

KÉPMÁS

2019
03

stílusos, bátor, elkötelezett

”

PRÓBÁLOK SEGÍTENI,
HOGY SAJÁT ÉLETMESÉNK
HŐSÉVÉ VÁLJUNK.

KÁDÁR ANNAMÁRIA



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT





OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

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

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS
(nyomtatott): **12 000 Ft**

MEGRENDELHETŐ:
kepmas.hu/elofizetes

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
12360 Ft helyett **10 290 Ft**

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A reggeli edzés után gyakran mondogatjuk egymásnak az öltözőben: „csak ezt a hetet éljem túl”, „nincs kedvem a mai naphoz”. Jólesik panaszkodni, talán az is benne van, hogy magunknak is bizonygatjuk, nem könnyű nekünk, és hát azért mégis erősek vagyunk, hisz már abszolváltunk egy korai edzést. De azt hiszem, azért a kelleténél többször is a túlélésre játszunk.

Túl akarjuk élni a vizsgaidőszakot, ami az egykor (sokak számára örökre) vágyott egyetemista lét sava-borsa. Ép elmével megúszni az esküvői előkészületeket, panaszkodva azoknak, akik talán sosem találják meg az igazit. Kibírni a szülőknél, amíg nem lesz saját lakás, pedig egyszer talán majd lakás lesz, szülő már nem. Viselni a terhességet, ami annyi nőnek nem adatik meg, átvészelni gyerekünk dackorszakát – sok szülő mennyire tudna ennek is örülni! Panaszkodunk, hogy „hivatás, család, közösségi és magánélet”. Lehetnének hálások is, hogy ez mind megadatott.

Márciusban már kibőjtölt jussunkat, a tavaszt várjuk, aztán „csak a szabadságig húzzuk ki”, és legyen már vége a tanításnak, hogy ne kelljen reggel a gyerek tornacuccával és a tízórákkal pepecselni. Aztán „bár végre mindenki épségben hazaérne a nyaralásból, és lehetne egy kis nyugi”, és már csak a szeptemberi iskolakezdésig kell kibírni, na meg azt a rettenetes meleget, amit márciusban vártunk. És nyakunkon a tanévkezdés meg a karácsony...

Alig várjuk a dugóban, hogy végre beérjünk, hogy ezt a mostani projektet befejezzük végre, hogy jöhessen egy kávészünet, hogy csak ez az örültek háza véget érjen már. Valahogy csak kihúzzuk azt az időt, amit életnek nevezünk, nem igaz?

A vége felé aztán majd merenghetünk a nosztalgikus emlékeken – mint amilyen az a heroikus vizsgaidőszak, a közös tervezés és fészekrakás meg a babavárás boldog idő, a gyerek aranykópései, az otthonosság, amelyet a napi rutin megteremtett, amikor még otthon voltak a gyerekek, a szép feladatok, amelyeket a hivatás adott, a családi nyaralások – észre sem véve, hogy még akkor is, ahogy most is, történik az életünk, a mese, amelynek a hősei mi vagyunk.

KÁDÁR ANNAMÁRIA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



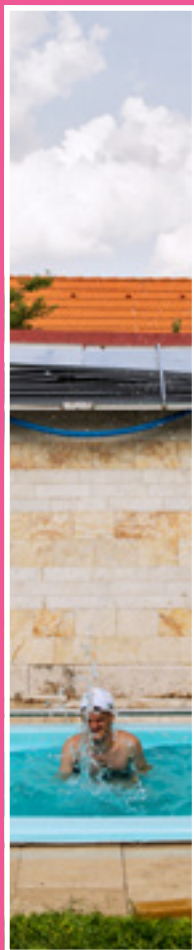
Képek: Pácza Tamás





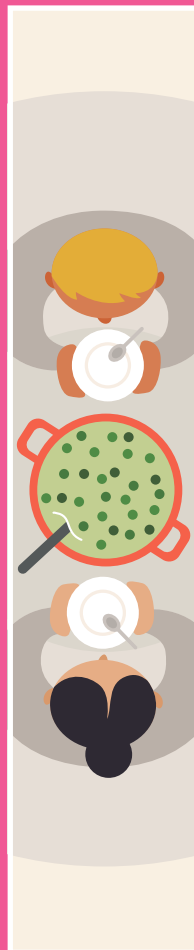
JELENLÉT

20



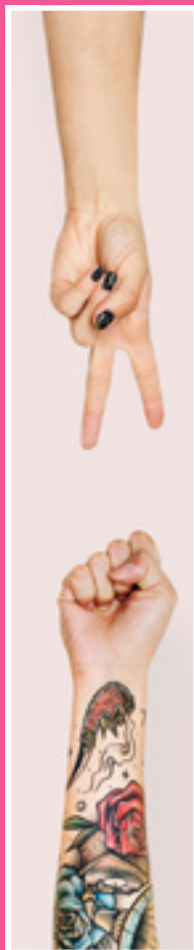
TANDEM

22



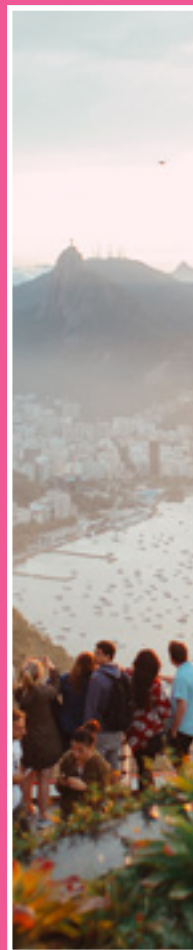
TÜKÖR

36



HÁZITREND

62



KIMENŐ

96



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: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bogrnár 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 Lldia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztők: Kölnei Lívia, kolnei.livia@kepmas.hu, Gergely-Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • **Terjesztés: Kázmér Judit kazmer.judit@kepmas.hu**

Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla • Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@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: 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. március 30-án jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Hirdetés: Tóttó Katalin totto.katalin@kepmas.hu • A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CECy** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.

KÉPMÁS

Varázsmese a mesepszichológusról
Interjú Kádár Annamáriával 6

MAGYAR PÉDAKÉPTÁR

„A mi jelünk a kereszt,
nem pedig a horogkereszt”
Egy magyar gróf Csehszlovákiában 12

„Beköltözni az erdőbe” 16

VILÁG-KÉP

Pontos napirend nélkül
könnyen szétesik a valóság 20

VÍZEN JÁRNI TILOS

Villanatok, leégés, lebukás 22

KETTŐ AZ EGYBEN

Megtanulni a szerelmet 24

APASZEMMEL

Anyagias örökség 28

A CSALÁD MESÉJE

Összhangban 30

MÉDIA A CSALÁDÉRT

Átadták a Média a Családért-díjat 34

Melyik a jó döntés? 36

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Te csodálatos fiú, hová tűntél? 40

DERŰRE BORI

„Nem látom, de rábízom magam”
Interjú Balázs Zsanett
rádiós műsorvezetővel 46

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Tanári énkép 48

A SZALON

„Módfelett unalmas mindig
ugyanannak lenni” 50

KÖZVILÁGÍTÁS

Digi lányok 53

BEMELEGÍTÉS

Nem a stresszel van a baj 54

RENDELŐ

Tévhitek az autizmusról 58

UTÁNAJÁRTUNK

Túl a rajzfilmen 60

Létformánkká vált az utazás 62

ZÖLD MOZAIK 65

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Fakanalat a nők kezébe! 68

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A félvak fotográfus, avagy minden
haditudósítók atyja 70

ODA-VISSZA 74

A változatosság gyönyörködtet 76

„A zenével lelkeket gyógyíthatok”
Interjú Balázs Jánossal 78

Egy lány, aki dalokkal érkezett 82

BIBLIA ÉS IRODALOM

Rónay György: Jelenlét 84

Sárkányos égboltok 86

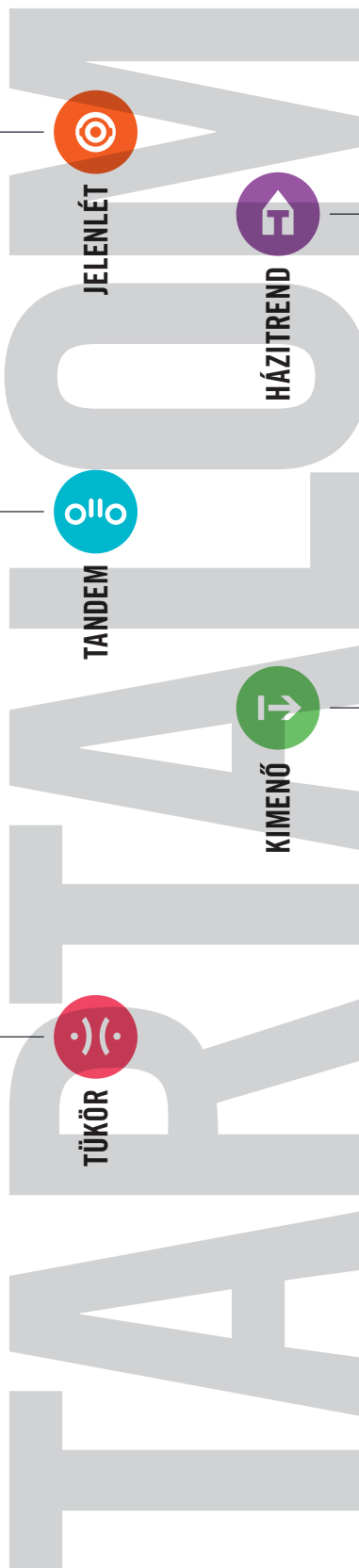
MÁRCIUSI KIMENŐ 88

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Naptár a tobozmirigyben 92

TERMÉSZETKÖZELBEN

Értől az óceánig 96





” AKKOR LÁTTAM
ELŐSZÖR ÉLŐBEN
ISKOLAPSZICHOLOGUST,
AMIKOR BELÉPTEM
AZ ISKOLÁBA ÉS
BELENÉZTEM A TÜKÖRBE.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

VARÁZSMESE

A MESEPSZICHOLOGUSRÓL

Kádár Annamáriat, a mandulaszemű, nevetős, szívárványruhás, boszorkányos-tündéres mesepszichológust arról a meséről kérdeztem, amelynek ő a főhőse. Röviden így hangzik: „Volt egyszer egy hosszú barna hajú, barna szemű kislány, aki sok mindent megálmodott. Elindult az útján, és a próbatételeknél meg kellett keresnie a segítőtársakat, le kellett győzni a sárkányait. Érdekes módon, amikor már nagylány lett, és – akkor már rövid hajjal – belenézett a tükörbe, ugyanazt a kislányt látta ott a csodálkozó barna szemeivel.” Persze jó mesehallgatóként részletesebben is érdekelték azok a sárkányok és segítőtársak...

◆ – **A barna kislány álmairól többet is lehet tudni?**

– Az egyik az volt, hogy fogja két gyerek kezét és sétálnak, a másik az, hogy egy széken ülve mesél a gyerekeknek, aztán pedig felnőtteknek. De a legelső álom az volt, azt hiszem, hogy van egy kisbaba a kezében.

– **A sárkányok?**

– A legnagyobb talán maga a legyintés, hogy ez csak mese, csak álom, nem a valóság. A másik a várakozás, ami az ő izgága természetének nem kis próbatétel volt. Az a hosszú idő, mire a gyermeket a karjában tarthatta, kivárni, mire végre foghatta a két gyerek kezét.

– **A segítőtársa pedig...**

– Véletlen és hirtelen találkozások és a család.

– **A család hogyan támogatott? Noszogattak, figyelmeztettek az álmaidra, vagy csak ott voltak, amikor szükség volt rájuk?**

– Inkább az utóbbi. Amikor például – ha nem is tudatosan, de követve az egyik álmot – az egyetemre mentem, akkor indult nemrég újra Kolozsvárott a pszichológia szak. Mindenki azt mondta, hogy ez olyan bizonytalan, nem lesz munkám, de ők elfogadták, hogy ezt szeretném, hittek bennem, támogattak.

– Mit tudtál ekkor a pszichológiáról?

– Ó, szinte semmit! Akkor, a kommunizmus alatt Romániában nemhogy élőben, de még filmekben sem láttuk, hogy egyáltalán mit csinál egy pszichológus. Tanítóképzőbe jártam, és az volt az első elképzelésem, hogy a szülő–gyerek–pedagógus kapcsolatban szeretnék segíteni. Akkor láttam először élőben iskolapszichológust, amikor beléptem az iskolába és belenéztem a tükörbe. Érdekes volt beleszöppenni az iskola rendszerébe, osztályfőnök is lettem egy olyan osztályban, ahol nem tanítottam semmilyen tantárgyat. Nehéz volt meghúznom úgy a határokat, hogy nem voltak hozzá eszközeim, csak a saját személyiségem. Abban az időszakban sokat tanultam magamról is, és végül elég jól összecsiszolódtunk. Személyiségfejlesztő csoportokat tartottam a gyerekeknek, a szülők és a pedagógusok megkerestek osztálytermi szituációkkal vagy nevelési helyzetekkel. Elsősorban a személyes történeteik értelmezésében segítettem.

– Mikor jöttél rá, hogy a pszichológus szakma kapcsolatba hozható a mesével?

– Egy kutatócsoportban gyerekek fogalmazásait javítottam, és 1200-nál is több meséjüket olvastam el. Rácsodálkoztam, hogy 9–10 éves korban hogyan kezd a mesére hangolt gondolkodásuk fellazulni, és kezdenek beszűrődni fantáziavilágukba a valóság elemei: a királylány leveskockából főz tyúkhúslevest, a tündéreket este nyolcig engedik le játszani, a királyfinak nincs gomb a nadrágján, mert nem varrta föl az asszony. A varázsmese-szimbolika lassan kiürül: a kristálygömböt jó pénzért eladják, az idős házaspár örökbe fogad egy malacgyereket, nevelik, nevelik, aztán levágják. A gyerekek álmait is nyomon tudtam követni: például a szórványban, szegényebb körülmények között élő gyerekek mindig élelmet keresnek, az étel a jutalom, a mesei cél. Egyetemen elkezdtem elemezni ezeket a meséket, az államvizsgadolgozatom volt az első mesetémájú tanulmányom. A doktorimban is a kisiskolások fogalmazási képességeit vizsgáltam. Aztán elkezdtem munkahelyi fejlesztő tréningeket tartani, érzelmi intelligenciát fejleszteni. Az érzelmi intelligenciatesztek eredményeiből azt szűrtem le, hogy az éntudatosságot, a saját magunkhoz fűződő érzelmi viszonyulást és az önbecsülést óvodás és kisiskolás korban alapozzuk meg. Hogy mindez ne csak kognitív tudásként, hanem érzelmi meggyőződésné váljon, jelen az életünkben, azt lehet segíteni a mesékkel.



A GYEREK A JELEN, AZ ITT ÉS MOST.

– Ez volt hát a beteljesült mesélős álmod. És a másik? A gyerekvárás sokaknak súlyos próbatétel.

Neked nehéz volt az út az örökbefogadásig?

– Nekem nem, én első perctől nyitott voltam, a férjemnek volt nehéz. Székelyként sokszor mondta, hogy ő biztos nem fogja más gyermekét nevelni. Tudtam, hogy örökbe fogadni nem tudunk úgy, hogy ő ezt teljes szívéből ne akarja. Sok sárkányunk volt: elvesztettünk babát, beültetésem is volt. A férjemnek rövid idő alatt, egymás után meghaltak a szülei, és a két temetés között volt a beültetés. Mindketten nagyon mélyre kerültünk, és el voltunk foglalva a magunk gyászával. Akkor történt meg, amit Hamvas Béla mond, hogy a krízis vége a katarzis. Ennyire összetörve még soha nem látott a férjem, mert bármilyen veszteség ért, talpra álltam. Mindig ott volt az a kép, hogy egyszer úgyis lesz gyerekem. De akkor, abban a darabjaimra széthullott állapotban eltűnt ez a kép, és igazán közel engedtem magamhoz a mély fájdalmat – mert addig valahogy mindig ellavíroztam, ha bánat ért, meg tudtam magyarázni és összekaptam magam. Rengeteget sírtunk, magunkra maradtunk egy út végén, és mintha minden erőforrásunk elapadt volna. És ez teljesedett ki egy gyönyörű varázsmesében. A férjem látta, hogy össze vagyok törve, és akkor érezte úgy, akkor tudta kimondani, hogy készen áll, fogadjunk örökbe egy gyereket. Megérkezett az életünkbe Lilla. A férjem azóta sokszor mondja, hogy ez a gyerek megmentette az életét. Mert a gyerek a jelen, az itt és most. Sokszor éjjel felébredtem és néztem Lillát órákon át. Igen, az volt az a kép, amelyet megálmodtam.



– Lehet egy ilyen döntésben segíteni a környezetünkben élőknek? Veheti a bátorságot bárki, hogy akár erre, akár arra billentse a mérleg nyelvét egy másik pár döntésében?

– Mindenkinek más az útja, és másképp is éli meg ugyanazt a helyzetet ő is, meg a társa is. Felgyorsítani nem lehet ezeket a folyamatokat. Én is nagyon sok rossz tanácsot kaptam: „Engedd el, lazulj el!” Az érzések nem képletek, és nem jótanácsok alapján működnek. A környezet sokszor úgy viselkedik, mint egy oknyomozó újságíró: „Miért nem lehet? Ezt már próbáltátok?” Nagyon megoldásközpontúan akarják közelíteni a dolgot, mesélik a párhuzamos történeteket. Pedig sokszor többet segítene, ha átölelnének és csak egyszerűen melletted állnának.

Szerencsére a szüleim, testvérem így voltak mellett. Ha nem számonkérőn kérdezősködnének, de főleg nem bagatellizálva beszélnének a témáról. A tág családban azt bírtam legnehezebben, amikor ilyen megjegyzéseket kaptam: „Még nem csípett meg a méhecske?” És mindenki nevetett, csak én nem.

Mégis sok idő telt el, amíg megfogalmaztam, hogy ez nekem egyáltalán nem vicces, mire megéltem, hogy nem kell mindenkinek beszámolni mindenről. Jó tízéves történet ez az életünkben. Már rég asszertivitás-tréningeket tartottam, de én még nem tudtam asszertív lenni a saját életemben. Aztán megtanultam meghúzni a saját határaitam.

– Mennyire tudod a terápiában távol tartani magadtól más fájdalmát?

– A kliens végigéli a saját történetét, de nekem is mindig van benne személyes érintettségem. Iskolapszichológusként azt mondtam, hogy én könnyebb esetekkel szeretnék foglalkozni, semmi komolyabbal, aztán megkaptam a leckéket az élettől. Amíg én magam nem dolgoztam fel a gyászt és az elengedést az életemben, addig nem tudtam igazán foglalkozni ezzel pszichológusként sem.

– Akkor egy pszichológus, akinek az átlagnál szerencsésebb élete van, nem is lehet jó szakember?

– Ki a szerencsés? Lehet valami kívülről könnyű, de belülről nagyon nehéz. De az biztos, hogy a krízishelyzetek sokkal többet tanítanak, mint

a komfortos szituációk. Az „életmesénk” valójában egyfajta értelemkeresés. Mindennek utólag értjük meg az értelmét. Ha van személyes érintettséged, amit már feldolgoztál, az nagyon sokat segít. Minden egyes életciklusban van valami, amit felfedezel magadban vagy a családotokban. Az ember időről időre megért, elfogad, átkeverez dolgokat.

– **Vagyis az önismeretet sosem lehet kipipálni.**

– Hát, amikor például lebontod a gyerekkorod idealizált képeit, és egy más szemszögből kezdesz az egésze rálátni...az is egy gyászfolyamat. A legfontosabb, hogy amikor meglátod a saját és a párod, a családod árnyoldalait, ezzel együtt is el tudod fogadni, szeretni tudod és integrálni tudod mindezt a saját történetedbe. Ez nem egy könnyű út, de jó a vége.

– **Ha a lányaid nagyobbak lesznek, akkor majd a kamaszokról is írsz könyvet?**

– Igen, azt tervezem, hogy a következő könyvem már a pubertáskor kérdésköréről fog szólni. A felnőtté válás manapság elhúzódik 35–40 éves korig is, belevéve a kapunyitási pánikot is, úgyhogy téma van elég.

– **Mi a helyzet a nagyobbaknak szóló mesékkel, azokkal a történetekkel, amelyeket a kamaszok és a felnőttek fogyasztanak, például a filmekkel? Milyen a jó felnőttmese?**

– A forgatókönyvírók már régen rájöttek, hogy kasszasikert a varázsmesei struktúrára kell felépíteni, ilyen a „Csillagok háborúja”, a „Gyűrűk Ura”, a „Trónok harca”, a „Harry Potter”. Van egy egyensúlyzavar, ami elindít a komfortzónából a senki földjére. Megkapod a hamuba sült pogácsáidat, az erőforrásokat, ott vannak a segítőtársak, a mindennapi csodás véletlenek, és eljutsz valamiféle célállapotba. Ha egy történet jó, akkor nincsenek kilúgozva belőle a nehézségek és a tévutak, mert így ad lehetőséget az azonosulásra. Az egyik kedvenc tévésorozatom a *The Affair* (A viszony). Ebben egy epizódot mind a két fél szempontjából bemutatnak: a megcsalót, aztán a megcsalt fél szempontjából is. Nagyon érdekes, mennyire másképp éljük át ugyanazt az életeseményt, mennyire nehéz megmondani, ki a hibás egy-egy helyzetben.

– **Néha úgy tűnik, egyszerűbb feldolgozni egy-egy veszteséget, ha sikerül bűnbakot találni, vagy akár egy saját magunk által elkövetett hibával magyarázni mindent. Nagy bizonytalanságérzetet okoz, hogy bármi megtörténhet, hiszen soktényezős egy-egy helyzet...**

– Az önismeret egyik fontos állomása, hogy rájössz, nincs semmiben teljes bizonyosság. Az aggodalmakat, félelmeket, szorongásokat elnyomni lehet vagy kezelni, megszüntetni nem. Ha felnyitottad a szelencét, akkor legfeljebb egyensúlyt tudsz teremteni ebben az egyensúlytalanságban.

– **Erről a *The Walking Dead* című túlélőhorror-sorozat jut eszembe. Amikor a kamasz fiam nézte, emlékszem, aggasztott, hogy egy olyan világban jár, ahol senkiben nem lehetsz biztos, bárki bármikor zombivá változhat...**

– Egy jó mesében, bár vannak álhősök, akikről kiderül, hogy átvernek, de vannak tündérek is. Azt viszont tudni kell, hogy a mesében minden szereplő én vagyok, és a leghűségesebb ember is lehet kicsit hűtlen, a legjobb is lehet kicsit gonosz. Minden, ami zavar másokban, azt önmagamban kell egyszer elfogadnom. Hosszú folyamat, mire az árnyékainkkal megbarcolunk.

– **A meshős úton jár. A fotózás alatt tudtam meg rólad, hogy sokat utaztok, a kislányaitokkal most is egy északi hajóútra készültök – nem éppen tipikus, pláne ebben az évszakban, kisgyerekekkel. Melyek voltak a legemlékezetesebb útjaid?**

– Az egyik, és ez a leghosszabb is, a Marosvásárhely–Budapest útvonal. Jó húsz éve járok rajta, mert itt végeztem a doktori képzést és a szakképzést is. A legtöbbet ezen az úton tanultam, már csak azzal is, ahogy elindultam ebbe a nagyvárosba, ahol semmit és senkit sem ismertem, csak a négyes-hatos villamos vonalán tudtam tájékozódni. Az utazások során rengeteget tanultam magamról, a világról, a helyzetekről, élvezem az idegen ízeket, illatokat, figyelem az emberek reakcióját. Amikor még ketten voltunk, mindenképpen el akartam menni Oslóba az európai pszichológus kongresszusra. Két és fél nap alatt vezette le a férjem az utat Marosvásárhelyről. Egy néninél aludtunk a kertben, egy jurtában, de reggel meg este bementünk a házba reggelizni és vacsorázni. Egyik nap látjuk, hogy átjön a szomszédasszony, és a néni készülődik, szedi le az asztalt, gyertyát gyűjt. Kérdeztem, hogy mi fog történni, mondja, hogy most örömmélnék, maradhatunk, ha szeretnénk. És leült zongorázni, a szomszédasszony meg furulyázott. Sokkhatásként ért, hogy ilyesmire van idejük. Hazatérve olyan karikatúrának tűnt, ahogy itt nyüzsgünk. Mikor teremtünk mi időt magunknak az örömmélnésre? Egyébként is úgy szeretünk utazni, hogy minél lassabban teljen ott az idő, gyalog megyünk, felfedezzük a kis utcákat. Persze amióta



” HA EGY TÖRTÉNET JÓ, AKKOR NINCSENEK KILÚGOZVA BELŐLE A NEHÉZSÉGEK ÉS A TÉVUTAK.

a gyerekek is jönnek, a fél világ játszótereit is végig próbáltuk. Eleinte frusztrációt okozott, hogy emiatt utaztunk annyit, hogy múzeumok helyett játszótéren legyünk, de ezt is elfogadtuk, megszerettük. Jó utazni és jó hazatérni.

– Látod a lányokon, hogy ez a színes, mesés világ sokat ad nekik?

– Lilla hihetetlenül nyitott, érdeklődő, barátkozó, bárkit megszólít. Ha a férjemmel, aki jóval visszafogottabb, megy valahova, gyakorlatilag őt is így szocializálja, mert megteremt a helyzeteket, hogy idegenekkel is beszédbbe elegendjen. Zsolna ugyanakkor annyira visszahúzódo volt, hogy rajtunk meg a szűkebb családon kívül mindenki idegen volt számára. Hároméves korára nagyon kinyílt, kivirágzott, jót tett neki az utazás, az új élmények, a nagyvilág.

– Hogy látod, a szülők könnyen elfogadják, ha a második vagy többedik gyerek más lelki alkat, mint a nagyobb testvérei?

– Sokszor azt is nehezen fogadják el, ha más az alaptermésze a gyerekeknek, mint nekik. Az extrovertált anyuka tolja be az introvertált gyereket az oviba, hogy „menjél, Jancsika, ott az a sok játék meg gyerek”, és én úgy képzelem el, hogy Jancsika szegény megfogja és el nem engedi az otthonról

hozott játékát, mint a motkány a makkot a Jégkorszakban. Szülőként meg kell tanulnod a gyereked tempóját. Ha bedobod ilyen helyzetekbe, csak jobban lefagy. Egy temperamentumosabb gyereknek pedig nagyon meg kell húznod a határokat, mert nehéz fegyelmezni. Sokszor ugyanaz a mondat teljesen más hatással van a két különböző gyerekre. A nevelési módszereket sem lehet teljesen ugyanúgy ráhúzni egyikről a másikra. De hát egy fikuszt vagy egy pálmát is másképp kell gondozni, mint egy kaktuszt.

– Hogy lehet mindezt megtenni egy sokfős ovis csoportban?

– 12–18 fő az ideális csoportlétszám. Ennél több gyerekkel ez túl nagy falat. Ráadásul minden gyerek más lelkiállapotban érkezik be az oviba, más családból jön, más mondatokat hall aznap reggel. Meg kell próbálni differenciáltan foglalkozni velük, és mindenképpen sok lehetőséget kell adni a szabad játékokra, hogy a szimbolikus és szerepjátékaikban le tudják vezetni a felgyülemlett feszültséget. De egy pedagógusnak is végesek a képességei. Ugyanakkor fontos tudni, hogy az ismert szabályok, keretek biztonságot adnak a gyerekeknek. Ha túl nagy a szabadság, úgy érzik magukat, mint egy földönkívüli, akit itt hagytak használati útmutató nélkül. Ha egy ovis csoportban megvannak a rítusok, szertartások, ahhoz egy nehezen alkalmazkodó gyerek is könnyebben kapcsolódik. Szülőként ezt mindenképp jó a pedagógusra bízni, higgyünk abban, hogy meg tudja jól csinálni. A pedagógusképzésben dolgozom, és látom, hogy hatalmas lehetősége van egy óvodapedagógusnak vagy tanítónak, hogy jó gyerek- és szülőközösséget építsen. Ehhez fontos, hogy képes legyen integrálni a múltat, de élvezze a jelen is, tudjon leguggolni a gyerekekhez, jót nevetni, és még valami: legyen erős jövőperspektívája. Karácsony Sándor mondta, hogy egy jó pedagógus nem lehet megkeseredett ember, mert egyetlen karizmája van: a jövőbe vetett hit optimizmusa. A diákok mindig az életigenlő pedagógusok köré gyűlnek, mert ők tudnak átsegíteni a kríziseken. Lehetsz te nagyon jó szakember, ha ez nincs meg... Ezért tartom nagyon fontosnak az önismertet a pedagógusképzésben. Én ebben próbálok segíteni, hogy saját életmesénk hősvé váljunk. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

„A MI JELÜNK A KERESZT, NEM PEDIG A HOROGKERESZT”

Egy magyar gróf Csehszlovákiában

A kommunista diktatúra bőven szedte áldozatait uralmának évtizedei alatt, határokon innen és túl, a kisebbségbe szorult magyarság körében is. Így történt ez a Felvidéken is, ahol nem számíthattak irgalomra azok, akik emberségükkel példát mutattak, különösen, ha magyarok voltak. *Gróf Esterházy János* sorsa példázza ezt a legbeszédesebben.

- ◆ János gróf a történelmünkbe a nevét vastag betűkkel beleíró Esterházy család galántai ágának szülötte volt, 1901-ben látta meg a napvilágot Nyitraújlakon, a Zobor-vidéken. Édesapját korán elveszítette, így őt és két testvérét lengyel arisztokrata családból származó édesanyja nevelte. A család 5000 holdas birtokának 90 százalékát elveszítette a Trianon utáni Csehszlovákiában (a demokratikusnak tűnő, valójában erősen német- és magyarellenes földreform következtében). Mégsem települtek át Magyarországra, hanem megmaradt őseik földjén. Az ifjú János, aki a gimnáziumot és a Kereskedelmi Akadémiát Budapesten végezte, maga is hazatért, és gazdálkodni kezdett a megmaradt családi birtokon. 1924-ben feleségül vette Serényi Lívia grófnőt, akitől egy fia és egy lánya született, János és Alice.

Közben érdeklődése a politika, a közélet felé fordult. A nagyhatalmak által mesterségesen összetákolta, magát polgári demokráciának valló új hazájában a hivatalos politika vezérelve a „csehszlovákizmus” volt. A cseh hegemonia megteremtése érdekében nem csupán a német, magyar, ruszin, lengyel kisebbség jogait korlátozta, hanem a cseh nemzetbe beolvasztani kívánt szlovákság ellen is fellépett. Ezt látva Esterházy a magyar kisebbség védelme mellett kötelezte el magát, és közéleti pályára lépett.





A POLITIKA KÜZDŐTERÉN

1932-től ő volt az Országos Keresztény Szocialista Párt elnöke, 1935-től parlamenti képviselő. Közszereléseiben nem pusztán a sokszázezes felvidéki magyarság érdekeit igyekezett képviselni, hanem szót emelt a zömében rutének lakta Ruszinszkó, azaz Kárpátalja autonómiája érdekében, és általában is a kisebbségek védelmét szorgalmazta Prága túlhatalma ellen. Amikor Beneš lett a köztársaság elnöke, miniszteri tárcát ajánlva megpróbálta lekenyerezni, de Esterházy nem engedett, sőt 1936-ban megalapította az ellenzéki Egyesült Magyar Pártot. Mint politikus, határozott híve volt Trianon revíziójának, de legalább a helyi magyar közösség önrendelkezésének. Ebből természetesen következett, hogy amikor az első bécsi döntés a Felvidék magyarlakta déli sávját visszacsatolta Magyarországhoz, Kassán személyesen köszöntötte Horthy kormányzót. Ő maga azonban 60–70 ezer, az új határ északi oldalán élő magyar honfitársával együtt Csehszlovákiában, annak széthullása után pedig a független Szlovákiában maradt, sőt, egyetlen magyar képviselőként tagja lett a szlovák parlamentnek. 1939-ben nyilvánosan üdvözölte a független szlovák állam megalakulását, a magyar kisebbség érdekében pedig tárgyalta Jozef Tiso miniszterelnökkel.

NEM VOLT ELVAKULT NACIONALISTA:
NEM CSUPÁN SZLOVÁK OLDALON
EMELT SZÓT A MAGYARSÁG ÉRDEKÉBEN,
HANEM A MAGYAR KORMÁNYNÁL IS
A VISSZACSATOLT TERÜLETEKEN ÉLŐ
SZLOVÁKSÁG ÉRDEKÉBEN.

Új Hírek, annak betiltása után pedig Magyar Hírlap címen lapot alapított, életre hívta a pozsonyi Madách Könyvkiadót a magyar kultúra megőrzéséért. A fasizálódó Szlovákiában még mindig reménykedett a Felvidék teljes visszacsatlolásában a magyar keresztény-nemzeti eszme híveként, de végül realitásként fogadta el a szlovák államot, amelynek nem volt ellensége.

Nem békélt viszont az ország németorientációjával, amelyről elkötelezett katolikusként úgy vélekedett, hogy „a mi jelünk a kereszt, nem pedig a horogkereszt”.

A korabeli magyar és szlovák elit hagyományos, mérsékelt antiszemitizmusát osztva még támogatta a zsidóság jogainak korlátozását, amikor azonban 1942-ben a pozsonyi parlament faji alapon a zsidók kitelepítéséről, valójában deportálásáról döntött, egyedülként szavazott a javaslat ellen. Álláspontja 1944-re tovább radikalizálódott. Aktív részt vállalt zsidómentő akciókban, de segítette a szlovák nacionalisták által fenyegetett rutén honfitársain is, számos lengyel katona és polgári személy az ő közreműködésével jutott Szlovákián és Magyarországon keresztül a biztonságos Nyugatra.

MEMORANDUMBAN TILTAKOZOTT
MAGYARORSZÁG NÉMET MEGSZÁLLÁSA
ELLEN, OTTHON PEDIG A BÖRTÖNT IS
KOCKÁZTATVA BÍRÁLTA TISO FELTÉTLEN
NÉMETBARÁTSÁGÁT. AMIKOR PESTEN JÁRT,
MÉG AZT IS EL KELLETT VISELNIÉ, HOGY
A NYILASOK RÖVID IDŐRE ŐRIZETBE VETTÉK,
ÉS FELKERÜLT A GESTAPO KÖRÖZÉSI LISTÁJÁRA.

A HATALOM NEM KEGYELMEZ

Miután a szovjet csapatok elérték Pozsonyt, az új csehszlovák hatalom képviselőjével, a kommunista Gustav Husákkal próbált tárgyalni, ismét a magyarság érdekében, ám az letartóztatta és átadta a szovjet katonai hatóságoknak. A KGB hírhetd moszkvai Lubjanka börtönébe került, majd egy látszatperben, koholt vádakkal tíz évre ítélték és a gulagra, Szibériába küldték. Egészsége megrendült, de nem tört meg, hanem lankadatlan erővel igyekezett tartani a lelket fogolytársaiban. Közben távollétében

a csehszlovák bíróság 1947 szeptemberében halálra ítélte mint háborús bűnöst, hazaárulás, Csehszlovákia bomlasztása és a fasizmussal való kollaboráció vádjával. Két évvel később a szovjet hatóságok kiadták Csehszlovákiának, ahol halálos ítéletét elnöki kegyelemmel életfogytiglani börtönre változtatták. Pozsonyban alkalmá nyílt volna arra, hogy megszökjön, Nyugatra távozzon, ő azonban ártatlansága és igaza tudatában maradt.

A következő években, miközben büntetését az 1955-ös amnesztiával huszonöt évre csökkentették, bejárta az ország szinte valamennyi börtönét és főleg börtönkórházát, mert egészségi állapota gyorsan romlott. Végül a mírovi fegyházban kötött ki, ahol 1957. március 8-án meghalt. Holttestét nem adták ki a családnak, hanem prágai tömegsírba temették, ahol csak 2011-ben sikerült azonosítani maradványait.

A rendszerváltás után a felvidéki magyar közösség helytállása előtt tisztelegve kezdeményezte a háborús bűnösség hamis vádja alóli rehabilitációját.

AZ OROSZ BÍRÓSÁG AZ OTTANI ÍTÉLETTEL
KAPCSOLATBAN FEL IS MENTETTE,
A CSEH ÉS A SZLOVÁK REHABILITÁCIÓ
AZONBAN MÁIG SEM TÖRTÉNT MEG.

Alakja közben a magyarság és a kereszténység melletti helytállás jelképévé magaszosult a Felvidéken, Magyarországon és lengyel földön is. Mírovban jelképes síremléket kapott, idővel köztéri szobrokat, emléktáblákat állítottak neki, utcák, terek viselik a nevét. A magyar országgyűlés 2001-ben ünnepélyesen megemlékezett róla, földi maradványai pedig 2017-ben a Zobor lábánál, Alsóbodokon nyertek végső nyughelyet. Embermentő szolgálatát a lengyel állam és egyház különösen is megbecsülte: 2009-ben magas állami kitüntetést kapott, majd a magyar, a szlovák és a lengyel katolikus közösség összefogására támaszkodva a krakkói érsekség hivatalosan is kezdeményezte a boldoggá avatási eljárás megindítását, amelyre ez év elején érkezett meg a pozitív válasz Rómából. Így remélhető, hogy idővel gróf Esterházy János – mint a hit és a nemzetek közötti kiengesztelődés mártírja, a kommunista rendszer áldozata – a boldogok, s egyszerűen talán a szentek sorába emelkedhet. ♦



REJTÉLYES TÖRTÉNELEM

Művelődéstörténeti sorozat a VÁRKERT BAZÁRban

Az esteken a magyar és a világtörténelem rejtélyeiről
CSORBA LÁSZLÓ történész beszélget a témák szakértőivel.

03 | 28

A BÁTHORYAK
CSALÁDI ÉS
HATALMI REJTÉLYEI

Vendég: VÁRKONYI GÁBOR

04 | 25

AZ ORSOVAI FÜZES TITKA
A SZENT KORONA
MEGTALÁLÁSÁNAK
REJTÉLYEI

Vendég: DEÁK ÁGNES

05 | 30

IV. KÁROLY KIRÁLY
VISSZATÉRÉSI
KÍSÉRLETEINEK REJTÉLYEI

Vendég: ZEIDLER MIKLÓS

06 | 27

SZARAJEVÓ ÉS
KÖVETKEZMÉNYEINEK
REJTÉLYEI

Vendég: IFJ. BERTÉNYI IVÁN

A helyszín- és programváltoztatás
jogát fenntartjuk.

TESTŐRPALOTA, Vetítőterem
1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2.
19:00

varkertbazar.hu





SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

„BEKÖLTÖZNI AZ ERDŐBE”

Sötét hajú, sötét ruhás fiatalember a kamerának háttal egy búzamezőn vág keresztül. Nehezen halad a nagyra nőtt, érett kalászek közt...

- ◆ 1849 augusztusában járunk, napokkal, hetekkel a világosi fegyverletétel után. *Magura Barnabás* fegyver nélkül kel át az országon, öccsét, a honvédként szolgáló Antalt keresve. Útja nem veszélytelen. A szabadon portyázó, kedvük szerint eljáró osztrák és orosz katonák elől menekülve Barnabás élete sokszor csak hajszálon múlik. Sebesült öccsét és maroknyi csapatát végül az erdő mélyén találja meg. A honvédek még nem tudják, hogy a szabadságharc elesett, a szállingózó híreknek nem hisznek. Barnabás köztük ismét bajban van. Nem vallhatja be, hogy képtelen fegyvert fogni, ezért nemzetőrnek vallja magát. Antal természetesen tudja az igazságot, de szolidáris hallgatása csak addig tart, amíg észre nem veszi a szerelmi vonzalmat Barnabás és a csapatot ápolóként kísérő Luca közt. Nem árulja el ugyan bátyját, de ettől kezdve igyekszik Barnabást fegyverközeli helyzetbe sodorni...

„Mindig nagyon érdekelt ez a kor, és meg akartam filmesíteni az eddig kevésbé ismert részét: végigkövetni egy elképzelt, húsz év körüli fiú útját, aki átgyalogol az országon, hogy megkeresse az öccsét, aki helyette vonult be a sorozásnál. Érdekes végiggondolni egy százhetven évvel ezelőtti fiatal lehetséges történetét, mikrotörténelmi szempontok alapján megismerni az 1849-es korszakot” – vallja a forgatókönyvet is jegyző Kárpáti György Mór rendező.

Fónagy Zoltán történész a részletek, szereplők alakjának hitelességében volt a rendező segítségére.



Kép: Tamás Dorka; portré: Páczai Tamás





Jelenet a filmből

– Hogyan került a kapcsolatba a Guerilla című filmmel?

– A 19. századi magyar történelem kutatójaként különösen érdekel a hétköznapi élet története. Hogyan éltek, mit éreztek, hogyan éltek meg a „nagy történelmet” a névtelen kisemberek? Mivel azt tapasztaltam, hogy ez a fajta történelem nagyon sok embert érdekel, öt évvel ezelőtt indítottam egy blogot „A hétköznapi élet története” címmel (mindennapoktortenete.blog.hu), ahol ilyen tárgyú írásokat tettem közzé. Az olvasottság minden várakozásomat felülmúlta, olyanok is rendszeres olvasók lettek, akik pedig az iskolai történelemórák „eredményeként” elkönyvelték, hogy a történelem valami idegen, unalmas „halott” tárgy. A blog olvasója a „Guerilla” rendezője, Kárpáti György Mór is, aki a forgatókönyv véglegesítése előtt, a film előkészítése közben keresett meg, hogy segítsék a hitelesség megteremtésében. A 19. századi emberek mentalitására, a viselkedésüket szabályozó normákra, a kommunikációs helyzetekre, az őket körülvevő tárgyi világra vonatkozó kérdéseket tett fel főleg. Volt már tapasztalatom a műfajban – a „Hídember” forgatása előtt

Bereményi Géza hasonló kérdéseit kellett megválaszolnom. Igent mondtam, mert egy ilyen „kiruccanás” nemcsak érdekes és szórakoztató, hanem hasznos is: a vizuális műfaj művelőitől olyan kérdésekre számíthat, ami tisztán szövegekkel dolgozó történésznek eszébe se jutna.

– Az 1849-es világsi fegyverletétel után vagyunk néhány héttel, a korabeli viszonyok közt nyilván időbe telt, míg minden parancsnok hivatalosan értesült a fegyverletételről. A valóságban tudunk továbbharcoló alakulatokról? Meddig tarthatott ki egy ilyen gerillacsapat?

– A „Guerilla” történelmi film ugyan, de nem egy konkrét, megtörtént eseményt mesél el.

ÍGY A HITELESSÉGE NEM AZON MÚLIK,
MEGTÖRTÉNT-E A SZTORI, HANEM AZON, HOGY
MEGTÖRTÉNHELT VOLNA-E AZ ADOTT KORBAN. ➤



Váradí Gergely

Tény, hogy a szabadságharc a vereség után nem folytatódott gerillaháború formájában, de a film sem sugall ilyesmit. A történet nagyon rövid időt, néhány augusztusi napot fog át, és abban a bizonytalan, információhiányos szituációban akár meg is történhetett valami hasonló. Képzelnék bele magunkat a korabeli hírközlési viszonyokba: nincs még távíró, telefon, rádió, sőt az országon átgörődülő háború még a szerény létező infrastruktúrát – postaszolgálatot – is szétzilálta. Felbomlóban van a hadsereg szervezete, tehát könnyen előfordulhatott, hogy szolgálati úton sem jutottak el az információk, parancsok egy-egy kisebb egységhez. A szabadságharc különböző rendű-rangú résztvevői remény és kétségbeesés között tépelődtek a személyes jövőjük felől. Ők természetesen nem tudhatták előre, mire számíthatnak a győztestől: kemény megtorlásra vagy egy elviselhető mértékű, a vesztes magyarokat megbékíteni akaró politikára. A leginkább „kompromittáltak”, illetve a legszántabbak az emigrációt választották, az optimisták a felhívásoknak engedelmességgel jelentkeztek a hatóságoknál. Sokan választották a bujkálást, abban reménykedve, hogy csak a megtorlás rövid szakaszát kell megúszni valahogy. Az utóbbi csoportból némelyek

végül a betyárvilág „szubkultúrájában” kötöttek ki, ahol a gyűlölt „megszálló” hatalommal szembeni ellenállás és a köztörvényes bűnözés között nem mindig lehetett éles határvonalat húzni.

– Barnabás egyszerű családból származik, „pacifizmusa” nem elvi alapozottságú, inkább ösztönös. A valóságban a magyar köznemesi, főnemesi gondolkodásban voltak a pacifizmusnak képviselői, szószólói a szabadságharc idején?

– Hajlamosak vagyunk 1848-49 történetét egy romantikus történelmi tablóval azonosítani: a magyarság teljes egységben helyezi pénzét, értékeit a „haza oltárára”, ösztönlik a honvédsereg zászlai alá Kossuth toborzó beszédeinek hatása alatt. Valójában a szabadságharc sikerei mögött egy működő államszervezet állt, amely például lebonyolította a sorozásokat.

A HONVÉDSEREG UGYANIS A KÖZHIEDELEMMEL ELLENTÉTBEN TÚLNYOMÓRÉSzt SOROZOTT KATONÁKBÓL ÉS NEM ÖNKÉNTESÉKBŐL ÁLLT.



Ez egyáltalán nem mond ellent annak, hogy a magyarság többsége meg akarta védeni a forradalom vívmányait, például a jobbágyfelszabadítást és a széles körű nemzeti önrendelkezést. Hangsúlyozom, a többsége, de teljes körű nemzeti egységről nem volt szó. Voltak – az arisztokráciában is, a nemességben is –, akik elsősorban a dinasztiahoz, a birodalomhoz akartak hűségesek maradni. Talán még többen voltak, akik ugyan eleinte lelkesen üdvözölték az új rendszert, de attól, hogy azt akár fegyveres konfliktus árán is megvédjék, visszariadtak. Nem számított kivételesnek, hogy ezek a választási kényszerek ellenkező oldalra sodortak családtagokat is. Az alsóbb társadalmi rétegekben inkább a közömbösséggel kellett megküzdeni: nem lehetett elvárni, hogy a volt jobbágyok mindegyike – akik eddig egy olyan rendszerben éltek, ahol a közélet kizárólag a nemesség, az „urak dolga” volt – egy csapásra személyes felelősséget érezzen a nemzeti közösségért.

– Luca orvosi feladatokat lát el a csapat mellett, szaktudását apjától szerezte. Mit tudunk a női orvosi, ápolói szerepéről a szabadságharc idején? Jellemző volt-e ez a fajta tevékenység? Kötődött-e kifejezetten valamelyik társadalmi réteghez ez a szerepvállalás?

– Luca alakja inkább kivételesnek számított volna a korban, de nem teljesen valószerűtlen. A nők elől a 19. század végéig el voltak zárva az értelmiségi pályák, így az orvosi is, de azért mindig akadtak magas műveltséggel vagy akár tudományos képzettséggel rendelkező nők. Számos példát ismerek, amikor magasan képzett, tudós apák – különösen, ha nem született fiuk – a tehetséges és érdeklődő lányuk fejét „tömték tele” olyan tudással, ami a kor vélekedése és normái szerint „nem nőknek való” volt.

A háború – és a sebesültekről való gondoskodás – elsősorban férfidolognak számított. A harcterek közelében rögtönzött, az első ellátást nyújtó tábortábori kórházakban katonák végezték a sebesültek ellátását. A néhány állandó katonai kórház ápoló személyzete is főleg katonákból állt, kis számban alkalmaztak fizetett polgári ápolókat, még kisebb számban ápolónőket, köztük apácákat is. Inkább a politikai PR kategóriájába tartozott, és kevés gyakorlati haszonnal járt az országos főápolónői hivatal létesítése, amelyet a kormányzó nővére, Kossuth Zsuzsanna töltött be.

– Minél több információnk van, annál árnyaltabb képet kapunk a történelmi eseményekről, de esetenként

látni példát szándékos deheroizálásra is... A „Guerilla” katonaszereplői azonban ahhoz az ideáltípushoz állnak közelebb, ahogy hagyományosan vélekedünk ’48 hőseiről. Nem fenyeget az a veszély, hogy az egyik vagy a másik végletbe esünk szabadságharcaink megítélésében?

– Az iskolai történelemoktatás ma már csak az egyik, nem is feltétlenül a leghatékonyabb csatornája a múltra vonatkozó tudás közvetítésének. Az internet hatalmas információtömegéből például bárki kimazsolázzhatja a világnézetének vagy a személyiségének megfelelő adalékokat. Aki általában is kételkedik abban, hogy léteznek emberek, akiknek tetteit magasabb, a személyes érdekeken túli célok mozgatják, talál bőséggel deheroizáló „leleplezést”. Vagy éppen összeesküvés-elméleteket... Akinek viszont a romantikus történelmi tablók állnak közelebb a szívéhez, megmarad a hagyományos történelmi műveknél. Az utóbbi történetírásnak is vannak azért kockázatai: az emberfölötti hősök valójában idegenek, nemigen lehet azonosulni velük.

A TÖRTÉNELMET HOZZÁNK HASONLÓ EMBEREK ALAKÍTOTTA ÉS SZENVEDTÉK EL.

Azért is működtem együtt szívesen a „Guerilla” rendezőjével, mert úgy éreztem: sem szobrokat nem akar döntögetni, sem a nagy nemzeti mítoszt nem akarja patetikusan újramesélni. Az én történelmi „ízlésemhez” az az emberközeli ábrázolás áll a legközelebb, amely a film látószögét meghatározza.

Barnabás hamleti figurája végül fordulathoz érkezik. Ha úgy tetszik, győz, a győzelemért viszont komoly árat kell fizetnie. Az igazán komoly csaták a felszín alatt maradnak, az indulatok épp csak áttűnnek a fogak közt szűrt, szűkszavú párbeszédre, a néma gesztusokra, mimikán. A színészek, Váradi Gergely, Mészáros Blanka és Vilmányi Benett érzékenyen jelenítik meg a szereplőkben forrongó indulatokat.

Kárpáti György Mórt arról kérdeztem, nem tartja-e nehézségnek, hogy a film tempója eltér a mai közönségfilmekétől: „A Guerilla nem akar az online platformokon futó sorozatok tempójával versenyezni. Azoknak ajánlom, akiknek kedvük van erre a közel másfél órára „beköltözni” az erdőbe, részt venni egy időutazásban, megnézni a korabeli gerillák életét.” ♦

PONTOS NAPIREND NÉLKÜL KÖNNYEN SZÉTESIK A VALÓSÁG

A tatai Szent Gergely Lakóotthonban kilenc, folyamatos felügyeletre szoruló, súlyos és középsúlyos autista fiatal felnőtt él, a terveik szerint ez lesz a végleges lakóhelyük. Az intézmény úgy működik, mint egy nagy család, amelynek a lakók és a segítők egyaránt részei.

◆ Nem könnyű összehangolni az egyén, a hozzátartozók és a segítők életét. Van, hogy egy új lakónak nem sikerül beilleszkednie a közösségbe, ezért a próbaidőszak végén visszakérül a családjához, amely ezután máshol keres megoldást. Ez azonban rendkívül nehéz: csak tíz lakóotthon van, és újakat nem lehet létrehozni, az állam a támogatott lakhatást preferálja. A nagy intézmények sem alkalmasak az autisták szakszerű ellátásra, ám éppen a nem megfelelő infrastruktúra miatt sokan végül pszichiátriai intézetbe kerülnek, és ez a megoldás legtöbbször csak ront az autizmussal élők állapotán.

Harminc évvel ezelőtt Schenk Lászlóné Erika kezdeményezésére indították az első autista osztályt Tatán, majd 2001-ben ő hozta létre az országban működő tíz, autistákat fogadó lakóotthon egyikét, ezt a szintén tatai házat azóta is ő vezeti. Az otthonban az étkeztetéstől a készségfejlesztésen át a foglalkoztatásig mindent az egyesület keretein belül szerveznek meg. Az autizmussal élőknek pontos keretekre van szükségük, amelyekhez igazodva a napi rutinjukat végzik, ezek nélkül könnyen szétesik számukra a valóság. Minden lakónak saját, kártyákból álló

napirendje van, amit reggelenként közösen állítanak össze, majd kifüggesztik a nappali falára. Ezek a kártyák nélkülözhetetlenek a kommunikációban, a feladatok ismertetésében, de a piktogramos lapok ott vannak a szekrényeken, fürdőszobában, étkezőasztalon is. Kártyák vannak a különböző kérésekre is, ami a segítők munkáját is könnyíti.

Az otthonban mindenkinek megvan a maga feladatköre a házimunkában is, itt forgórendszerben váltják egymást a lakók: van, aki terít, más mosogat, felmos vagy porszívózik. A napi teendők listájában a takarításon kívül változatos programok vannak: különböző fejlesztő foglalkozások, műhelymunka, lovaglás, zenés és rajzos programok, étkezések és szabadidős foglalkozások, péntekenként pedig általában hazautaznak a lakók a családjukhoz hétvégére. Ajpek Orsi, az Index fotóriportere hónapokon át dokumentálta a lakóotthonban élő autista fiatalok hétköznapjait, munkáját a 37. Magyar Sajtófotó Pályázaton díjazták „Mindennapi élet” kategóriában. A kiállítás 2019. április 4. és május 11. között lesz látható a Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központban, ott megnézhetjük a teljes sorozatot is. ◆

Az autizmusról egy másik cikket is olvashatnak Házitrend rovatunkban. >





Az otthon udvarát a lakók és segítők közösen gondozzák. Sanya nagy kedvence a fűnyírás, a lányok szívesen locsolják a virágokat, Bálint pedig a kukák kihordásában szokott segíteni. A délelőttök feszesebbek, a délutánok lazábbak, de fontos a szabadidő irányított eltöltése. Ilyen például kánikula idején a fürdőzés az otthon medencéjében.



VILLANATOK, LEÉGÉS, LEBUKÁS



◆ Borsót arattunk, cukorrépát egyeltünk Belgiumban, mezőgazdasági munkán, hogy tizennyolc éves menyaszszonyomnak jegygyűrűt hozhassak haza az esküvőhöz.

Arrafelé hiánycikk a gatyarohasztó hőség. A tenger lehelete állandó szürkéségbe borítja „lapályországot”. Itt tanultam meg ezt a magyarra lefordíthatatlan szót: „éclaircie”. Pillanatnyi napsütés, leginkább így körülírható. Villanatnak nevezném, ám a helyesírás-ellenőrző program aláhúzza. Homlokát morcolva dünyyögi: o-ó, kedves Lackfi János, ilyen szó nem létezik! A villanatot mint kedélyjavító propaganda-ígéretet hangoztatta folyton az időjárás-jelentés. Élő ember nem látta kibukkanni a napot a porcicás vattagomolyból. Vagy mindenki dolgozott, míg ez a röpke csoda bekövetkezett.

Mi azért kifogtunk pár nap negyvenfokos kánikulát a melankólia földjén, le is égtem peccsenyevörösrre, mert póló nélkül húzkodtam a felmagzott cukorrépákat. Belgiumban leégni, több mint vicces. Őrjítő viszketésbe torkolló bőrirritációt szereztem be, félmeztelenül fetrengtem a lakókocsink mellett kallódó trágyásszekér érdes deszkáin. A vakarózás révén nyert enyhület átmenetinek bizonyult: a foszló bőrbre beletapadó famorzsalék miatt annál jobban zsizsegett a hátam.

Steril, egyetemi franciatudásommal ijesztő volt nap mint nap anyanyelvűek közt mozogni, és magabiztosan előadni a tolmácsot. A parasztfiúk néha vallonra váltottak, és olyankor az öblögetős „kvak-kvak-kvak”-hangzatok közül semmi értelmeset nem tudtam kibogozni. Tejfehér bőrű szőke lévén egyesek helyinek néztek, és

bensőségesen rám vakogtak. Magyarázkodhattam: nem vagyok bennszülött, de még csak belga vagy nyugati sem.

Csapatunk hölgytagja hasmenéssel küzdött, indulhatam bevetésre: irány a patika. Flegmán rávágtam, hogy rutinfeladat, de azért izgultam, nemigen voltam otthonos a szakzsargonban. A gyógyszerárban nagy levegőt vettem, kiböktem kényes természetű mondandómat. Kérdések záporoztak rám:

- Napi hányszori székelésről van szó?
- Milyen a széklet állaga?
- Társul-e a tünetekhez hányinger?
- Egyéb rosszullet, esetleg láz?

Bámultam, mint borjú az újkapura. A patikus félreértette bambaságomat, átállt bevándorló-üzemmódba, tetűlassan szótagolta:

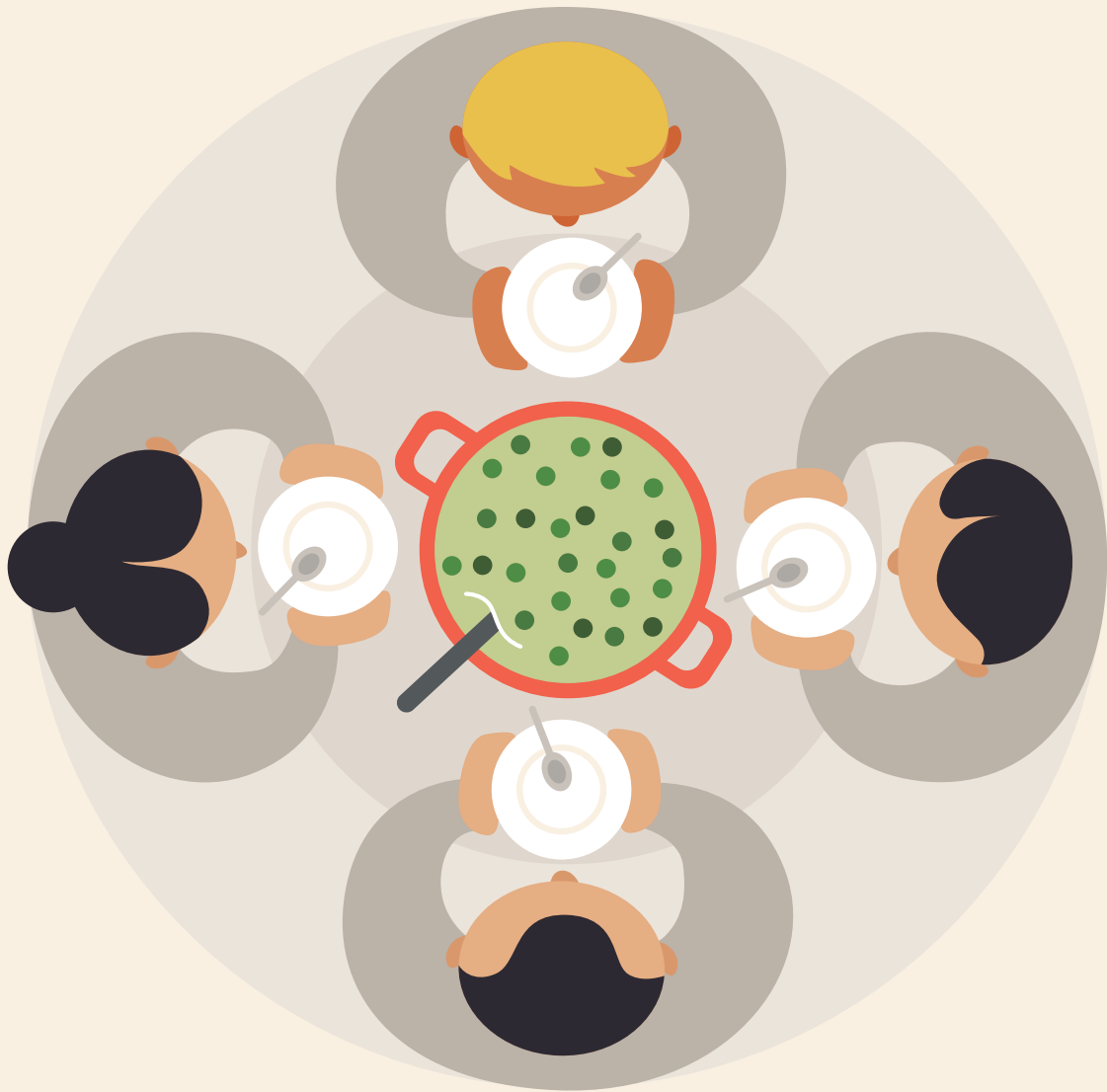
- Naa-pii hááány-szoo-rii szée-kee-lés...

Észbe kaptam:

- Értem én, de fogalmam sincs! Nem nekem kell!

A nő vihogásban tört ki, nevetve adta át a gyógyszert.

Az otthonról hozott szárított szójakockákat főzögettük, porlevest és löncshúst falatoztunk meg szivacsos állagú szeletelt kenyeret Nutellával. Megféküdt gyomrunkat a monoton menü. Nagyon nem ugrálhattunk, a valutával spórolni kellett. Közben étvágygerjesztő, friss borsót szüreteltünk, és bár a helyszínen elropogtatunk egypár szemet, kedvünk szottyant némi főzélékre. Magyar lévén fel sem merült bennünk, hogy engedélyt kérjünk borsó hazahozatalára, pedig biztos rábólintottak volna. Á, a többség úgyis csak gátolja az efféle



maszekolást, a tetejébe meg is aláznak, kiröhögik a csóró keletieket. Az ilyesmit mi odahaza megoldjuk okosban. Hipp-hopp elmoccantjuk azt a zacsi borsót, ki veszi észre annyi közt! Széleseben megfőzzük, két pillantás alatt ham-ham, kész. Ki látta, mit? Még hogy lopós magyarok? Kikérjük magunknak!

A lakókocsi ablaktábláit behúztuk a lámpafénynél folyó szupertitkos művelethez, kopogott a borsó a tálba. A háziak kíváncsi gerkőcei hozzá voltak szokva, hogy örömmel játszom velük, így most az ablaktáblákat kitarva egyszeriben rajtunk ütöttek:

– Hát ti mit csináltok?

Később valaki feljelentett a szakszervezetnél, hogy rontjuk a helyi dolgozók piaci esélyeit. Ezután már csak apróbb munkákat kaptunk, sebj, összegyűlt a gyűrűre

való, meg is vettem mindkettőt egy ékszerésznél. Hazafelé kitérőt tettünk Párizs felé, az éjszakát egy kempingben töltöttük. Hálózsákban aludtam a csillagos ég alatt, rettentően kombinálva, nehogy ellopják a frissen szerzett eljegyzési holmit. Az ékszertokot hol a nyakamba akasztottam, hol a gatyámba tettem, hol a párnám alá. Végül úgy döntöttem, a zoknimban lesz a legjobb helye, onnan csak nem metszi ki valami rafinált tolvaj. Reggel jó hangulatban robogtunk már vagy húsz kilométert, mikor belém hasított: Úristen, a gyűrű? Nyargaltunk is vissza nyomban.

Rohantam a szomszéd lakókocsiban időző hollandokhoz, és alig jutott eszembe a gyűrű angolul.

– Ring, ring! – ordítottam, a kedves hölgy meg mosolyogva mutatta fel az eltűnt dobozkát. ♦



SZÖVEG –
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

KÉPEK –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

MEGTANULNI A SZERELMET

Guba Imre és *Judit* családterapeutaként, a kanadai *Sue Johnson* módszerével (Érzelem Fókuszú Terápia) foglalkoznak párokkal és két éve ún. „Ölelj át!” kurzusokat tartanak Magyarországon és a határon túl. Hosszú út vezetett idáig, hiszen megismerkedésükkor Imre papnak készült, teológiát tanult. Első nap az iskolában Judit öccse, aki akkor már harmadéves teológushallgató volt, bemutatta új kispap barátait a nővérének, majd viccesen hozzátette: „De velük ne barátkozzál!”

◆ – Ezek szerint Judit nem fogadta meg öccse tanácsát...

Imre: Még most is pontosan emlékszem, hogy nézett ki akkor, milyen ruha volt rajta és milyen erősen vonzott. Három évig voltam kispap, addig dolgoztam bennem a kérdés. Juditnak barátja volt, nekem pedig komoly terveim a papi hivatással. Három év múlva fogyatékos gyerekeket táboroztattunk közösen Bodrogolásziban. Ezek a gyerekek elég érzékenyek ahhoz, hogy pontosan „levegység” a kapcsolódásokat – gyorsan össze is párosítottak minket. Egyik este elmentünk sétálni és kiderült: három éve szerelmesek vagyunk egymásba. Arra gondoltam: arra sincs ráhatásom, kibe legyek szerelmes, de arra még kevésbé, ki legyen belém szerelmes. Isten üzenetének vettem, és arra jutottam: szolgálhatom Őt egyedül is, de párban is, Judittal. Így aztán nem mentem el a noviciátusba...

Judit: A tábor után Imre elment Svájcba, én pedig Taizébe, egy-egy hónapra, gondolkodni. Nekem nyilván egyszerűbb dolgom volt, nem kellett feladnom korábbi elképzeléseimet, viszont tanulnom kellett a várakozást és az „előre elengedést” – elfogadni azt, ha Imrét esetleg az Isten mégis a papságra hívja. Tudtam békében imádkozni érte, de azért pár kilót lefogytam a várakozásban...

Imre: Bennem az egy hónap alatt megerősödött a ketten együtt gondolata. Ugyanakkor a jezsuita „vonal” is megerősödött: nagyon tetszett az a fajta istenkereső szolgálat és szabadság, amit láttam náluk, bennük. Ez a párhuzam a párkapcsolati dinamikánkban is jelen van, hiszen sokszor együtt szolgálunk, de amikor nehezebb szakaszban vagyunk, én nem azt kérdezem Judittól: „Miért is nem a Hufnágel Pistihez mentél feleségül?”, hanem magamtól azt: „Miért is nem lettem jezsuita?”







– Gyakran kérdezed ezt magadtól?

Imre: Nem, de azért előfordul. Attól, hogy mindketten családterapeuták vagyunk, a kapcsolatunk egyáltalán nem mentes a problémáktól. Sőt, amikor korábban terapeutaként párban dolgoztunk, mások házassági problémái gyakran megterheltek a saját kapcsolatunkat. Olykor már este az ágyban is csak mások gondjairól beszélgettünk, ezért úgy döntöttünk: abbahagyjuk a közös terápiás munkát. Most is dolgozunk együtt, vezetünk különböző csoportokat együtt is, de elsősorban nem terápiában.

– Hogyan jött a vidékre költözés ötlete? Nagy váltás volt?

Judit: Abból a bizonyos táborból mindkettőnknek korábban haza kellett jönnünk; az emlékezetes vonatúton pedig alaposan átbeszéltük, mit várnánk az élettől, ha együtt folytatnánk, s kitaláltunk egy közös missziót valahol vidéken. Én a Zugligeti Plébánián nőttem fel, Imre is budapesti, és szeretünk volna ebből a közegeből kilépve evangelizálni. Amikor egy év múlva összeházasodtunk és Mányra költöztünk, gyorsan kiderült a terv romantikus volta. Egy nagyon élő közösségből

kikerülni egy olyan faluba, ahol két regnumi házaspáron kívül senkit sem ismerünk... Nehéz volt. Szokták mondani: egyszerre ne változtass sok mindent – hát, mi nem tartottuk be: lakóhelyet, munkahelyet, életállapotot, sőt, családi állapotot is változtattunk, hiszen kilenc hónap múlva megszületett első gyermekünk, és aztán kétévente érkezett a többi három. Imre élete nem változott annyit, mint az enyém, hiszen dolgozni járt, nekem viszont abba kellett hagyni a tanítást. Az „együtt szolgálni” egy csecsemővel már nem működött, és én eléggé egyedül maradtam. Később viszont egyre több regnumi család költözött Mányra, nőtt a helyi közösség, és a harmadik gyermek mellett elkezdtem továbbképzésekre járni – ez segített.

– Miért kezdtetek el családterápiával foglalkozni?

Judit: Úgy tűnt, Imrét jobban elfogadják a faluban az egyházközségi pozícióban, a nőnek ott más volt a szerepe, én nem találtam a helyem. Aztán egyre több család kezdett meginni körülöttünk, és mi segíteni akartunk rajtuk.

És magunkon. Rájöttünk: az erős katolikus háttér sem elég ahhoz, hogy egy házasság egyben maradjon.

Imre: Csak a mi családjainkban több válás történt, és ez a saját sérülékenységünkre is figyelmeztetett. Mi nem ezt az utat választottuk, hanem azt, hogy dolgozunk a házasságunkon. Ez azt is jelentette: szakmailag nyitottak voltunk új terápiás lehetőségek irányába. Hagyományos házasságot végigélni hűségesen ma már nagyon sok akadályba ütközik, ezért mi kerestük azokat az eszközöket, amik abban segíthetnek: a közös életet ne végigszenvedjük, hanem egyre mélyebb kapcsolatba kerülünk egymással. Így kerültünk az Érzelem Fókuszú Terápia (EFT) és az „Ölelj át!” program közelébe.

Judit: Keresztényként családterápiát tanulni akkoriban még újdonságnak számított – ma már nem. Sokan még ma is azt gondolják: a hit elég, azonban a gyakorlat azt mutatja: mélyen hívő házaspárok is elválnak, és közben éppen a hitük miatt hatalmas kudarcot élnek meg. Mi azt valljuk: a hit nagyon fontos, a terápiás alapeszközökhöz mindig érdemes hozzátenni Isten irgalmas szeretetének a megtapasztalását; de emellett fontosnak tartunk további eszközöket keresni, használni.

– Mi ennek a módszernek a lényege, és hogyan hatott rátok?

Imre: Az EFT a családterápián belül egy viszonylag friss irányzat. Kiindulópontja: az érzelmileg biztonságos kapcsolat a legmélyebb vágyunk. Arra ad választ: hogyan hozható létre és tartható meg a biztonságos kapcsolat, hogyan lehet a szerelmet megtanulni, hogyan lehet érzelmileg közel maradni vagy újra közel kerülni egymáshoz. Az „Ölelj át!” program egy nyolc beszélgetésből álló párkapcsolat-gazdagító tréning, ami az EFT-ra épül. Már családterapeutaként dolgoztunk, amikor részt vehettünk egy külföldi képzők által szervezett „Ölelj át!” csoporton, ahova szakmailag is érintett párokat hívtak meg. Ott olyan közelséget éltünk meg, amit azelőtt soha.

Judit: Olyan pontokat, akadályokat tudtunk akkor átlépni, amit korábban sosem. Például: amikor én otthon voltam egy idegen faluban, egyedül, pici gyerekekkel, volt bennem egy növekvő neheztelés Imre felé, aki ezt nem értette meg, hiszen szerinte ezen nem tudunk változtatni, és egyébként ő is dolgozott. Ezt félretettem magamban, de ezen a tréningen elővettük, és ott először éreztem, hogy Imre meg tudta érteni: nem arra vágytam, hogy ne menjen el otthonról, hanem „csak” arra, hogy megértse és elfogadjon, hogy nekem akkor milyen nehéz volt. Fantasztikus érzés volt.

– Imre, neked is volt ilyen élményed?

Imre: Igen; korábban én azért nehezteltem Juditra, mert ő meg azt nem értette meg, milyen nehéz volt az elején számomra az egyházközségi munka, milyen frusztrációkat és visszautasításokat éltem át. Úgy éreztem, nem áll mellettem, nem ért meg vagy ő is kritizál. A tréningen viszont megtapasztaltam a megértését, érzéseim teljes elfogadását. Felszabadító érzés volt.

Judit: A házasságban van egy csomó olyan terület, amit egyszerűen elzárunk, mert a másik nem érti meg, és ezért fáj vele foglalkozni, inkább elkerüljük. Az „Ölelj át!” program során viszont gyakran megszületik az a közelség, ami révén vissza tudunk térni ezekhez a régen elzárt részekhez is, és együttérzéssel tudunk fordulni a másik felé. Ez nagyon gyógyító tud lenni. De ez nem egy egyszeri történet; ez „csak” egy eszköz, amit újra és újra elő kell venni és gyakorolni. Mi például sokszor szombat reggelenként – még az ágyban – fél-egy órát erre szánunk.

– És érzitek hatását a mindennapokban? Esetleg másokra vonatkozóan is?

Judit: Mivel levettük a pánccélokat, sokkal sebezhetőbbek vagyunk. Ez az a sérülékenység, ami miatt tartanak tőle az emberek. Nem könnyű, de érdemes vállalni, mert a régi sérelmeket csak így tudjuk feloldani, és később már akár nevetve beszélünk róla. Nekem abban nyújtott nagy segítséget, hogy tényleg el tudjam fogadni Imrét, tudjam érzékelni, ami bennem történik, és el is tudjam mondani neki.

Imre: Az érzelmi fókuszú megközelítést a családban és a közösségépítésben is tudjuk használni. Ennek is köszönhetően például a gyerekeinknek extrán fejlett az érzelmi intelligenciájuk; akár ambivalens érzéseket is ki tudnak fejezni. A másik, amit nagyon fontosnak tartok: bár az én szüleim sosem veszekedtek, nekem nem feltétlenül ez a célom, azt viszont fontosnak tartom: ha mégis megtörténik a gyerekeink előtt, akkor azt is lássák, hogy kibékülünk.

Judit: A módszer lényege a másik elérhetősége, jelenléte. Ez nekem az anyaságomban is nagyon fontos: a gyermekeim számára is elérhetőnek lenni. És tudom használni a lelkipogozásban, a betegek kísérésében is: nem tudom megoldani a problémájukat, csak velük tudok lenni a fájdalomban, az úton, amin járnak.

Imre: A családunkat, közösségünket az utóbbi időben ért tragédiákat és betegségeket könnyebb úgy feldolgozni, elfogadni, ha tudjuk: a másik ott van, nem vagyok egyedül, számíthatok rá, fontos vagyok neki. Ha ez megvan, akkor minden más túlélhető. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

ANYAGIAS ÖRÖKSÉG

Míg mások vidéki nagymamákkal büszkélkedhettek, én Zuglóban az összes nagyszülőmmel egy utcában laktam. Ráadásul csak mértékkel kedveltem őket. Ennek a forrása anyám lehetett, aki nem szerette az apját, és ez óhatatlanul átragadt rám is.

◆ Mivel 1940-ben születtem, a fronton harcoló, később amerikai hadifogságba eső apját nem ismertem. Amikor – közel hatévesen – félbe kellett szakítania az utcabeli gyerekekkel a játékot, mert sürgősen hazahívták, a szobájában ott állt egy vadidegen férfi, aki közölte, hogy ezután itt fog lakni, mert ő az apukája – hát, ezzel nem lopta be magát a szívembe. Ez kölcsönössé vált, amidőn kiderült, hogy a harctéren az ágyúk dörrenése közben elképzelt szófogadó, kedves, szerény kislány helyett nagyapám egy öntörvényű, engedetlen fruskát kapott, aki sem a fűszerüzletben nem akart segíteni (ezt később ügyis államosították), sem megfelelően leleményes, gazdag, ügyes férjet nem tudott fogni, csak egy filozófust, akit később le is csuktak, mert a marxizmussal némi meghasonlása támadt.

Később azért árnyaltabban gondolkodtam felmenőimről, már csak azért is, mert arcvonásainkban, képességeinkben, jellemünkben visszaköszönnek, s egy-egy rossz tulajdonságukban magunkat is utáljuk.

HA NEM IS TUDJUK PONTOSAN, HOGY EGYIK-MÁSIK SZEMÉLYISÉGJEGYÜNK HONNAN EREDEZTETHETŐ, AZÉRT ABBAN BENNE VAN SOK SZÁZ ÉVNYI SORS.

Néhány hete az interneten kitöltöttem egy tesztet, amely alapján tizenhat személyiségtypus közül az „építész” kategóriába kerültem, és ez – feleségem szerint is – döbbenetesen illik rám.

Az ebbe a típusba tartozó ember látszólag teljesen összeférhetetlen tulajdonságokat hordoz magában: „A legálmódzóbb idealista és a legkeserűbb cinikus; fantáziadús,

de egyben határozott, ambiciózus, ugyanakkor zárkózott. Minden ötletnek és elképzelésnek (akár sajátjuk, akár a másé) át kell mennie az örök kérdés szűrőjén: ez biztosan jó lesz így?” Rövid labdarúgó-pályafutásom érdekes epizódja volt, amikor 11-12 éves korunkban az edzőnk egy tablót készített rólunk, személyre szabott értékeléssel. „Uzsá a nagygondolkodó – ezt kaptam én. – Kétszer is meggondolja, hová rúgja a labdát.”

Nos, ezeket bizonytalán rég elhalt felmenőimről örököltém, akik maguk sem sejtik háromszáz éve porladva valamelyik Vas megyei, szilágysági vagy alföldi temető mélyén, hogy tulajdonságaik újra és újra tetet öltenek a világban.

VAN AZONBAN, AMIT KONKRÉTAN ANYAI NAGYAPÁMHOZ TUDOK KÖTNI. EZ A SPÓROLÁSRA VALÓ HAJLAM.

Valahányszor átjött hozzánk, mindig adott egy ötöt vagy tízest. De nem azt mondta, hogy vegyek rajta csokit vagy kisautót, hanem hogy tegyem iskolai takarékbélyegbe. Megszállottan gyűjtöttem a bélyegeket, év végén pedig kivettem a kamattal növelt összeget. Nagyon klassz volt. A mai napig ez az első számú gazdasági elvem: pénzt ki nem adunk. Ugyanakkor a szüleimre ez egyáltalán nem volt érvényes. Egy anekdota szerint apám – amikor még gyerek nélkül, kettesben nyaraltak a Balatonnál a feleségével – a büfében Napóleon konyakot rendelt, amire ráment a visszaúti vonatjegy. Nem annyira alkoholizmusból, inkább csak kíváncsi volt arra, hogy az a konyak ennyi pénzért mit tudhat. Nos, velem az ilyesmi sosem fordulhatott volna elő. Gyanítom, hogy nagyapámmal sem. ◆



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

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 oldalon!

2990 Ft helyett 2390 Ft*

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel. Érdeklődni az előfizetes@kepmas.hu email címen lehet.



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

ÖSSZhangBAN

Mikor jön el a perc, amikor két érett személyiség tekint egymásra a konyhaasztal fölött? Mikor kezdődik el végre – sokszor annyi hányattatás után – az aranyfényű, derűs napok ideje? Elérkezik-e valaha?



◆ ÚJ EGYENSÚLY FELÉ

Az életközépi krízis és a párkapcsolat egymástól elidegenítő idejének igényes megoldásával lehetőség nyílik újra felfedezni azt az embert, aki mellett már egy-két évtizedet eltöltöttünk. Gyakran a gyerekek önállósodása teremti meg az esélyt régi, kedvelt tevékenységeinket újrakezdeni, több és minőségibb együtt töltött időhöz jutni, a kicsik mellett nehezebb programokat szervezni. Mindez akkor térít vissza a másikhoz, ha már választ kaptunk személyes kérdéseinkre, és elengedtük meg nem élt életünk iránti vágyakozásunkat.

A felek keresik az elveszettnek hitt intimitást, vágynak a meghittség óráira, és nem a kapcsolaton kívül remélik azt megtalálni, társuk felé fordulva igyekeznek megújítani házasságukat, gyógyítani az évek folyamán szerzett sérüléseket, megértést tanúsítani a másik baklövésai iránt, bocsánatot kérni, amiért még lehet, és megbocsátani.

CSIKI-CSUKI SZERELEM

Ebben az életszakaszban is elakadhat egy pár, ha az egyik fél próbál ugyan pozitívan reagálni a másik közeledésére, ám a teljes odafigyelés, érdeklődés és elfogadás igénye nélkül. Ilyenkor nem a másik számít, nem a TE fontos, hiszen az ÉN még mindig saját magát keresi, miközben a párkapcsolat előnyeit is birtokolni igyekszik. Az ilyen személy sehol sincs igazán, félig a kapcsolaton belül, másik felével viszont egészen máshol jár, sokszor nem csak lélekben.

CSILLAGOM, VEZESS!

Olykor a párok hajlamosak az időben kitolni, halogatni a hiteles kapcsolat felépítését. „Egyszer majd rád találok” – énekelte együtt egy ország a Republic együttesel, akik olyan jól dalba foglalták ezt az életérzést. Egyszer majd, csak még kicsit nem. Addig még hadd járjunk „fényes utakon” szabadon! Öncsalás persze, hiszen a másiknak szentelt önmagunk nem rab, nincs kalitkába zárva, de addig úgysem hisszük el, amíg saját magunk rá nem ébredünk.

EGYMÁSNAK TEREMTVE

Az igazán összeillő párok némi kalandozás, önmegvalósítási törekvések, a világ felé kacsintgatás, karrierépítés után megértik, hogy amit keresnek, már régen az övék. Az annyira vágyott célok csak addig tűnnek csillogónak, ameddig elérhetetlennek látszanak. Mindenhez hozzá lehet szokni, és ha nem elégszünk meg azzal, amink van,

az életünk felmorzsolódik az örökös hajsza és keresés körforgásában.

Zsófi hajnalban ébredve kicsit melegszik még a franciaágyban, mielőtt nekilendülne a reggelnek. Az alvó Pétert nézi. Elméjén halvány mosoly suhan át: „Mennyi mindent megéltünk együtt! Annyi közös élmény, és igen, fájdalom, ami összeköt bennünket. Az ember, akivel megosztom az ágyam és asztalom, aki valóban ismer, akiben megbízhatok, akire bármikor számíthatok, itt fekszik mellettem nap mint nap. És ő is éppen így érezhet. Lehet ennél nagyobb kincsre férfi és nő? Péter átfordul a másik oldalára, míg Zsófi álmatagon, de átmelegedett szívvel indul elkészíteni a közös reggeli kávéját.

MIRŐL ISMERSZIK MEG AZ ÉRETT PÁRKAPCSOLAT?

A felek ebben a szakaszban mély bizalommal fordulnak egymás felé. Nincs szükség a másik ellenőrzésére, nem kell kutatni a telefonban, sem elrejtteni az üzeneteket a Google-fiók valamelyik rejtett szegletébe. Nem okoz féltékenységet, ha a másikat ismeretlen, ellenkező nemű személlyel pillantják meg, hiszen semmi jelentősége. Tudják, megbízhatnak életük párjában.

A bizalom biztonságot szül. A férfi és a nő bármilyen probléma esetén számíthat egymásra, legyen az munkanélküliség, hosszabb betegség, veszteségélmény. Igen, ezt fogadják meg a házastársi esküben sokkal korábban, amikor még nem sejtik pontosan, mit jelent:

„Esküszöm az élő Istenre, (...) hozzád hű leszek, velem megelégszem, velem szentül élek, velem tűnök, velem szenvedek, és őt sem egészségemben, sem betegségemben, sem boldog, sem boldogtalan állapotában, holtomig vagy holtáig, hitetlenül el nem hagyom.”

A párok hosszú évek alatt összezsugorodva – amíg a „húzd meg-ereszd meg” játszmáinak köreit futották – megtanulták, mit jelent kettejük között az ideális távolság. Mi az, ami fullasztóan közeli, és mi elidegenedtetten messzi. Az újraközeledés során elindulnak egymás felé, és megállnak azon a ponton, ahol éppen ideálisnak érzékelik helyzetüket a másikéhoz képest. Akkor kezdődik az érett párkapcsolat szakasza, amikor ez a távolság mindkettőjük számára közel azonos, és helyzetől, hangulattól függően rugalmasan változtatható.

Ha eljutottak idáig, akkor a szexuális életük másodvirágzása is elkövetkezhet. Mert ezek az élmények egészen más mélységeket nyithatnak meg, mint amikor a tagok csaldódtan, nemritkán jóval fiatalabb kezdők segítségével próbálják újraépíteni önmagukat. ◆



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 szerkesztősege 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, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

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



MÁRCIUSI JELÖLT



Bicsák Eszter

Bicsák Eszter Pécsen végzett magyar szakon, rádiós munkáját szintén a városban kezdte. A körzeti stúdióban riporter és telefonügyeletes, műsorvezető és hírszerkesztő is volt. Budapestre 2012 után került, amikor a vidéki stúdiók már nem működtek. A Kossuth Rádiónál szerkesztőségvezetőként, szerkesztőként, műsorvezetőként és riporterként is dolgozik.

FONTOS TÉMÁK CSOKORBAN

A védőnők szerepe a családban, a megfelelő óvoda és iskola kiválasztása, a pedagógusok munkájának fontossága, nem utolsósorban pedig a közös otthoni főzések öröme. Ezeket a témákat fűzték egybe a Kossuth Rádió „Családok, történetek” című műsorában. Az adás a Média a Csaláért-díj márciusi jelöltje, aminek apropójából Bicsák Eszter műsorvezetőt kérdeztük.

◆ Eszter a „Családok, történetek” állandó hangja, műsorát a felelős szerkesztővel, *Füredy Zsolt*tal indította el, de van két másik szerkesztőtársuk is. „*Nem titkolt célunk, hogy olyan üzenetértékű történeteket tárjunk a hallgatók elé, amelyek mellett nap mint nap elmegyünk, pedig érdemes lenne mellettük megállni. Olyan történetek ezek, amelyek bárkivel megtörténhetnek, így mindenki tud azonosulni a szereplőkkel*” – mondja Eszter. Az adásokhoz mindig olyan riportereket keresnek, akik nem hírszerűen számolnak be az eseményekről, hanem életszerűen. „*Például gyakori, hogy egy sajtótájékoztató óvodafelújításról szól, vagy éppen a házasság hete indítókampányáról, mögöttük viszont számtalan emberi történet húzódik meg. Ezeket próbáljuk észrevenni, a műsorban is ezekre igyekszünk fókuszálni*” – emeli ki a műsorvezető. Hozzáteszi, hogy a történeteket az adásokban egyfajta gondolatfűzéként összefűzik, nem önállóan tálalják. Így jobban el lehet gondolkodtatni a hallgatókat annál, mintha külön tennék eléjük a témákat.

A díjra jelölt adás indítógondolatát egy olyan négygyerekes anyuka története adta, aki volt csecsemőgondozóként gyerekalta-tást vállalt, hozzá pedig jól kapcsolódott a Védőnők a gyermekáldásért-díj átadója. A következő anyagok az óvoda- és iskolaválasztás témakörét mutatták be, zárásként pedig a családi közös főzések

fontosságára hívták fel a figyelmet. Ebben az egri „Lángoskirály” volt segítségükre, aki közönséget speciális lángosokkal várja.

„*Ezekben a témákban az volt a közös szál, hogy azt gondoljuk, mindegyikhez értünk, mindegyikben otthon vagyunk, pedig mindet tanulni kell. Azt is, hogy a gyereket hogyan altassuk úgy, hogy a családban nyugalom legyen, és a kicsinek is jó legyen. Nem beszélve a védőnőkről, akiknek munkája látszólag egyszerű, mindenkinek van róluk véleménye, ugyanakkor nem is tudjuk, hogy rendszerük miként működik. Ugyanilyen az iskola és óvoda is, ahol az óvónőket és a tanárokat is mindenki szívesen kritizálja, pedig közben rájuk bízunk csemetéinket. Emiatt visszas helyzet áll elő, amely változna, ha a dolgokat megpróbálnánk az ő szempontjukból is nézni. A főzés is hasonló, mert ránézésre könnyed téma, viszont fontos szerepe van abban, hogy a családot összetartsa*” – mondja Eszter. Hozzáteszi, hogy egészen más, amikor az anyuka fagyasztott pizzát süt, mint az, amikor a gyerekekkel közösen készíti a vasárnapi ebédet. A témák fontosságát a hallgatói visszajelzések is mutatták, az adás után rengeteg levelet kapott a stáb. Ráadásul nemcsak szülőktől, hanem védőnőktől is, akik megköszönték, hogy a műsorban külön gondoltak rájuk. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj győztes jelöltje **februárban Gruik Zsuzsa**. A Magyar Szó című napilapban megjelent írásának címe: **Szorongó helyett boldog gyereket!** – Magyar fejlesztésű programon keresztül tanítják a boldogságra való képességet

A zsűri által kiválasztott **márciusi győztes** a Magyar7 újságírója, **B. Vida Júlia**. Írásának címe: **Hanna és Kincső az első pillanattól a családunkhoz tartozik**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



Fő támogató: RICHTER GEDEON

Kiemelt támogatók:



Partnerek:



Támogatók:



Kiemelt médiapartnerek:



Stílusos > bátor > elkölözött

Médiapartnerek:



MÉDIA A CSALÁDÉRT

Január 30-án a Várkert Bazárban ismét átadták a Média a Családért-díjat, amelyet 2007-ben alapított a **Média a Családért Alapítvány** és a **Képmás magazin**. A tavalyi év teljesítményeit díjazó elismerést 2018-ban a Richter Gedeon Nyrt. támogatta, de a szponzorok ismét több különdíj átadását is lehetővé tették. A díjátadó házigazdái **Bolyki Balázs** és **Bolyki László** voltak. A **Bolyki Brothers** és a **B4** vidám, zenés ünnepléssé varázsolták az estet. A 2019. évi Média a Családért-díj támogatója a Zalaco Sütőipari Zrt.-t lesz.



Az 500 000 Ft-tal járó Média a Családért-díj 2018-at **Király Eszter** vehette át **Lévai Anikótól**, az *Én vagyok az apád* blogon megjelent „Erősebb leszel, mert elfordul a tekinteted magadról” című írásáért.



A Külhoni Média a Családért-díjat ezúttal **Csatlós Tünde** és **Trella-Várhelyi Gyopár** vette át az erdélyi *Nőilegben* megjelent „Újrafércelt családok” című írásáért **Potápi Árpád János** nemzetpolitikáért felelős államtitkártól és **Szász Jenőtől**, a Nemzetstratégiai Kutatóintézet elnökétől.

Kép: Duba Máté



Az EMMI különdíját **Füller Timea** „Magyola” című írása kapta, amely a *Family* magazinban jelent meg, az elismerést **dr. Beneda Attila** családpolitikáért felelős helyettes államtitkár adta át.



Az újonnan alapított vlogdíjat **Hamar Noémi** és **Hamar Donát** fiataloknak szóló videóblogja érdemelte ki.



A Média a Családért-díjhoz idén is kapcsolódott közönségdíj, az idei nyertes a she.hu munkatársa, **Herczeg Zsuzsanna** a „Magukra hagyott kisöregék – De hol vannak az unokák?” című írásával. A díjat az alsópáhoki Kolping Hotel támogatta.



› Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja
világunkat,
mi befolyásolhatjuk
a médiát.

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

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

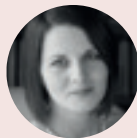
A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú

Adószám: **18260993-2-41**

Adományait
a 10700347-44872502-51100005
számlaszámra várjuk.



TÜKÖR



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

*„Megtanulni elégedettnek lenni fontos lépés lehet nem csak abban, hogy megbirkózzunk a világban lévő választási lehetőségekkel, de abban is, hogy élvezzük az életet.”
(Barry Schwartz)*

MELYIK A JÓ DÖNTÉS?

Naponta megközelítőleg 35 000 döntést kell meghoznunk. Kis és nagy, könnyű és nehéz döntések, megannyi választási lehetőség, amikkel együtt jár a szorongás, hogy mi lesz, ha egy nap felkelünk és ráébredünk, hogy rosszul választottunk?

◆ A LEHETŐSÉGEK CSAPDÁJÁBAN

A heti bevásárlást egy hipermarketben intéztem, holott általában kerülöm az ilyen típusú üzleteket, rossz érzéssel megyek be, nem szeretek ott vásárolni, és úgy általában, az egész folyamatban nincs egyetlen momentum sem, ami elégedettséggel töltene el. Sokáig kakukktojásnak tartottam magam, hiszen miért is építenének ilyen komplexumokat, ha a fogyasztók többségének nem okozna valamilyen számomra megmagyarázhatatlan okból örömet, hogy egy olyan üzletben vásárolhat, amelynek az alapterülete meghaladja a 3000 négyzetmétert, és a polcok roskadásig vannak pakolva a különböző termékek összes létező variációjával. Egyetlen emberrel osztottam meg az ezzel kapcsolatos kételyeimet és utálatomat, a férjemmel, de legnagyobb sajnálatomra kiderült,

hogy ő még nálam is jobban tartózkodik attól, hogy ilyen helyre betegye a lábát. Így történt, hogy ezen a délutánon nekem jutott a feladat, hogy a telepakolt polcok körül addig körözzek, amíg meg nem találom apukám születésnapjára tortájának titkos összetevőjét, amelyet legnagyobb bánatomra nem árulnak a kedvenc (áttekinthető méretű) boltomban. Természetesen, ha már itt voltam, elintéztam az egész heti bevásárlást, így egy óra elvesztegetését, illetve sok száz olyan döntést követően, hogy melyik paradicsomsűrítményt vagy szárasztésztát válasszam a számtalan lehetőségből, újra azon kaptam magam, hogy próbálom megfejteni a rejtélyt: a sok választási lehetőség csak engem (és persze a férjemet) fáraszt le és tölt el frusztrációval, vagy van valamiféle tudományos magyarázat a jelenségre?

Kép: Unsplash / Rawpixel



NEMCSAK ÉSZLELÉSI, HANEM DÖNTÉSHOZATALI ILLÚZIÓINK IS VANNAK.

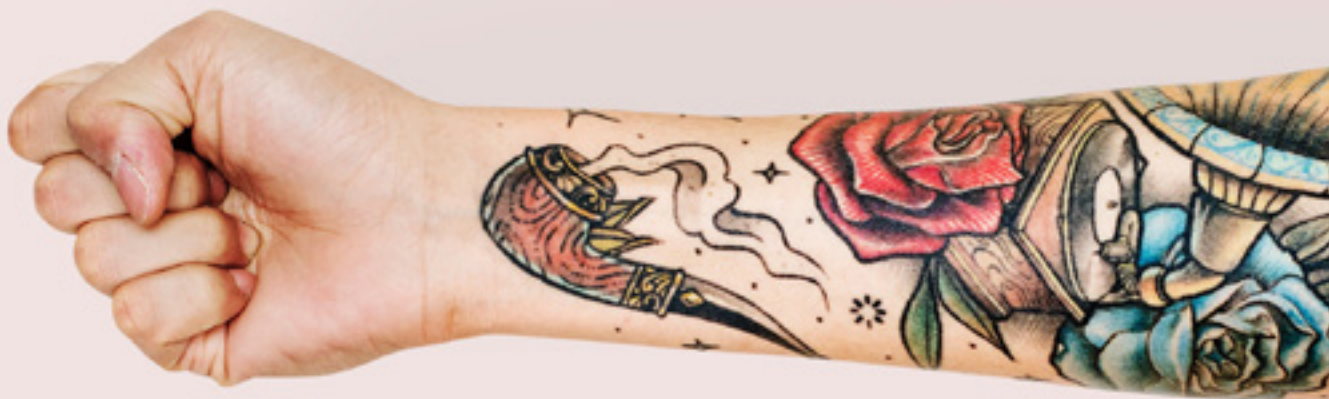
Pontosan ezekkel a kérdésekkel foglalkozik Barry Schwartz a választás ellentmondásosságáról szóló TED-előadásában, illetve „A választás paradoxona” című zseniális könyvében. A pszichológiaprofesszor szerint: „Ha az embereknek nincs választási lehetőségük, az élet csaknem elviselhetetlen számukra. Ahogy a lehetőségek száma nő, mint ahogy fogyasztói kultúránkban is történik, a függetlenség, a szabályozás, a szabadság keveredése pozitívan és erőteljesen jelentkezik. A választási lehetőségek számának további növekedésével a negatív körülmények is jelentkeznek, és odáig szaporodnak, mígnem túlterheltnak érezzük magunkat. Ettől kezdve választásaink már nem szabadítanak fel többé, inkább gátolnak.”

A választási lehetőségek kirobbanó sokaságát nemcsak az üzletek kínálatában tapasztaljuk, hanem az élet szinte minden területén, legyen szó iskolaválasztásról, munkavállalásról, családalapításról vagy egy egyszerű orvosi beavatkozásról. Barry Schwartz megkérdőjelezi, hogy a választási lehetőségeink maximalizálásával valóban növekszik a szabadságunk, illetve az elégedettség- és boldogságszintünk. Bár néhány választás jobb, mint a semmi, de ez nem jelenti azt, hogy a több választás jobb, mint a néhány. Lehetséges, hogy a modern, gazdag, nyugati társadalmakban már túlléptük azt a számot,

ami még hozzájárul a jóllétünkhöz és annyi választással küzdünk, ami már megnehezíti a mindennapjainkat – veti fel szempontként a professzor. Elképzelése szerint az a nézet, hogy bármit megtehetünk, boldogtalansághoz vezet, mert valójában nagyon is szükségünk van korlátra. Éppen ezért a sokszínűség nemcsak lehetőségeket, hanem négy csapdát is magában rejt:

1. A túl sok lehetőség megbénít bennünket: ha a legjobb választást szeretnénk megtalálni, akkor számba kell vennünk az összes lehetőséget és következményt, majd értékelni ezeket a céljaink mentén, ami óriási munka, így gyakran döntésképtelenné válunk. Egy kutatásban, ahol az önkéntes nyugdíjpénztárakba való befektetés hajlandóságát vizsgálták, azt találták, hogy minden tíz újabb felajánlott befektetési lehetőséggel két százalékkal csökkent a befektetési hajlandóság, vagyis 50 befektetés felkínálásakor már tíz százalékkal kevesebb volt a belépő, mint amikor csak ötöt ajánlottak fel.

2. Csökken az elégedettségünk: az elképzelt alternatíva magában hordozza egy jobb lehetőség ábrándképét, amiről azonban kénytelenek voltunk lemondani. Minél több a lehetőség, annál több a vonzó alternatíva és annál több okunk van arra, hogy megbánjuk a választásunkat. ➤



3. Várakozásaink felfokozódása: Túl sok opció esetén a kiválasztott lehetőséggel kapcsolatos várakozásaink rendkívül nagyok lesznek. Amíg egyetlen vagy kevés számú választási lehetőségünk van, addig az elvárásaink is jóval alacsonyabbak, mint amikor találkozunk a választások hihetetlen nagy számával, és azt gondoljuk, hogy a sok alternatíva között kell lennie egy tökéletesnek, ami a boldogság illúziójával kecsegtet. Alacsony elvárások esetén a meglepetés örömeivel is számolhatunk, míg a tökéletes választás reményével ez szertefoszlik.

4. Önhibáztatás: Amikor szinte végtelen számú választási lehetőséggel szembesülünk, azt gondolhatjuk, hogy egyedül mi tartozunk felelősséggel a döntésünk sikeréért, hiszen ha bármennyi lehetőség nyitva áll előttünk, akkor nincs mentség a bukásra. Gyakran hajszoljuk a tökéletes választást, majd a döntés utáni csalódottsá-
gért önmagunkat okoljuk, ami akár depressziós tünetek-
hez is vezethet.

KI DÖNT VALÓJÁBAN?

Bár szeretnénk azt hinni, hogy mi döntünk az életünk fontos és kevésbé fontos kérdéseiben, valójában a döntéseink nagy részében csak a döntés illúziója a miénk, nem a valódi választás. Dan Ariely, a pszichológia és a viselkedési közgazdaságtan professzora szerint nem csak észlelési, hanem döntéshozatali illúzióink is vannak. Szemléletes példájában azt mutatja be, hogy a különböző országokban élő emberek hány százaléka járul hozzá a szervei felhasználásához. Az eredmények szerint a felajánlók száma nem kulturális meghatározottságú, és nem is arról szól, hogy az emberek mennyire törődnek egymással, hanem azon múlik, hogy a beleegyező kérdőívnek milyen a megfogalmazása (aktív vagy passzív beleegyező nyomtatványt töltenek-e ki a résztvevők – vagyis abban az esetben kell a kérdés mellé x-et tenni, ha részt akarnak venni a szervdonor programban, vagy

akkor, ha nem akarnak részt venni). Azokban az országokban magasabb a szervdonorok aránya, ahol akkor kell jelölni, ha nem akarunk részt venni a programban. A jelenség magyarázata abban rejlik, hogy amikor nem igazán tudjuk, hogy mi a helyes és mit szeretnénk, vagyis a döntés túl bonyolult és nehéz, akkor azt választjuk, amit elénk tesznek. Ilyenkor aszerint döntünk arról, hogy mi a helyes, hogy mások mit tartanak helyesnek az adott dologgal kapcsolatban.

Természetesen nemcsak az ilyen és az ehhez hasonló erkölcsileg bonyolult kérdésekben van ekkora hatása a befolyásolásnak, hanem a különböző termékek piacán is hatalmas meggyőző gépezettel kell szembenéznünk. A reklámok és a fogyasztás világában korántsem elhanyagolható kérdés, hogy a saját életünk szerzői vagyunk, vagy a termékgyártók és marketingesek írják a történetünket.

SZÁMTALANSZOR KELL
SZEMBENÉZNÜNK OLYAN NEHÉZ
DÖNTÉSEKKEL, Ahol A KÉT
ALTERNATÍVA KÖZÜL EGYIK
SEM JOBB VAGY ROSSZABB
A MÁSIKNÁL, VAGYIS SZÓLNAK
ÉRVEK AZ EGYIK, DE A MÁSIK
VÁLASZTÁS MELLETT IS.

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

AZ „ELÉG JÓ” DÖNTÉS

„Miről írsz cikket?” – tette fel a kérdést a férjem. „A döntéshozatal elméletéről, és arról, hogy hogyan döntsünk jól, ha olyan fontos dolgokról van szó, mint például az iskola- vagy munkaválasztás” – reagáltam. „De hát a legtöbb esetben nincs olyan, hogy jó vagy rossz döntés, pláne nincs tökéletes döntés, csak kielégítő döntés van” – mondta erre, és teljesen igaza van. Utólag persze könnyű okosnak lenni, és azt gondolni, hogy nem jól választottunk, de ilyenkor csúsztatunk: hiszen valójában soha nem leszünk tisztában az összes körülménnyel és következménnyel, sőt azt sem tudjuk, hogy a másik alternatíva hova vezetett volna, vagy hogy hol tartanánk azok nélkül a tapasztalatok nélkül, amiket annak a döntésünknek köszönhetünk, aminek nem vagyunk maradéktalanul elégedettek a végkimenetelével. Albus Dumbledore szerint: „A tetteink olyan bonyolult, olyan szerteágazó következményekkel járnak, hogy jóformán lehetetlen azokból a jövő eseményeire következtetni”.

Persze vannak helyzetek, amikor egyérelmű, hogy mi a legjobb megoldás, de általában nem ezek miatt vergődünk kétségek között. Ha van egyértelműen jó vagy erkölcsileg helyes döntés, esetleg leírható matematikai képletekkel a jó választás, akkor természetesen azt kell választani. Viszont az életünk során számtalanszor kell szembenéznünk olyan nehéz döntésekkel, ahol a két alternatíva közül egyik sem jobb vagy rosszabb a másikonál, vagyis szólnak érvek az egyik, de a másik választás mellett is. Ezek a kérdések nem írhatóak le matemaikai műveletekkel, nem tudjuk teljes bizonyossággal megjósolni a lehetséges kimenetelt, a hasznot vagy a költséget. Vagyis az életünk számtalan fontos döntése kapcsán nem látjuk a jövőt.

Bár lehetséges, hogy az érvek, amik az egyik vagy a másik döntés mellett szólnak, azonos értékterületen vannak, de nagyon különbözhetnek az értékek fajtáját illetően (pl. a zabkása egészséges, de a csokisfánk finom). Ruth Chang filozófus arra hívja fel a figyelmet, hogy az értékek világa nem mérhető valós számokkal, de

mindannyiunkban megvan az erő és a képesség, hogy indokokat hozunk létre magunknak, hogy miért azt választjuk, amit. Véleménye szerint „a döntési helyzetek nem mások, mint esélyek, hogy megünnepeljük emberi mivoltunk különlegességét. Képesek vagyunk okot teremteni arra, hogy pontosan azok az emberek legyünk, akik vagyunk.” Nehéz választások esetén nem azon kell gondolkodnunk, hogy melyik opció a jobb, inkább a belülről fakadó okokra érdemes figyelni és megválaszolni a kérdést: „Ki legyek?” Amennyiben képesek vagyunk ezt meglépni, és a céljainkkal, illetve az értékrendünkkel egybehangzóan dönteni, vagyis énaazonosnak maradni, akkor a döntést követően elégedettek leszünk, és azt fogjuk érezni, hogy a helyünkön vagyunk. Sőt, képesek leszünk teljes szívvel kiállni a döntésünk mellett.

Olykor persze előfordul, hogy utólag látjuk meg, hogy másik irányba kellett volna indulnunk, mert az úton, amelyen járunk, nem olyan emberré válunk, akik lenni szeretnénk. Ez azonban nem kudarc, nem leszünk kevesebbek azért, mert elsősorban nem jófelé indultunk, hiszen a legtöbb esetben a későbbiekben módosíthatunk a választásunkon, és a megélt tapasztalattal mindenképpen gazdagabbak leszünk.

Ha szeretnénk mégis mérlegre tenni a választásunkat, akkor az egyszerű előny-hátrány lista helyett érdemes a SWOT analízist segítségül hívni. Ez a módszer segíthet abban, hogy meghatározzuk a választásunk erősségeit (strengths), gyengeségeit (weaknesses), lehetőségeit (opportunities) és veszélyeit (threats). A fentiek végiggondolása abban is segíthet, hogy a céljaink ne legyenek homályosak, és világosan lássuk a feladatainkat.

Dönteni soha nem könnyű, elégedettnek lenni a választásunkkal pedig pláne nem az. Nincs titok, de segít, ha nem azt nézzük, hogy miről mondunk le, hanem hogy mit választunk helyette. Miért is bánkódnánk olyan dolgok miatt, amelyek a saját döntéseink következtében nem lehetnek a mieink? ♦

hirdetés



MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ
katolikusradio.hu

1%

KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

TE CSODÁLATOS FIÚ, HOVÁ TŰNTÉL?

Ahogy megvan az emberben a képesség, hogy újat hozzon létre, létezését magasabb szintre emelje, ugyanannyira benne lakozik a sötét, pusztító, romboló erő is, amely olykor kifelé fordul, máskor magát az egyént veszi célba. Lassú araszolás ez a halál felé, amely rengetegféle formát ölthet a nyílt önpusztítástól egészen a különféle álruhákba bújtatott önmarcangolásig.

◆ A TÖRTÉNET

David Sheff (Steve Carell) újságíró, „A csodálatos fiú” című film főszereplője meglehetősen szokványos életet él második feleségével és két legkisebb gyermekével egy idilli, barátságos, napfényes családi házban. Látszólag minden a megszokott, nyugalmas kerékvágásban folyik, ám nem sok ideje marad kiélvezni a kiegyensúlyozott életet, mert előző házasságából született és vele élő nagy fia bizony kemény leckéket oszt neki. Nic (Timothée Chalamet) jóképű, életerős fiú, aki számos dologban tehetséges, több egyetemre is felvették, minden esélye megvan rá, hogy sikeres, boldog jövőt építsen fel magának. Mégis, gödröcskés, csintalan vigyora mögött óriási szorongás lappang, démonai alig várják, hogy kitörhessenek.

Nic drogfüggő, szenvedélye pedig mázsás terheket ró nemcsak rá, hanem a családtagjaira is. Egyik elvonó követi a másikat, fogadkozások, ígérek, bocsánatkérések hosszú sora, de a negatív spirálnak csak nem akar vége szakadni. Nagyon kifejezően rajzol és ír, így egy tiszta időszakában még az egyetemi tanulmányokkal is megpróbálkozik, de aztán hamar tévútra sodródik, és jó darabig nincs a lejtőn megállás. A probléma súlyosságát mutatja, hogy egy hosszabb, 14 hónapig tartó tiszta időszakot követően ismét magával sodorja egy depresszív hullám, és hiába a támogató mentor bátor közbelépése, Nic megint visszaesik, és még mélyebbre süllyed, mint addig bármikor.

Kép: IMDb



A SZERFÜGGŐK GYÓGYULÁSÁT GYAKRAN AKADÁLYOZZA A KÖRNYEZET SEGÍTŐ SZÁNDÉKÚ GYÁMKODÁSA, AMIKOR A FÜGGŐ SZEMÉLY PROBLÉMÁIT IGYEKEZNEK MEGOLDANI.

A legtöbb hasonló történettel ellentétben itt nemcsak azt látjuk, mennyire kikészíti a drog a felhasználót, hogy milyen, sokszor visszafordíthatatlan idegrendszeri károkat okoz az agyban, és hogyan rombolja az egyén szociális kapcsolatait, amúgy sem egészséges önképét – hanem abba is betekintést nyerünk, mekkora megpróbáltatás ez az egész családnak. Nic apja minden tőle telhetőt megtesz, fizeti a rehabilitációkat, állandó készenlétben áll, és ha kell, az éjszaka közepén repüli át fél Amerikát, mert a telefonban egy idegen hang közli vele, hogy a fia túladagolta magát. Minden erejével próbálja megérteni, miért történik ez a gyermekével, igyekszik mindenben támogatni, mellette lenni, elfogadóan viselkedni. Egy kétségbeesett pillanatában ő maga is kipróbálja az egyik drogot, csak hogy legyen valami halvány fogalma arról, mit hajszol benne annyira a fia, miért mondja, hogy ez a dolog az, ami hiányzott az életéből.

NINCS MINDIG RACIONÁLIS MAGYARÁZAT A TÖRTÉNTÉKRE

Előfordul, hogy nem találunk okot az okozat mellé, nincs kit hibáztatni, vádolni, egyszerűen csak megtörténnek a dolgok. Az agy és a lélek vegykonyhájában elromlik a recept, és nem a megfelelő arányban keverednek a negatív és a pozitív érzések. A belső, egzisztenciális szorongás, a fekete lyuk a lélek közepén pedig egyre csak növekszik, és valahogyan, valamivel be kell tölni, ki kell tölteni, így hát jönnek a drogok, a kétségbeesés, a zuhanás.

Meddig terjed vajon a környezet felelőssége? Mi az a pont, ahol megálljt kell parancsolnunk az önfeláldozásnak, a végtelen türelemnek és annak, hogy lyukas csónakból merjük a vizet? Szeretet-e a szeretet, ha elengedi azt, aki zuhanni akar?

A fentiek kapcsán kérdeztük **Erdős Eszter** református lelkészt, a Ráckeresztúri Drográpiás Otthon vezetőjét.



– Melyek a rizikófaktorok a drogfogyasztás tekintetében? Vannak hajlamosító nevelési attitűdök, környezeti hatások, ahol nagyobb a valószínűsége annak, hogy kialakul a drogfüggőség?

– A droghasználat ezredimenziójú betegség. Genetikai, pszichológiai tényezők, gyermekkori és serdülőkori pszichés zavarok, lakóhely, korai dohányzás és alkoholfogyasztás, család, kortárs hatás, kulturális hatás (társadalom viszonya a szerhasználathoz), személyiségzavarok, pszichopatológias kórképek, mindezek kölcsönhatásai, és még sorolhatnám. Nyilván a család kiemelt háttere lehet a drogfüggőség kialakulásának, hiszen egy viszonylag jól működő család sok egyéb rizikófaktort is ellensúlyozni tud.

A KUTATÁSOK SZERINT A MEGENGEDŐ NEVELÉSI STÍLUS A LEGVESZÉLYEZTETŐBB TÉNYEZŐ.

Amikor az értékek elmosódnak egy családban, és a szülők vagy maguk sem értékkövető módon élnek, vagy bár hiteles életet élnek, de ezt nem tudják beépíteni a nevelési stílusukba – így a gyermekek biztos pillérek nélkül szocializálódnak, ami megakadályozza a személyiség egészséges fejlődését.

– Több pszichológiai problémánál motiváció a terápiában a szenvedésnyomás. A függő személyeknél ez mintha nem működne. Hogyan lehet motiválni őket arra, hogy akarják a gyógyulást, ha a saját szenvedésük sem elég ösztönző?

– A szenvedésnyomás motivációja a függőknél is működik. Ezt gyakran akadályozza a környezet segítő szándékú gyámkodása, amikor a függő személy problémáit igyekeznek megoldani és átvenni a felelősséget, pl. kifizetik az adósságukat, eltűrik, hogy kihasználják, meglopják őket, falaznak nekik – mindez a drogfüggő személyt gátolja abban, hogy valóban megérje neki a szerhasználat abbahagyása.

– Mit tehet a család a függőségben szenvedő személyért?

– Beszéljenek nyíltan a problémáról az érintettel, és lehetőleg szakemberrel is, aki tud nekik segíteni. Ne próbálják akadályozni a szerhasználatot, mert ez általában nem működik, viszont a kapcsolatot végérvényesen megronthatja, és ahhoz vezethet, hogy a függő nem fogja elfogadni a segítséget akkor sem, amikor már változni szeretne. Ne vegyék át a felelősséget, ne igazolják a munkahelyen a hiányzást, ne fizessék ki az adósságokat stb., mert ezzel időben késleltetik a motiváció megszületését. Vállalják fel a saját

szerepüket: mondják el, hogy sajnálják, hogy elváltak, hogy kevés időt tudtak együtt tölteni, hogy az életük nem úgy alakult, ahogy szerették volna, és ennyi teltetőlük abban az élethelyzetben. Ezzel kifejezik, hogy nem elítélni akarnak, hanem összefogva segíteni, és ők is bocsánatra szoruló, gyarló emberek. S akkor lehet, hogy a szerhasználó is azt mondja majd, hogy ő is sajnálja, hogy gondot okozott, és elindulhat egy felépülést támogató kapcsolat.

Mutassák ki a szeretetüket, mert az biztonságot nyújt, és semmi köze az engedékenységhöz.

AKKOR IS KI LEHET MUTATNI A SZERETETET, HA MÁR LEGSERÉLTÉK A ZÁRAT ÉS NEM ENGEDIK BE A LAKÁSBA.

Akkor is el lehet mondani, hogy imádkozom érted, mert szeretlek, vagy az utcán találkozva megölelni, vagy apró kedvességeket (nem pénzt!) adni, aminek örül, vagy együtt időt tölteni, vagy felidézni a szerhasználó sikeres pillanatait, jelezve, hogy bízunk benne. A lényeg, hogy semmilyen módon ne működjünk közre a szenvedélybetegség fenntartásában! Nyugodtan el lehet mondani, hogy éppen azért, mert szeretik, ezen az úton nem kísérik, nem asszisztálnak ahhoz, hogy tönkretegyje magát. Ez az ő döntése, és ezen egyedül kell mennie. Ezért nem adnak pénzt, és ezért nem segítik semmilyen módon mindaddig, amíg el nem indul a változás útján.

– Milyen a helyes támogató hozzáállás? Hogyan lehet hatékonyan megtörni az ördögi kört?

– „Mindenen segítek, ami a gyógyulásodhoz vezet, járok hozzátartozó csoportba, konzultációra, elkísérlek téged is a csoportba, segítek összepakolni a bentlakásos kezelésre, segítek eljutni oda, de semmiben nem segítek, hogy tönkretedd magad. Semmiben. Akár abban sem, hogy szállodának tekintsd az otthonunkat, ahova fűrödni, enni hazajársz.”

– Melyek a leghatékonyabb kezelési módok, terápiák, amelyek bizonyítottan működnek?

– A holisztikus megközelítésű terápiás közösségek, önsegítő modellek a leghatékonyabbak. A függőségnek testi–lelki–szociális–pedagógiai–spirituális vonatkozásai is vannak. Ezeket együtt kell látni, és a kezelésnek is komplexnek kell lennie.

– Magyarországon mi a bevett gyakorlat? Hová fordulhatunk, kit kell keresnünk, ha a gyerekünk, közeli hozzátartozónk drogozik? Léteznek támogató csoportok a hozzátartozók számára is, mint a filmben?

– Jól kiépült addiktológiai ellátás van Magyarországon, az ország bármely részében található szenvedélybetegeket ellátó szolgálatokat, ahova hozzátartozók is fordulhatnak. A református drogmisszióknak például Budapesten és Dunaújvárosban vannak irodái, ahol egyéni konzultációt kérhetnek, és hozzátartozói csoportra járhatnak az érintettek.

– A kitisztulás után milyen követés javasolt? Folyamatosan, életük végéig járniuk kell támogató csoportokba?

– Ez egyenként változó. A hasonló tünetek mögött mindenkinél mások a mozgatórugók, körülmények, éppen ezért nincs általánosan érvényes szabály. Az biztos, hogy jól teszi a leállt droghasználó, ha legalább 1-2-3 évig tartja a kapcsolatot a támogató csoportokkal, felépülést segítő helyekkel vagy személyekkel. Vannak, akik életük végéig járnak, és vannak, akik másképp oldják meg a lelki karbantartásukat, pl. gyülekezetbe járással, pozitív társasággal, hobbiival, szolgálat végzésével.

– A filmben arról beszélnek, hogy bizonyos drogok károsítják az idegi kapcsolatokat az agyban. Mi az a pont, amikor ezek visszafordíthatatlanná válnak? Létezik erre bármilyen kezelés?

– Igen, a szerhasználat károsítja az idegrendszert, amely sok esetben képes regenerálódni, de nem egyik napról a másikra. Ám az sem ritka, hogy a droghasználat elhagyása után megmarad a drog indukálta pszichés betegség, és az illetőnek ezzel kell együtt élni. Nagyon jó regenerálódást segítő vitaminok, gyógyszerek vannak, amelyeket mindenképpen érdemes szedni, hogy javítsa, enyhítse a károsodást. ♦

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

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!

Napok óta nem alszom a nyugtalanságtól. Szörnyű helyzetben vagyok. Attól félek, elfogom veszíteni a barátaimat, és magamra maradok a játszótéri mászóknak árnyékában...

Megmondom, miért. Pár napja az anyukabarátnőm váratlanul kifakadt a téren:

– Csajok, titeket nem akaszt ki a háztartás? Hát én egyszerűen agybajt kapok tőle! Képtelen vagyok uralni! Reggeltől estig csak pakolok, mosogatok, sikállok, mint egy rabszolga, és így is szalad a lakás. Én ezt már nem bírom tovább! Miért nekem kell ezt az egészet csinálni? – mondta, és még el is sírta magát. (Jó, ég, hogy lehet ezen őszintén sírni...?)

De legnagyobb meglepetésemre többen is csatlakoztak a kirohanásához. – Pontosan! Vagy a háztartással foglalkozom, vagy a gyerekekkel! A kettő együtt nem megy. – Ne is mondjátok, én esténként úgy zuhanok az ágyba, mint egy zombi!

Nem embernek való ez.

– Pf! Azt azért megnézném, hogy egy férfi hogy bírná ki ezt csak egyetlen napig! Én szólni se mertem, de fojtogatott a jeges rémület... Én miért nem érzem ezt, Doktor Bori?! Valami baj van velem? Nem tudom, miért megy nekem minden zökkenőmentesen: együtt mosogatok a nagylányommal, porszívózunk

a kisfiammal, egy minimális kosz meg egyszerűen nem zavar senkit. Annyira félek, hogy ha ez kitudódik a téren, végleg kiközösítenek!

Hogy fújhatnám fel ezt a problémát akkorára, hogy én is közéjük tartozhassak?

Köszönettel:

Takács Anita, háztartásbeli

Kedves Anita!

Bevallom, egy kissé ingerülten olvastam levelét. Eléggé nehezen tudtam beleélni magam olyan valaki helyzetébe, akinek semmilyen problémát nem jelent a háztartás, mivel engem viszont OLYAN MÉRTÉKBEN FRUSZTRÁL ÉS KIAKASZT, hogy azt elmondani sem tudom!!! Teljesíthetetlen, elvárhatatlan, igazságtalan ez az egész! Milyen nő az, aki ezt az alapigazságot magától nem képes megérteni? – tűnődtem.

De aztán vettem néhány mély lélegzetet, és emlékeztettem magam: én sem voltam mindig ez az érettsorsrontó gondolkodású nő és anya, aki ma vagyok. Én is voltam kezdő, amikor még nem láttam meg a rend- és tisztaságmániában egy reménytelenebb, valóban boldogtalan élet lehetőségét.

Úgyhogy arra biztatnám, hogy először is próbálja meg tudatosítani magában: a lakása nem azért van, hogy szolgálja a benne élőket! A lakása Szentély, amelyben Ön a Tisztaság Istenének áldozhat

nap mint nap. Mindig ez lebegjen a szeme előtt, ha az otthonára gondol! Az emberi lények másodlagosak, csupán azért vannak, hogy elmozdítsanak, összepiszkoljanak benne mindent. Hogy este lerombolják, amit Ön nap közben felépített.

Minden reggel, mikor családtagjai végre elmennek a munkába/iskolába/oviba, Ön varázsolja tökéletessé a Szentélyt! Ne feledkezzen meg a konyhaszekrény sohasemki-által-nem-látott tetejéről és a fürdőszobacsempék ecetes megtisztításáról sem, mosson ablakot naponta, vasaljon zoknit, vadásszon apró foltokat a radiátoron és rögtön dörzsölje le!

Egy idő után elkezd majd úgy látni a rendetlenséget, a koszt és az elvégzendő feladatokat, mint alattomosan, laposkúszásban közeledő ellenséges haderőket, lassan vánszorgó, gonosz zombikat – Walking Dirts! –, akik különböző irányokból azért jönnek, hogy aljasul felzabálják Önt és megszenteltségtelenítsék a Tisztaság Istenét.

Nézze csak: a szennyesruhák már sunyin gyülekeznek a kosárban, hogy hamarosan megindítsák lassú, bízós kúszótámadásukat a Szentély ellen!!! A földön összegyűlő finom por csak arra vár, hogy Ön elforduljon, és máris macskákká egyesülve szégyenteljes televényeket alkothasson a szekrények alatt!!! (Hogy Ön majd jól leélgjen, ha vendégek jönnek, akik esetleg pont a földre fekve ellenőrzik Szentélye tisztaságát!)

Amikor pedig a családtagjai esténként hazaérnek, és az otthon melege helyett egy karikás szemű nőt fognak találni, aki éppen hatalmas kondérban főzi ki a ruhásszekrényt, mert rájött, hogy megtelepedtek rajta a gombák, és steril védőruhában, hangszórón keresztül arra utasítja őket, hogy mindenki fűrödjön meg antibakteriális tusfürdővel, mielőtt belép – akkor Ön jó úton van a cél felé!

Ezt már nyugodtan elmesélheti a barátainak a játszótéren. És biztos vagyok benne, hogy idővel az őszinte könnyek is megjönnek mellé.

Tiszta lakást és sok sikert kíván:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden! Segítsen rosszabb helyé tenni a világot! Előre is csalódottan várja leveleit a doktorbori@kepmas.hu címre:

Doktor Bori

EGYBŐL SEGÍT!

Támogassa
a Magyar Katolikus Egyház
szolgálatait!



Kérjük, rendelkezzen
Ön is adója egyházi
1%-áról!

Technikai szám
0011

Köszönjük, hogy
támogatja szolgálatainkat!

katolikus.hu



„NEM LÁTOM, DE RÁBÍZOM MAGAM”

Interjú Balázs Zsanett rádiós műsorvezetővel

A születése óta vak **Balázs Zsanett** az ELTE kommunikáció szakán szerzett diplomát, majd rádiós műsorvezetőként kezdett dolgozni. A szülei tartottak attól, vajon kap-e munkát, képes lesz-e megállni a helyét egy ilyen bizonytalan pályán, amely a közvélekedés szerint a hiú, gátlástalan, törtető embereknek kedvez. De ő nem hagyta, hogy ez eltántorítsa a kitzűzött céljától.

◆ – **Furcsállták a diákok, hogy mit keresel a szakon?**
– Egy-egy kellemetlen élményen kívül általában nincs rossz tapasztalatom. Az egyetemi éveim alatt végig arra törekedtem, hogy a csoporttársaimmal legalább a köszönőviszony meglegyen, senkitől nem vártam el, hogy megkülönböztettként kezeljen. Nem éltem másképp, mint a csoporttársaim. Befogadásra találtam, és egy pillanatig nem jelentett számukra problémát, hogy nem látok.

– **Az egyetem után a gyakorlati időt a Mária Rádiónál töltötted.**

– Már az egyetemi éveim alatt a rádiónál önkénteskedtem, és később bekapcsolódtam az „Igéző” című műsor szerkesztésébe. Ebben a műsorban egy-egy bibliai idézetet hoz a meghívott vendég, jellemzően egy ismert ember, és néhány szóban elmondja, mit jelent az idézet a saját életében. Ötven perc beszélgetésből másfél perc hangzik el a Kossuth Rádióban is. Roppantul tetszett az emberek nyitottsága, hogy őszintén tudtak beszélni magukról, a kríziseikről, Istenről.

– **Neked melyik a kedvenc bibliai történeted?**

– Nagyon szeretem az emmauszi tanítványok történetét. Mert mi is történt? A kenyértörés láttán megnyílt a szemük. Sokszor magamra ismerek ebben.

HÁNSZOR VAGYOK ÉN IS ÚGY, HOGY A SAJÁT MAGAM FEJE UTÁN MEGYEK, ÉS NEM ISMEREM FEL, MIT AKAR A JÓISTEN TŐLEM.

A szentmise mindig erőt ad és visszaterel a helyes útra. A család és a józsefvárosi plébánia meghatároz. A plébánián megismert hitoktató, *Quirin Ágnes* példamutatása sokat jelentett az életemben. Nyolc évvel ezelőtt közösen kezdtünk el rádiós szolgálatot vállalni *Bajzáth Ferenc* atyával együtt, a reggeli napindítót készítettük a Mária Rádiónál, ott készíthettem az első interjúimat – hajléktalan emberekkel. Az ott szerzett tapasztalat rengeteget hozott az életem alakulásához.

– **Szerinted milyen egy jó újságíró?**

– A legfontosabb feladata, hogy kíváncsi legyen, érdekelje az interjúalany, adott esetben tudjon és merjen is visszakérdezni. A másik, hogy ő maga is meghallgató emberré váljon. Ez nem mindenkinek sikerül. A kettő együtthatalma lételem.

– **Mikor gondolod megfelelőnek az anyagot?**

– Még soha nem voltam elégedett. Mindig levonom a megfelelő következtetést, és próbálok hasznát venni a következő munkámban. Bármikor adódhat váratlan, a felkészülés ellenére meglepő helyzet, és ha nem jól reagálsz, hibázol. A Katolikus Rádióban, ahol most dolgozom, törekszem arra, hogy minél jobb anyagokat készítssek.

– **Legváratlanabb interjúhelyzet?**

– Minden interjú meglepő és váratlan.



– **Nick Vujcic magyarországi látogatásakor ott lehettél a sajtótájékoztatón.**

– Nagy öröm volt számomra. A szervezők külön nem engedélyeztek interjút, mindenki a sajtótájékoztatón kérdezhetett. Én lettem az utolsó kérdező a több száz újságíró közül, és valami olyasmit kérdeztem tőle, miért a leghálásabb Istennek. Előzőleg mindenki a hétköznapi életéről, apróságokról, gyakorlati dolgokról faggatta, és a válaszából ítélve azt éreztem, mintha azt várta volna, hogy a hitéről kérdezzék.

– **A Romano Mária Rádióban ismert cigány értelmiségiekkel készítettél interjúkat. Tanultál valamit tőlük?**

– Megtanultam, amennyire csak lehet, egyszerűnek lenni. Ugyanis ők nagyon természetesen viselkedtek, végtelen egyszerűséggel fogalmazták meg a gondolataikat, beszéltek az örömeikről, megosztották velem a nehézségeiket. Az ő történeteik nagy hatást gyakoroltak rám.

– **Helyzetedből adódóan rákényszerülsz, hogy bízz az emberekben, ne kérdőjelezd meg az emberi jószágot. Könnyű teher?**

– Soha nem voltam az emberekkel szemben bizalmatlan. Ha most azt mondanád, gyere, igyunk meg egy kávét nem messze innen, eszembe nem jutna, hogy esetleg rossz

helyre viszel. Ehhez elkél egy jó nagy adag emberismeret, és az, hogy bízzak abban, akit nem látok. Akárcsak Istennél: nem látom, de abszolút rábízom magam. Szerintem az emberek – a gyarlóságaik ellenére – jók.

HA ODAFIGVELÜNK A MÁSIKRA, HA FENNTARTÁSOK NÉLKÜL ÉS BÁTTRAN MERÜNK NYITNI FELÉJÜK, A VAKSÁG HELYÉT A TISZTÁNLÁTÁS VESZI ÁT.

Ezt tapasztaltam meg akkor is, amikor a Katolikus Rádióhoz kerültem. A rádió munkatársai nyitott szívvel fordultak felém, s a kezdetekkor, a látáshiányomból adódó problémákra közösen kerestük és találtuk meg a megfelelő megoldásokat, hogy minél gördülékenyebben végezhessem a rám bízott feladatokat.

– **Soha nem éreztél haragot Isten iránt?**

– Nem állítom, hogy sosem volt bennem neheztelés. Az ember időről időre felteszi a kérdést: *Miért?* Pedig a helyes kérdés az lenne: *Hogyan oldható meg a helyzet?* Egyszer valaki azt mondta nekem, hogy a keresztet nem elfogadni, hanem odaadni kell. Ezt az odaadást a mai napig tanulom. Sokat vitatkozom Istennel a saját vakságomról, faggatom őt, kérdéseket teszek fel neki, és sokszor egy-egy emberen keresztül érkezik válasz. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

TANÁRI ÉNKÉP

A tanári WC nem csak egy sima mosdó. A tanári WC státuszsimbólum – vagy legalábbis a kulcsa az. Ugyanúgy, ahogy a liftkulcs, a napló, a színeskrétás doboz, a koszos kávésbögre és a nyüzött arc is. Csak azon kaszt tagjainak van, amelyekhez én is tartozom. A tanároknak.

◆ Amikor az első tanítási napomon beléptem az iskolába, legalább ugyanannyira izgultam, mint a diákok, és legalább ugyanannyira bénán lepeztem, mint ők. Mindenesetre a szerepet ők is, én is pontosan hoztuk, lement az óra, elindult az év. A hetek, hónapok előrehaladtával egyre jobban belerázódtam abba a szerepbe, amiről azt gondolom, hogy a tanáré – ami aztán annak rendje és módja szerint az énképem részévé vált. Itt egy feleltetés, ott egy frontális óra, amott egy dolgozat. Néha átvonultam a fénymásológépjába a feltűnő bögrémben lötyögő kihűlt kávémmal, máskor pedig fáradt arccal ültem az ebédlő tanároknak fenntartott asztalánál. Ha iskolán kívül a tanárságról kérdeztek, mindig volt a válaszomban „Jaj, a mai fiatalok...” kezdetű mondat, és iskolán belül is gyorsan otthonosan mozogtam a fáradt pedagógus öngigazoló szerepében. A tanórákon fürdőztem a figyelemben, és élveztem, hogy minden úgy történik, ahogy én akarom, vagy ha nem, akkor egy intéző után majd úgy fog.

Kedves olvasó, tedd fel magadnak a kérdést: ha tanár lennél, ilyen tanár szeretnél lenni? Az élet úgy hozta, hogy ez a kérdés megszületett bennem, és rálátásom lett arra, hogy mit is csináljak. Egy rokonom vicces megjegyzésével indult: „Látom, Andi, most mindent törlesztesz az oktatási rendszernek azért, amit te is elszenvetél.” Nem esett jól ez a mondat, hiszen „én vagyok az az ember, aki minimálbérért a te kölykeidet is naphosszat terelgetem” – mondtam magamban. De ahogy teltek a napok, elkezdett dolgozni bennem valami.

HÁT NEM UTÁLTAM ANNO DIÁKKÉNT A FELELTETÉST? AKKOR MIÉRT CSINÁLOM? HÁT NEM VOLT RÉMES GIMISKÉNT, AMIKOR A TANÁR CSAK A SAJÁT HANGJÁT HALLATTA 45 PERCIG? AKKOR MIÉRT TESZEK UGYANÍGY?

Hát nem éreztem teljesen értelmetlennek bemagolni a „szárazanyagot”, hogy aztán a dolgozat után a tizedére sem emlékeztek? Vajon a gimnáziumban „tanultaknak” mekkora részét használok felnőttként? Minek volt tényleg értelme visszanézve? Mit szeretnék átadni a diákoknak? Milyen tanár szeretnék lenni?

A változás és a változtatás nehéz volt. Mert a kudarc élményével indult, annak beismerésével, hogy eddig rosszul csináltam: hogy a szerep kedvéért, a figyelem megszerzéséért és a hatalomvágy kielégítésére dolgoztam úgy, ahogy. Mert azt gondoltam, ez a tanár. Mert ezt tanultam az iskolában, hiszen többnyire ilyen tanárok vettek körül. De ha nem ilyen a jó tanár, akkor milyen? Milyen legyek? Mit csináljak? Hogyan néztek utána? Kítől kapok segítséget? Hol olvassak utána?

Lett egy új barátom, aki elképesztően sokat segített: Google. Rajta keresztül megismerkedhettem más, inspiráló pedagógusokkal, gondolatokkal, ötletekkel, módszertanokkal, magyar és nemzetközi jó gyakorlatokkal. Mindezek mentén alakítottam ki a saját egyéni tanítási stílusomat. Kipróbálva a szimpatikus módszereket, és megtartva mindet, ami hozzám és a diákjaimhoz is passzol. Az ajánlatom újrakezdőknek:



• **Előadások (online, magyar felirattal):**

- Sir Ken Robinson
- Rita Pierson
- Sugata Mitra
- Ricardo Semler

• **Ötletek, gyakorlatok:**

- tanarblog.hu
- qqcska.blogger.hu
- <http://www.tani-tani.info>
- <https://sites.google.com/site/gergobacciinternetestanterme/>

• **Közösségek a Facebookon:**

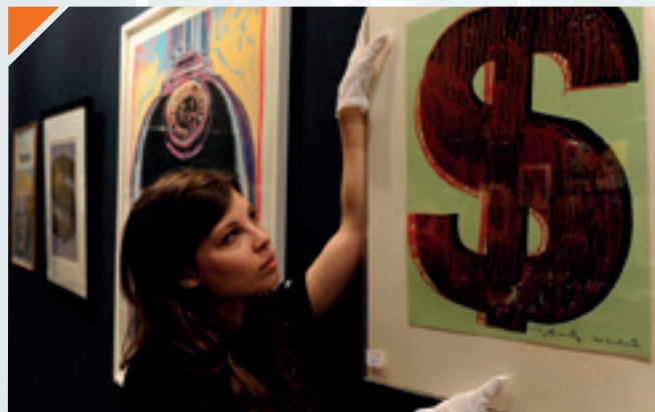
- Pestalozzi péntek
- Gamification a magyar oktatásban

• **Könyvek:**

- Fegyverneki Gergő: IKT-s ötlettár
- Prievara Tibor: 21. századi tanár

A fenti forrásokon kívül végtelen sok inspiráló tartalom érhető el, amelyek segítettek, hogy lépésről lépésre újradefiniáljam a tanári önképemet, felfrissítsem a módszertáramat. A legfontosabb és legőszintébb segítséget azonban a tanulók adják. Az ő szemükből kiolvasható, hogy van-e értelme a tanórának. Köszönöm minden diákomnak a segítséget! ♦

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

GYŰJTŐ 

Hasznos tippek minden szerdán
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉPEK –
NERPEL NIKOLETTA

A Salon
BUDAPEST

„MÓDFELETT UNALMAS MINDIG UGYANANNAK LENNI”

Egy fotózás kulisszatitkai

A divatfotózás nem mindig a termékreklámozásról szól. Minden kapcsolódó terület szakembere keresi a lehetőséget olyan együttműködésekre, ahol gazdasági nyomás nélkül, szabadon, az alkotás örömeért készíthet valami szépet. Ezek a képek is egy ilyen fotózáson készültek.

- ◆ **Nerpel Nikoletta** fotográfus olyan képanyagot szeretett volna készíteni, ami időtálló, kor-talan és érték marad sok-sok év múlva is. Gercosz Henriett sminkes és Horváth Nóra modell mellett én mint öltöztető voltam még a csapat tagja. Mindannyian Niki elképzeléseinek megvalósítását segítettük. Úgy akartunk valami különlegeset alkotni, hogy közben a jól bevált fekete-fehér kontrasztjaival játszottunk.

„Mostanában egyre népszerűbbé váltak az enteriőr műtermek, amelyeket nagyon szeretek, de valahogy mégis sokszor visszakanyarodok a klasszikushoz – meséli Niki. – Ha az estélyi ruhás fotót megnézzük fekete-fehérben, első ránézésre készülhetett volna 100 évvel ezelőtt is: benne van az az időtlen elegancia a modell mozdulatában, az összeállított szettben és a világításban is. Fény szempontjából is az egyszerű, klasszikus látványvilágra törekedtem. A fehér háttérrel fotókat leszámítva két lámpával dolgoztam, ott pedig két vaku a háttérrel, kettő pedig a modellt világította indirekt módon. A modellt végig egy fehér holker előtt ült vagy állt, tehát tulajdonképpen a háttérünk végig fehér volt, csak hol több, hol kevesebb fény jutott rá.”



Amikor Niki átküldte nekem, a stylistnak a négy tervezett beállítást, eldöntöttem, hogy négy teljesen különböző öltözéssel készülök: egy otthoni, kuckózós hangulatúval; egy bevállalós, bőrt, csipkét és látványos ékszereket felvonultató, mégis elegáns összeállítással; egy jelmezszerű, látványos és egy Audrey Hepburnt idéző, finom Vogue-eleganciát idéző darabbal. Szempont volt ugyanakkor az is, hogy miközben négy stílust mutatok be, lehetőleg csak magyar tervezők darabjait használjam. Szerencsére Nóri méretei egyeznek az enyémmel, így kevés szaladgálás, bontás, kötés, varrás és saját gardróbom felkutatása után is sikerült mindent időben beszereznem.

A fehér pulóvert magam kötöttem kézzel. Ehhez egy magyar márkától, a Virivee-től választottam egy kézzel festett, macskamintás harisnyát, Tóth-Kern Enikőtől pedig a legújabb kollekciójából egy szandált. A következő öltözék alapja egy olyan üzleties műbőr kosztüm, amelyet öt-hat évvel ezelőtt készítettem nekem méretre egy fiatal MOME-s divattervező hallgató, Mileji Claudia. Ehhez egy feltörekvő fehéreneműmárka, a Between csipkebodyját társítottam, illetve a Delacier fém és cérna ötvözetéből készült, látványos ékszereit.

E két öltözék után sminkváltás is következett. Niki és Henriett gyakran készítenek együtt kreatív anyagokat, így tudják, érzik, hogy mit szeretne láttatni a másik: „Alapvetően két sminket gondoltam ki, amelyek összhangban vannak a modell karakterével, a stylinggal és a hajjal – mondta Henriett. – Mindkét smink esetében az erős kontrasztok és a design játszotta a főszerepet. Kicsit elhagyva a hagyományos beauty smink kereteit, az első look kimondottan a fekete-fehér ellentétére épült, ami – ahogyan a képek is mutatják – a fotókon is kellően hangsúlyos. Szolid, trendi, de mégis meghökkentő kombinációt akartam létrehozni. Az erős, íves szemfestéshez viszont így egy natúr rúzszt tettem föl. A második smink egy domináns tusvonallal emelte ki a modell szemét, amihez erős vörös rúzsral alkottam meg a kontrasztot. Ebben a lookban számomra az elegáns, ugyanakkor vad hatású ötvözése volt a fő cél.”

A tusvonalat azért is igényelte a tekintet, mivel mindkét öltözékhez társítottam kalapot, amely a tekintetet – kellő hangsúly nélkül – háttérbe szoríthatta volna. Így viszont megfelelő figyelmet kapott nemcsak a kalap vagy a rajta lévő fátzol, hanem az alatta és mögötte sugárzó pillantás is.

„A három testőr” hangulatát idéző öltözék alapja egy nagy karimájú férfikalap a Várhegyi Éva kalapszalomból és egy férfiing a MOME-n tavaly, mesterszakon végzett Hegedűs Dóra diplomakollekciójából. Az ing nagy volt Nórira, így ott helyben varrogattam és tűzőgöttem rajta, illetve egy saját bőr fűzővel tettem még karcsúbbá.

Egy ilyen többórás fotózás minden résztvevő számára fárasztó tud lenni, de esetünkben – talán a fokozatos építkezés miatt is – a lelkesedés egyre csak nőtt: az utolsó öltözéket vártuk mindannyian a legjobban. Az Elysian ruha számtalan apró trükköt és cselt hordozott magában: a fehér pliszé uszálybetétet, a színátmenetes aljat, valamint a hát- és a vállmegoldást. Majd ehhez a klasszikus, de mégis modern ruhához adtam egy fátzlas pillbox kalapot, amely az ötvenes-hatvanas évek hangulatát idézte, és egy pár fehér kesztyűt, amely már akkor vintage volt, amikor 18 évvel ezelőtt a saját esküvőmre megvettem.

Nórinak, aki a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészkarának hallgatója, tulajdonképpen ez volt az első ilyen jellegű fotózása: „A fotózás elején nagyon izgatott voltam, majd szépen lassan sikerült feloldódnom az első szett után, illetve Niki segítőkész instrukcióit követően. Az első öltözékekkel kicsit nehezen azonosultam, de valószínűleg azért, mert akkor még nem engedtem el magam igazán. A második szett volt az abszolút kedvencem: a csodaszép body az extra ékszerekkel és a bőrkosztümmel. A délután csúcsa ugyanakkor számomra az volt, amikor az Elysian ruhát viselhettem: igazi hercegnőnek éreztem magam benne. Összességében az egész fotózás felejthetetlen volt számomra. Az egyik kép kikerült Niki kiállítására a Madách Színházba is, amire nagyon büszke vagyok.” ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

DIGI LÁNYOK

„5 technológiai újítás, amelyre minden nőnek szüksége van 2019-ben” – egy ilyen címet nehéz kihagyni, rá is kattintok a néhány perces filmre a videómegosztó oldalon. Közben persze tudom, hogy valószínűleg reklámokkal találkozom, mégis kíváncsivá tesz, mit választottak ki névtelen youtuberek a „nők” számára.

◆ Nos, mit gondolnak? – kis szünet, dobpergés, itt kellene találgatni. Én például olyasmire tippelnék, hogy napi időbeosztás-segítő vagy nyelvtudásfejlesztő app, esetleg újabb, még szuperebb közlekedésszervező vagy a bevásárlásoknál használható, gyors összetevőelemző.

DE ÉN NAGYON NAIIV VAGYOK. MERT ABBÓL INDULOK KI, HOGY MI NŐK SZERVEZÜNK, TANULUNK, KÖZLEKEDÜNK ÉS CSALÁDOKAT „TÁPLÁLUNK”.

Valószínűleg hibás az önfelfogásom, ezt a videó is ékesen bizonyítja. Ugyanis az öt tech-kütyü a következő: egy többrészes táskakészlet, amelybe minden befér (smink és fülhallgató); két különféle nyaki masszázskészülék, az egyik csak nagy, a másik okos is; egy üvegből készült borkínáló és egy arckrém. Hogy ezek nem is technológiák? Ugyan már, ne akadjunk fenn az ilyen apró részleteken, egy nőnek minden új egy kicsit tech is, nemdebár?!

Most már mohón keresek újabb videókat, amelyek a nőknek való leginnovatívabb technológiákat sorolják. Az okosgyűrűt pánikgombbal, amely mindenkit – beleértve a rendőrséget is – értesít, ha támadás ér minket. Az okostükröt, amely elemzi a bőrünket. Az okosdivat-karkötőt, amely nemcsak kommunikál, de mindig az outfithez igazítja a színét. És a pántot, amely arra figyelmeztet minket, amikor veszünk a fittségünkben.

Vérszemet kapok. Nézem a férfiaknak szóló ajánlókat. És mit találok? Okoslatokat, kommunikációs szervezőt, zsebbe tehető okostelefon-tartót, munkaszervező-appot.

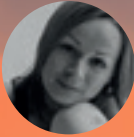
Valami elkezdődött a '80-as években, ami megdőbentő bár, de máig, 2019-ig is eltart. Az a buta, sztereotíp kereskedelmi kommunikáció, amely a kislány-íróasztalt rózsaszín tükörrel, a kisfiút számítógéppel hirdeti. Merthogy mit is csinál egy lány és egy fiú az asztalnál, ugye...?

Tudjuk, milyen fontos lenne, hogy a lányok is felfedezzék: átlagosan jó képességekkel lehet belőlük sikeres munkavállaló a robotkorban is. És ezért örömmel tanuljanak matekot, műszaki tudományokat.

HOGY NE ADATBEVIVŐK, HANEM ADATBÁNVÁSZOK, ADATMÉRNÖKÖK, RENDSZERTERVEZŐK: AZ ÉLETET ON-ÉS OFFLINE IS ISMERŐ ÉS SZERETŐ DIGI-LÁNYOK, -NŐK, -FELESÉGEK, -CSALÁDANYÁK LEGYENEK. HOGY A NŐI TEHETSÉG NE HALJON KI A ROBOTOK ÁLTAL SZÜKSÉGTENNÉ TETT MUNKAKÖRÖKKEL.

Az Egyesült Államokban az 1980-as évekig a számítógéptudományi diplomák több mint 40 százalékát nők szerezték meg. Mára ez a szám 18 százalékra csökkent. 2019 volt az első év, hogy a legnagyobb globális innovációs seregszemle, a CES foglalkozott ezzel a kérdéssel. Mert bár mindenki az informatika fontosságáról beszél, de túlbecsüljük a „brilliant jerk”-et, az öntörvényű, együtt dolgozni képtelen, szociális képességek és kötése nélküli tech-zsenit, és nem vesszük észre, hogy a technológia a társadalmunk és kultúránk része. Hogy a jó értelemben vett újító gondolkodás legtöbbször jó közösségekben születik meg. Nem látjuk be eléggé, hogy a tech-guruk és -cégek legsikeresebbjei nem az értelem és értelem közti mondvaszínált választást, hanem az életmódok megismerését célozzák. És – jó vagy rossz –, de víziójuk van.

MÁRPEDIG AZ ÉN VAGY – MONDHATOM ÍGY, KEDVES NŐOLVASÓK? – A MI ÉLETÜNK NEM MASSZÁZS ÉS BŐRELEMZÉS. AZ ALGORITMUS CSÚNYÁN TÉVEDETT. IDEJE, HOGY VÉGRE EZT IS FELISMERJE AZ INFORMÁCIÓS FORRADALOM. ◆



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

NEM A

stresszel

VAN A BAJ

Hajlamosak vagyunk úgy tekinteni a stresszre, mint amit kerülni, vagy legalábbis minimalizálni kell az életünkben. És ha úgy kezeljük, mint a fejlődés szükséges részét, amely arra sarkall, hogy mozgósítsuk és használjuk a rendelkezésre álló erőforrásainkat, új képességekre tegyünk szert, s végső soron növekedjünk általa? És ha ez így van, hogyan segíthet ebben a sport?



- ◆ Ha stressz ér minket, vagy olyan inger, amely elsőre ijesztőnek tűnik, akkor a szervezet fiziológiás reakciót mutat, amelyet pszichésen kiértékelünk magunkban. Ez a kiértékelési folyamat aztán visszahat a zsigeri működésre, és meghatározza azt is, mit cselekszünk válaszul. Előzetes feltevéseink, prekoncepcióink döntően befolyásolhatják, hogy miként reagálunk: ha azt gondoljuk magunkról, hogy képesek vagyunk megküzdeni a stresszrel, van elegendő erőforrásunk, és bízunk saját kompetenciánkban, akkor csökken a félelmi reakció, valamint növekszik a belső kontroll és magabiztosság érzése. Ebből arra következtethetünk, hogy nem a kismértékű stresszre kell törekedni, vagy hogy egyáltalán ne legyen jelen stressz az életünkben, hanem arra, hogy meglegyenek az erőforrásaink, és higgyünk benne, hogy képesek vagyunk hatékonyan megbirkózni vele.

AMIN TUDUNK VÁLTOZTATNI, AZ NEM A KÜLVILÁGBÓL ÉRKEZŐ STRESSZ MÉRTÉKE, HANEM A SAJÁT REAKCIÓINK.

A sport két oldalról támogathatja meg ezt a folyamatot: egyrészt segít eltávolodni a problémától, és közben azt vehetjük észre, hogy megérkezik a megoldás. Másrészt például is szolgálhat arra, hogy hogyan küzdjünk. Ha nem úgy tekintünk a stresszre, mint ami szó szerint az életünkre tör, hanem úgy, hogy az valami, amivel képesek vagyunk megbirkózni, akkor az egészségünket nemhogy megőrizhetjük, hanem még ellenállóbbá válhatunk.

A STRESSZVÁLASZ MOBILIZÁLJA ERŐFORRÁSAINKAT!

Amikor stresszt élünk át, éberségünk fokozódik, figyelmünk beszűkül az adott feladatra, problémára. Úgy is mondhatnánk, a szervezet felkészül a küzdelemre. Ha elképzeljük, mi történik sportolás közben, akkor könnyebben megérthetjük és átkeretezhetjük a helyzetet. A sportolás során a szervezetben oldódik a feszültség, az idegrendszer áthangolásával pedig csökken az észlelt szorongás. Azzal, hogy elvégezzük az edzőmunkát, alkalmazkodásra készítjük a szervezetünket, ellenállóbbá és erősebbé tesszük magunkat. Az edzőterhelés akkor megfelelő, ha kihívást jelent, vagyis többet követel, mint amire előzőleg képesek voltunk. Így fejlődünk és egyre jobban teljesítünk. A stresszre adott reakció fiziológiás szinten nem tesz különbséget distressz és eustressz között, vagyis a szervezetben nagyon hasonló folyamatok játszódnak le. A különbség abban rejlik, hogy míg előbbit túl nagy, kockázatosnak éljük meg, utóbbit pozitívként tekintünk. Szívesen vállaljuk például, hogy kicsivel többet teljesítsünk edzésről edzésre, éppen annyit, amennyivel még megbirkózunk, és sikerélmény, elégedettség

a jutalma. Korántsem biztos, hogy minden edzés előtt végiggondoljuk, hogy milyen bátrak vagyunk, és mennyire hiszünk magunkban, hogy meg tudjuk csinálni, mert ez a folyamat természetesen lezajlik. Vagyis adott az az előfeltevésünk, hogy képesek vagyunk rá, és önként vállaljuk a kihívást. A testünk pedig velünk tart: felkészül az igénybevételre, így nyugodtan, fókuszáltan tudjuk a feladatot végrehajtani.

Felmerülhet azonban, hogy bár a sportolás során aktíválódott készenléti állapot nagyon hasonlít más stresszorokkal való találkozásra, akkor is csak egy választott tevékenység, míg a nehéz, megterhelő életeseményeket nem magunk választjuk. Ez így van, viszont elkerülni, megúszni nem tudjuk őket, és a sport analógiája pozitív megerősítő lehet a megküzdésben.

FELADATORIENTÁLT ÉS ÉRZELEMFOKUSZÚ MEGKÜZDÉS

Érzelmeink felismerése sokat segíthet a megküzdés során. Ha tudatosítjuk, hogy milyen érzéseket kelt egy-egy helyzettel való találkozás, akkor nem áraszt el a kétségbeesés vagy a bizonytalanság. Tekinthetünk rájuk úgy, hogy teljesen természetes velejárói a stresszre adott reakciónak, amelyek szabályozhatók és kézben tarthatók. Ha elkezdünk úgy tekinteni a stresszforrásra, mint leküzdhető kihívásra, akkor a belső kontroll érzete felerősödhet. És ha úgy véljük, meg tudunk küzdeni a stresszel, akkor nem ural el, hanem mi válunk kompetenssé. Ahogy tehát gondolkodunk magunkról, és ahogy ennek mentén cselekszünk, amikor stressz ér minket, nagyban meghatározza az érzelmi és testi tapasztalást is. A stressz önmagában nem árthat nekünk: a válaszreakció készenléti állapotba hoz, ahol cselekedhetek úgy, hogy ellenállóbbá válok, s bízom megküzdési képességeimben.

Amikor stressz ér, és a „harcolj vagy menekülj” reakció lép életbe, a fókusz teljesen beszűkülhet a problémára. A feladatorientált megküzdés során ez akár jól is jöhet: minden energiánkat a megoldásra koncentrálnuk. A sport egyik hatásmechanizmusa is hasonló ehhez: minden idegszállammal a feladatra koncentrálok. Ez nagyon hasznos, amikor jól körülhatárolt, konkrét problémával állok szemben, amire pontosan tudom a megoldást; például egy határidős munka leadásánál, mert gyorsabbá és hatékonyabbá tesz. Sok olyan helyzet van azonban, amikor a körülményeken nem tudunk változtatni, csak a saját reakcióinkon. Ilyenkor az segít, ha érzelmileg kezelni tudjuk a helyzetet.

VAGYIS NEM A PROBLÉMÁVAL FOGLALKOZUNK ELŐBB, HANEM MAGUNKKAL: KÉPESSÉ TESSZÜK MAGUNKAT A SZEMBENÉZÉSRE, HOGY BÍZNI TUDJUNK MAGUNKBAN ÉS A VILÁGBAN.

Ilyenkor érzelmeink szabályozása jelentheti a megoldást, amelyet mindfulness és relaxációs technikákkal is megtámogathatunk. Ha a jelenben tudunk maradni, annak már önmagában ereje van: nem sodor el az ár, a tehetetlenség, az aggodalmak.

A sportolás során megszerzett képességek és a fizikai erőnlét növelése azért jó, mert a testi erőt, küzdőképességet megérezve lelkileg is edzettebbnek érezhetjük magunkat. Fontos ugyanakkor, hogy nem tehető egyenlőségjel a kettő közé, és nagy csapda, ha mindig a sportba menekülünk. Támaszt és kiindulópontot adhat, municióval szolgálhat, de nem lehet menekülőút: más területen is ki kell bontani erőnket, hitünket, képességeinket. Az viszont biztos, hogy egy jól megválasztott tevékenység – mint egy kedvelt mozgásforma – segít, mert ahogy ott sikerül, az átvihető az élet többi területére is.

NE EGYEDÜL!

A társas támasz a stresszel való szembenézés egyik nagyon fontos eleme. Ha úgy érezzük, támogatnak minket, törődnek velünk, akkor lelkesedésünk és elköteleződésünk növekszik. Stressz esetén ösztönösen keresünk kapaszkodót, gondoskodást, segítséget, amely nem csupán a megküzdést segíti, hanem a feltöltődést, regenerálódást, vitalitást is fokozza. A kapcsolódás egy másik lényel, aki lehet egy állat is, az egyik legnagyobb védőfaktor a stresszel szemben. Ne becsüljük alá, hatalmas ereje van: megtart, megvéd, rezilienssé tesz. A sportban hasonló a helyzet: nemcsak a fizikai aktivitás bír jótékony hatással, hanem a sportközösség megtartó és ösztönző ereje. Bátran keressünk olyan csapatot, akikkel lehet együtt küzdeni, osztozni az érzéseken, egymásból erőt és inspirációt meríteni. ♦

Családbarát hotel

Hévíz és a Balaton szomszédságában

5 év
alatt
ingyen!

A családbarát Kolping Hotelben most nem csak a házimunkát és a programszervezés gondját vesszük le a szülőkről, hanem a költségekben is osztunk. Az 5 év alatti gyermekek szállása, félpanziós ellátása, a családi és gyerekprogramokkal együtt szállodánk ajándéka.
2019.03.03-29.



KOLPING HOTEL
★★★★



BOBORORSZÁG

HANAMI
BEAUTY & SPA

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



TÉVHITEK AZ AUTIZMUSRÓL

Az autizmus okáról teljes bizonyossággal kevés dolgot lehet kijelenteni. Végignéztük, mik vezetnek félreértésekhez, illetve mi az, amit a jelenséggel kapcsolatban biztosan ki lehet mondani. A témának az oltásellenességhez a kelleténél több köze van.

◆ Az oltásellenesség világszerte terjed, következményei pedig nem maradnak el. A helyzet Európában is romlik, a legfrissebb hírek arról szólnak, hogy Amerikában, Washington államban nem tudják megfékezni a kanyarójárványt. A fertőzések már több szövetségi tagállamra – Oregonra, Coloradóra, Connecticutra, New Yorkra, Pennsylvániára, Georgiára és Kaliforniára – is átterjedtek. Washington államban január végén egészségügyi rendkívüli állapotot hirdettek. Akkor még csak kéttucatnyi beteget regisztráltak a kórházakban, de február elején már negyvennyolc beteget – főképp gyereket – kezeltek a fertőző osztályokon. Közülük negyvenegyen nem voltak beoltva. Történt ez úgy, hogy Amerikában megszűnt kórképnek nyilvánították a kanyarót 2000-ben, az oltásoknak köszönhetően. A betegség az oltásellenes mozgalmak terjedése miatt 2009-ben ütötte fel újra a fejét, a helyzet azóta romlik. Az oltásellenesek a fertőzést megelőző vakcinát arra a tudományosan cáfolt állításra hivatkozva utasítják el, hogy beadása autizmust okoz.

HÍRBE HOZOTT VAKCINA

Az a feltételezés, hogy az állapotot a mumpsz-kanyaró-rubeola elleni MMR oltás okozhatja, még a kilencvenes években született meg. A leghírhedtebb erről szóló tanulmányt 1998-ban jelentette meg Andrew Wakefield brit orvos, akinek kutatását a későbbi vizsgálatok cáfolták. Sőt, kiderült, hogy a doktor nemcsak tévedett, hanem a kutatásban résztvevő gyerekek vizsgálati eredményeit meg is hamisította. Ezt ráadásul anyagi megfontolásból

tette: kiderült, hogy az oltás gyártóját perelő ügyvédek-től több százezer fontot kapott, hogy prezentálja a nekik kellő kutatási eredményeket.

A tanulmányt megjelentető tudományos folyóirat 2010-ben vissza is vonta a cikket, a brit orvosi kamara pedig kizárta soraiból a doktort. Ez azonban nem állította meg az addigra megerősödő oltásellenes mozgalmakat. Nem számít az sem, hogy azóta különböző országok orvosai különböző módszerekkel – összesen több százezer fős mintán végzett vizsgálatokkal – egységesen cáfolták az összefüggést. Pedig az autizmus lehetséges okaként valaha is fölmerült tényezők közül nincs még egy olyan, amit annyira egyértelműen ki lehetne zárni, mint a védőoltásokat.

GENETIKA ÉS KÖRNYEZET

Az autizmus lehetséges okait már régóta kutatják, és amellet, hogy tudják, oltások biztosan nem okozzák, ismert az is, hogy háttérben komplex rizikótényezők állnak. „A legmeghatározóbbak a genetikai faktorok, ráadásul nem is egy gén, hanem sok gén többféle variációja. Ikervizsgálatokkal azt is kimutatták, hogy a genetica az autizmus fogalmának szűk vagy tág értelmezésétől függően 40-90 százalékban áll a háttérben. Kutatják azt is, hogy vannak-e olyan preventív faktorok, amelyek fékezhetik a sok gén hatására jelentkező genetikai hajlamot” – magyarázza dr. **Stefanik Krisztina** pszichológus. A szakember az Eötvös Loránd Tudományegyetem gyógy-pedagógiai karának docense, az MTA-ELTE Autizmus Szakmódszertani Kutatócsoport vezető kutatója, akit az egyik legelismertebb hazai autizmus-szakértőként





Samuel és Jacob Montague autista ikrek Graveney-i (Kent, Egyesült Királyság) házuk kertjében; 2016

tartanak számon. Mint mondja, a poligénes öröklődés mellett az autizmus kialakulásnak esélyét olyan biológiai tényezők is növelik, mint az idősebb apai életkor. Ilyen esetekben nagyobb valószínűséggel jönnek létre olyan génmutációk, amelyek emelik a rizikót. Vizsgálják a terhesség alatti túlsúly és alkoholfogyasztás hatását, ahogyan a környezetszennyezését is. Olyan tényezőket keresnek, amelyek genetikai szinten vagy a méhen belüli idegrendszeri fejlődés szintjén befolyással lehetnek az állapot kialakulására. Azt ugyanakkor egyértelműen kizárták, hogy a szülők viselkedésének, nevelési attitűdjének oki szerepe lehet.

BECSLÉSEKRE HAGYATKOZVA

Az mindenesetre ismert, hogy az autizmus spektrumzavarral diagnosztizált gyerekek száma egyre növekszik: azok a nagy mintás kutatások, amelyek 2010 óta készültek, 1-2 százalékos gyakoriságot jeleznek. Magyarországon ilyen nagyságrendű kutatás egyelőre nem készült, de a svéd, brit, amerikai vagy kanadai adatokat tudják ránk is vonatkoztatni a szakemberek. Az ugyanakkor kérdés, hogy mennyire van szó tényleges növekedésről, és mennyire arról, hogy az autizmust ma már gyakrabban felismerik. Elképzelhető, hogy valós esetszám-növekedés is történik, hiszen a rizikófaktorokat olyan tényezők – például az idősebb apai életkor, illetve a környezetszennyezés – erősíthetik, amelyek napjainkban egyre gyakoribbak.

SOK MÉG A KÉRDŐJEL

Az autizmust itthon is intenzíven kutatják, az ELTE pedig Európában egyedülálló módon olyan alapképzést is indított, amelyen autizmus szakirányos pedagógusokat képeznek. Az első ilyen szakos hallgatók 2015-ben kapták meg diplomájukat. Az egyetemen dolgozó MTA-ELTE Autizmus Szakmódszertani Kutatócsoport olyan játékos tudásformáló programot is kidolgozott, amely az alsós gyereket segíti abban, hogy megértésen alapuló befogadással viszonyulhassanak autista osztálytársaikhoz. Ennek tesztelése épp most indult el nyolc iskolában. Külföldön és idehaza is sok munkát igényel még a környezet tudásformálása, hiszen az érintett gyerekek és felnőttek még így is gyakran szembesülnek előítéletekkel, kirekesztéssel. Nagy gond, hogy környékükön sokszor bukkannak fel olyan sarlatánok, akik áltudományos nézeteket terjesztenek, csodás gyógyulást ígérnek, a családoktól nem egyszer pénzt is kicsálnak. Pedig ma már a 30 éve működő Autizmus Alapítvány mellett sok száz kisebb-nagyobb olyan szervezet van, amely ténylegesen segíti az érintettek mindennapjait. Újdonság, hogy az Autisták Országos Szövetségének lettek olyan információs pontjai is, amelyek az országban egyre több helyen elérhetőek. Ezek fontosak, mert mint Stefanik Krisztina kiemeli, a kutatások egyértelműen rámutatnak arra, hogy a szülők alig jutnak megbízható információhoz, nehezen találják meg azokat a felkészült szakembereket, akikhez fordulni lehet. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

TÚL A RAJZFILMEN

A patkányt sokan tartják házi kedvencként, intelligenciájuk miatt feladatokat is megtanítanak nekik, használják kísérletekhez, az állatkertekben pedig gyakran bemutatják őket. Ilyenkor szívesen tanulmányozzuk őket, de akkor nem örülünk nekik túlzottan, ha otthonunk környékén botlunk beléjük.

◆ „Nem, nem olyan mélyre ásnak le. Olyan mélyről jönnek föl, a csatornarendszer felől” – feleli kérdésünkre a profi patkányirtó, amikor azon értetlenkedünk, honnan érkezik az a járat, amely a pincébe nyílik, szinte annak padlószintjébe torkollva. A szakembert azt követően hívtuk ki, hogy lassan egy hónapja tápláltuk mérgekkel a padláson éldegélő kártevőt, amelynek az irtószertől már régen meg kellett volna boldogulnia. Ehelyett tevékenységét amatőr etológusként tanulmányoztuk a padlásterbe helyezett kamerával. A szakember megerősített abban, hogy a jószág tényleg patkány, és igen, jól látjuk, tényleg elhordja a világ összes mérgét. Az egyik jelenetre – amelyen a rágcsáló villámgyorsan, két lábon szalad el a szájában lógó zacskós irtószerezrel – maga is rácsodálkozott, megjegyezve, hogy a kereskedelmi forgalomban kapható mérgek gyengébbek annál, amit a profik használnak. Mellékszál, hogy mivel rendszerem nincs az egyeden, kamera ide vagy oda, fene tudja, tulajdonképpen ugyanaz a példány járkal-e oda-vissza félpercenként, hetek óta. Vélhetően nem.

NYÁR ÓTA PROBLÉMA

A padláson a problémát január környékén érzékeltünk, októberben még csak a kertben találtunk egy patkányteteget, amelyet elsősre pocoknak gondoltunk. A fotó alapján világosítottak fel, hogy a jószág egy jól megtermett patkány – amely a Macskafogó patkánya egy kicsit sem hasonlított, igen elhízott példány volt. Később méretei miatt voltunk bizonytalanok abban, hogy a padláson megfigyelt rágcsáló biztosan fajtársa-e. Ismerősökkel beszélgetve sorra érkeztek a hasonló történetek, nyár óta rengetegen

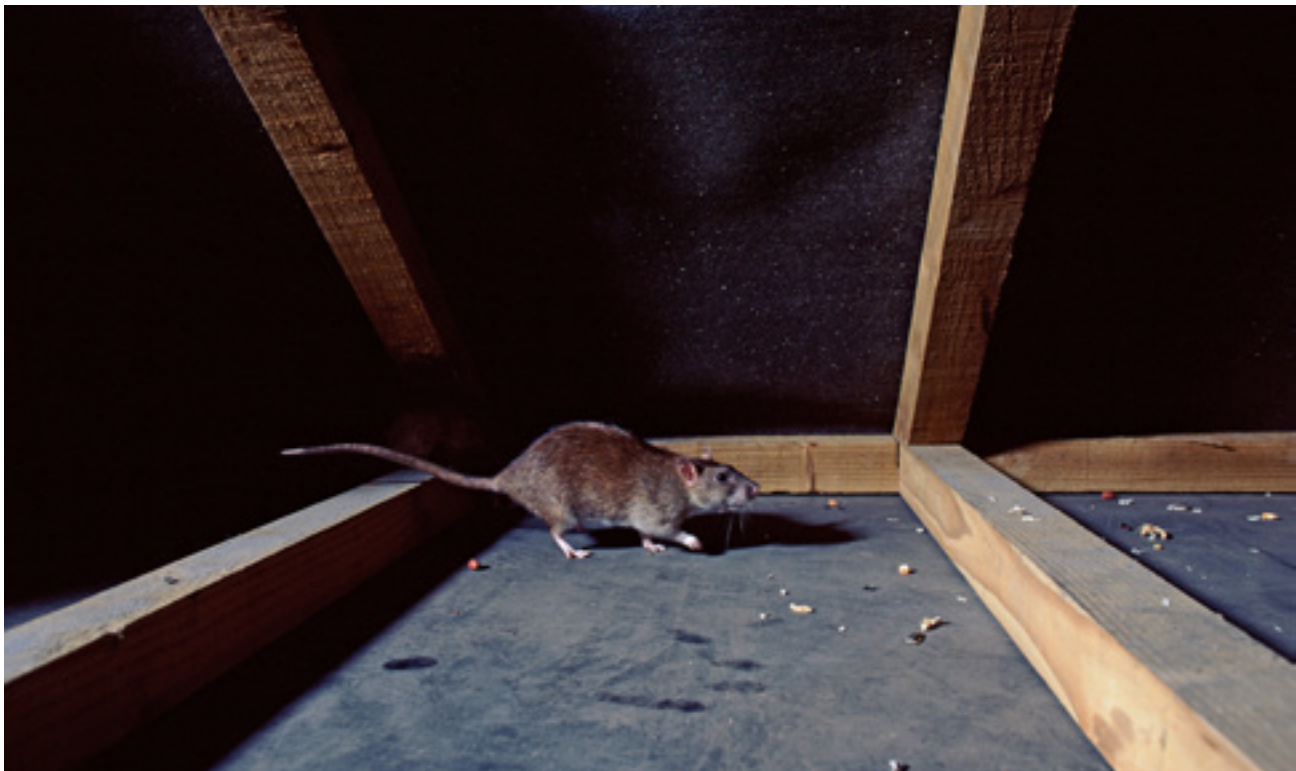
küzdének hasonló problémákkal, legyen a helyszín Óbuda vagy Budafoke, vagy éppen a belső városrészek. Beszéltünk olyan anyukával is, aki belvárosi házuk amúgy rendezett lépcsőházában fotózta lépcsőn ülő kislányát, és kis híján infarktust kapott, amikor a fotót monitoron kinagyította, és kiszúrta a háttérben feltűnő rágcsálót.

„A patkány kozmopolita faj, a világ minden táján előfordul, ahol emberek élnek. A nagyvárosokban jelenléte úgymond teljesen természetes: nem nagyon van olyan hely a világon, ahol ez ne lenne így. Az viszont más kérdés, hogy mennyi van belőlük, és létszámuk mennyire érzékelhető” – mondja **Hanga Zoltán**. A Fővárosi Állat- és Növénykert szóvivője kérdésünkön elsősre kicsit meglepődött, hiszen az állatkertben nem kártevőként, hanem bemutatott állatként vannak jelen ezek az amúgy nagyon intelligens jószágok. Máshol viszont nemkívánatosak, hiszen betegségeket is terjesztenek, a pincékben, vermekben tárolt élelmiszert megdézsmálják és beszennyezik, ásásukkal gyakran még az épületszerkezetekben is kárt tesznek.

KELLEMETLEN JELENLÉT

Az ember által épített tárgyak kiváló búvóhelyet biztosítanak ezeknek az állatoknak, az emberi tevékenység miatt pedig folyamatosan van táplálékuk is. Életrevaló teremtmények. Nem véletlen, hogy vannak olyan nagyvárosok, ahol a mentesítést nem is igazán tudják megoldani – a magyar fővárosban a helyzet még ma is jobb, mint sok nyugati városban –, és az, hogy cégek már régóta irtásukra szakosodnak. Ez az egyik fő profilja a Bábolnának is, amely Budapesten évtizedekig ellátta ezt a feladatot.





A patkányok ellen használt irtószerek késleltetetten hatnak, ami azért fontos, mert így az állatok nem jönnek rá arra, hogy méregről van szó. Ha ugyanis a szert megenné egyikük, majd látványosan azonnal elpusztulna, akkor a társai már nem fogyasztanának belőle – ahhoz túl intelligensek és tanulékonyak, hogy ezt megtegyék. Az eszükön túljáró irtószerek tulajdonképpen a véralvadást gátolják, azt érik el, hogy ha az állatot mászkálás közben sebesülés éri, vagy testén belül keletkeznek mikroszkopikus sérülések, akkor vérük ne alvadjon meg, szervezetük pedig egy idő után fölmondja a szolgálatot. Megoldást viszont még az sem jelent, ha valaki ilyen szerekkel folyamatosan irtja lakókönyezete patkányállományát.

KÖZÖSSÉGBEN VÉDEKEZNI

„A tapasztalatok azt mutatják, hogy főleg a sűrűbben lakott településeken csak a közösségi védekezés hatékony. Egyébként hiába alkalmaznak mechanikus védelmet, hiába próbálják elzárni a patkányok útját, hiszen azok átásnak mindenben, és nem lehet mindent rozsdamentes acélból építeni” – emeli ki Hanga Zoltán. A befogóeszközök és csapdák sem mindig hatékonyak, ahogyan az ilyen célra idomított

kutyákkal és vadászgörényekkel is csak ideig-óráig lehet eredményt elérni. Így leginkább a mérgezést alkalmazzák, viszont hiába használ irtószert egy-egy ház tulajdonosa, ha a környékbéli épületekben békésen éldegélnek más állományok, és azok idővel átveszik likvidált társaik helyét. Emiatt van az, hogy az egyedüli megoldás a közösségi védekezés. Egy-egy elhanyagolt ingatlan, lomokkal telepakolt kert még akkor is problémát okoz, ha amúgy mindenki próbál figyelni arra, hogy föllépjön a rágcsálók ellen. Ráadásul a megmaradt állomány egyre óvatosabb lesz, ami azért sem esik nehezükre, mert a természetben eleve zsákmányállatként élnek. Számos ragadozómadár, rókák és menyétfélék is vadásznak rájuk, azért is nagyon szaporák. Az állomány ily módon hamar tudja pótolni az elpusztult, elragadott példányokat. Nagyon jók az érzékszerveik is, remek a szaglásuk és a hallásuk, bajszukkal még sötétben, csatornahálózatokban is tudnak tapintani. A kutatásokból az is kiderült, hogy szuszogásuk visszhangja alapján a föld alatti járatokban azt is fel tudják mérni, hogy valamit át tudnak-e ugrani. Óvatosságuk, szaporaságuk és intelligenciájuk emiatt adja fel a leckét annak, aki nem szeretne találkozni velük. ♦

LÉTFORMÁNKKÁ VÁLT AZ UTAZÁS

Amikor legutóbbi családi utazásunkhoz csomagoltam, nem is sejtettem, hogy rajtam kívül még 1,3 milliárd ember tette ugyanezt a tavalyi évben. Persze nem a ruhák pontos hajtogatására és a pipereholmik összeszedetére gondolok, hanem arra a tényre, statisztikai adatra, hogy tavaly több mint 1,3 milliárdan indultak el egy-egy nemzetközi utazásra: üzleti útra vagy turistaútra, mások elvonulást keresve. Akadt szerényebb igényű és luxusra vágyó turista is közöttük.

◆ TERVEZÉS A NAPPALIBAN

Emlékszem, bő harminc évvel ezelőtt, gyerekkoromban a nappali közepén, a szőnyegen kiterítettük a hatalmas térképet, és felcsaptuk az utazási katalógusokat. „Nyugati útról” álmodoztunk a rendelkezésünkre álló valutakeretből, ami akkor 300 dollárt jelentett. És volt is időnk álmodozni róla, hiszen egyénileg csak három-évente mehettünk Nyugatra, szervezett úttal évente egyszer, feltéve, ha a munkahelyünkről vagy iskolánkból engedélyt kaptunk. Néhány hazai iroda útjai közül válogathattunk, és hosszú tervezés, szervezés, rohangálás előzte meg az álomnyaralást.

Ma mindent a nappaliból intézhetünk: az úti cél megtervezését, foglalásunkat, a biztosítás megkötését, az autóbérlést, még a bőröndöt és a naptejet is megrendelhetjük online felületen. Az értékelések, visszajelzések mind-mind segítenek bennünket az alapos tájékozódásban, döntéseink meghozatalában. Utazásra sarkall a közösségi média is, ismerőseink szinte percről percre tájékoztatnak minket hollétükről, egy izgalmas kalandtúráról, a fehér homokos tengerparttól vagy eljegyzésük-ről a párizsi Eiffel-torony elől. E képeket látva kinek ne lenne kedve útra kelni?

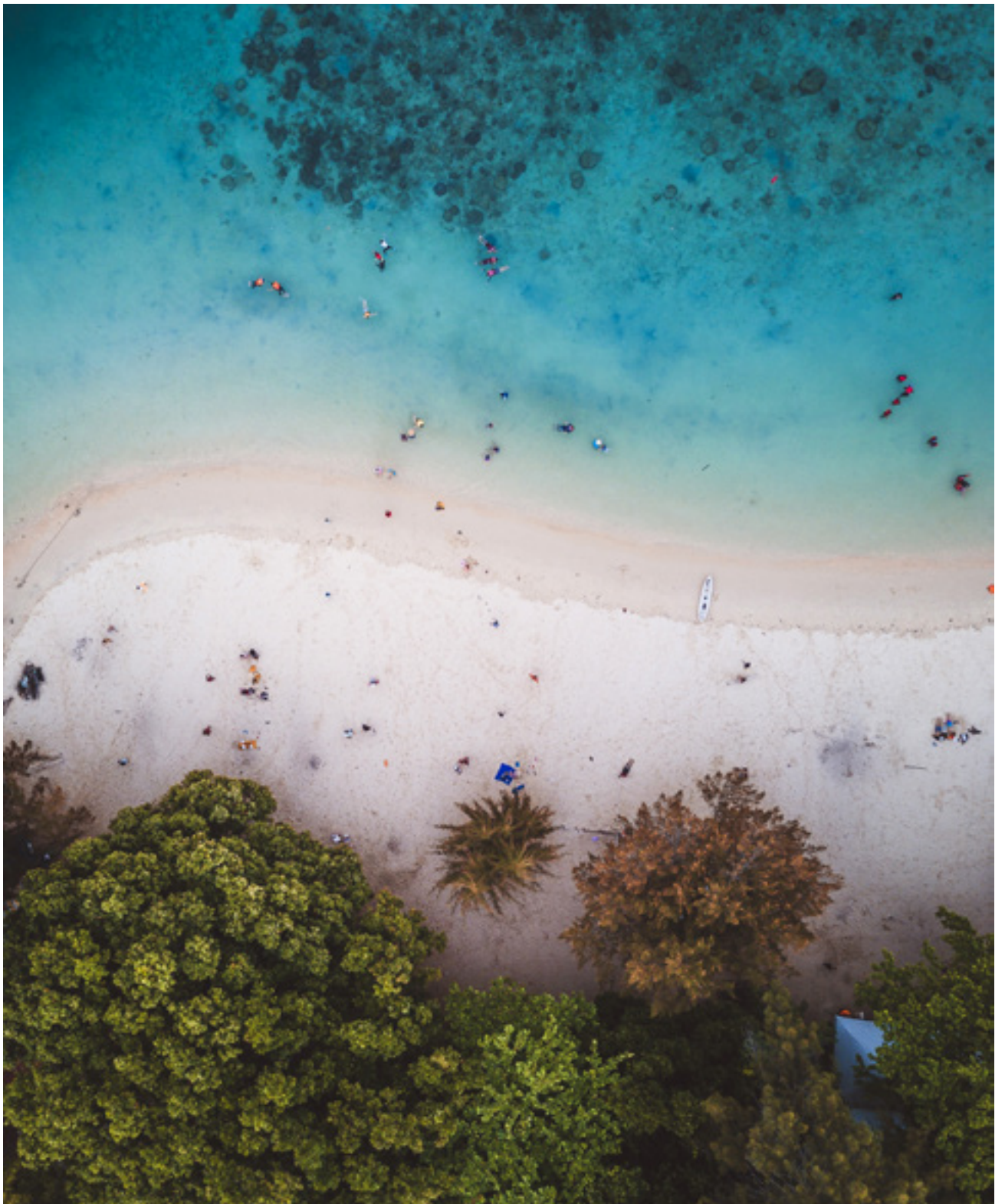
A TURIZMUS EURÓPA IPARÁGA?

„A világ turizmusának 50 százalékát ma Európa bonyolítja le. A növekedés motorja a középosztály megerősödése – mondja

Michalkó Gábor, a Budapesti Corvinus Egyetem tanára, az MTA Földrajztudományi Intézetének tanácsadója. – Ha Kínában és Indiában is megerősödik a középosztály (kétfélmilliárd ember közül kb. 500 millió), akkor további óriási tömegek vesznek részt a turizmusban. Becslések szerint 2030-ra 1,8 milliárd ember fog útra kelni.”

A totális turizmusba – ahogy Michalkó Gábor fogalmaz – minden ország, város, falu igyekszik bekapcsolódni. Az ipar és a mezőgazdaság egyre inkább kivonul, kitelepül Európából. Helyette a turizmus száll versenybe.

Gyerekkoromban boldogok voltunk, ha a szünidőről visszatérve az iskolában elmondhattuk, hogy a Balatonon nyaraltunk, arról nem is beszélve, ha eljutottunk egy szielésre Szlovákiába. Ma többször kelünk útra egy évben, utazásaink azonban rövidebb ideig tartanak. A fapados járatok olcsó európai úti céljai számos lehetőséget kínálnak a választásra. Ha sikerül kedvező árú szállást is találnunk az adott városban, semmi sem lehet akadály a utazásnak. Az online felületeken sorra megjelennek a legszebb, legnépszerűbb, legtrendibb városok ranglistái, amelyek versenyeznek az utazókért. Erősödik a szolgáltatóipar, nő az éttermek, szállodák forgalma. Ugyanakkor egyre többet hallunk turistaellenes tüntetésekről, nemcsak Európa nagyvárosaiban (Amsterdam, Dubrovnik, Velence...), hanem világszerte. Az utazók megjelenése zavarja a helyiek nyugalalmát, zsúfoltságot teremt, dugókat okoz, árfelhajtó ereje van.



Drónfelvétel egy malajziai strandról



Gaunara-öböl, Rio de Janeiro, Brazília



Capilano függőhíd, Vancouver, Kanada

AHOL A MADÁR SE JÁR

A városlátogatások mellett állandó trend a turizmusban a menekülés a városi létből. Keressük a szabad vízpartokat, az öko nyaralóhelyeket, a még fel nem fedezett területeket, azonban ezek a helyszínek is kezdenek telítődni. „Ma már sarkvidéki túrákat kínálnak az utazóknak, a Himaláját is meg akarják mászni két-háromszázan – mondja Michalkó Gábor. – Van rá pénzük, felkészülnek rá, el tudnak jutni odáig, hiszen szinte kiépült az infrastruktúra. Elvonulásra világszerte egyre kevesebb a lehetőség. A fapados légitársaságok rendre olyan célállomások felé nyitnak, ahol korábban nem volt komoly turizmus. Folyamatos a keresés, mindig újabb és újabb trendi »jó helyeket« kutatunk.”

Emlékszem, gyerekkoromban azért is szerettem vidékre utazni, mert sehol nem volt olyan finom a paradicsom és a málna, mint nagymamám kertjében. A szálláshelyek, éttermek a helyi alapanyagok beszerzésével nemcsak népszerűsíthetik az adott régió termékeit, hanem tehermentesíthetik a közutakat, megtakarítják a távoli szállítás költségeit is. A Magyar Szállodák és Éttermek Szövetsége 25 éve hirdette meg először a „Zöld Szálloda” pályázatot, hogy a környezettudatos gondolkodást fókuszba állítsák. Számos helyen már napkollektorok működnek, led-izzókat használnak, fűrt kúttal oldják meg a kert locsolását, és van, ahol a helyi termálvizet használják a fűtéshez. Ezek mellett egyre több gondot fordítanak munkatársaik környezettudatos képzésére és a turisták szemléletformálására is. ♦

MIT TEHETÜNK UTAZÓKÉNT A FENNTARTHATÓ TURIZMUSÉRT, A KÖRNYEZETI ÉS TÁRSADALMI ÖRÖKSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉÉRT?

- Utazásunk előtt ismerkedjünk meg a helyiek vallásával, kulturális hagyományaival, és tartsuk tisztelőben azokat. Tájékozódjunk az ottani szokásokról: öltözködés, borralaló stb, és eszerint viselkedjünk!
- Tanuljunk meg néhány alap kifejezést (köszönés, ételek nevei) a helyiek nyelvén! Sokkal kedvesebb fogadtatásban lesz részünk.
- Gyégezzünk helyi terméket vásárolni! Így jobban megismerjük a minket vendégül látó ország ízeit, lakosai életmódját, és támogatjuk az ottani gazdaságot is.
- Ha online vásároljuk meg jegyünket, ma már nem szükséges kinyomtatnunk. Elektronikusán is letölthetjük és mobiltelefonunkon is érvényesíthetjük.
- Ne gyűjtögezzük feleslegesen a szóróanyagokat, prospektusokat, azok hamarosan úgyis a kukában végzik. Szinte minden információ elérhető az interneten. Írjunk egy-két szavas emlékeztetőt a telefonunkba, ami alapján később utána tudunk nézni a szükséges információknak.

- Mielőtt lefényképezünk egy idegent, próbáljunk kontaktust teremteni vele, hogy egyértelműen kiderüljön számunkra, hozzájárul-e a fotózáshoz!
- Őrizzük meg úti célunk természeti és épített örökségét! Ha mindenki magával hozna egy ritka növényt, egy ókori épületdarabkát, már rég nem lenne miben gyönyörködnünk a turisztikai célpontjainkon.
- Más országokban is használhatjuk a tömegközlekedés mellett a bérelhető alternatív közlekedési eszközöket: kerékpárt, elektromos motort, elektromos autót.
- Ne pazaroljuk szálláshelyünkön sem az energiát! Figyeljünk a víz- és áramfogyasztásra, ne használjuk a légkondicionálót feleslegesen, például, amikor nem vagyunk a szobában! Kapcsolódjunk be a helyi szelektív hulladékgyűjtésbe!
- A szállodákban jelzésként veszik, ha a fürdőszobai törölközőt a földön hagyjuk, ilyenkor kimossák. Használjuk úgy, ahogy otthon is tennénk, ne kerüljön minden törölközés után a földre!



SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

FOKOZATOS TILTÁS A PÁLMAOLAJRA

A kőolaj helyettesítésére szolgáló bioüzemanyagok egyike a pálmaolaj. Ennek világszinten több mint 80 százalékát Indonéziában és Malajziában állítják elő, termőterület nyeresééhez pedig erdőket irtanak ki, vagy az élelmiszer-termelést szorítják vissza, holott utóbbinak inkább a növelésére lenne szükség, a gyorsan növekvő helyi népesség ellátására. Az erdőirtás – éppen a Föld egyik tüdejének számító térségben – olyan méreteket öltött, hogy az Indonéziához tartozó Szumátra-sziget egykor 250 ezer négyzetkilométeres erdősegeinek az utóbbi 31 évben eltűnt az 56 százaléka.



Az EU ezért fokozatosan megszünteti a pálmaolaj használatát. Elsőként Franciaország és Norvégia határozott a korlátozásról, míg az EU 2030-tól tervezi ezt. A végső cél a pálmaolaj teljes kiküszöbölése.

Mindez az érintett termelő országok heves tiltakozását váltja ki, hiszen komoly bevételi forrástól esnek majd el.

2

MÉHBARÁT PARKOK ÉS KERTEK

A méhek nemcsak méztermelésük miatt fontosak, hanem mert számos kultúrnövény, gyümölcsfaj beporzását is elvégzik. Nélkülük tehát le kellene mondanunk számos kedvelt gyümölcsről, zöldségről. Éppen ezért aggasztó a világ méhállományát napjainkban fenyegető veszély, aminek fő oka a méhek élőhelyére és viselkedésére ható klímaváltozás, továbbá az intenzív mezőgazdaság a maga növényvédőszerével.



A Bristol Egyetem kutatói szerint a városokban lehetne menedékeket kialakítani e hasznos rovarok számára. Ezek a városi közparkok, veteményeskertek lehetnének, beleértve utóbbiak elhanyagolt, gyomos foltjait, sarkait is. Nem számít ezek elaprózottsága, a lényeg a minél nagyobb összeadott ilyen terület.



Fontos viszont, hogy a zöld foltokba a méhek által kedvelt növényeket (is) ültessék, és főként olyanokat, amelyek minden évszakban rendelkezésre állnak.

A méhek kedvencei közé tartozik a vadszeder, a boglárka, a medvetalp, a kúszó bogáncs, a réti margaréta, a pitypang, a borágó, a levendula, a körömvirág és a nyári orgona.

A közparkokba eszerint a felsorolt növények ültetése különösen javasolt, emellett célszerű a pázsitot is ritkábban nyírni, hogy a fűfélék virágot fejleszthessenek.

3

SZÉLERŐMŰBEN ELSŐK A DÁNOK

Elérte a 100 gigawattot azoknak a szélturbináknak az összteljesítménye, amelyeket az ezekre szakosodott dán cég, a Vestas telepített – megelőzve ezzel minden más céget. Az első, 1979-ben beüzemelt, 30 kilowatt teljesítményű szélturbina óta a világ közel 80 országába 66 ezernél is több szélkereket telepítettek. Közülük a legnagyobb szárazföldi egység 4,3 MW-os, de a létesítmények több, mint fele is meghaladja a 2 MW-ot.



A dán cég már Magyarországon is megjelent, de a legtöbb szélerőművet az USA-ban és Németországban létesítette. A Vestas üzembe állított eszközei összesen 129 millió tonna szén-dioxidot váltottak ki eddig, ezzel 33 szélerőművet tettek feleslegessé.

4

ŰRBÉLI NÖVÉNYHÁZ

Az Antarktiszon próbálják kikísérletezni, miképpen lehet megfelelő klímafeltételek nélkül is zöldséget termeszteni, hogy aztán megteremtsék az űrbéli növénytermesztés lehetőségét, hosszabb űrutazásokhoz vagy idegen égitesten létesített telepekhez.



Az első próbálkozást siker koronázta, ugyanis az EDEN-ISS projekt keretében egy mindössze 13 négyzetméteres konténerben összesen csaknem 300 kg zöldséget sikerült termeszteni, pontosabban 115 kg salátát, 67 kg uborkát, 46 kg paradicsomot, 19 kg karalábét, 15 kg zöldfűszert és 8 kg hónapos retket. Mindezt termőföld és természetes napfény nélkül érték el, miközben növényvédőszereket sem alkalmaztak.

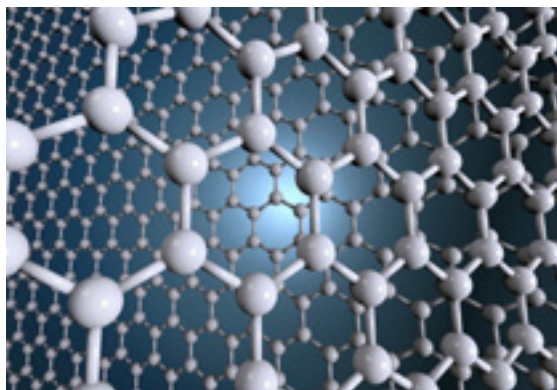
A növényeket néhány percenként tápanyagoldattal permetezték, ennek ütemét és intenzitását számítógép szabályozta. A vizet és a levegőt a technológia újrahasznosította.

A kísérlet egyedüli lehangoló pontja, hogy epret és paprikát nem sikerült termeszteni. Az űrben is alkalmazható ilyen üvegház teljes kifejlesztéséhez a kutatók szerint még akár 10-20 évre is szükség lehet.

5

A GRAFÉN LEHET AZ ÚJ SZUPERANYAG

A grafén felfedezését 2010-ben Nobel-díjjal jutalmazták. Ez nem új anyag, hanem csupán egyetlen atomnyi vastagságú, hatszögletes geometriai formákban elrendeződött grafitréteg, amelynek azonban különleges tulajdonságai vannak. Keményebb a gyémátnál, állítólag strapabíróbb az acélnál, miközben rugalmassága a gumiéval vetekszik. Jobban vezeti az elektromosságot a réznél, és sokkal jobb az elektronmobilitása, mint a szilíciumnak. Mindennek a tetejébe most kiderült, hogy alkalmazása rendkívüli módon növeli a napsugárzásból közvetlenül elektromos áramot előállító napelemek hatékonyságát.



A Kaliforniai Egyetem egy kutatócsoportja szerint a félig áttetszővé is alakítható anyagot például napelemes ablakokban is lehetne alkalmazni, vagy azt egy napelem modulba további réteggé elhelyezve a fény spektrum szélesebb tartományából lehetne áramot fejleszteni.

A szénatomok, más-más kristályszerkezetbe elrendeződve, szélsőségesen eltérő tulajdonságú anyagokat szolgáltatnak, mint a rendkívüli keménységű gyémánt vagy puha grafit, ez eddig is köztudott volt. Úgy tűnik azonban, ebben a kémiai elemben további, és pedig gyakorlati hasznosításra is kiválóan alkalmas lehetőségek rejlenek.

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDOSCSOMAGODAT AZ ALMA GYÓGYSZERTÁRAK -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.edeskisbabam.hu



Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsoomag@promobox.hu



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

FAKANALAT A NŐK KEZÉBE!

Akinél fakanál van, annak hatalom van a kezében. A régiak olyannyira tudták ezt, hogy szakácskönyveikben igyekeztek minden segítséget megadni ahhoz, hogy e hatalommal jól éljenek a nők.

◆ „Buzdítsa őt nagy és senki által le nem becsülhető munkájában az a tudat, hogy családjának egészsége, nyugalma, jó kedélye úgyszólván teljes mértékben az ő kezeibe van letéve” – írja az 1920-as években kiadott „Ragyogó szakácskönyv”. És nem túloz. Aki kezébe veszi a fakanalat, eldöntheti, hogy mit és kitől vásároljon a főzéshez. Ezzel egyrészt hat azokra, akiknek főz, másrészt választásával keresletet teremt, megbecsüli az értékes munkát. De az is fontos kérdés, hogy a gondosan kiválasztott alapanyagból mikor mit készítsünk szeretteinknek.

ÉN → TE

Míg ma a legtöbb szakácskönyv annak írójáról szól, az ő ízlése, történetei, kedvencei kerülnek be a gyűjteménybe, addig a régiak a másik embert állították középpontba: úgy akarták tanítani az olvasót, hogy az másoknak a legjobbat tudja adni. A „Ragyogó szakácskönyv” ezt így fogalmazta meg: „minden háztartás egy-egy komplikált üzem, amelynek produktuma végeredményében a család lelki, kedélybeli és fizikai jóléte. Ha így nézzük a dolgot – s másként nézni felületesség –, meg fogjuk érteni, hogy mi minden függ attól, ha a háziasszony gyakorlattal és tudással áll háztartása élére”. A főzés tehát nem lebecsülendő dolog, komoly méltósága van. Ennek tudatában és kellő rutinnal az olyan kellemetlen kérdést is könnyen megválaszolhatjuk, hogy mi legyen az ebéd holnap.

KISOKOS

A „Ragyogó szakácskönyv” úgy tartotta, az ideális menüsor (ami figyelembe veszi a pénzügyi keretet, az egyes családtagok egészségi állapotát, az alkalmat, valamint azt, hogy más feladatunk mellett mennyi időnk van főzésre) kitalálása komolyabb tudomány, mint az, hogy egy ételt kifogástalanul elkészítünk. Nem véletlen, hogy régi szakácskönyveinkben ételsorokat, kisokosokat (például arról, hogy minek van szezonja, vagy hogy mire figyeljünk egy-egy alapanyag megvásárlásakor) olvashatunk a receptek mellett. Már csak ezért is érdemes elővenni ezeket ma is! A „Ragyogó szakácskönyv” pedig még ennél is tovább megy, megtanítja a menüterv összeállításának mikéntjét is. Napjainkban újfent divatos téma ez, különféle sablonokat, tervezőket lehet letölteni. De használhatjuk az 1920-as években megjelent könyv praktikáit is. A két varázsszó: listázás és párosítás.

ANYAGGYÚJTÁS

„A háziasszony írja össze mindazokat az ételeket, amelyeket a családtagok szeretnek, és amelyekre egészségi szempontból egyiknek-másiknak szüksége van. Aztán vegye elő a szakácskönyvet s olvasson benne. (A szakácskönyvet nem csak akkor kell tanulmányozni, mikor pillanatnyilag szükség van rá.) Gondolatban főzzük le, a hozzávalók alapján nagyjából





kategorizáljuk az árat, ez alapján kiderül, melyik napon érdemes tervezni.” Vegyük számba a szezonalitást, majd ha összeírtuk az ételeket, jöhet a párosítás. „Könnyű, finom húsételhez kiadós garníringokat adjunk. Ha húsleves és levesben főtt hús kerül az asztalra, ahhoz jó sűrű mártást, burgonyát, savanyút kell” – hoz rögtön két példát erre a könyv. Aztán tovább sorolja, tartalmas leves mellé könnyű második fogás jöjjön és fordítva. Hasznosítsuk újra a maradékot! A szakácskönyv három hét menüsorát ajánlja előre megtervezni, egy ilyen sorba ugyanis belefér az ismétlés, ha a végére értünk. Így a bevásárlás is könnyebb és pénztárcakímélőbb lesz, hiszen – ahogy a szakácskönyv írja – drágább apránként vásárolni. Jó, ha eleve van egy alapkészletünk, amiből lehet főzni (tészta, rizs, befőtt, konzerv), ezzel szintén számolhatunk menütervezéskor.

GYAKORLAT

Új ételeket régi könyvekből is választhatunk. A „Ragyogó szakácskönyv”-et lapozgatva összeállhat például a következő menüsor. Vasárnap főzzünk húsleves, de jó sokat, hogy aztán tudjunk eltenni az alapléből. Hétfőn használhatjuk azt a kaporleveshez (vajás rántáson megfuttatunk egy nagy marék kaprot, felöntjük az alaplével, majd folytonos keverés közben

hozzáöntünk tejjel elkevert tojássárgáját és pirított zsemelével tálaljuk). Ehhez egy kiadósabb második fogás dukál, például sertéssült mandulás tormamártással, krumplipürével. Mivel a leves nagyon hamar elkészül, a több összetevőből álló másodikra is lehet idő. Kedden készíthetünk tejfölös babfőzeléket, és kínálhatjuk az előző napi sült hússal – immár mártás nélkül. Szerdán főzhetünk krumplilevest, aztán jöhet egy sült pulykamell (citromos vajon írja a recept) rizszel és gesztenyemártással (a pürét főzzük alaplével felöntött vaj fehérántással). Csütörtökön vadászlevesrel nyithatunk. Ehhez a maradék sült pulykamellet apróra vágjuk, vajban átmelegítjük, majd pirítóssal rétegezzük egy hőálló edénybe: hús, kenyér, petrezselyem a sorrend, aztán felöntjük alaplével és összesütjük, a végén pedig ütünk rá egy tojást. Mellé egy könnyebb második illik, például paradicsomos zöldbabfőzelék. Pénteken kipróbálhatjuk a káposztás harcsát: hagymát pirítunk, megsózzuk pirospaprikával, hozzáadjuk a savanyú káposztát és a besózott harcsaszeteleteket, felöntjük vízzel és puhára főzzük. Szombaton sonkás karfiol (az előfőzött karfiolt tejjel és tojássárgájával elkevert sonkával sütőben megsütjük) lehet az ebéd, a desszert pedig lekváros barátfüle. Vasárnap a húsleves mellett almás lepénnyel zárhatjuk a hetet. ♦



A FÉLVAK FOTOGRÁFUS, AVAGY MINDEN HADITUDÓSÍTÓK ŐSAPJA

Százötven évvel ezelőtt is léteztek haditudósító-fotóriporterek. Ők azonban nem egyetlen mindentudó fényképezőgéppel a kezükben tették kockára az életüket, hanem egész szekerderéknyi felszereléssel döcögtek keresztül a csatatereken.

♦ A harctéri fotográfusok nagy úttörője egy **Mathew Brady** nevű, ír származású amerikai volt. 1822-ben született, és abban a korban nőtt fel, amikor a fényképezés még nagyon közeli rokonságban állt a festéssel. Ő is azzal kezdte a pályafutását, hogy rajzolni tanult, a hozzá hasonló lelkes fiatalokat azonban legalább ennyire érdekelt az új találmány, a dagerrotípa.

Brady New Yorkban összeismerkedett a Morse-jelrendszer feltalálójával, *Samuel Morse*-szal, aki még Európában, magától *Daguerre*-től tanulta a forradalmian új képalkotási módszert. Kísérleteztek, újítottak, és közben népszerűsítették a fotográfiát az Egyesült Államokban.

A technológiák rohamos fejlődésével és a duzzadó lelkesedéssel párhuzamosan az üzlet is beindult. Brady alig volt huszonnégy éves, amikor a New York-i Broadway-en nyitott fotóstúdiót, öt évre rá pedig Washingtonban, nem messze a Fehér Háztól és a legfőbb kormányzati hivataloktól. Hamar sikerült komoly karriert építenie: híres személyiségek fotográfálását is előszeretettel végezte. Az ő képéről ismerjük nagy írók, például *Edgar Allan Poe* és *James Fenimore Cooper* arcvonásait.

Mire kitört a nagy amerikai polgárháború, ő már majdnem mindent elért, amit a szakmában lehetett. Ekkor az az ötlete támadt, hogy szívesen dokumentálná a hadműveleteket és a hadseregek mindennapi életét.

Azzal kezdte, hogy a hadba induló katonák portréját akarta elkészíteni. Ennek érdekében hirdetést adott fel a nagyobb napilapokban a következő szöveggel: „*Lehet, hogy nemsokára már késő lesz hozzá*”.

Addig lobbizott kormányzati körökben, amíg nagy nehezen megadták neki az engedélyt, hogy jelen lehessen a hadszíntereken. Állítólag az billentette az ő oldalára a mérleg nyelvét, hogy sikerült megszerezni az ügynek egy *Winfield Scott* nevű tábornokot. Először nagyvonalú ajándékként fényképet készített a hiú katonáról, amint meztelen felsőtesttel, ókori római katonaként pózolt, majd a biztonság kedvéért küldött neki néhány kacsát is. A tábornok végül elintézte *Abraham Lincoln* elnöknel az engedélyt.

Ezt persze csak nagyon komoly technikai előkészületekkel és szervezőmunkával lehetett megvalósítani. A legmodernebb fotóeljárás akkor már nem a dagerrotípa volt, hanem az üveglapra készült, úgynevezett ambrotípa. Az ilyen kép elkészítése is hosszadalmas, bonyolult folyamat volt. Ehhez először is kellett egy sötétszoba, ahol minden egyes üveglapot óvatosan bevontak egy jódózott kollódium nevű, sűrű, átlátszó folyadékkal. Ezután ezüstnitrát-fürdőben érzékenyítették, majd a fényt át nem eresztő kazettába helyezték. A fénykép elkészítéséhez a kazettát az állványra tett fényképezőgépbe csúsztatták, majd a megfelelő

AZZAL KEZDTE, HOGY A HADBA INDULÓ KATONÁK
PORTRÉJÁT AKARTA ELKÉSZÍTENI. ENNEK ÉRDEKÉBEN
HIRDETÉST ADOTT FEL A KÖVETKEZŐ SZÖVEGGEL:
„LEHET, HOGY NEMSOKÁRA MÁR KÉSŐ LESZ HOZZÁ”.

pillanatban levették az objektívsapkát, és a fényviszonyoktól függően legalább öt másodpercig, de akár fél percig is exponáltak. Ezután megint be kellett vonulni a sötétszobába, kivenni a lemezt a kazettából, előhívni, kétszer öblíteni, majd fixálni.

Ehhez komoly infrastruktúra kellett, ezért Brady minden pénzét, százezer dollárt a harctéri fotográfiára költötte. Ló vontatta kocsikban rendezett be lesótétített stúdiókat, teljes fotólaborokat, és ezekkel vonult ki a csatákba.

Asszisztensek egész csapatát bérelte föl, akik vele tartottak a tűzvonalba. A pályafutása csúcán több mint húszan fotózták a nevében a táborokat, katonákat, ágyúkat és hadműveleteket. Az 1850-es évektől kezdve folyamatosan romlott a látása. Mivel a vállalkozás akkorra már biztos alapokon nyugodott, ő abba is hagyta a harcterek látogatását, ezért a Brady-féle képekről a mai napig viszonylag kevés esetben lehet tudni, pontosan ki készítette őket.





Pennsylvania könnyű tüzérség, Keystone Battery, 1861–1865 körül

A hosszú expozíciós idő is komoly korlátozásokat jelentett: semmi olyasmit nem tudtak megörökíteni, ami nem maradt egy helyben. A mai értelemben vett, akciódús, drámai csatajelenetek szóba sem jöhettek. Voltak viszont olyan alanyaik, akik garantáltan nem mozdultak meg: a halottak.

A nagyközönség borzongva nézte a sáros lövészárkokban egymás hegyén-hátán heverő holttesteket. Az átlag amerikai el sem tudta képzelni, mi zajlik az országa csataterein. A legtöbben akarták látni a leplezetlen valóságot. A polgárháború a világtörténelem egyik legpusztítóbb konfliktusa volt, hatalmas öldöklés jellemezte, és nagyon mély társadalmi szakadékot ásott. Legalább tízszer annyi amerikai áldozatot követelt, mint a száz évvel későbbi vietnami háború, ötször annyit, mint az első világháború, és másfélszer annyit, mint a második. Összességében körülbelül hatszázhuszezer ember halt meg az 1861-től 1865-ig zajló csatározásokban.

Amikor mindez véget ért, Mathew Brady végre pénzre akarta váltani a rengeteg befektetett munkát és a sok életveszélyes helyzetet. Mivel korábban megegyezett az Abraham Lincoln vezette kormánnyal, hogy az állam jó áron fölvásárolja a fotódokumentumokat, megkönynyebbülten jelentkezett a pénzéért. De csalódnia kellett.

Kiderült, hogy ezekre a képekre senkinek sincs szüksége. Nemcsak Lincoln, hanem a legegyszerűbb farmerek is, szinte a teljes társadalom el akarta felejteni még azt is, hogy ez az egész megtörtént, nem szívesen látták a halál aratását a fotókon. Brady a vállalkozásával együtt viharos gyorsasággal csődbe ment. Bár a Kongresszus végül mégis megszavazott neki huszonötezer dollár kártérítést, ez távolról sem volt elég az adósságai törlesztésére. Az általa készített több mint tízezer harctéri felvétel közül a legtöbbet elkótyavetyélték, sok pótolhatatlan, dokumentumértékű fotólemez üvegházakba beépítve végezte, ahol a napsütés néhány nyár alatt könnyörtelenül kifakította őket. Maga Brady, akinek legtöbben a létezését is ki akarták törölni a történelemből, sem testileg, sem lelkileg nem viselte jól a bukást. A látása tovább romlott, és az élete hátralévő harminc hosszú évét már nyomorban töltötte. 1896-ban elütötte egy lóvasút egy New York-i utcán. Néhány hónap múlva végleg megtörve, hajléktalanként halt meg egy presbiteriánus kórház szegényosztályán.

Több mint hatezer fotója maradt fenn, köztük a mesteri portré az elnökökről (az élete során szolgáló húsz elnökből tizennyolcra készített képet). Az ötdolláros bankjegyet a mai napig a Lincolnról készült egyik fotója díszíti. ♦

Nálunk minden nap új élmény Vár!



TAVASZI ÜNNEPEK SÜMEGEN

Most még előfoglalási kedvezménnyel!

Tavaszi hosszú hétvégék Sümegeen, a Vár lábánál: wellness, lovagi tornák, történelmi kalandok, aktív kikapcsolódás az egész családnak:

Márciusi Ifjak

március 14-17. között • már 69 900 Ft/fő/3 éj-től

Húsvét a Kapitányban

április 18-22. között • már 84 900 Ft/fő/3 éjtől!

Húsvéti sztárvendég: **Szabó Ádám**

Hotel Kapitány ★★★★★superior **Wellness**

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

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

NÉMETH BÁLINT:

AKIK LEVELEKET RÁGNAK

◆ A vízhiány miatt, azt mondják, előbb-utóbb elköltöztetik a várost. Fakerekeken gördülő hatalmas deszkákra csúsztatják az épületeket, óvatosan, mint mikor hajót engednek a tengerre. Aztán egy könnyű fohász vagy száraz sóhaj, mielőtt esetleges tákolmányunk elindul. De nincs mitől félnünk, utazásunk kényelmes lesz, mintha meg se mozdulnánk. Az otthoni levegőt, akár a visszatartott lélegzetet a tüdő, vagy régi üzeneteket a telefon, a falak majd fegyelmezetten őrzik. Boldogan érkezünk meg, mondják, mert boldogok, akik leveleket rágnak. Tevém önfeledten róhatja vak köreit az olajos sötétben, mint tegnapelőtt, tegnap és ma is.

*

Azt mondják, előbb-utóbb elköltöztetik a várost, de nem hiszek nekik, mert nem hiszek a boldogoknak, hisz attól boldogok, hogy leveleket rágnak. Szemük lefedve, torkukat száraz por csiklandozza, mint a félrenyelt szezám-mag. Telefonomból holnap kitörlöm az összes üzenetet, és a falak megkönnyebbülten fellélegeznek. Tevém szomjas, megitatom.





LACKFI JÁNOS TŰZBUBORÉK

Ülünk a szódarakár rozsdás vaskapuja mellett, kicsit túlszívtuk magunkat tűzbuborékkal.

Minden sokkal lassabbnak tűnik, már háromszor lement a nap az öböl vizébe, de a digitális óra képernyőjén még mindig csak öt perc telt el.

Egyesek azt beszélik, a Főkurátor tartja kézben a dilérhálózatot, minden garas, amit ezért az agyzsibbasztó lötytyért kiadunk, az ő zsebébe vándorol.

Ahogy ő a legnagyobb földtulajdonos és a galaktikus lézertöltőállomásokat is az ő cégei építik. A Vénusz bolygó mellett most is folynak a munkálatok, tiszta éjszakákon idelátni a hegesztőpálcák szapora szikraesőjét.

Ülünk a vaskapunak döntve fejünket, Vili azt mondja, neki van még két pótélete, igenis el fog menni a térvákuumhoz, és fejest ugrik, ő bizony kipróbálja.

Erőtlenül igyekszünk lebeszélni, nehezen forog a nyelvünk, vibrálnak a világ körvonalai.

Ember, onnan még nem jött vissza senki.

Azt feleli, lehet, hogy visszajött, csak nem ide, miközénk, talán olyan magas szinten létezik, amiről mi még csak nem is álmodunk. Nyilván új kreditrendszer kaptak, talán még belépést is az érinthetetlenek elitbájlaira.

Géza hozzáteszi, ő mindig mondta, hogy az új Alkonzul fia kiköpött mint a Lali, szerinte reanimálták, csak meg kellett szakítania a kapcsolatot volt környezetével.

Mikor meghalljuk a szokásos esti sivitást, gyorsan fedezékbe húzódunk. Kezdik megint.

A tűzkorongok szanaszét csapódnak, lyukakat vagdalnak a szódagyár ajtajába, kivernek pár ablakot, de bonyolultabb manőverekre nem képesek, dolguk végezetlenül térnek vissza gazdáikhoz. Az új generációs cuccokon már állítólag lesz hőérzékelő, addig nem

tágitanak majd, amíg valakit szét nem transzíroznak a kallódók nemzetségéből.

Ezt most elhibázták ezek a ficsúrok, hiába vizslatnak minket hiperérzékeny távcsöveiken, nincs zsákmány. Hamar feladják különben, mennek, hogy topmodellek vállgödréből, köldökéből meg mijeiből szűrőszőljék a foszforeszkáló pezsgőt. Annak is mi értelme,

hogy egy ital világít? De nem? Este nem kell villanyt gyújtanod, hogy beletalálj a kagylóba? Talán ennyi. Ezek meg a világ minden pénzét elköltik ilyen baromságokra. Helyesbíték: a mi minden pénzünket. Mert hiába melóznak, az összes lóvé ezeknek a zsebében köt ki.

Én nem hiszek a jövőben, már szerencsesütit se szoktam venni. Azoknak az üzeneteit is a Központi Agytröszt írja, így programozza újra a gondolkodásunkat.

Na de abból nem esznek, a szellemi függetlenségemet nem adom. Megtapogattam farzsebembem az „Út és erény könyve” régi kiadását, megvolt. Pupillám világítófunkcióját bekapcsoltam, olvastam pár passzust.

Ahogy szürkült, lassan előkúsztunk a búvóhelyekről, előszedtük a bubis zacskikat. Akárki forgalmazza, ütős kis anyag ez. A rendszer elől úgysem szökhetsz el sehova.

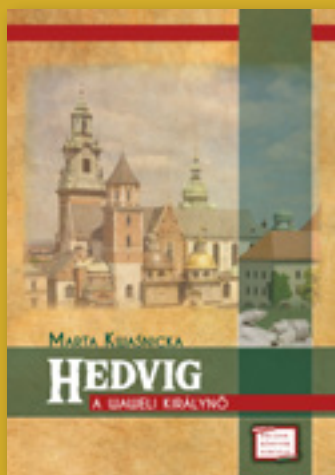
Hé, és Imola hol van? Riadtan néztünk körbe. Aztán megtaláltuk egy kidőlt vastraverz mögött. Nem húzódtott eléggé fedezékbe, az egyik tűzkorong darált hússá aprította a hasfalát. A belső szervei foszlányokban csüngtek a bokrokon. Leadtuk a jelzést a hullabrigádnak, és azonnal távoztunk is. Nem tanácsos ilyen ügyekben exponálni magunkat. Közben lassan feljött a nap, de még mindig a hét és feledik percben jártunk. Persze azt csak úgy mondják, hogy ez az öröklét, mi nem vesszük be az efféle propaganda-maszlagot. De mi van, ha most kivételesen nem hazudnak? ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET

Cicero szállóigévé lett mondásához kapcsolódva valljuk be, a könyvek tekintetében is szeretjük a sokféleséget. A tél végén három, műfajában és témájában nagyon különböző kötet szerzett örömet, gazdagította világlátásunkat, térített el a korunkban egyre jobban fenyegető közhelyes igazságoktól.



Bár a lengyel–magyar barátságról, a közös történelemről sokat beszélünk, ismereteink meglehetősen felszínesek. Nagy Lajos királyunk legkisebb lánya is csak akkor kezdett komolyan érdekelni minket, amikor II. János Pál pápa szentté avatta.

**MARTA KWAŚNICKA:
HEDVIG. A WAWELI
KIRÁLYNŐ**

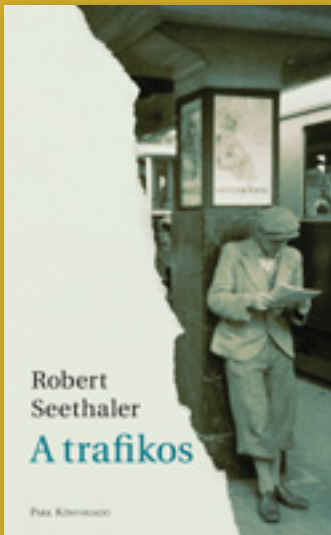
című, mindössze

százhetven oldalas kötete nem hagyományos életrajz, nem édesbús történelmi elbeszélés egy huszonöt évesen meghalt királynőről, aki a szerelem elébe helyezte országát és a kereszténység érdekeit, amikor a vonzó Habsburg herceg helyett a mogorva litván Jagellót választotta. Mindez persze ott van a könyvben, de a szerzőt ennél jobban izgatja Hedvig-Jadwiga gondolkodása,

személyiségének formálódása, hatása a lengyel szellemi életre, Krakkó kultúrájára. Minden legendának, így a Hedviget övező máig élő történeteknek is van valóság-alapjuk, ám korunk embere nem éri be ezekkel, vagy legalábbis kritikusan szemléli őket. Kwaśnicka is ezt teszi, amikor dokumentumokat tanulmányoz, leveleket, rendeleteket idéz. Felveti azt a kérdést, hogy mennyire volt korának gyermeke a lengyel királynő. Milyen volt az ő keresztény hite?

A könyv egyik legszebb fejezete az evangéliumi Mária vagy Márta kérdést veti fel. Vajon Jézus, aki a lábánál kuporgó, őt áhítatosan hallgató Máriát dicséri meg, s a konyhában sertepertelő Mártát elmarasztalja, egyszer s mindenkorra rangsorolja a női szerepeket? Hedvig, ahogy a kor több más jeles szentje is, egyesíteni tudta magában Máriát és Mártát. Tevékenyen részt vett országa életében (Lengyelország Litvániával egyesülve vezető európai hatalom lett), diplomáciai kapcsolatokat ápolt, térített, egyetemi fakultást hozott létre, templomokat építtetett, jótékonykodott – imádságos lélekkel. Nem töprengett a női létről, az egyenjogúságról, hanem élt a lehetőségekkel a XIV. században.

(Rézbong Kiadó, 2018., 2900 Ft)



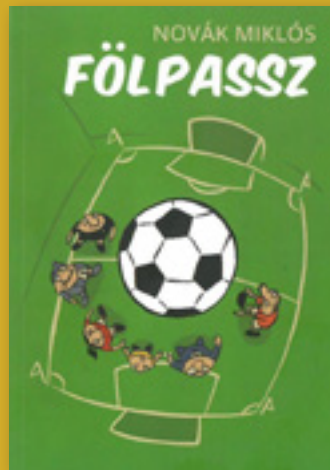
ket. Mindenekelőtt az Anschluss előestéjén 17 évesen, egy távoli hegyi faluból Bécsbe kerülő Franz, akit vajmi kevésbé érdekel a politika vagy Bécs szellemi, politikai élete. Szerelemre vágyik. Ám a szép lány csak egy éjszakára lesz az övé. Miközben derekasan helyt áll trafikossegédként, és az egyik kuncsafttól, az aggastyán „agyturkásztól”, Sigmund Freudtól kér szerelmi tanácsokat, gondolatai mindvégig a rejtélyes lány körül forognak, és balszerencséjére a nyomára is akad.

Seethaler remek figurákat, egyszerre mulatságos és vérfagyasztó helyzeteket teremt. Jelen van a könyvben a nácizmus minden borzalma, a Gestapo embertelensége, a zsidóüldözés, az osztrák nyárspolgárok behódolása Hitlernek, de a hangsúly mégis azon van, hogy nem mindenki egyforma, hogy a tiszta szívű, derék emberek igenis meg tudják őrizni a legnehezebb időkben is erkölcsi integritásukat. Egy esztendő alatt Franz felnő, és tudja a helyét a világban.

A trafikos a szó jó értelmében vett lektűr, könnyen olvasható, szórakoztató, mulatságos és megható.

(Park Kiadó, 2018., 2450 Ft)

Rengeteg könyv, köztük sok-sok fércmű jelent meg az elmúlt hetven évben a nácizmusról, a hitleri birodalom térhódításáról, így óvatosaak vagyunk az újabb kísérletekkel. Az 1966-ban született osztrák színész-író, **ROBERT SEETHALER: A TRAFIKOS** című regénye azonban nem okoz csalódást, mert az ismerős kulisszák előtt szerethető, hűsvér emberek élnek az életü-



a közállapotokról, amelytől az olvasónak hol ökölbe szorul a keze, hol sírhatnékja támad. A szerző fikciót ír, gondosan ügyelve arra, hogy több valós alak életútjából gyúrja össze szereplőit, az ügyeskedő menedzsert, Dinit; az új sztárt, Frankie-t; a külföldről levezetni hazatérő egykori csillagot; a pénzéhes külföldi edzőt; a tehetségtelen, de apja jóvoltából klubon élőködő sportigazgatót; és végül magát a Kanári klubot a rettegett ultráival, ambiciózus és jószándékú igazgatójával, a nagy öregekkel és a többiekkel. Kitalált történetek ezek, mondhatja a szerző, de az olvasó tudja, a való élet szövi a legcsavarosabb meséket. Ha Novák Miklós nem ismerné nagyon alaposan a magyar futball világát, nem tudna ilyen mindvégig izgalmas és lehangelő könyvet a kezünkbe adni, ami sajnos nemcsak a labdarúgásról, hanem a magyar társadalom morális válságáról is szól.

(Sophia Nostra Kiadó, 2018., 2990 Ft)

Magyarországon mindenki ért a focinhoz, de kevesen tudják a választ, hogy miért nem tud szárnyra kapni ez a hallatlanul izgalmas, tömegeket mozgató sportág.

NOVÁK MIKLÓS: FÖLPASSZ

című, 16 történetből álló novellafüzérben nincs semmiféle publicista okoskodás, megoldási javaslat. Ez a könyv olyan láttelet



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„A ZENÉVEL LELKEKET GYÓGVÍTHATOK”

Balázs János a zongorajáték „nagymestere”, aki nemzetközi mezőnyben, több versenyen is a legkiválóbbnak bizonyult. Liszt-, Prima-díjas és Érdemes Művész. Tudása birtokában bátran kirándul a klasszikus zenén kívül más műfajok felé is. Szívügyének tekinti, hogy a pályájuk elején álló fiatal művészeknek segítsen, pedig ő maga is fiatal még, de olyan sikereket tudhat maga mögött, amelyekkel hosszú pályafutású, kiváló zenészek is ritkán dicsekedhetnek.

♦ – **Kiváló zenei örökséget hozott a családjától, elődeitől. Gondolom, zongoratanáraitól is kapott a szakmai útmutatáson túl életvezetési, színpadi viselkedési tanácsokat is.**

– Becht Erika, Keveházi Gyöngyi, Gulyás István, Dráfi Kálmán vezettek engem húsz éven keresztül. Mindig az adott életfázisomat segítették. Sosem kellett visszafogniuk, hogy „el ne szálljak”, inkább arra ösztönöztek, hogy ne legyek mindig maximalista. Én a magam legszigorúbb kritikusa vagyok, szeretném száz százalékban visszaadni azt a tökéletes hangzást, amit belül hallok. A közönség sokszor megengedőbb velünk, mint mi magunkkal – de ez így jó. A közönségnek élvezni kell a produkciót, a művészek pedig fejlődniük kell.

– **Egy verseny másféle megmérettetés, mint egy koncert. Ön több nemzetközi versenyen nyert első helyezést, ami nagyon keveseknek sikerül.**

– A versenyeket mindig a karrieremhez szükséges rosszként éltem meg, mert nehezek, sok a kiszámíthatatlan körülmény. Engem is meglepett, hogy szinte mindenhol első díjat nyertem. Ezeknek köszönhettem sok koncertmeghívást, és a pénzjutalom is jól jött, hiszen abból tudtam zongorát és kottákat vásárolni, mesterkurzusokra eljutni. Ma már engem hívnak zsűribe itthon és külföldön is. A versenyzők játékában nem a szakmai precizitás nyűgöz le, hanem az egyéni hang, a személyes élmény.



– Sajnos a versenyeknél jobb lehetőséget nem találtak még ki a zenészek tudásának összemérésére. Már Liszt Ferenc is versenyzett a korszak másik zongoravirtuózával, Sigismond Thalberggel.

– Azt zenei párbajnak hívták, és csupán a közönség szórákoztatását szolgálta. Akkoriban még távolról sem volt olyan sok zongoraművész, mint most. Ma már szinte mindenki tanulhat zenét, tehát a sok jó zongoristából valahogy ki kell tűnni. A nagy számok törvénye itt is érvényesül: a világ nagy versenyeit 70–80 százalékban kínaiak és oroszok nyerik. Ők vannak a legtöbben, közülük választódik ki a legtöbb kiváló képességű zenész. És akkor még nem beszélünk a szerencsefaktorról: kifogni olyan zsűritagokat, akik épp a versenyző stílusát kedvelik, egy megfelelő napot, zongorát, akusztikát, sőt, még az is számít, hogy a versenyző hányadikként kerül sorra, fáradt-e már a zsűri vagy még lelkes, beválasztja-e pont a zsűrielnök kedvenc darabját, vagy azt viszi, amit

utál... Persze a szakmai színvonalat így is, úgy is hozni kell. Sok tehetséges zenész nem tudja a mai világnak ezt a pergő ritmusát felvenni, ezért nem megy el versenyekre, nem érvényesít a pályafutásában semmiféle menedzserszemléletet, és a tudása a négy fal között marad. A kor követelményeinek valamennyire meg kell felelnünk, hiszen Liszt Ferenc is alkalmazkodott a maga körülményeihez: azért vállalt olyan sok koncertet, azért készített plakátokat, hogy megismerjék, és sok emberhez eljuthasson a művészete. Nemrég olvastam róla azt az anekdotát, hogy Belloni, a titkára mindig pár nappal előbb érkezett abba a városba, ahol Liszt fellépni szándékozott, hogy a helyi kocsmákban legendákat terjesszen róla – ma ezt úgy mondjuk, hogy „átgondolt marketingstratégia alapján építették fel a reklámkampányt”. Belloni olyan szerepet töltött be Liszt mellett, mint ma egy tévészereplés vagy egy Facebook-poszt, és ez biztosította a teltházat.



NEM ELÉG A TEHETSÉG, A MŰVÉSZNEK MEG IS KELL MUTATNIA MAGÁT A KÖZÖNSÉGNEK.

– A feleségével nagyon jól együttműködnek a Cziffra György Fesztivál szervezésében, amelyet idén negyedszer rendeztek meg. Ritka, hogy férj és feleség a munkájukban is kiegészítik egymást.

– Isteni gondviselésnek tartom ezt. Minden művésznak elsősorban a zenével kellene foglalkoznia, nem az adóbevallásával és a szerződéseivel, mégis gyakran rákényszerülnek. Nagyon ideális, ha egy művésznak az élete párja, akiben feltétel nélkül megbízik, át tudja vállalni ezeket a terheket. Szilvia, a feleségem közgazdász végzettségű, tehát az ilyen ügyek valamennyire a szakmájába is vágna. Öt-hat évvel ezelőtt kirajzolódott előttünk, hogy az én zenei karrierem kizárólag akkor fog szárnyalni, a folyamatos szakmai fejlődésem akkor biztosítható, ha azokat az órákat, amelyeket addig a materiális dolgokra fordítottam, fel tudom szabadítani a kreativitás, a szakmai előmenetel és az ezzel járó további feladatok számára. Ma már nem elég, ha valaki csak szakmailag jut fel a csúcsra, fantasztikusan játszik, de szinte senki nem ismeri. A fordítottja sem jó, amikor valaki népszerű, mert „túltolják” a támogatói, de szakmailag nem érdemli meg. Sokkal erősebb szakmai szemléletre lenne szükség, hogy

a bővli, a giccs ne kerülhessen előtérbe. A komolyzene terén most is ott vagyunk a világ élvonalában, így meglehetnénk, hogy itthon ellenállunk a világban tapasztalható „gagyisodás” kísértésének. Kiváló művészeink vannak, akik a show-igényeknek is magas színvonalon tudnának eleget tenni, hiszen attól, hogy valaki klasszikus zenész, nem feltétlenül „szomorú zenész”.

– Miért viseli a szíven a fiatalok zenetanulásának támogatását, a pályakezdő zenészek boldogulását?

– Tudom, hogy milyen nehéz zenésszé válni, én is voltam kétségbe esve, és nekem is sokan sokféleképpen segítettek. Ki egy jó szóval, ki egy koncertmeghívással... Eldöntöttem, hogy ha van lehetőségem, akkor én is segítek. Nem elég a tehetség, a művésznak meg is kell mutatnia magát a közönségnek. A mecénások, szponzorok inkább a már befutott művészek és fesztiválok mellé állnak. A tehetséges fiataloknak így nagyon nehéz dolguk van, mert rögtön különlegesnek, tapasztaltnak, jó kapcsolatokkal rendelkezőknek kellene lenniük, ami szinte lehetetlen. Ezeket a „javakat” épp a gyakorlat, a rutin segítségével szerezhetnék meg.

– A februári Cziffra György Fesztivál jegyei már januárban elkelték. Van kereslet a nívós klasszikus zenére.

– Úgy érzem, isteni gondviselés alatt van a Cziffra György Fesztivál is. Rengeteg szervező és művészi munkát teszünk bele, nagyon fontos a szakmai profizmus és a minőség. A fesztiválomat Cziffra György emlékének ajánlottam, akit nem „elővettem” azért, hogy általa előtérbe kerüljek, hanem már gyerekkorom óta foglalkozom a személyével, munkásságával, ápolom az emlékét. Ő egy zseni volt, akit akkoriban nem fogadtak be, politikailag és fizikailag is meghurcolták. Kockázatot jelentett, hogy egy olyan művészről neveztem el a fesztivált, akit sokan nem láttak itthon szívesen, de én hittem benne, és közönségsiker lett. 2021-ben, a Mester születésének 100. évfordulója alkalmából az egész évet ennek szentelve világléptékű fesztivált szeretnék szervezni. A Franciaországban élő Cziffra család, a meny és az unokák nagy bizalommal követik a fesztivált évről évre, és a centenáriumi szervezésekhez is lelkesen csatlakoztak. A 2021-es ünnepekkel a Mester nagyságát olyan színvonalon akarjuk megmutatni a nagyvilágnak, hogy az értékelése egyenrangú legyen Vladimír Horowitz-éval, Szvjatoszlav Richterével, Glenn Gouldéval.

– Nyilatkozta valahol, hogy „a tehetség megfoghatatlan adomány fentről”. Szerintem a Képmás olvasóinak többsége is így gondolja.

– Azt hiszem, nincs olyan ember, aki azt gondolná, hogy a legnagyobb zeneművek csak úgy véletlenül kipattantak a zeneszerzők fejéből vagy kezéből. Azt se hiszem, hogy bárki ne érezné például Beethoven IX. szimfóniájának hallgatása közben a kapcsolatot a transzcendenssel. A zene a legtisztább spirituális kapcsolat Istennel. Én olyan szakmát kaptam ajándékba, amely hivatás és egyben a legnagyobb boldogság is. Örömet tudok adni, ezt érzi a közönség, valószínűleg ezért is játszom az utóbbi években telt házak előtt, én pedig érzem a közönség felém áradó szeretetét. Ma, amikor minden adásvétel tárgya lehet, a lelki élmény úgy kell az embereknek, mint egy falat kenyér. A kitüntetéseknel is nagyobb öröm, amikor a koncert után teljesen ismeretlenek odajönnek hozzám könnyes szemmel megköszönni az élményt. Kaptam egy olyan adományt a Jóistentől, amivel lehetőségem van arra, hogy „lelkeket gyógyíthassak”, de az én felelősségem, hogy a legtöbbet hozzam ki a tehetségemből. ♦

BELVÁROSI CSEND

2019.03.06-06.09.

„Az aratnivaló sok,
de a munkás kevés.” (Lk 10.2)

HÍVTÁL, ITT VAGYOK



2019
HIVATÁS ÉVE

Lelkigyakorlatok
Szemlélődő imák
Zengő meditáció
Szakrális bábjáték
Beszélgetőestek • Kiállítások
Filmklubok • Koncertek



SZÖVEG –
MÉSZÁROS MÁRTON

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

EGY LÁNY, AKI DALOKKAL ÉRKEZETT

Kicsoda **Méry Rebeka**? Erre talán ő maga sem tudna még kiforrott választ adni, nem csak a legtöbb olvasó. Számomra az a huszonöt éves lány, aki szereti a népművészetet, a költészetet és a természetet. Szívesen hord igényes, egyedi tervezésű, magyar népies ruhákat, bőrre fűzött ékszert. Tradicionális női elegancia jellemzi, szolidan bohém művészlélek, aki előadásain mindig életvidámnak tűnik – ugyanis népi énekes.

- ◆ Az Uránia kávézójában széles mosollyal üdvözlöl. Alig néhány éve, 2013-ban költözött Budapestre, még nem ismer minden érdekes helyszínt, de az Astoria vonzaskörzetében boldogul, hiszen másfél évvel ezelőtt az alapszakos diplomáját az Eötvös Loránd Tudományegyetem bölcsészkarán, néprajz szakon szerezte. Nagy utat tett meg ahhoz, hogy a magyar fővárosba jusson, hiszen az országhatár szlovák oldalán, a Csallóköz „fővárosában” látta meg a napvilágot.

– Dunaszerdahelyen születtem és az onnan alig huszonöt kilométerre lévő Somorján nőttem fel. Gyermekkoromtól kezdve énekelek, ez a családban természetes állapot, tulajdonképpen mindenki énekelt nálunk, négy testvérem is járt zeneiskolába. Nagyjából nyolcéves koromtól templomi énekarba, később zongorára és képzőművészeti nevelésre jártam. Komolyan a gimnáziumban kezdtem el a népzene iránt érdeklődni, akkoriban a somorjai zeneiskolában klasszikus éneklést is tanultam Németh Imrénél, akinek sokat köszönhetek.

Az Ifjú Szívek Táncszínház tagjaként saját maga is gyűjtött népzenei, még tanított is belőle, és egy régizenei formációban is muzsikál. Németh Imre rendszeresen visszahívja fellépni Somorjára.

Rebeka útját, amely végül a táncházmozgalomhoz vezetett, ugyancsak a népdalok egyengették. Úgy tartja, az első jelentős fellépése a **Bíborpiros szép rózsza**



népdalvetélkedőn volt, mert arra már tudatosan készült, és saját maga válogathatta ki azokat a dalokat, amelyeket előadott. Azt mondja, ekkor kinyílt a hangja, úgy érezte, már ki tudta fejezni a lelkiállapotát a zenével. Ekkor kezdett magánének órákat venni – sajnos sem akkor, sem azóta nem lehet Szlovákiában hivatalos intézményekben kimondottan népi éneket tanulni. Nem tűnik versengő típusnak. Ezt ő is megerősíti, amikor megemlítem neki, hogy láttam a Fölszállott a páva című népzenei tehetségkutató egyik előválogatójában, ahol Garam-menti lakodalmas éneket adott elő.

– Az valóban nem volt egy szerencsés próbálkozás. 2017 tavaszán történt, akkoriban kicsit összecsaptak a hullámok a fejem fölött, családi és magánéleti zűrök is jellemezték az időszakot; akkor fejeztem be az egyetemet, záróvizsgák és diplomadolgozat-védés várt rám, de rábeszéltek, hogy induljak el. Nem bántam meg, de látszik, hogy két-három nap alatt határoztam el a részvételt a versenyen.

A közönség szeretetét kivítva, a zsűritagok közül is többen dicsérték, egész jó pontszámot kaptam. Sőt, egy-egy idegen is megállította, és gratulált neki. Ugyanakkor visszanézve a fellépést, nemcsak a túlzott izgulást, idegességet látja magán, hanem azt is, hogy volt még miben fejlődnie.

– Nem valószínű, hogy jelentkeznek újabb versenyre, a két eddigi is bőven elég volt. Jó problémamegoldó képességem van, de nem reagálok túl jól a stresszhelyzetekre. A családi hangulatú koncertek állnak hozzám közel.

Abból pedig nincs hiány: tavaly sok tucatnyi fellépése volt. Zoborvidéki népdalokkal szólózkodott, és együtt szerepelhetett a somorjai Duna Folk Banddel a Műpában, a Nomaad formációval pedig a Várkert Bazárban. Legemlékezetesebb szereplése a szentestét megelőző napon volt, akkor a Somorjával határos Bacsfa község régi római katolikus templomába hívták meg, ahová népénekekkel és népdalokkal készült, de citerán is játszott.

– Fantasztikus élményt adott, mert szép számban volt jelen a közönség, és olyan jókat mondtak... – elakad a szava, majd folytatja: – Hasonló történt 2018 elején, akkor Sóvári Melinda „Imádságok” című kiállítását nyitottam meg egy moldvai gyűjtésből származó, Szűz Máriaról szóló dallal, citerakisérettel. Néhány nappal később az eseményen dolgozó videós utolért a közösségi oldalon, és megkérdezte, készíthetne-e egy klipet. Így társult az „Egészen szép vagy, Mária” című dalhoz egy kisfilm, amelyet sokan láttak a videómeosztón.

Az eseményekhez, évfordulókhoz kapcsolódó és fesztiválos fellépések mellett Rebeka legtöbb szereplése táncházas előadás: évek óta énekes a Tindia zenekarnak, amellyel három éve a Gólya nevű, nyolcadik kerületi romkocsmában lépnek fel minden második héten. Könnyű bevonni az embereket a moldvai táncokba, mert egyébként is fiatalok járnak oda.

– Az külön öröm, hogy a táncházunkat a kicsit elvont gondolkodású, művészi beállítottságú alapközönségünk mellett egyre több turista is felfedezi – mondja.

És ha az elmúlt időszakban többször meg is fordult a fejében, hogy mégis mit keres a magyar fővárosban, mára majdnem biztos benne: a historikus popzene nagy-követeként boldog élet vár rá. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

RÓNAY GYÖRGY: JELENLÉT

◆ A költemény eszméjének, annak a gondolatnak, hogy Isten létezése minden ember számára felismerhető a természet világát értelemmel szemlélve, bibliai aranymondata Pál apostol Rómaiakhoz írott levelében olvasható: „Ami ugyanis megtudható Istenről, az világos az emberek előtt, maga Isten tette számukra nyilvánvalóvá. Mert ami benne láthatatlan: örök ereje és isteni mivolta, arra a világ teremtése óta műveiből következtethetünk.” (Pál levele a Rómaiakhoz 1, 19–20) Így hát a teremtés is kinyilatkoztatás, a teológia természetes vagy általános kinyilatkoztatásnak nevezi. A teremtett világban ott láthatjuk Istent a kezdet kezdetétől, már a szóbeli bibliai kinyilatkoztatást megelőzően és attól teljesen függetlenül is.

A felhők és a csillagok, a fűszál és a virág, az állatok szeme, az emberek arca, az egész teremtés Istenre mutat, ő rejtőzik benne. A vers folytatása szerint az ő szándéka, lábnyoma sejlik elő a történelemben, az évezredek csontokból és kőületekből feldereng a felismerés, hogy a világ történetét az értelmetlennek, kaotikusnak tűnő, gyakran tragikus és véres eseményeken keresztül valamiképpen mégis ő irányítja a végkifejlet egy végső, jó cél felé. Ahogy Izaiás próféta fogalmaz, dicsősége – az a hatalom, amellyel Isten képes volt a semmiből a valamiket előhozni, az egész mindenséget megteremteni, meghozzá alapállapotában jónak teremteni –, ez a dicsőség „betölti az egész földet” (Pál levele a Rómaiakhoz 6, 3), mindenütt körülöttünk van. Pál apostol szava szerint Isten soha, már szóbeli kinyilatkoztatását megelőzően

Nézz föl az égre: ott van
felhők és csillagok közt.

Pillants körül a földön:
ott van fűben, virágban,
állatok ámuló szemében,
emberek arcán.

Áss le a föld alá:
csontokból és kőületekből
szándékainak lábnyoma
dereng feléd.

Mindenütt láthatatlan.
Mindenben látható.

„sem hagyta az embert bizonyág nélkül” önmagáról, létéről és teremtő voltáról (Az apostolok cselekedetei 14, 17). Ez az általános kinyilatkoztatás a teremtés óta minden időben rendelkezésre áll: „nap a napnak mond beszédet, éj az éjnek ád jelet” róla – vallja a Zsoltáros (19, 3), hogy logikus gondolkodással, egyszerű, józan paraszti ésszel mindenki felismerje a teremtőt. És felismerje azt is, mi lenne a vele szembeni megfelelő viselkedés. Ám az ember a maga természetes, bűnre hajló állapotában mégsem teszi ezt, és Pál kénytelen így folytatni a Római levél gondolatát: Az embereknek „nincs tehát mentségük, mert fölismerték az Istent, mégsem dicsőítették Istenként”. (Pál levele a Rómaiakhoz 1, 21).

Isten „mindenütt láthatatlan, / mindenben látható”. Ez a gondolat a maga egyszerűségével nagy mélységeket takar. A Szentírás Édenkertről szóló elbeszélése szerint az első bűn előtt Isten az emberrel élt, személyesen és valamiképp láthatóan volt jelen közegében, a bűn után azonban ezt a közvetlen jelenlétét megvonta és visszahúzódott. Azóta ő maga többé nem látható az ember számára. És ez kegyelem. Ha ugyanis a bűnnel terhelt ember szemtől szemben, színről színre látná Isten tökéletes lényét, ha szembekerülne igazságának teljes fényességével, e ragyogó lángolásban nyomban elhamvadna. Isten azonban a bűn után sem, sohasem hagyta az embert bizonytalanságban önnön létezése felől: láthatatlanul, de érzékelhetően ott van teremtésében, „mindenütt láthatatlan, / mindenben látható.” ◆



A kék madár freskója a knósszoszi palotából, Kr.e. 1500 körül



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ



SÁRKÁNYOS ÉGBOLTOK

◆ A 20. század elején született, egész életpályáján át bátran kísérletező Korniss Dezsőnek a Magyar Nemzeti Galériában rendezett kiállítása kapcsán elevenedett meg bennem újra ez az emlék, nem feledve, hogy a festő nemzedékét a világháború és az ezt követő művészi ellehetetlenülés is meglehetősen sújtotta. (Korniss, több más művésztársához hasonlóan, a Budapest Bábszínházban kaphatott menedéket mint báb- és díszletfestő.)

A legtöbb alkotó életművében felfedezhető az a kevés számú vagy talán egyetlen fő csapásirány, kérdés- vagy gondolatkör, amelyre szinte az egész életmű felfűzhető. Az erdélyi gyökerekkel rendelkező Korniss Pesten, nagy szegénységben nőtt fel, s ifjú éveitől bartóki, kodályi indíttatásból a magyar népművészet és az ún. „magasművészet” szintézisét kereste. A sokféle technikai, formai kísérletezés mellett ide újra és újra visszatért. Barátjával, a korán elhunyt Vajda Lajossal Szentendre, majd az autentikusabb Szigetmonostor motívumait gyűjtötték, rajzolták, hogy aztán organikusan, hitelesen

Középiskolás koromban egyik tanárom kissé leegyszerűsítő, ám szemléletes példán érzékeltette a mesterember és a művész közti különbséget. Az egyik így szól: „Ez tökéletes! Akkor most készíték belőle négyszázat!” Míg a másik: „Ez tökéletes! Akkor ilyet már soha többé...”

jelenítsék meg azokat saját festményeiken. Az absztrakt vagy félabsztrakt formák közt átértékelve, sokszor szimbolikus jelentéssel felruházva tűnik fel ház, kapuzat vagy fejfa finoman mintázott kontúrja. Ám mindez csak kiindulópontként szolgál Kornissnak a meséléshez. A homlokzatból leányarc lehet, s miért ne jelenhetne meg Szentendre egén egy barátságos sárkány?

A mesélőkedv és a derű ott is előfordulhat, ahol a legkevésbé számítunk rá. Nem véletlen, hogy a „Tücsöklakodalom” című művet a 20. századi magyar festészet egyik csúcspontjaként tartják számon, s talán az sem, hogy egy konkrét eseménytől vált ennyire nagy jelentőségűvé. A háborúból hazatérő festőnek egy bogaraktól rajzó, nyári réten át vezetett az útja. Rácsodálkozását és gyönyörködését néhány perc múlva az iszonyat váltotta fel: a mezőt mindenütt halottak borították. Nem véletlen az sem, hogy az élményt 1948-ban, a fordulat évében festi nagy méretű vászonra, a Bartók Béla által gyűjtött „Házasodik a tücsök...” kezdetű népdalt

Kép: Profimedia – Red Dot



Korniss Dezső
Reménytelen harc, 1948
olaj, vászon
30 cm x 65 cm
© Ferenczy Múzeumi Centrum

használva ürügyként. A tréfás bogármennyegzőt előszámláló dal szinte minden szereplője fellelhető a festményen. A képen vitathatatlanul jelenlévő életöröm optimizmusát a lehulló emberi maszkok és a hozzájuk képest arányai-ban óriásira növelt állatfigurák diadala teszi bizarrá.

E cikk keretei közt nincs mód kitérni Korniss más egyedi alkotásaira, különleges korpuszaira, csurgatott festményeire, kalligráfiáira, a nemzeti trikolórral történő kísérleteire, pedig e munkák többsége ma is frissnek hat.

A kiállítás izelítőt ad Nádler István, Bak Imre, Csiky Tibor, Keserü Ilona művészetéből is néhány művükön keresztül. Bár hivatalosan Korniss Dezső sosem volt tanár, esztétikai, etikai magatartása okán mégis példa, mester lett (a szó nemes értelmében), többek közt az ő számukra is.

*Csak tiszta forrásból. Hagyomány és absztrakció
Korniss Dezső (1908–1984) művészetében
A kiállítás április 7-ig tekinthető meg. ♦*

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, RENDEZVÉNYTEREM



A VITÁNAK VAN HELYE

Ne vitatkozz! – mondjuk sokszor. De miért ne?
Mert nem vagyunk kíváncsiak egymás véleményére?

Mert vita alatt valójában személyeskedést,
a másik minősítését értjük? Mert a cél az ellenfél,
sőt ellenség legyőzése, sőt megsemmisítése?

Szerintünk a kulturált és termékeny vitának
van helye és ideje. Például ezen a Képmás-esten.

Szakértő vendég: **dr. Aczél Petra**,
a Corvinus Egyetem egyetemi tanára,
a Magatartástudományi és
Kommunikációelméleti Intézet igazgatója

Közreműködnek a Kerekasztal Színházi
Nevelési Központ színészei.

Időpont:

2019.
03.11.
HÉTFŐ

19 ÓRA


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

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

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



MÁRCIUSI KIMENŐ

JUHÁSZ KATA TÁRSULAT: FELHŐCIRKUSZ UNPLUGGED

Juhász Kata koreográfus a gyerekekhez és természetesen szüleikhez kíván szólni a Weöres Sándor verseinek képi motívumai és ritmusai által ihletett előadásával. A Felhőcirkuszban a tánc mellett a cirkuszi elemek és az élőzene is kiemelt szerepet kapnak.



A nyári égbolt felhőit bámuló Katókához képzeletbeli barátok érkeznek. A felhők között vándorló cirkusz maroknyi társulatának akrobatái és zenészei Katókával kiegészülve vágnak új kalandokba. Weöres Sándor ismert gyerekversei, mint a Déli Felhők, a Vásár, a Ha a világ rigó lenne, a Csiribiri, A tündér, A birka-iskola vagy a Sehallselát Dömötör, nem hangzanak el az előadásban, hanem a darab képeit, dramaturgiáját ihlették. Az unplugged változat különlegessége, hogy az előadás a nézőkhöz egészen közel, természetes fénynél, hangosítás nélkül játszódik, egy egyszerű táncstúdióban, ettől sokkal intimebb, emberközelibb.

Budapest, Jurányi Ház, 2019. március 10.

VERESEGYHÁZI MEDVEOTTHON

A Veregyházi Medveotthonban medvéket, farkasokat, rénszarvasokat láthatunk. A farkasok jelenleg 29-en vannak, a három kialakult farkának egy 120 négyzetméteres, két méter mély mesterséges tó és közel másfél hektáros erdős terület biztosítja a természetes élőhelyükhöz hasonló körülményeket. 2010-ben mosómedvék és ormányos medvék költöztek egy új kifutóba, és az otthonban lakik két rénszarvas is.

Említésre méltó a megfigyelhető madárvilág is. Nagy élmény közvetlen közletről szemlélni a gyülekező, köröző hollókat, varjakat, egerészölyveket, vércsétet, szarkákat. Nagy a nyüzsgés, különösen etetőidőben. A védőrendszerrel körbekerített területen a medvék számára tizenkét, szűk bejáratú, de öblös barlang, valamint két, egyenként 160 négyzetméteres tó készült, ami az ivóvizüket és a játék lehetőségét is biztosítja számukra.

Jegyárak és nyitvatartási idő a www.medveotthon.hu weboldalon.



ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE



OMG

Modern balett-est

George Balanchine / Léo Delibes ► **Sylvia Pas de Deux**

George Balanchine / Pjotr Iljics Csajkovszkij ► **Téma és variációk**

George Balanchine koreográfiája ©The George Balanchine Trust

Harald Lander / Knudåge Riisager ► **Etűdök**

Bemutató ► 2019. március 22., Erkel Színház

További előadások ► 2019. március 23., 24., 27., 28.

HUNGARIAN NATIONAL BALLET
MAGYAR NEMZETI

BALETT

Az Operaház felújítás miatt 2020-ig zárva tart.
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg.



Budapest, II. János Pál pápa tér 30.

opera.hu | facebook.com/Operahaz

MÁRCIUSI KIMENŐ

SZENTENDREI TAVASZI FESZTIVÁL

A fesztivál idén is változatos programot kínál a látogatóknak, fellép többek között a L'art pour l'art Társulat, Kollár-Klemencz László, lesznek balettelőadások, koncertek, színházi előadások is, a MANK Galéria pedig rendhagyó tárlatvezetésekkel várja a képzőművészet kedvelőit. Az eseménysorozathoz kapcsolódik a Bach Mindenkinek Fesztivál, amelynek nyolc különleges programja ingyenesen látogatható. A nyitónapon a Valami csaj(ok) című komédiát láthatjuk, amelyben Pokorny Lia négy különböző női karaktert játszik el.

Szentendre, 2019. március 8–31.



BUDAPESTI FOTÓFESZTIVÁL

A Budapesti Fotófesztiválon számos kiállítás várja az érdeklődőket, többek között David Lynch „Small Stories / Kis történetek” című tárlata. Lynch kiállításának hangulatát a láthatatlan összefüggések izzása, a kimondhatatlan érzések felszínre hozása és a felszabadított fantázia kiteljesedése adja. Érdekesnek ígérkezik a „Változó tájkép – modern portugál fotográfia” című tárlat is, amely a modern tájkép fogalmát vizsgálja négy kortárs portugál fotográfus különböző nézőpontjából. A művészek a tradicionális területek, illetve a modern társadalom által alakított tájat ábrázolják.

*Változó tájkép – modern portugál fotográfia –
Budapest Projekt Galéria, 2019. március 29–április 20.*

*David Lynch Small Stories / Kis történetek –
MŰCSARNOK, 2019. március 1–június 2.*



Paulo Catrica: Stadia / S.Alhandra vs Sanjoanense, Alhandra, 19.10.2003
Sacavense vs Carregado, Campo Sacavense N1 19.10.2003

MEGÚJULT!

STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

**Még több tartalom,
változatlan áron!**



STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

VITORLAZÁS

MAGAZIN

Keresse
az újságárusoknál!



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

NAPTÁR A TOBOZMIRIGYBEN

Akár hideg van még, akár enyhül már az idő, mindenképpen itt van a küszöbön a tavasz. Ezt onnan is tudhatjuk, hogy a vetési varjak, akik egész télen itt időztek, táplálékot keresgélve a parkokban, az utak mentén, egyszer csak eltűnnek. Nem számít nekik az időjárás: a naptárt nézik. De hogy csinálják?

- ◆ Minden évben szinte napra pontosan ugyanakkor, október 20. körül érkeznek meg Budapestre a vetési varjak. Hatalmas tömegben jönnek a keleti országrészből, meg még távolabbról, Ukrajna irányából, hogy itt töltsék a telet. És szinte napra pontosan ugyanakkor, március 10. körül távoznak. Az egyik nap még ott kutattak dió vagy ehető hulladék után a járdaszigeten, aztán másnap már nincsenek sehol. Nem számít, hogy milyen az idő, csak az, hogy hányadika van, hogy eljött a nap, az indulás ideje. És hogy ezt honnan tudják? A fényviszonyoknak, a nappalok hosszának a változásából. Van az agyukban egy picinyke műszer, a neve tobozmirigy, amely érzékenyen méri a szem által érzékelt fény mennyiségét, és a megfelelő értéknél beindít bizonyos viselkedésformákat és élettani folyamatokat.

FÉNYMÉRŐ AZ AGYBAN

A tobozmirigy melatoninint termel: egy hormont, amely folyamatosan képződik benne, de sötétben sokkal több termelődik, mert a fény gátolja a képződését. A melatonin többféle hatást is kivált a szervezetben, például álmoságot idéz elő, és gátolja az ivarszervek működését. Ha a szervezetet érő fény mennyisége növekszik, a melatonin termelődése csökken, és ezzel különböző folyamatok indulnak be: nagy vonalakban ez szabályozza az élőlények napszakos és évszakos ritmusát. Valahogy úgy lehet ezt elképzelni, mint amikor egy termosztát bekapcsol, ha a hőmérséklet eléri a beállított értéket. A működési elv ugyanaz, legyen szó varjúról, emberről, teknősről vagy mormotáról, ám az egyes állatok szervezetében a hatás más és más formában mutatkozhat meg, megfelelően az életmódjuknak.



IRÁNYTŰ IS VAN HOZZÁ

A vándormadarak tehát, amikor a belső naptárjukban a mutató a megfelelő dátumhoz ért, szedik a sátorfájukat, és elindulnak. Tobozmirigyük még a tájékozódásban is segít nekik, ugyanis mágneses anyagot is tartalmaz. Amíg még itt vannak, derűs, szeles napokon megpillant-hatjuk őket, amint párosával mutatják be akrobatikus, hol felszálló, hol alábukó nászrepülésüket a háztetőik fölött. De az állandó, tehát nem vonuló madarak visel-kedésében is változásokat hoz a tavasz, és ez is a fényvel van összefüggésben. A harkály már januárban dobolni kezd a száraz ágakon vagy a telefonoszlopokon, dalolás helyett dobszóolóval jelölve ki a területet, amelyre igényt tart. A cinegék csilingelő „nyitni-kék”-je, a balkáni gerlék szinkópás bűgása is hallható már egészen az év elején. Egyre több madarat láthatunk fészekanyaggal a csőrében repülni, de vannak olyanok is, akik ilyenkor már tojás-
kon kotlanak.

CSÚCSFORGALOM AZ ÉRKEZÉSI OLDALON

Természetesen beindul a forgalom visszafelé is. Minden madár érkezésének megvan a maga ideje: az első gólyák február végén landolnak a megszokott kéményeken és villanyoszlopokon, márciusban pedig már tömegesen érkeznek. A sárgarigó ugyanakkor a későn jövők közé tartozik: április-májusban tér haza telőhelyéről. Hogy jellegzetes fuvolázását mégis hallhatjuk már korábban is, az azért van, mert a seregély viszont jóval korábban itt-hon van, és mint ismert, kiváló hangutánzó... A fülemüle dalát is csak azért nem tudja „meghamisítani”, mert ez a szerény tollú, ám aranytorkú énekes főként késő éjszaka szokott dalra fakadni. A legkésőbb érkező madarak közé tartozik a gyurgyalag, amelynek már színpompás tollazata is melegigényes, trópusi madarat sejtet, és erre nem is cáfol rá. Tényleg szinte csak költeni ugrik haza: májustól van itthon, és augusztus második felében már újra búcsút is mond Európának.



VÁLTS BUNDÁT!

Saját házi kedvenceinken is észrevehetjük a fényviszonyok okozta változásokat: például a szőrzetükön. Alig néhány héttel a téli napforduló után, ahogy a nappalok hosszabbodni kezdenek, beindul a kutyák, macskák vedlése is, ami főként a hosszú szőrű fajtákon feltűnő: addig selymes szőrzetük egyszer csak filcesedni, csimbókosodni kezd, igényli a rendszeres fésülést, kefélést. Az állatkertben megfigyelhető a tevék különösen látványos vedlése is: a vastag, gyapjas téli bunda nagy foltokban válik le az állatról, míg végül a bőre csaknem teljesen csupasz lesz. A nyári napforduló után aztán majd a nappalok rövidülésével beindul a felkészülés a várható hidegre, és kezdetben rövid, plüssre emlékeztető, majd ősze már ismét hosszú, dús szőrzet borítja a kétpúpú teve testét, hiszen hazájára, Közép-Ázsia belső területeinek sivatagaira éppúgy jellemző a csikorgó hideg, mint a rekkenő hőség.

HÉTALVÓK, ÉBRESZTŐ!

A tavasz felébreszti a téli álmat alvó állatokat is. A sünök, ürgék, pelék és társaik a telet erősen lecsökkent testhőmérséklettel, hibernálódva vészelik át. Erre is az a bizonyos tobozmirigy készíti fel őket. Szervezetükben ősszel barna zsírszövet halmozódik fel, amelyből sokkal gyorsabban nyerhető energia, mint a mi testünkben található fehér zsírszövetből. Ennek jelentősége, hogy amikor eljön az ideje, a fagyponthoz közelébe lehűlt testet gyorsan képes felmelegíteni. Tavasszal aztán alaposan megkarcsúsodva térnek magukhoz. Legkönnyebben a sünökkel futhatunk össze, amelyek az áprilisi nászidőszakban egészen megfeledkeznek az óvatosságról, és hangos zörgéssel udvarolnak a tavalyi avarban a bokrok alján.



CSONTNÖVESZTÉS FELSŐFOKON

A tobozmirigy, illetve a benne képződő melatonin indítja be évről évre a világ egyik legbravúrosabb biológiai csúcsteljesítményét is: a szarvasok agancsváltását. A gímszarvasok tél végén hullatják el agancsukat, és azonnal nekilátnak kinöveszteni az újat: igyekezniük kell, hiszen mire eljön a szarvasbőgés ideje, már teljes fegyverzetben kell állniuk. A növekvő agancsot bolyhos szőrrel borított bőr, az úgynevezett barka fedi és táplálja. Miután csak a bika visel ilyen fejdíszet, és a tehén nem, így nem meglepő, hogy képződésében a legfontosabb szerepe a hím nemi hormonnak, a tesztoszteronnak van. Fejlődése olyan intenzív csontnövekedés, amelyhez hasonlóra nincs más példa az élővilágban: márciustól szeptemberig felrakni egy díjnyertes trófeát annyit jelent, hogy az agancs átlagosan egy centit nőhet és 10 dekát gyarapodhat naponta! ♦

A tobozmirigyet gyakran a legendás „harmadik szemmel” hozzák kapcsolatba. Ennek alapja, hogy egyes hüüllök, például a hidasgyík vagy a leguánok esetében valóban tartozik hozzá egy külső fényérzékelő szerv, az ún. fejtetői szem.

Egyes állatoknak még a színe is megváltozik a bundacserével. A hermelin például télire kifehéredett bundáját tavasszal visszacseréli barnára. A farka vége azonban ekkor is fekete marad.

A medve nem alszik valódi téli álmot: testhőmérséklete csak néhány fokot csökken. Így könnyen felébred, hogy tegyen egy sétát a hóban, nemcsak Gyertyaszentelőkor, hanem máskor is.

A vonuló madarak két csoportra oszthatók: obligát és fakultatív vonulókra. Az előbbieket útvonalat belső (öröklött) tényezők határozzák meg, az utóbbiakét a külső körülmények.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

ÉRTŐL AZ ÓCEÁNIG

Radisics Milán természetfotós nagyszabású sorozatban kutatja a Föld vízi útjainak evolúcióját. Olvadó gleccserektől a száraz folyómedrekig, festői mocsarakon és lagúnákon keresztül, új perspektívában mutatja meg a Föld felszínének 71 százalékát borító víz sokszínűségét és fontosságát, a klímaváltozás nyomait. Munkáját díjazták a 37. Magyar Sajtófotó Pályázaton.

- ◆ „Kezde Izlandtól, tizenegy országon keresztül utazva vizsgáltam a zsugorodó gleccsereket és a folyók fonódását, különös figyelemmel a virágzó tavak, folyók és patakok iránt” – beszél sorozatáról a délvidéki születésű, jelenleg Budapesten dolgozó, hazai és nemzetközi pályázatokon elismert fotográfus. Milán igazi „ezermester”: a fényképezés mellett sikeresen működő reklámügynökséget vezet, kilenc éven át volt a Magyar Természetfotósok Szövetsége (Naturart) elnöke, szinte egy csapásra lett az egyik legkeresettebb drónfotós, néhány éve pedig életmódot változtatott, és húsz kilós fogyás után olyan formába lendült, hogy 50 évesen fotómodellként talált új kihívást a kamera másik oldalán: nemrég Lionel Messivel közösen forgatott reklámfilmet.

Szerteágazó tevékenysége mellett a természetfotózás volt mindig a biztos pont az életében. Professzionális drónokkal készített legújabb fényképeit stábbal fotózza, a nagyszabású projektnek nemzetközi kiállításokat szerveznek, a weboldalon (water.shapes.earth) az aktuális kiállítások mellett rengeteg információt és képet találunk a vizekről, értől óceánig; a blogon pedig a terepmunkáról olvashatunk háttérinformációkat.

Radisics Milán itt látható képe a „Hogyan formálja a víz a Földet” sorozatának része, munkáját a 37. Magyar Sajtófotó Pályázaton első díjjal jutalmazták Természet és Tudomány kategóriában. ◆



A húsz kilométeres Betanzos-torkolat végén található egyedülálló, sós mocsár absztrakt formái
Észak-Spanyolország, Lambre falu, 2018. július 15.

A területre jellemző mesterséges halastavak maradványait a múlt században a hegyekből évről évre lezúduló iszap takarta be. Apály idején láthatjuk a terület iszapos medrét, amelynek intenzív színét a „kék óra” (a napfelkelte előtti és napnyugta utáni időszak) fényviszonyai kölcsönözték.



Babakötvény

MEGTÉRÜLŐ GONDOSKODÁS



Babakötvény

babakotveny.hu

Vásároljon **Babakötvényt** havi néhány ezer forintért,

- és gyermeke akár több mint **2 millió forinttal** indíthatja felnőtt életét,
- és az éves befizetések mértéke alapján akár évi 6 000 forintos **állami támogatással** gyarapodhat,
- és gyermeke 18 éves korától a megtakarított összeget **bármire** felhasználhatja.

akár
5,8%
kamattal! *

Keresse a **Magyar Államkincstárban!**

* A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie. Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 5,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható. Minden évben 3% inflációt és 3% kamattelárat feltételezve, havi 5.000,- forint befizetésével 18 éven keresztül, kb. 2,3 millió forint takarítható meg a Babakötvény befektetéssel.



MEGINT NŐ A CSALÁDI ADÓKEDVEZMÉNY.

A kétgyermekesek adókedvezménye január elsejétől havi negyvenezer forintra nőtt. Ez az intézkedés több mint 350 ezer kétgyermekes családot érint. Magyarország ma már kétszer annyit költ családtámogatási célokra, mint 2010-ben.

**MAGYARORSZÁG
JOBBAN TELJESÍT**

ZAMPER

stílusos, bátor, elkötelezett



KÁDÁR ANNAMÁRIA

„TÓFALVI ZSELYKE BARÁTNŐM
EGY IGAZI MESEHŐS, AKI
FOLYAMATOSAN KÜZD
A HÉTFEJŰ SÁRKÁNY
EGY-EGY FEJÉVEL, DE
MINDIG MOSOLYOGVA,
DERŰSEN MÁSZIK ÉGIG ÉRŐ
FÁJÁNAK A TETEJÉRE.”