, feladatairól Wesselényi Miklóssal és Brunszvik Terézzel konzultált. Látható, hogy Csáky Rozália motivációja nem lelkiismerete nyugtatása vagy divathóbort volt, hanem az, hogy mindenki jobban éljen körülötte, hogy mindez fenntartható legyen és széles körre kiterjedjen.



„Báró Jósika Jánosné, a gubernátorné őexcellenciája lelkes egy nő volt, ki minden szépért, magasért hévvel lángolt; minden művészetet pártolt, s egyszersmind a publikum időtöltéséről is gondoskodott, nem kevésbé arról is, hogy miképp hozza közelebb egymáshoz az eddig nagy távolságban elkülönözött nagyokat a kicsinyekkel. Így nagy tónus-adó volt, ő ezen ügyben áldozatokat is hozott. Volt Kolozsvárott a Külső-monostor utcában egy nagy, elhanyagolt, parlagon hagyott telek, ő ezt megvette, és planizálta. Átalakította kertté, hogy a kolozsvári publikumnak legyen mulatóhelye, hova ünnep és vasárnapokon kíséltálgasson szabad levegőt szívni, miután egész heteken át a szobákba volt szorítkozva, nem lévén sehol egy sétatere, hová szórakozni kimehessen.”  
(Déryné visszaemlékezései)





Carola ápolónői egyenruhában, még a frontra indulás előtt



Jelenetkép az Apacs nő szerelme c. filmből

### TEHETSÉGGEL, MUNKÁVAL, KAPCSOLATOKKAL ÉS PÉNZZEL

Carola vagyonának nagy részét kiseddóvók és idősek otthonainak felújítására és megalapítására fordította, gyűjtést szervezett, szinte minden nemes ügy mellett. A román betörés alatt a lángoló Nagyszebenből barátjánéval, a miniszterelnök feleségével, Bethlen Margittal és Bánffy Miklóssal százötven árva csecsemőt mentett meg. Elvégezte a Ferencz József Tudományegyetem bábaképzőjét, és elsőként vonult be képzett ápolónőként a galíciai frontra, ahol két éven keresztül műtősnőként dolgozott, és lelkigondozást is végzett a hadiápoltak körében. Soha nem lankadó lendülettel támogatta élete alkonyán is a diakonissza mozgalmat.

A művészetek közül a színpad vonzta a legjobban, példaképe az isteni Sarah Bernhardt, de őt magát gyakran inkább Márkus Emíliahoz hasonlították, nemcsak a korában divatos látványos élőképekben hívta fel magára a figyelmet, hanem a kor legjelentősebb drámai szerepét, a Nórát is ő alakította először Erdélyben. Befolyása és

tehetsége révén még egy filmtörténeti érdekességnek is részese lett: címszerepet kapott „Az apacs nő szerelme” című filmben, amely a kolozsvári filmgyártás harmadik alkotása volt.

Erdélyben Kolozsvár egyik leghíresebb irodalmi szalonjának, az Óváry szalonnak mindenkori vendége volt, ahol Dohnányi Ernőtől Móricz Zsigmondig mindenki megfordult. Sokat köszönhetett neki az Erdélyi Helikon közössége, hiszen Augusta Paton, Kemény János báró felesége mellett ő volt, aki a független írói közösség marosvécsi tartózkodását megszervezte és körülményeit biztosította. Helikoni emlékkönyvében Kuncz Aladártól Tamási Áronig és Szántó Györgyig bejegyzések találhatók, amelyek arról tanúskodnak, hogy meghatározó szerepe volt a találkozózik történetében. A budapesti könyvnapok erdélyi standja nélküle üres volt. A fiatal Szerb Antal, mielőtt a helikoni pályázatra küldte a *Magyar irodalom történetét*, a bárónő jóindulatára bízta a művet, hogy cselekedjen belátása szerint. A mű abban az évben megnyerte a pályadíjat. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

---

Alvó szegek a jéghideg homokban.  
Plakátmagányban ázó éjjelek.  
Égve hagyta a folyosón a villanyt.  
Ma ontják véretem.

---

Pilinszky János: Négysoros

# KAPCSOLATOK NÉLKÜLI LÉT, A MAGÁNY

◆ Négy sor, négy mondat a vers, a mondatok vége következetesen egybeesik a sorvégekkel. Így minden sor után akaratlanul is szünetet tart az olvasó. Beszédese csöndek ezek, a szavakkal egyenrangú értelemhordozók. Első pillantásra nincs kapcsolat a kijelentések között, hiányoznak a nyelvi kapcsolóelemek, nincs kötőszó, módosítószó, semmi, ami jelezné az időbeli, magyarázó vagy ok-okozati összefüggés, nincs semmi. Négy különálló képet látunk. Ez, amellett, hogy a költemény tömörségét végletekig fokozza, tökéletesen leképezi annak lényegét is, ami nem más, mint a kapcsolatok nélküli lét, a magány.

Történetesen ismerjük az életrajzi hátteret, amelyet a költő egy interjúban így idéz fel: „A feleségem, amikor elhagyott, égve hagyta a folyosón a villanyt, az utolsó sor pedig arra utal, hogy aznap volt a válóperem.” Márkus Annáról van szó, akivel 1955-ben alig két hónapnyi házasság után váltak el. A költemény szó szerint idézi az egyik itteni félmondatot; ezt felfedezve észleljük, mennyire nélkülöz a mű minden hagyományos lírai vonást, minden úgynevezett költőiséget, mennyire prózai, köznapit beszél.

Pilinszky magányának egyéni életérzését már-már kozmikussá tágítja. Hideg homok: a világ pusztasága, sivatag, ahol nincs élet, nincs fa, bokor, virág, de még egy árva fűszál sincs. A második sorban a plakát felbukkanása már városi környezetre utal, a folyosó képe pedig egy lakásra, a vers hőséneke életterére, a lakás folyosójára, ahol valaki égve hagyta a villanyt.

És ahogy egyre inkább beszűkül a tér, úgy erősödnek a magányt érzékeltető eszközök. Sötét éjjel van, sőt éjjelek, mert állandó, örök, megváltoztathatatlan ez az állapot. A szegek alusznak, a plakátot éjszaka nem nézegeti senki, a folyosón meg villanyt kell gyűjtani. A nyitóképben a szegek Krisztus szegeit idézik; most még alszanak, arra várva, arra készülődve, hogy az eleven testbe ütve szenvedést okozzanak. Plakátmagány. A plakát a maga harsány színeivel arra való, hogy odafigyeljenek rá. Ám az utca sötét, néptelen, a plakát magányban ázik, senki nem figyel rá. Ahogy az emberre sem, bárhogy harsogjon.

A harmadik sorban a hang személyesre vált: valaki égve hagyta a villanyt, nyilván elmenőben. Elhagyja, és a vers hangulatából biztosra vehetően végleg elhagyja a hőst, aki belehal ebbe. Ám nem egyszerűen a feltételezett társ öli meg őt távozásával, Pilinszky általánosabb igelakot használ: ma ontják véretem. A társ távozásával leomlanak az addigi vélt vagy valós védőfalak is az elbeszélő körül, kiszolgáltatva őt annak, hogy vérét ontsa az ellenséges, sötét és jéghideg éjszakai világ. A költemény végén mintha a nyitókép térne vissza: a kiontott vért a jéghideg homok issza be, az ember eltűnik, nyomtalanul. A költő nem véletlenül adta a versnek a látszólag semmitmondó „Négysoros” címet. A költemény teljes, komplex egész, a végén halállal, és ez az egész élet mindelestől belefér négy sorba. ◆



Egon Schiele (1890-1918): Halál és az ember; 80×80 cm, olaj, vászon, 1911



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# Januári tallózás

## HŐSÖK ÉS ESENDŐ EMBEREK

Hiába figyelmeztetnek bölcs tudósok, professzorok, lélekgyógyászok, hogy az információk könnyű, gyors elérése nem azonos a tudással, hogy a Wikipédia adatai nem szállnak automatikusan a fejünkbe, mi meg vagyunk győződve arról, hogy a mindentudás küszöbén állunk. Egészen addig, míg társunk, gyerekünk, barátunk fel nem tesz egy egészen egyszerű, mondhatni a levegőben lógó kérdést. Például ezt: miért akarnak a székelyek autonómiát?



Még szerencse, hogy a szépirónak, művelődéstörténésznek egyaránt kiváló **SZÁRAZ MIKLÓS GYÖRGY „SZÉKELYEK”** című, a téli könyvvásárra megjelent 250 oldalas, ötven kis fejezetből álló kötete megadja a választ, amikor történelmi tényeket sorol. Nem mellesleg újabb és újabb kérdéseket tesz fel: kik ezek a székelyek, mi közülük a hunokhoz, *Attilához*

vagy *Csaba királyfihoz*? Miről tanúskodnak a rovásírásos emlékek? Mennyire határozta meg múltjukat a táj, ahol megtelepedtek? Lételemük volt-e a harc, a határvédelem, vagy rájuk testált feladat? Miért hűségesek választott vallásukhoz? Kik azok a szombatosok? Miért vált Csíksomlyó immár összemagyar búcsújáró helyé?

Milyen volt az első székely himnusz? Hogyan terjedt el a székely kapu, mit rejtett a székely udvar, melyek a székely népballadák főbb ismerévei? Milyenek a falvak, milyenek a városok? Kik voltak a leghíresebb székelyek?

A szerző nagy érdeme, hogy nem ad leegyszerűsítő válaszokat, nem hallgatja el, hogy a tudomány számos kérdésre ma sem tudja a választ, hogy rengeteg a tévképzet. Azt, hogy miért akarnak a székelyek autonómiát, a könyv elolvasása után meg tudjuk válaszolni, de osztjuk a szerző aggodalmát. *„Hogy autonómia vagy sem? Nem tudom. Az biztos, hogy nélkülük még jobban félténém az autonómián kívül rekedt százezreket. A szilágyságiakat, a mezőségiakat, a kalotaszegiakat, a kisebb szórványokat, a városiakat, a csángókat. Hogy létezik-e a magyartól elkülönülő, sajátosan székely érdek? Természetesen létezhet. Az eszemmel mégis azt szeretném hinni, hogy egy erős háttország, egy igazi anyaország mindennél nagyobb erő.”* Itt véget is érhetne a könyv, de utószóként feltüntetve egy nagyon rövid írás – Áron püspök hagyatéka – még csatlakozik a szöveghez. Az 1896-ban Csíkszentdomonkosra született Márton Áronról esik itt szó, arról a székely születésű, szent életű főpapról, aki felemelte szavát a zsidók deportálása ellen, aki a román



görögkatolikusokat befogadta a magyar katolikus plébániákra, akit nem tudtak elhallgattatni, megalkuvásra bírni. Aki a legnehezebb időkben, még a börtönben is a szeretetet hirdette.

(Szász Miklós György: *Székelyek. Történelemről és hagyományról*, Scolar Kiadó, 3999 Ft)

Száz éve nem tudunk napirendre térni a történelmi Magyarország 1918-as összeomlása felett, nem tudunk mit kezdeni az első Magyar Népköztársasággal. Mivel a napi politika mind a mai napig rátelepedik a témára, ördögököt és angyalokat kreál a főszereplőkből, múlhatatlan szükség volt egy olyan történelmi munkára, amely elfogultságok nélkül idézi fel az úgynevezett ószirózsás forradalmat.



**HATOS PÁL „AZ ELÁTKOZOTT KÖZTÁRSASÁG”** című, lenyűgözően adatgazdag monográfiája mérvadó történetek szerint az elmúlt év legfontosabb könyve. Mégpedig azért, mert nem a következmények (Kun Bélák Tanácsköztársasága, Trianon) felől közelít az eseményekhez, hanem az eseményeket a maguk jelen

idejében kívánja rekonstruálni. Hogyan éltek a parasztok, a munkások, mit akartak a szakszervezetek, mit az értelmiség, a művészvilág, s főként mit a sebesülten hazatérő, csontsovány katonák? Mindenki változásra, megtisztulásra vágyott, tisztítótűzre, azaz forradalomra. Márai Sándor éppúgy, mint Szabó Dezső vagy Babits Mihály. Nem volt gondosan kimunkált forgatókönyv, a szereplők

sodródtak az eseményekkel. A kezdeti eufóriát hamarosan felváltotta a csüggedés és kétségbeesés, amelyet aztán a börtönben szervezkedő kommunisták tudtak meglovagolni.

Hatos Pál korabeli feljegyzések, újságcikkek, naplók, statisztikai jelentések alapján dolgozik, és nem érzi feladatának, hogy pontot tegyen egy máig kísértő százéves vita végére. Ez az idő és az okos politikusok feladata.

(Hatos Pál: *Az elátkozott köztársaság. Az 1918-as forradalom és összeomlás története*, Jaffa Kiadó, 3490 Ft)



Ha a nehéz történelmi szembenézés után kikapcsolódni vagyunk, **NYÁRY KRISZTIÁN „ÍRJÁL ÉS SZERESSÉL”** című új könyvét érdemes kézbe vennünk. Az „Így szerettek ők” című két kötet korábbi sikerszerzője most 125 szerelmi történetet mesél el – egy-egy szerelmeslevélre összpontosítva. A címben jelölt felszólítást a szerző az olvasóhoz is intézi,

mondván, akit igazán szeret az ember, annak szép hosszú levelet ír. Hogy lesz-e ennek foganatja, nem tudhatjuk, de egy-egy szépen megfogalmazott levél lenyűgözi az olvasót, és közelebb is vihet írói és költői életművekhez. Ha ilyen titkolt szándékkal kamaszok kezébe adjuk a kötetet, azt azért mondjuk el, hogy itt nem erkölcsi példaképek sorakoznak fel, hanem gyarló embertársaink, akik általában csak önmagukat szerették.

(Nyáry Krisztián: *Írjál és szeressél. 125 szerelmeslevél és történet*. Corvina Kiadó, 4500 Ft) ♦



# A FERTŐ TÓ MÁSKÉPP

A Fertő-táj ezer arcát ismerjük már, korábban a Képmás hasábjain is bemutattuk a magyar Versailles-ként emlegetett fertői Esterházy-kastélyt, Sopron őskor óta lakott belvárosát, a fertőrákosi kőfejtőt vagy Európa legnagyobb sztyeppetavát – hogy csak a környék legnépszerűbb látnivalóit emeljük ki. Kevésbé ismert azonban, hogy leghűségesebb városunk környéke termálvizekben is gazdag, pedig Balf természetes forrásaiban már a rómaiak is fürödtek.

- ◆ Magyarországon területén található a világ 5. legnagyobb termálvíz-készlete. Japán, Izland, Olaszország és Franciaország alatt ugyan dúsabbak a lelőhelyek, azonban van, amiben jobbak vagyunk: Olaszországban és Franciaországban a termálvizek átlagos hőmérséklete alacsonyabb, Japánban és Izlandon pedig magasabb, de vizeik ásványi anyagtartalma alacsonyabb a magyarországi átlagnál. Világviszonylatban Budapest kiemelkedő több mint száz meleg vízű forrásával. Hévíz, Hajdúszoboszló, Gyula vagy Zala megye fürdői nemzetközileg is egyre ismertebbek, a téli időszakban pedig a belföldi gyógy- és wellness-turizmus legnépszerűbb célpontjai. Sopron (még) nem elsősorban a gyógyturizmusról híres, pedig a város környékén három különleges fürdőhelyen is pihenhetünk.

## A KÉTEZER ÉVES FÜRDŐ

Budapesten a római korban 24 fürdő működött, vidéken pedig Szőnyben (Brigetio) tártak fel a régészek egy 800 négyzetméteres, padlófűtéses fürdőépületet 2014-ben. A Sopron elővárosaként ismert, I. században alapított Scarbantia lakosai – a régészeti feltárások szerint – már a kezdetektől ismerték a ma a városhoz tartozó Balf gyógyforrásainak jótékony hatását, vizét fürdőzésre és ivókúrára egyaránt használták. A középkortól a soproni polgárság fürdőhelye volt, a város 1342-ben meg is vásárolta Balfot. 1560-ban építették az első fürdőházat, 1588-ban pedig már nyolc fürdőépület működött. Akkoriban sok nemesi és főnemesi család kereste fel rendszeresen a fürdőt, ezért I. Ferdinánd megengedte, hogy Sopron a fürdőzőktől díjat szedjen. Balf a 19. században hanyatlásnak indult, de Wosinski István ezredorvos 1898-ban



A SÁ-RA termál fedett wellness medencéje

megvásárolta a várostól, korszerű hidegvíz-gyógyintézetet létesített, ahol a mozgásszervi megbetegedések mellett epilepsziás betegeket is kezeltek. A település kénes forrásait 1975-ben nyilvánították gyógyvízzé: a sok évszázados tapasztalatok, majd a tudományos vizsgálatok is bebizonyították, hogy a balfi vízből elsősorban a szulfidkén fejti ki hatását, a bőrön, a légutakon és – ivókúra esetén – a bél nyálkahártyáján keresztül felszívódva. Jótékony hatással van a szervezet oxidációs folyamataira, fontos szerepet játszik a porc és a csont felépítésében, ezért ortopédiai és neurológiai megbetegedések esetén alkalmazható kiváló eredményekkel.

Balfi pihenésünkhöz a Kastélyszállót érdemes választani, az 1700-as évekből származó épületet üvegfolysó köti össze a gyógyfürdővel. Itt a gyógyászati szolgáltatásokat vehetjük igénybe, a wellness-részlegben pezsgőfürdő, aromafürdő, szénsavas-, kádfürdő és vízalatti sugárfürdő, szaunák közül választhatunk. A fürdő szabadon is látogatható, így ideális a kikapcsolódáshoz akkor is, ha szállást az innen 7 km-re található soproni belvárosban választunk. Nyitva tartás és belépőjegyek: [www.gyogyfurdobalf.hu](http://www.gyogyfurdobalf.hu).

Balfon érdemes megtekintenünk a 2008 szeptemberében átadott eozin kerámia ivókutát, sétálhatunk a Rehabilitációs Gyógyintézetet körülölelő angolparkban, vagy bejárhatjuk a másfél kilométer hosszú Nyulás Ferenc sétányt – a múlt században ezen az úton érkeztek a vendégek Balffürdő vasútállomásra.

#### **Kirándulástipp:**

Sopron belvárosát a jól bevált tematikus túrákon ismerhetjük meg jobban (infó: [www.turizmus.sopron.hu](http://www.turizmus.sopron.hu)). Fertőrákos határában 1866-ban tárta fel Storno Ferenc Magyarország egyetlen Mithras-szentélyét. A Római Birodalomban napistenként is tisztelt istennek föld alatti szentélyeket építettek, kevés maradt meg belőlük, ezek egyike a fertőrákosi. A különleges vallás és története a mai napig számos megválaszolatlan kérdéssel foglalkoztatja a tudósokat. A barlang az osztrák határhoz közel van, ezért a vasfüggöny lebontásáig szigorúan zárt terület volt. 1992-ben sikerült felújítani, fő nevezetessége a Mithras-t ábrázoló 2x1,5 méteres dombormű. A látogatáshoz bejelentkezés szükséges! Infó: [www.mithras.hu](http://www.mithras.hu).



Nyulas Ferenc sétány, Balf

## ÉLMÉNY A FERTŐ PARTJÁN

Hegykő rendszeresen a top 10-ben szerepel a külföldiek által eltöltött vendégéjszakák táblázatában, pedig itthon alig ismerjük az apró, Fertődhez közeli települést. Népszerűségét termálfürdőjének köszönheti, az osztrák, német és cseh turisták a magas minőségű szolgáltatásokért jönnek ide. Az 1500 fős településen 1969-ben fúrtak kutat, aminek eredményeként 1434 méteres mélységből 58 fokos víz tört fel rendkívül magas ásványianyag-tartalommal. A fürdő 1972-ben nyitotta meg kapuit, eleinte csak szezonálisan, a fokozatos fejlesztéseknek köszönhetően viszont már egész évben üzemel a fürdő, nyolc medencéje közül négy télen is nyitva tart. Ezek közül a kül- és beltéri gyógymedencék 36–38 fokosak, a többi medence hőmérséklete 30–32 °C. A SÁ-RA fürdő vize 2004-ben kapta meg a gyógyvíz minősítést, így beutalóval is látogatható az intézmény. A felnőtt napijegy ára 1800 forint, tb-támogatással előfordul, hogy a száz forintot sem éri el a gyógykezelésekre fizetendő önrész mértéke, kezeléstől függően.

Hegykőn a szálláshelyek minősége is magas, több vendégház és szálloda saját wellness-részleggel is várja a vendégeket, ilyen például a Tornác Ház 450 négyzetméteres spa-ja. Bővebb infó a fürdőről: [www.saratermal.hu](http://www.saratermal.hu), a Tornác Ház weboldala: [www.tornacos.hu](http://www.tornacos.hu).

Hegykő nevezetessége a barokk pestis-szobor, amelyet az 1711-es nagy pestisjárvány után állíttatott a falu lakossága. Hűvösebb napokon tökéletes esti program a Masina-ház látvány pálinkafőzdéje, a 2014-ben



A hegykői pálinkafőzde

felújított épület még abban az évben megkapta a Fertőtáj legszebb háza elismerést. A 2018-ban Magyarország legeredményesebb pálinkafőzdéje díjat is elnyerő manufaktúra 6–20 fős csoportokat fogad, részletek: [www.icsepppalinka.hu](http://www.icsepppalinka.hu).

### Kirándulástipp:

Ismerjük meg a Széchenyi család történetét a közeli nagyecenki kastélyban! A múzeum január 8-án nyit először az új évben. Infó: [www.szechenyiorokseg.hu](http://www.szechenyiorokseg.hu).

## FÜRDŐ AZ ERDŐ MÉLYÉN

Bár nem a Fertőtáj szerves része Bükfürdő, de Soprontól alig 40 kilométerre találjuk az ország talán legdinamikusabban fejlődő termálközpontját. Külön érdekesség, hogy Sopron környékének ásványi anyagokban legdúsabb termálforrásai mind ezen a vidéken találhatók, a bükfürdői víz még a hegykőinél is magasabb, 15 mg/l arányt ér el. Az egyedi összetételű – alkáli-hidrogénkarbonátos, magas kalcium-, magnézium- és fluortartalmú – büki gyógyvíz kőolaj helyett tört a felszínre 1957-ben. Kezdetben árokban fürdöztek a helyiek, majd 1972-ben megépült az első fedett medence, 1979-ben pedig az országban tizedikként gyógyhelyi minősítést kapott. Jelenleg 34 medencés a fürdőkomplexum, ötezer négyzetméter vízfelülettel. Bük turisztikai infrastruktúrája nagyon fejlett, a látogatás előkészítéséhez a legjobb segítségünk a város hivatalos oldala lesz: [www.visitbuk.hu](http://www.visitbuk.hu). ♦



SZÖVEG –  
MÉSZÁROS MÁRTON

# KASTÉLYKÖLTEMÉNYEK

## A világ legszebb kastélyai

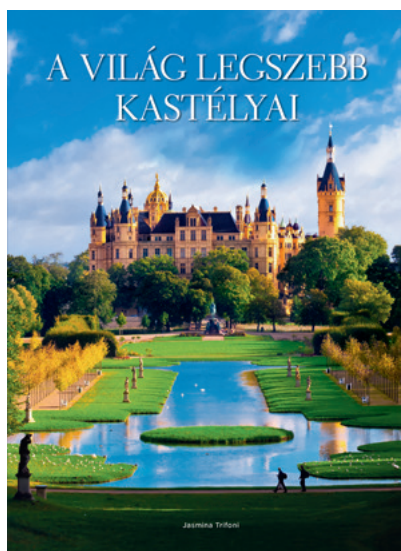
A Loire-völgyi kastélyok, valamint az Őrült Lajos király által építtetett mese-palota és az öreg kontinens más, csodálatos építményei mellett ázsiai, afrikai és amerikai kastélyainak bűvkörébe vonja az olvasót *Jasmina Trifoni*, aki a történelem zárványaként megmaradt építészeti remek világába kalauzol.

- ◆ Ha Jasmina Trifoni járt mindazokban a kastélyokban, amelyekről említést tesz „A világ legszebb kastélyai” című könyvalbumában, akkor nagy mázlista lehet. A turizmusra szakosodott, római bázisú újságíró sorban ki tudja, hányas számú, közel háromkilós munkája már a legelső oldalpár képével mesebeli tájra invitál: II. Lajos bajor király, „szerelemgyermek”, a Neuschwanstein-kastély köszön vissza róla. Hó fedí, akárcsak a romantikus komplexumot körülvevő bajor Alpok fáit, és éppen egy tétova látogatót enged ki „hattyúkő” a kapuszá-ján. A szerző további harminckilenc európai, valamint néhány afrikai, ázsiai és amerikai kastélyt gyűjtött össze, ezek egytől egyig különleges vonzerővel bírnak. Az Őrültnek kikiáltott Wittelsbach-uralkodó kastélya például nagy hatást tett Walt Disney-re is, aki világmárkája logójává tette a sziklabércre építtetett kastélyt, amely jelen ismereteink szerint évente 1,4 millió látogatót fogad. Csipkerózsika története egy Loire-menti várpalotához, az ussési kastélyhoz kötődik, a világ legnépszerűbb sorozatai között számon tartott *Trónok harca* váraihoz pedig különböző horvátországi, írországi, skóciai, spanyolországi és marokkói erődök és kastélyok adták „arcukat”.

A legimpozánsabbnak talált főúri épületeket bemutató képanyagot Trifoni írásai kísérik. A háttértörténetek olvasmányosak, egyben kellően tömörek. Esszéisztikus bevezető gondolatai azt sejtetik, akadt volna még mit körül-járnia, de a kötet az írott szót helyezi háttérbe, a minőségi fényképeket pedig előtérbe. Az ilyen albumok robusztus termetük miatt otthoni használatra készültek, de a közhiedelemmel ellentétben nem csak kultursznobok dohány-zóasztalára kerülhetnek dekorációs elemként. Megéri többször a kezünkbe venni, kizárólag így nyeri el értelmét, a gazdag képtartalom és a sűrű szöveges rész egyszerre amúgy is befogadhatatlan.

Emberi történetek épületek keletkezéséről, átalakulásáról és továbbéléséről. Maguk a kastélyok pedig *de facto* remekművek, amelyek a múlt hírmondói-ként – bár egyik-másikat ma is lakják – az örökkévalóságot hirdetik.

**Jasmina Trifoni: A világ legszebb kastélyai. Corvina, 2018. ◆**





SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# IDOMÍTÁS = ÁLLATKÍNZÁS?

Portugáliában is betiltották a vadállatok cirkuszi szerepeltetését. A törvény nem most azonnal, hanem 2024-től lép hatályba, nyilván azért, hogy a jelenleg még meglévő cirkuszi állatállomány ne egyik pillanatról a másikra „kerüljön utcára”. Az állatok idomítása, trenírozása sokakban felveti a kérdést: mennyire kegyetlen dolog ez valójában?

- ◆ Egyszerű lenne azt mondani, hogy ha az állatokat nem kényszerrel és fájdalommal, hanem pozitív ösztönzéssel, jutalommal tanítják meg a produkciókra, és nem a természetes viselkedésformáiktól eltérő, hanem arra épülő tevékenységet várnak el tőlük, akkor az nem tekinthető állatkínzásnak. Miért ne ugorhatna át az oroszlán egyik emelvényről a másikra, miért ne sétálhatna végig a párdúc egy gerendán, vagy miért ne állhatna két lábra a medve, ha ezt a természetben a megfelelő helyzetben magától is megteszi? Ha sikerül rávenni őket arra, hogy ezeket az egyébként természetes mozgásformákat egy meghatározott jelre megtegyék, anélkül, hogy ostonnal kellene hozzá csapkodni őket, akkor mi kifogásolható lehet találni a produkcióban? A választ a színpalak mögött kell keresni.

## A SZÍNPALAK MÖGÖTT

A cirkuszi állatok szerepeltetésével ugyanis a legnagyobb probléma nem maga a produkció, hanem az, ami két előadás között történik. Elsősorban az, hogy ezeknek az állatoknak egyfolytában utazniuk kell, így pedig aligha biztosíthatók számukra azok a körülmények, amelyek a természetessel ugyan nem vetekedhetnek, de egyfajta minimumát már kielégítik az állat igényeinek: megvan a kellő mozgástér, ingergazdag környezet, búvóhely, nyugodt pihenés stb. Meg lehet kétszerezni egy lakókocsi méretét, de az akkor sem lesz akkora, mint egy állatkerti kifutó, nem lesz benne biztonságérzetet nyújtó fedezék, természetes talaj vagy növényzet, és így tovább. Az előadáson ugyanakkor a környezet túlságosan is ingergazdaggá válik: a tömeg, a hangzavar, az erős fény stresszt okoz az állatnak. Az állatok általában az állandóságot szeretik, és pontosan ez az, ami egy folyamatosan utazó állat életéből hiányzik.



Richter József, a Magyar Nemzeti Cirkusz igazgatójának esküvője a Bazilikánál. 2016 február 14., Budapest

## A TEKINTÉLY ÁRA

További stresszforrás, hogy a produkcióban nemegyszer természetellenesen sok egyed kényszerül elviselni egymás közelségét, vagy olyan állatokkal kell együtt dolgozniuk a porondon, amelyek a természetben a ragadozók vagy a zsákmányállataik. Az embernél jóval erősebb vadállatok biztonságos kezeléséhez pedig, ha tetszik, ha nem, egyfajta megfélemlítésre bizony szükség van. Ez érvényes még az elefántra is, pedig ezt az alapjában véve szelíd óriást Kelet-Ázsiában háziállatként munkára fogják, ám ahhoz, hogy egy három-négy tonnás állat minden körülmények között alárendelje magát egy mázsát sem nyomó kis „mitugrász” parancsainak, bizony valamilyen módon erőt kell mutatni neki. A nagymacs-kákból vagy a medvékből pedig nem véletlenül nem lett háziállat soha, pedig kísérletek történtek a domesztikálásukra: többségük még csak nem is közösségben, hanem magányosan él, tehát teljesen idegen a természetüktől a rangsoron alapuló együttműködés.

## MEGŐLI AZ UNALOM

Mi a helyzet akkor az állatkerti állatbemutatókkal, mint a fóka-show, az elefánttréning és egyéb mutatványok, amelyek során az állatok olykor szinte cirkusznak mondható mutatványokat hajtanak végre: labdázhatnak, szaltót ugranak vagy tótágast állnak? Rájuk nem vonatkozik ugyanez? Az ő esetükben a helyzet egészen más, hiszen a saját állandó lakóhelyükön, az állandó lakótársaikkal együtt dolgoznak, és a közönséget is egész nap láthatják, tehát nem okoz nekik stresszt a produkció. Ellenkezőleg: intelligens, aktív állatok lévén, feladatot ad nekik, megkíméli őket az unatkozástól, annyira, hogy a szokásos időpontban ők maguk reklamálják a bemutató kezdetét, még mielőtt a gondozó megérkezne. Ám ha valamiért nincs kedvük dolgozni, nem erőlteti őket senki, hiszen az állatkertben az állat látványa önmagában, mutatvány nélkül is produkció.



Tatjana Pelenkh a Fővárosi Nagycirkusz karácsonyi műsorában, 2018. november 25. Moszkvai Állami Cirkusz előadása, 1980. január 1.



### VIZSGÁLATÉRT JUTALOM

A tréning arra is jó, hogy bizalmas kapcsolatot épít ki az állat és a gondozó között, ami megkönnyíti például az orvosi ellátást. Sok állat a vizsgálatától, vérvételtől csak a bizonytalanság, a szokatlan helyzet miatt fél, hiszen egy tűszúrás egyébként meg se kottyán nekik. Az állatkerti tréningeken az állatokat sohasem fizikai kényszerrel vagy büntetéssel veszik rá a feladatok végrehajtására. Ez sokszor nem is lenne lehetséges: a kaliforniai oroszlánfóka például másfél-két mázsás, dinamikus torpedó, amelyen fogást találni sehol nem lehet, a szája pedig tele van erős, kúpos fogakkal: csakis türelemmel és jutalmazással, az állat feneketlen étvágyát kihasználva veszik rá még a leglátványosabb produkciók végrehajtására is. A legtöbb állat, így az elefántok esetében is az oktatás ma már többnyire úgynevezett biztonságos kapcsolat formájában, azaz a korláton keresztül történik: így nem szükséges az állatot a gondozó biztonsága érdekében megfélemlíteni, nyomás alatt tartani.

### HOGY NE LEGYEN CIRKUSZ

Ugyanezt érdemes alapul venni a házi kedvencek gondozásánál is. Tévedés azt gondolni, hogy a kutya számára az a szabadság, ha hagyjuk mindig azt tenni, amit akar, és nem követelünk meg tőle semmit. Ellentétben a tigrissel, amely se nem háziállat, se nem társas lény, a kutyáról mindkettő elmondható, tehát számára természetes dolog az alkalmazkodás, az együttműködés. Az a kutya, aki engedelmes, irányítható és betart bizonyos szabályokat, sokkal nagyobb szabadságot élvezhet, mint amelyiket nem tanítottak meg viselkedni, és ezért mindenütt

pórázon kell rángatni, és sokszor kényelmesebb otthon hagyni, mint magunkkal vinni. A testi és szellemi igényei egyaránt kielégíthetők a gyakorlással, ami a közös vadászatot helyettesíti számára. De még a macskát is érdemes már kölyökkorban hozzászoktatni például a szőrzet vagy a fogak gondozásához – éppen azért, hogy ha valóban szükségessé válik, ne legyen belőle cirkusz! ♦

Bizonyos állatokról nem is olyan könnyű eldönteni, hogy vadállatok-e. Ahogy Délkelet-Ázsiában az elefántot, úgy a világ sivatagos tájain a tevét tartják háziállatként.

Az állatvédő mozgalom és a törvényhozás ugyan a cirkuszok porondjára fókuszál, de fontos, hogy a tilalom kiterjedjen az utazó menaszériákra is, amelyek ugyan nem szerepeltetnek idomított állatokat, de az elhelyezés körülményei itt általában még rosszabbak.

A háziállatok cirkuszi szerepeltetését nem tiltja törvény, de őket is meg kellene kímélni a stressztől, és biztosítani számukra a kényelmes, kielégítő elhelyezést.

Otthon nemcsak a kutyát, esetleg a macskát taníthatjuk különböző mutatványokra: egyszerű feladatokat jutalomért cserébe egy papagáj vagy egy patkány is meg tud tanulni.



Fő támogató:

RICHTER GEDEON



# DÍJAZZUK A CSALÁDBARÁT MÉDIÁT!

OLVASSA EL, NÉZZE ÉS HALLGASSA MEG AZ IDEI ÉV 12 JELÖLTJÉNEK MUNKÁIT,  
ÉS SZAVAZZON A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2018 KÖZÖNSÉGDÍJÁSÁRA!

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

„Szavazzanak, hogy a fődíjat a legszebb »szenzáció«, a család igazi története kaphassa meg! Legyen a Média a Családért-díj közös értékeink ünnepe.”

Dr. Aczél Petra

a Média a Családért Alapítvány elnöke

## A nagycsaládok különös élete (Ridikül)

„Erősebb leszel, mert elfordul a tekinteted magadról.” (envagyokazapad.com)

„Nagyon hasznos az inkubátor, de nem tud mindent, az anyai,  
apai test valami másra képes.” (Nők Lapja)

„Minden családban van jó zsarú és rossz zsarú.

Az egyensúly és a harmónia a lényeg – a gyerek szempontjából.” (Marie Claire)

„Értem jöttél? Te vagy az én anyukám?” (Family)

Magukra hagyott kisöregék – De hol vannak az unokák? (she.hu)

Fiatalok a digitális térben (InfoRádió)

„...a nőgyógyász első kérdése volt: Megtartja?” (streetgaborhuba.hu)

A családi fészkek elhagyása (Kossuth Rádió)

„Átlagos család, átlagos tini és átlagos helyzetek nincsenek.” (wmn.hu)

Megint szabadabb a vásár: gyerekpornót tessék! (24.hu)

Végtaghiányos baba növekszik a szívem alatt... (she.hu)

A SZAVAZATOKAT 2019. JANUÁR 15-IG VÁRJUK.  
SZAVAZÓINK TÖBB JELÖLTRE IS VOKSOLHATNAK.

Minden szavazó megkapja a 2019-es februári Képmás digitális változatát,  
tíz-tíz szerencsés szavazó pedig Ilcsi kozmetikumot és nagy értékű Képmás-csomagot nyer.

Kiemelt  
támogatók:



Kiemelt  
médiapartnerek:



Támogatók:



Partnerek:



Médiapartnerek:





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# GYÉMÁNT ÉS SMARAGD

*„Az ujjaimon, a lábamon vagy az arcomon rendszeresen fagyási sérüléseket szenvedek egy-egy fotós túrán, de ehhez már hozzászoktam. Nemrégiben egy japán weboldalról megvásároltam a legdrágább szamurájkardot, mostanában azzal járom a tajgát. Vadászatellenes vagyok, de az erdőben bármikor összefuthatok egy farkasfalkával vagy medvéekkel, és olyankor csak magamra számíthatok.”*

♦ Így mesélt különleges kirándulásairól a jakutföldi Aykhal faluban élő **Ruslan Akhemsafin** kazah származású természetfotós a *Siberian Times* hírportálnak. A 40 éves Ruslan egy közeli gyémántbányában dolgozik mérnökként, hétéves korában költöztek ide szüleivel Kazahsztánból, azóta legszívesebben a tajgán tölti szabadideje nagy részét. Gyerekkora óta fényképez, de csak az elmúlt években volt lehetősége megörökíteni azt a természeti csodát, amely minden télen rabul ejti. A sarki fény akkor keletkezik, amikor a napszél annyira felkavarja a magnetoszférát, hogy töltött részecskék – elsősorban elektronok és protonok – hatolnak be a felső légkörbe a Föld mágneses mezejének vonzására. A légkör összetevői miatt ezek a részecskék ionizálódnak, így a látható tartományban főleg világos zöld és lilás fényt bocsájtanak ki. A jelenség általában szeptember és március között figyelhető meg a sarkkörökön túli területeken, de erősebb napkitörések idején a bolygónk más területein is látható a jelenség, hazánkban legutóbb 2015 márciusában láthattuk az északi fényt.

Mivel a jelenség ritkán tart pár másodpercnél tovább, ezért fényképezése a modern, nagy fényérzékenységű digitális fényképezőgépek megjelenésével lett egyszerűbb. „Amikor a Nikon 2008-ban bejelentette legújabb profi gépét a számomra ideális technikai paraméterekkel, úgy éreztem, hogy ajándék érkezett a mennyországból” – mondja Ruslan, aki egy év spórlás után megvásárolta a fényképezőgépet. Azonban a -50 fokos jakutföldi hideg komoly megpróbáltatások elé állította, főleg, hogy egy-egy helyszínen néha órákig kell várni a sarki fényes másodperceket. „Oroszos módszerrel” a fotós egy régi irhabunda ujjából készített védőhuzatot a fényképezőgépre. Ez a terepen a kezét is védi valamennyire a fagyási sérülésektől, a gépet pedig annyira melegen tartja, hogy 2-3 órán keresztül fényképezhet egy teljesen feltöltött akkumulátorral. ♦





# A MÚZEUM ÉLLOVASA

Amikor a Rómában inaskodó ifjú szobrász, *Ferenczy István* egy kisméretű „görög” bronz lovasszobrot vásárolt (akkori anyagi helyzetét ismerve vélhetően potom összegért), valószínűleg sejtelve sem volt róla, hogy a mű később a Szépművészeti Múzeum egyik legértékesebb darabja lesz. Ezt a múzeum vezetői sem sejtették még a 19. században, olyannyira, hogy amikor néhány évtizeddel a vásárlás után eladásra kínálta kisplasztikai gyűjteményét, első körben elutasították a művészt.

◆ A lovasszobor hányattatásai ezzel korántsem értek véget, s most ez a történet is megismerhető a több mint három év után kapuit újranyitó Szépművészeti Múzeumban. Az újranyitáshoz kapcsolódó számos rendezvényre a koronát az az aprócska kiállítás teszi fel, amelyet a Leonardóhoz kapcsolható lovasszobor köré szervezett a múzeum.

A kisméretű szobor jelentősége nem csupán a szerző személyében áll, hanem annak unikális voltában, mivel az alkotás (ha valóban Leonardóé) egyedül áll a mester életművében. Semmilyen írásos forrás nem áll rendelkezésre, amely a szerzőséget bizonyítaná, csupán a mester számos ló- vagy lovasszobor-ábrázolása, valamint bizonyítékok arra nézve, hogy több ízben, több megrendelővel is folyhattak tárgyalások ilyen tematikájú emlékművekről. A leggyakrabban elhangzó feltevések szerint a budapesti lovas I. Ferenc francia király vagy Trivulzio zsoldosvezér emlékművének tervéhez tartozhatott, s a mostani kiállításon antik előzményeivel, Leonardo sajátkezü rajzaival, valamint kis méretű reneszánsz dombozművel és szoborcsoporttal együtt látható.

A mi lovasunknak ugyanis nem más volt a feladata: modellül szolgált, a szobrász statikai számítások helyett

gyakorlati úton, először kis méretben kísérletezte ki, megtartja-e két figura súlyát a bronz ló két karcsú hátsó lába. Érdekesség, hogy ilyen súlyelosztású kompozíciót életnagyságban csak a 17. századból ismerünk, azaz Leonardo fantáziája megelőzte korát. Megint.

Figyeljük meg a két alak összehangolt mozgását, az izmok játékát, a lovas csavarodó mozdulatát! Tudható, hogy a felső végtagok és a ló farkának formálásakor statikai szempontok is fontos szerepet játszottak.

A szobor 21. századi történetéhez tartozik, hogy két évtizede egy New York-i variánsáról kiderült: 19. századi öntvény. Az eredmény elbizonytalanította a mi kutatóinkat is, ezért technikai felszerelés híján ideiglenesen, „a biztonság kedvéért” lovasunkat az állandó kiállításból a múzeum egy kevésbé forgalmas, szolgálati folyosójára száműzték. Szerencsére néhány évvel később a Washingtonban végzett vizsgálatok bizonyították a budapesti szobor 16. századi eredetét, s ha szerzőségére százszázalékos adatunk nincs is, minden kutatója Leonardóhoz vagy legalábbis műhelyéhez köti. Azóta is több Leonardo-kiállításon szerepelt, és a múzeum egyik legtöbbet kölcsönzött darabjaként tartják számon.

Most épp itthon van. Ne hagyjuk ki! ◆

# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE

*Amilcare Ponchielli*

# Gioconda *La Gioconda*

Opera négy felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal

Szövegíró ▶ **Arrigo Boito**

Rendező ▶ **Almási-Tóth András**

Dramatarg ▶ **Kenesei Judit**

Koreográfus ▶ **Barta Dóra**

Művészeti konzultáns ▶ **Marton Éva**

Karmester ▶ **Kesselyák Gergely**

Díszlettervező ▶ **Szendrényi Éva**

Jelmeztervező ▶ **Tóth Bori**

Világítástervező ▶ **Bányai Tamás**

Karigazgató ▶ **Csiki Gábor**

**Bemutató ▶ 2019. február 22., Erkel Színház**

További előadások ▶ 2019. február 24., 28., március 3., 6., 10., Erkel Színház

**OPERA**

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

opera.hu | facebook.com/Operahaz

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

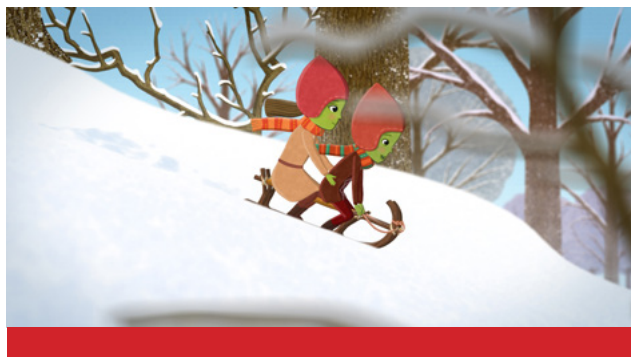
SOROZAT –  
KIMENŐ

# JANUÁRI KIMENŐ

## LENGEMESÉK 2.

A lengék tavaszi és nyári kalandjai után most a Nádtenger életének őszi és téli eseményeit mutatják be a mesék. A történet főszereplője ezúttal is Füttyös Vilkó, egy vagány, bátor, jószívű lengefiú, aki alig várja, hogy végre őrző lehessen. Őrzővé azonban csak azt az ifjoncot avatják, akinek zöld haja bebaránult, és olyan színű lett, mint a nádbuga. Ám Vilkó hiába agyafűrt ezermester, hiába van tele ötletekkel, ha zöld haja egyáltalán nem akar bebaránulni. Miközben a gyerekek Vilkó kalandjain izgulnak, megismerik a tópart élővilágának életét, az évszakok hozta változásokat, és közben olyan komoly kérdésekről is szó esik, mint becsület, felelősségvállalás, segítségnyújtás és tolerancia.

*Országszerte a mozikban*



## JÓÉJT, SZOMSZÉD!

A Nézőművészeti Kft. és az Ördögkatlan koprodukciójában készülő előadás a darab magyarországi ősbemutatója is egyben. A történet szerint egy átlagos kisváros átlagos házaspárját meglátogatja egy a szomszédba beköltöző átlagos házaspár. Az ismerős élethelyzetekben, esetlen beszélgetésekben ott vannak kimondatlanul

a nagy kérdések: mi is a szeretet és annak hiánya, mi is a kommunikáció és annak hiánya, mit kezdünk a halállal, amely folyamatosan árnyékot vet az életünkre?

*Budapest, Thália Színház, 2018. január 6. és 25.*



## A TE MESÉD – TÖRTÉNETEK RÓLAD, NEKED

Kádár Annamária új könyve lehetőséget ad arra, hogy gyermekünk számára mesélhetővé tegyük a saját történetét. Örökítsük meg ebben a naplóban közös életünk fontos pillanatait, emlékeinket, élményeinket! Kutatások bizonyítják, hogy a magas önbecsülés és a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulásában jelentős szerepe van saját életmesénk és családtörténetünk ismeretének. Ezt a folyamatot pedig nem az idealizált, hanem az életszerű történetek támogatják – a gyermek ezek által tanulja meg, hogy nem kell mindig jól járni, szabad (sőt, elkerülhetetlen) olykor kudarcot vallani, aztán valahogy kimászni a pácából, mert csak így lesz a története hiteles egész.



group

m  
v m



# A Nemzeti Közművek is az MVM Csoport tagja

Magyarország legnagyobb energetikai vállalatcsoportja a termelés és a kereskedelem mellett ezentúl több mint 4 millió háztartás közvetlen energiaellátásáról is gondoskodik.

# ZAMQEDT

stílusos, bátor, elkötelezett



**HERCZEGH ANITA**

„ÉDESANYÁM MINDENNAPJAIT A KARRIER HELYETT A CSALÁD HATÁROZTA MEG. MA, HETVENEN TÚL IS KÉT ALAPÍTVÁNYT GONDOZ, A MÁLTAI SZERETETSZOLGÁLAT ÖNKÉNTÉSE. MINDEZT IRIGYLÉSRE MÉLTÓ ÉLETVIDÁMSÁGGAL, PÉLDAMUTATÓ HAZASZERETETTEL TESZI.”