

KÉPMÁS

2019
06

nőknek és férfiaknak

”
SZERETNÉK
AHHOZ FELNŐNI,
AMIT ELKÉPZELEK
MAGAMRÓL.

FREDDIE



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



PEDAGÓGUSNAPI AKCIÓ

Ajándékozza meg azt, akire gyermekét bizza!

Az igazi pedagógus életre szóló útravalót ad, köszönje meg ezt egy évre szóló, tartalmas olvasnivalóval, amely a Képmás-estekre is belépőül szolgál.

Fizessen elő, akár az egész csoport vagy osztály nevében

20% kedvezménnyel, és a megajándékozott minden hónapban a postaládájában találja a Képmás magazint.

A kedvezményes előfizetést a <https://kepmas.hu/pedagogusnapi-akcio> oldalon rendelheti meg

Kupunkód: PEDAGOGUS2019
12 lapszám, mindössze 5 520 Ft



Az akció 2019. június 15-ig, a PEDAGOGUS2019 kuponkóddal regisztrált, belföldi kézbesítésű, nyomtatott előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg 2019. június 21-ig beérkezik számlánkra vagy befizeti készpénzben.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

VÉLETLEN

Egy magazin tartalma különös valóság. Sokféle történetet, információt, gondolatot, véleményt gyűjtünk és fűzünk össze, szerkesztjük, formáljuk, tervezzük, majd mindebből tárgyat, újságot készítünk. Ez bizonyos szempontból kevesebb, más szempontból viszont több az alapanyagnál; ha úgy tetszik, létrehozzuk a Képmás valóságát, amely reményeink szerint változtatni is képes a valódinak nevezett világon.

Sokszor előfordul, hogy egymástól függetlenül is ugyanaz a gondolat kezd fészkelődni szerzőben, fotósban, szerkesztőben, olvasóban.

A múlt héten e-mailt kaptam, amelyet a „Tanárok titkos élete” sorozat ihletett. A sorozat szerzője, *Joós Andrea* sok jó ötletet ad a tanári hivatás megújításához, de ezzel kemény kritikát is megfogalmaz, nem kímélve a pedagógusokat, köztük elsősorban saját magát. Ez az olvasói levél kicsit más műfaj. Drámai vallomás a napi harcokban gyakran hősiiesen elvérző pedagógusokról. Egy „csibekeltető” *Szilvi néni*jének írása. (42. oldal)

Közben eljött a lapzártá is, és megérkezett *Aczél Petra Közvilágítás* sorozatának aktuális darabja is. Egy találkozásról ír, a Képmás-esten történt: régi, kedves tanárnőjét ismerte fel egy ismerős mosoly mögött. A cikk – mintha felelet lenne „Szilvi néni” vallomására – hála, köszönet és biztatás, hogy megéri a tanári hivatást élni.

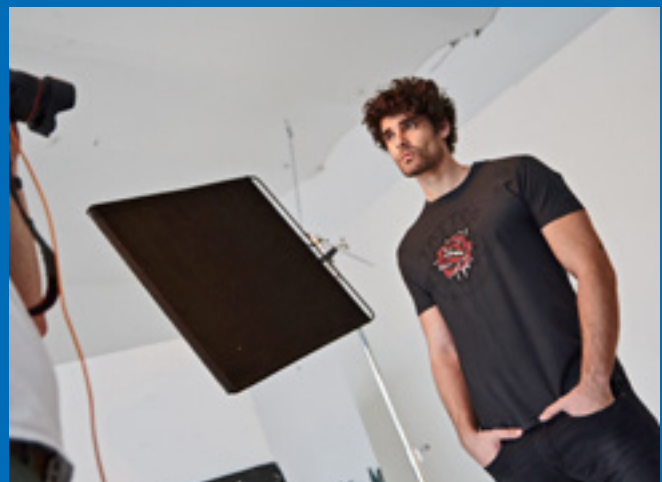
Egyértelmű, hogy a júniusi számban egymás mellé kell kerülnie a két írásnak. Elmentem a szövegeket, de hirtelen valami szöveget üt a fejembe ...Szilvi néni... Újra kinyitom a dokumentumokat. És tényleg! Lehetséges ilyen egybeesés? Nyomozni kezdek: nem, nem ugyanaz a két Szilvi néni, ám közben az is kiderül, hogy mindketten az orsolyitákhöz kötődnek. Akkor hát tényleg csak véletlen, nincs összefüggés. Vagyis... épphogy nem lehet véletlen, hisz nincs kinyomozható összefüggés.

Isten éltesse a pedagógusokat!

FREDDIE A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Komporday Tamás





JELENLÉT

12



TANDEM

30



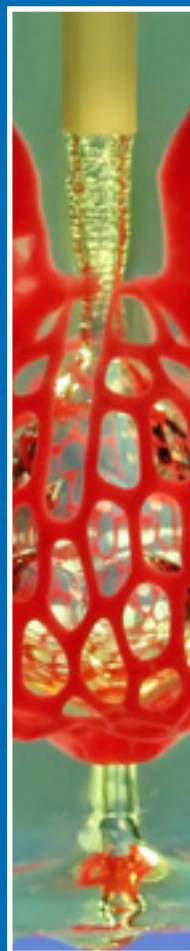
TÜKÖR

48



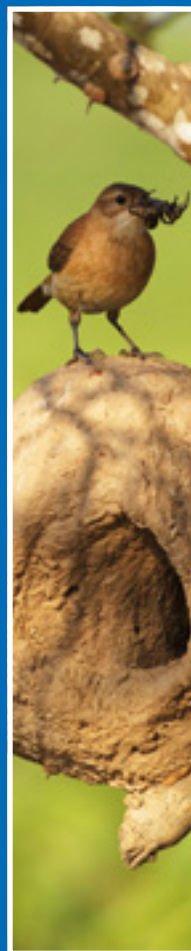
HÁZITREND

60



KIMENŐ

94



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.

A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodú 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

Patricia, 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, márkasratégia, 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. június 29-én jelenik meg.

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

„Igazi zenész akarok lenni, nem celeb”
Fehérvári Gábor Alfréd Freddie-vel
beszélgettünk 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Örményváros megálmodója 12

RIPORT

A függőnek emberi kapcsolatra
van szüksége 16

A keresztény közösségek születésnapja
Pütkösdí útravaló Hortobágyi T. Cirill
pannonhalmi főapáttól 20

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Humorgyógyászati szakrendelés 22

APASZEMMEL

Góg 24

KETTŐ AZ EGYBEN

Megszőni a közös értékeket 26

A CSALÁD MESÉJE

Kimegyünk a divatból? 30

Miért sír? 32

MÉDIA A CSALÁDÉRT 37

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A származási titkok súlya 38

Lázás vagyok... 42

KÖZVILÁGÍTÁS

Matematika 43

TANÁROK TITKOS ÉLETE

A 8K 44

DERŰRE BORI 46

A SZALON

Egy pöttynyi nosztalgia 48

Fogyókúra – most tényleg másképp 52

BEMELEGÍTÉS

A tudat meghatározza a létet 56

UTÁNAJÁRTUNK

Emberi szervet a nyomtatóból! 60

RENDELŐ

Diabétesz gyermekkorban 64

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Meleg napok, hidegtálak 68

ZÖLD MOZAIK

70

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A sóhivatalnok kettős élete 72

ODA-VISSZA

76

Karl Ove Knausgård harcai 78

BIBLIA ÉS IRODALOM

Élet és halál könyve 80

JÚNIUSI KIMENŐ

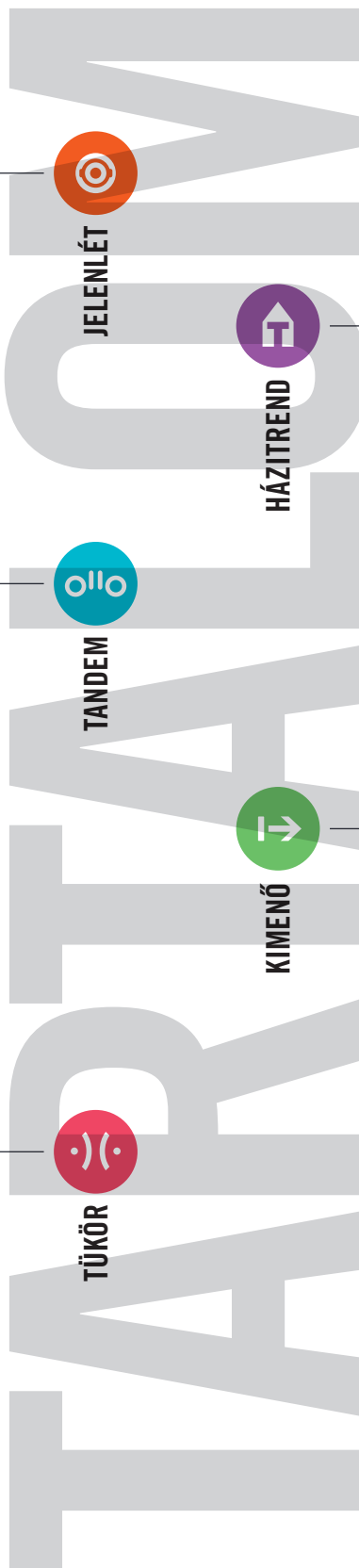
82

„Közös és szabad” 88

Ha a csendet keresed 90

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Állati építőmesterek 94





Stylist: Butor Kriszta; Smink-fodrász: Somogyvári Dóra; Ruhaszponzor: Pepe Jeans. Kiegészítő ruhák: Replay



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

”IGAZI ZENÉSZ AKAROK LENNI, NEM CELEB

”

Freddie-vel egy kávézóban beszélünk meg találkozót. Várok a soromra, mert éppen egy fiatal lány készít velem interjút. Mosolygósan, udvariasan válaszol, de a tartása merev, mert már a fotózáson is nagyon fáj a dereka. A kilátásaim nem túl jók, az ilyesfajta fájdalom, amelyen még uralkodni is kell, nem használ egy beszélgetésnek sem. Pláne nem olyasvalakivel, akit sosem láttál, és cikket is ír majd abból a negyven percből. Tartok tőle, hogy én nem is tudtam volna ilyen türelmes és barátságos lenni, egy címlapfotózás és egy másik interjú után, ráadásul ebéd előtt...

◆ – **Kiderült, mi a baja derekaddal?**

– Egy régi térd sérülésem okozza a fájdalmat, amelyet nem jól kezeltek. Emiatt felborult a statikai egyensúlyom, átterheltem a súlyt az egyik lábamra, a csípőm és a medencém is torzult.

– **Ez 19 éves korodban történt, sport közben. Van gyakorlatod már az ilyen újrakezdésekben...**

– Csak akkor nem maradtam le semmiről...

– **Hiszen a kosarazást abba kellett hagynod!**

– De ma már tudom, hogy nem véletlenül. Folyamatos sérülések értek, mintha az élet sorra adta volna a tockosokat, hogy ne ezzel foglalkozzak. Pedig én nagyon hajtottam. Minden edzés után ott maradtam, dobtam száz hárompontost és száz büntetőt, és írtam egy füzetbe, hogy mennyit fejlődtem. Heti vetítésben gyönyörűen mentek is föl a százalékok.





– **Miért akartál ennyire jó lenni?**

– Én mindig a legjobb akarok lenni, ha belekezdek valamibe...

– **De az ember nem lehet mindenben jó.**

– Ez így van. 19 évesen azt gondoltam, hogy kijövök abból az állapotból. Szerettem volna visszamenni a pályára. De egy idő után éreztem, hogy ez a térd semmire sem jó, azóta csak egyszerű voltam kosárlabdapályán.

– **Hogy tudtad akkor átállítani a váltókat?**

– Nem ez volt a hivatásom, csak a hobbi, és akkor még tanultam. Úgy minden könnyebb, kijelölik neked az utat. Átkalibráltam magam. A fekvőgipszben vettem először gitárt a kezembe, a főiskolán pedig már verseket, dalszövegeket írtam az előadásokon. És állandóan zenét hallgattam. Annyira fontossá vált egy-egy jó zene, hogy gyakran mutattam a szaktársaimnak is a kedvenc számaimat, főleg rock- és gitárzenét. Azokat szerettem, amelyek épülnek, épülnek, aztán egy nagy, katartikus feloldásban végződnek. Amikor azt vettem észre, hogy közben a többiek másról kezdenek el beszélni, vagy nem figyelnek – holott én a legbelsőbb szentélyembe engedem be őket –, szinte megsértődtem. Akkor jöttem rá, hogy nekem a zene mást jelent, mint nekik. Sokkal fontosabb része az életemnek. Egészen más mélységeket és magasságokat élek meg egy dalban. Én nem azért hallgatok zenét, hogy közben beszélgessek, nem is szeretem azok a pubokat, ahol háttérzene szól, mert azon kapom magam, hogy nem figyelek a társaságra.

Amikor erre rádöbbentem, az végtelemül ijesztő volt, mert épp egy idegenforgalmi főiskolára jártam.

Először elvégeztem egy idegenforgalmi szakmenezserképzést, mert azt ígérték, hogy akkor lerövidül a diplomás képzésem, és azt reméltem, hogy mellette elmehetek dolgozni. Át is jelentkeztem, de közben megváltozott a kreditrendszer, ezért egy kivételével az összes tantárgyat újra fel kellett vennem. Nagyon nehezen viselem a fölösleges dolgokat és az igazságtalanságot. Otthagytam az egészet. Ma már tudom, hogy jó döntés volt, de nagyon nehéz. És ezután életem legsötétebb hónapja következett. Ott álltam 22 évesen perspektíva nélkül. El kellett mondanom a szüleimnek, hogy nem leszek szállodaigazgató, és tudtam azt is, hogy amikor majd felteszik a kérdést, „akkor hát mit akarsz”, arra meg nincs válasz. Ezt nem kívánom senkinek.

– Hogy fogadták?

– Nem bántott senki, de három hónap depresszióba süllyedtem. Akkor elhatároztam, hogy elmegyek dolgozni. A konditeremben kaptam recepciós állást, ahova addig is edzeni jártam. Mindent letakarítottam, a szoláriumot is 15 percenként, hogy lássák, nem lébecolni jöttem, hanem ki akarom magam mozdítani ebből a gödörből. Havi 260 óráért kaptam 100 ezer forintot, de edzhettem, belekóstoltam kicsit a diétikába, az anatómiába, megismertem különböző edzésmódokat. Odáig jutottam, hogy edzőket is helyettesítettem. Kialakítottam a kört, amelyben létezhettem.

– És hogy vezetett innen az utad a tehetségkutatóba?

– Pestre költöztem, és a barátaim négyéves unszolása után, amikor épp ismét rásérültem a térdemre, jelentkeztem a tehetségkutatóba, a Rising Starba. Ha az ember lába sínben van, nagyon semmit érőnek tudja érezni magát, talán ezért is adtam be a derekamat.

– A tehetségkutatót pedig éppen az ilyen elszánt figuráknak találták ki?

– Szinte még egy hangot sem adtam ki a torkomon, máris aláírtattak velem egy ötszáz oldalas papírköteget, amit aztán a fejem fölött lapozgattak, mert ahogy egy lépést előre jutottam, máris érvénybe lépett a következő fázis. És egyszer csak benne voltam a műsorban. Ez egy centrifuga volt, pláne nekem, aki akkoriban egy építőipari cégnél dolgoztam értékesítési menedzserként, ami lássuk

be, elég messze van az előadó-művészettől. Negyedik lettem, és Kállay-Saunders Andristől kaptam egy csodálatos dalt, a Mary Joe-t. Ezzel elindult minden, három és fél évvel ezelőtt.

– Szerinted miért voltál sikeres?

– Semmi nem szólt mellettem, de a legnagyobb sötétségben meg tudtam teremteni az utat a céloom felé. Egy tehetségkutató nem segít, ha utána nem kezdesz el dolgozni. A felszínen kell tartanod a neved, és ez egyáltalán nem könnyű.

– Ma már nem sérül az önérzeted, amikor a saját dalodat és előadó-művészetedet több száz vagy ezer ember elé kiteszed?

– Ma már tudom, hogy az ízlés és az igényesség különböző dolog. Nem mindenki érzi és értékeli azt a zenét, amit én szeretek, de nekem nem azzal kell foglalkoznom, hogy kinek nem fog tetszeni. Azokat keresem, akik lúdbőröznek attól, ami engem is megérint, ami nekem is fontos. A dalokhoz kell egyfajta lelkiállapot, lelki szint. Azon a szinten, ahol én vagyok, sokan vannak, és vannak fölötte és alatta is. De ez változik, és lehet, hogy egy dal, ami egyszer fontos volt, már nem lesz az, vagy egy másik, amelyet egykor nem értettem, jelentést kap, mert felfedezek benne egy sort vagy egy hangszert, amit addig észre sem vettem.

– Nem tartasz attól, hogy a szöveget könnyű félreérteni?

– Ez benne van, ahogy a verselemzésben is: „gondolta a fene”, mondaná a költő, ha hallaná. Az nem feltétlenül baj, hogy a közönség asszociációja másfelé visz, mert nekik talán egész más a lényeges. Az, amiért én megírtam, nekem fontos. A szellemi terméknek nem az a küldetése, hogy használati utasítással pontosan megmondjuk, mire jó. Valaki táncol rá, valaki meditál, miközben hallgatja. Mindenki használja úgy a saját valóságában, hogy az segítsen neki!

– De azért nem szereted, ha beszélget, miközben te énekelsz.

– Ha élő előadás van, akkor nagyon zavar, mert nem azért megyek oda, hogy nekem jó legyen. De azt nem várhatom el, hogy felvételtől ne hallgassák háttérzeneként, mert ma már annyira felgyorsult az élet.



– Olvastam, hogy Caramel a példaképed...

– Magyarország top kategóriás férfi éneke, és aki ismeri, tudja, hogy jó ember is. Nyilván kell ehhez egyfajta lelki érettség. A dalainak a mondanivalója ugyanaz, amit én is el szeretnék mondani. Nagyon jólesett, amikor mondta, hogy ő is szereti, amit csinállok. De ugyanilyen példakép Rózsa Magdi. Nem csinál hülyeségeket, nem celeb, hanem igazi zenész. Én is az akarok lenni.

– Milyen volt műsorvezetőként visszatérni A Dalba, amelyben te is versenyző voltál pár éve, sőt, meg is nyerted?

– Ez nem segített, annál sokkal jobban féltem. Teljesen irracionálisnak tűnt, hogy én ott műsort vezessek.

– Mégis elvállaltad.

– Mert szeretem a kihívásokat. De erre nem lehet felkészülni, ezt a dinamikát nem lehet lemodellezni, hiszen a próba 10-től 4-ig tart, a műsor meg 7-től fél 9-ig. A próba után úgy érzed, ez simán menni fog, idemész, odamész... csak hogy a műsorban minden tízszer pörgősebb.

– A mostani derékfájásnak a stressz is oka lehet, nem?

– Inkább az, hogy négy éve nem pihentem. A Sztárban sztár tíz hete a legkeményebb dolog volt, amibe valaha beleugrottam, ezért utána elmentem egy négyéjszakás wellnessre pihenni. Azt hittem, ez elég, ezzel rendben is leszek. És utána rögtön jött A Dal hajtása hat héten át.

– Azt mondtad, nem akarsz celeb lenni. A Sztárban sztár nem afelé vezet?

– Embere válogatja, van, aki hülyét csinál magából, van, aki komolyan veszi a feladatot. Azt hiszem, azzal az évaddal szerencsém volt, mert nem voltak benne bohócok. Először én is tartottam attól, hogy megbélyegző egy ilyen szereplés, de rájöttem, nekem nem azzal kell foglalkoznom, ki mit csinál. Ha én úgy állok oda, hogy izig-vérig Chuck Berry vagyok, akkor senkinek nem jut eszébe, hogy ez celebség. Szeretnék ahhoz felnőni, amit elképzelek magamról. Ez még nyilván messze van, hiszen csak a szárnyaimat bontogatom, de soha, sehol, semmiképpen sem akarok az alatt teljesíteni, amit már tudok.

– Elfogad téged a zenészsakma?

– Mit nevezünk zenészsakmának? A zsűriben is van, aki nehezen fogad el, biztos olyanok is akadnak, akiknek a hideg futkos a hátukon, ha én megszólalok. De Charlie egyszer azt mondta, hogy k...jó, amit csinállok. Félve találkoztam vele. Szegeden, amikor be akartak mutatni neki, először azt mondtam, inkább ne. Aztán mégis bemutatnak, meghallgatott. Nekem Charlie a szakma csúcsa, ezért ez a dicséret életem végéig elég lesz.

– Van testvéred?

– Huszonhat éves öcsém és egy hétéves húgom, a szüleim elváltak.

– Tudsz időt tölteni a húgoddal?

– Más városban élek, de nagyon igyekszem jelen lenni az életében. Gyerekkoromban sokat olvastam, ez most nagyon jól jön, mert mesélek neki a csillagokról, a dinoszauruszokról. Egyelőre nem nagyon tudott kifogni rajtam a kérdéseivel. Ott vagyok a húgom életének fontos eseményein is, például az óvodai, adventi előadásán. Az én szüleimtől ezt a fajta támogatást nem kaptam meg. Nincs bennem harag, hiszen ezért lettem az, aki ma vagyok, de akkor nagyon fontos lett volna, hogy ott legyenek a meccseimen. Hogy figyelemmel kísérjék a fejlődésemet, amit csinállok. Hiába volt nagy szorgalmam, egy gyerekben ilyenkor elsilányul az igyekezet, hiszen, ha ennyire nem vagyok érdekes, akkor nem is lehetek olyan jó. Mi másfajta figyelmet kaptunk. Én ezt is szeretném neki megadni. ♦

Fehérvári Gábor Alfréd, későbbi művésznévén Freddie 2014-ben, a Rising Star nevű tehetségkutatóban vált ismertté, amelyben 4. lett. Első igazi slágere a 2015-ben megjelent Mary Joe volt. 2016-ban Pioneer című dalával indult A Dal című versenyen, amelyet meg is nyert, így ő képviselte Magyarországot a 61. Eurovíziós Dalfesztiválon, ahol a döntőbe jutott. 2017-ben és 2018-ban ő lett a dalfesztivál egyik magyarországi kommentátora, illetve a Duna Televízióban futó dalválasztó egyik műsorvezetője.

SOHA, SEHOL,
SEMMIKÉPPEN SEM
AKAROK AZ ALATT
TELJESÍTENI, AMIT
MÁR TUDOK.





SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

ÖRÖMVÁROS MEGÁLMO DÓJA

Ma is sokan ismerik *Radványi Géza* 1947-ben készült, megrázóan szép, a második világháború utáni magyar filmművészet klasszikusának számító filmjét, a *Valahol Európában*. Üldözött, árva, kallódó gyermekekről szól a háborús idők nyomorúságában játszódó, szomorúan reális történet. De azt már kevesebben tudják, hogy a történet nem a fantázia szülötte, hanem mögötte valóságos események, valóságos személyek állnak. A forgatókönyvet a háború végének és az utána következő éveknek a legnagyobb hazai gyermekmentő akciója ihlette, amely egy evangélikus lelkész, *Sztehlo Gábor* nevéhez fűződik.

◆ LELKÉSZ ÉS EMBERMENTŐ

Sztehlo Gábor 1909-ben Szenczy Gábor néven látta meg a napvilágot Budapesten, a család csak 1938-ban változtatta a nevét Stehlorára. Édesapja evangélikus vallású jogász volt, édesanyja református, fiukat evangélikus hitben nevelték. Gábor a soproni evangélikus gimnázium, majd az ottani evangélikus teológia növendéke volt. 1932-ben avatták lelkésszé, egy finnországi tanulmányutat követően, amely szociális érzékenységét és karitatív elkötelezettségét kiteljesítette. Az újhathvani gyülekezet segédlelkésze volt, majd az 1930-as évek derekán Nagytarcsára került. Itt finn mintára megszervezte a Tessedik Sámuel nevét viselő népfőiskolát.

Már javában dúlt a világháború, amikor Pestre került,
ahol a német megszállás után új, veszélyes feladat várta.





A katolikus testvérszervezettel együttműködő protestáns embermentő szervezet, a Jó Pásztor Bizottság keretében, Raffay Sándor püspök megbízásából üldözött zsidó gyermekek oltalmazása, bújtatása lett a feladata. 1944 októberében egy tehetséges ismerősének Bérc utcai vilájában, lényegében szívességből kapott lehetőséget arra, hogy vesztélyben lévő zsidó fiataloknak adjon menedéket. A következő drámai hónapokban, nem törődve azzal, hogy az életét kockáztatja, sorra járta ismerőseit, rábírva őket arra, hogy otthonaikban, pincében, padlásán fogadják be, helyezték el az általa összegyűjtött üldözötteket. Segítői is voltak, eszköze azonban továbbra is kevés; a svájci Vöröskereszttől sikerült némi támogatást és a biztonságot jelentő Védett Ház igazolásokat megszereznie. Diakonisszák, egyházi emberek és laikusok is segítettek, aminek köszönhetően a Csaba és a Magdolna utcában, a Fasori Gimnáziumban és magánházaknál, összesen harminckét helyen 1600 gyermeket, közöttük például a későbbi Nobel-díjas kémikust, Oláh Györgyöt és több száz felnőttet is sikerült az ostrom végéig biztonságba helyezni, ellátni.

ÖRÖMVÁROS TÜNDÖKLÉSE ÉS BUKÁSA

A harcok és az üldözés elmúltával a gyereksereg egy része együtt maradt. Sokan voltak a szüleiket veszített zsidó és az idővel hozzájuk csatlakozó nem zsidó gyerekek, háborús árvák, csavargók, rászorulók. Sztehlo a háború utáni években a szabadkőműves mozgalom tagjaként és tisztségviselőjeként is megerősítést keresett számukra. Zugligetben Weiss Manfréd családjától kapott egy jókora telket, amelyen több épület, villa is állt. A Nemzetközi Vöröskereszt mellett magánemberek adományaiból árvaházat, nevelőotthont alapított. A Pax gyermekotthon – amely hivatalos állami és egyházi anyagi támogatás nélkül működött, és idővel nyolcszáz lakója lett – nem szokványos árvaház, hanem Sztehlo álmának, víziójának megvalósulása volt: Gaudiopolis, „Örömváros” néven egy önigazgató gyermektársadalmat hoztak létre. A gyerekek a telken maguk építkeztek, emeltek kápolnát, kialakítottak sportpályát, szerveztek könyvtárat, alakítottak kórust, mesterségeket tanultak. Örömváros olyan volt, mint egy szabályos állam, alkotmánnyal, kormánnyal, újsággal; a gyerekek maguk igazgatták kis autonóm társadalmukat. Sztehlo és munkatársai csak segítettek, de a hagyományos értelemben nem vezették őket.

A közösségben a gyerekek maguk döntötték el, mit tanulnak, mennyit dolgoznak a többiekkel, ideális szabadság és szolidáris szeretet uralkodott.

Az innen kikerülőök egy része egyetemre is eljutott, így például Orbán Ottó költő, Szilágyi György újságíró vagy Horváth Ádám rendező. Akik itt éltek, később is legendákat meséltek a helyről, az ott töltött időről és magáról a már-már bálvánnyá, szentté magasztosult Gábor bácsiról. 1945-től 1950-ig, ha szerény körülmények között is, de zavartalan volt az élet Gaudiopolisban, ám ekkor elérte őket is az államosítás: a gyermektársadalmat a szocialista nevelés nevében felszámolták. Sztehlónak a hatóságok felajánlották, hogy maradjon, ám olyan megalázó, az általa épített világot leromboló feltételek mellett, amelyeket nem vállalt. Visszatért a lelkesítő munkához,



Tanulás a Szezhlo-gyermekotthonban (Gaudiopolis), 1946

a budavári, a kelenföldi és a kőbányai gyülekezetekben szolgált, de közben is rászorulókat, betegeket, időseket pártfogolt, gondoskodni próbált a kommunista kormányzat üldözöttjeiről, kitelepítettjeiről.

Élete újabb nagy dilemmája elé 1956-ban került. Felesége azt akarta, hogy a helyzet reménytelensége miatt távozzanak az országból, őt azonban erre nem vitte rá a lélek. Az asszony így két gyermekükkel Svájcba ment, ő azonban maradt, végezte tovább azt a munkát, amelyre hite és hazaszeretete ösztönözte.

„GÁBOR BÁCSI” AZ UTÓKOR EMLÉKEZETÉBEN

1961-ben kapott látogatój utlevelet, hogy meglátogathassa az alpesi országban övéit. Odaérkezése után azonban infarktust kapott, az orvosok nem javasolták, hogy hazainduljon. Közben kiutazási engedélyének érvényessége lejárt, ettől kezdve börtönrel fenyegetett disszidensnek számított, ami lehetetlenné tette a hazatérést. Így nehéz szívvel, de maradt, Interlaken alpesi kisvárosban telepedt le, kiváló német nyelvtudása birtokában lelkeszi állást vállalt, bekapcsolódott az ottani szabadkőműves közösség szociális munkájába, de türelmetlenül várta azt a pillanatot, amikor hazatérhet. Ennek a svájci állampolgárság volt a feltétele, hogy a jogi retorziókat elkerülje – erre viszont a külföldieknek tíz hosszú évet kellett várnia. Az Élet Ura azonban közbeszólt, Szezhlo Gábor röviddel a határidő

lejárta előtt, 1974 májusában, élete hatvanötödik esztendejében Interlakenben, egy padon ülve csendesen elhunyt.

Hamvai csak évtizedekkel később kerültek haza, a Farkasréti temetőbe, emlékezete is csak a rendszerváltás körül éledt újra.

A zsidó gyermekek önfeláldozó mentéséért ugyan már 1972-ben megkapta a Világ Igaza elismerést, szülőhazájában azonban háború alatti helytállása és Örömváros érdekében végzett szolgálata csak 1989-ben került reflektorfénybe, amikor Szántó Erika dokumentumfilmet készített róla. Az elmúlt évtizedekben elégtételt adott neki egyháza és hazája is: nevét ma iskola és közterület viseli, több emléktábla őrzi. Naplója, összegyűjtött írásai „Isten kezében” címmel megjelentek, a nevét viselő alapítvány fontos részévé lett az evangélikus egyház nevelési és jószolgálati munkájának, a Deák téren emlékműve áll, az evangélikus templom oldalában. Szezhlo Gábor evangélikus lelkész idén tavasszal munkásságáért posztumusz Magyar Örökség-díjat kapott. ♦





MINDEN KÖRÜLÖTTED FOROG



**NEKED NYARALÁS ITTHON.
NEKI UTAZÁS BOBÓORSZÁGBA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

A FÜGGŐNEK EMBERI KAPCSOLATRA VAN SZÜKSÉGE

A székesfehérvári RÉV központban jártunk

Az ember élete során rendszerint találkozik olyan közeli vagy távoli történettel, hogyan tesz tönkre egy-egy családot egyetlen tagjának szenvedélybetegsége. Azonnal rádöbbenünk, milyen kevesen maradunk érintetlenek, ha végiggondoljuk, hogy egyetlen ember függősége hány életet tehet tönkre, olykor generációkon át. Az első és legnehezebb lépés elérni, hogy a függő segítséget kérjen; sajnos, a családtagok és barátok ilyenkor hosszú évekig tehetetlenek. Ezért is fontos a családközpontú szemlélet, egy olyan hely, ahol a családtagok is segítséget kérhetnek. A székesfehérvári RÉV központban **Farnas István Géza** intézményvezetővel és **dr. Sörédi Pál** pszichiáterrel beszélgettünk.



Hazánkban a Katolikus Karitászbudapesti szenvedélybeteg-segítő szolgálata 1994-ben jött létre a német Karitászbudapesti támogatásával. Ezt követően indult el több nagyvárosban is, Székesfehérváron 1997-ben. Jelenleg nyolc városban működik RÉV Szolgálat, ahol viselkedés- és szerfüggőkkel és hozzátartozóikkal foglalkoznak. A székesfehérvári központban most tízen dolgoznak, ebből hatan családterapeuta-jelöltek. Ha megérkezik egy kliens, az első kérdések között szerepel, hogy van-e házastársa, családja, gyerekei.

A FÜGGŐ MEGVÁLTOZTATJA A CSALÁDOT

Farnas István mesél olyan esetről, amikor az alkoholfüggő házastársa kért segítséget, azt állította, hogy ő teljesen rendben van. Mindkét fél elkezdte a terápiás folyamatot, majd a hozzátartozó három hónap után azt mondta, hogy „nem gondoltam, hogy nekem is ilyen sok területen változnom kell...”. Volt, aki egy év után hozta el az alkoholfüggő férjét. „Elengedhetetlen, hogy a családtag is változzon ahhoz, hogy a szenvedélybeteggen segíteni tudjunk” – mondja az intézményvezető. Az ugyanis csupán az első

lépés, hogy a családtagnak jó érveket, információkat adnak a szenvedélybeteg meggyőzéséhez, hogy belássa a problémát és segítséget kérjen. Persze ebben is sok hibát elkövetünk. „A leggyakoribb hiba a támadás – mondja Sörédi Pál –, ettől a szenvedélybeteg falhoz állítottnak érzi magát, és megragad az ellenállásban. A szenvedélybetegekre jellemző az ambivalencia: akar is változni meg nem is. Ezért az a legnehezebb kérdés, hogyan lehet ezt feloldani és motiválni a változást. Ugyanakkor, ha ez sikerül, jön a következő probléma: mivel a hozzátartozó is súlyosan sérül a szenvedélybeteg miatt, szükség van arra, hogy az ő állapotát is kezeljük, támogassuk. A család egy szoros kapcsolati csoport, ahol a függőség létrehoz egy kóros dinamikát. Ebben még az is kihívás lehet, ha egy alkoholbeteg meggyógyul és ezzel szokatlan helyzetet teremt, mert a családtag esetleg évtizedekig áldozatszerepben élt, vagy épp fordítva, ő volt az, aki minden fölött diszponált eddig – és a gyógyult függő ezután részt kér ebből. Hirtelen megváltozik az egyensúly. Ezért szükséges a családterápiás rendszerszemlélet.”

Köztudottan hatékony önszegélyező csoportok is léteznek, ezért érdekelt, hogy ezeket vajon kiváltja-e a családterápia. A pszichiáter egyértelmű nimmel felel, Farnas





▲ dr. Sörédi Pál

„A személyiségünk a legfontosabb munkaeszközünk. El kell bírunk a terhelést, de munka után ki is kell belőle mosakodni, különben jön a kiégés, és akkor holnap és azután nem ülhetek le a betegeimmel. Ráadásul a szenvedélybetegekkel való foglalkozás olyan, mint a hosszútávúfutás. Nem úgy jön az eredmény, mint az orvoslás más területein, hogy műtét, egy kis lábadozás, majd teljes gyógyulás.”

István pedig már részletezi is: „Azt látjuk, hogy a függőségtől nem választható el, ha valakinek párkapcsolati, gyereknevelési vagy önismereti problémái vannak, ezért tematikus csoportokat szervezünk. Van művészetterápiás és nevelőszülői csoportunk, veszteségfeldolgozó és apacsoport is. Ezek nyitottak hozzátartozóknak, függőknek és olyanoknak is, akik csak preventív céllal jelentkeznek.” A RÉV a kliensekkel szembeni szimmetrikus kapcsolatra törekszik, a egyes csoportokkal is minél egyenlőbb emberi helyzetbe szeretné őket hozni.

„Az alkoholfüggőség 40 éves kor fölött jellemző, a fiatalabbak inkább kábítószerfüggők. Megjelenik a gyógyszerfüggőség is, amikor a párkapcsolati szövetség elkezdi gazdasági és problémamegoldó kapcsolattá silányulni. Ilyenkor egy-egy veszekedés után megjelenik stresszkezelésként valamilyen nyugtató, amely – akárcsak sok fájdalomcsillapító – függést okozhat.”

▲ Farnas István Géza

„A keresztény szemlélet szerint működik az alázat, a türelem, az elfogadás, az önmegtartóztatás, a bocsánatkérés, a megbocsátás, és ezek nélkül a terápia sem sikeres. Én az Istennel való kapcsolatomra építettem a szakmai tudásomat.”

EGÉSZSÉG ÉS ÜDVÖSSÉG

A katolikus fenntartóról és a munkatársak szemléletéről kérdezek, mert láttam már olyan keresztény szociális intézményt, ahol a munkatársak szinte kikérték maguknak, hogy a szakmai munka bármilyen kapcsolatban is legyen a hittel. Sörédi Pál úgy fogalmaz, kezdettől fogva vállalják ezt a szellemiséget, de nem tesznek különbséget ilyen szempontból a betegek között. „Ugyanakkor nem létezik értékes kezelés – jegyzi meg –. A »salus« latinul nemcsak egészséget, hanem üdvösséget is jelent. Amikor Hippokratész kijelenti, hogy a beteg egészsége a legfőbb törvény, akkor ez azt is jelenti, hogy az üdvössége a legfőbb törvény. Vagyis a gyógyításnak mindkettő felé kell haladnia, egymást támogatva.”

„Amikor elindult a RÉV, néhány igehely adta meg az irányt – teszi hozzá Farnas István. – Az egyik, hogy »akit a Fiú megszabadít, az valósággal szabad«, a másik az, hogy »amikor éhes voltam és adtak ennem... börtönben voltam és fölkerestetek...«, vagyis, ha valaki idejön, nem küldöm el, ő választ vár, amivel tovább tud lépni. Az egyéni segítségkérések mellett előadásokra, rendezvényekre, oktatási intézményekben prevenció



készségfejlesztő foglalkozások megtartására hívnak minket, amit szívesen vállalunk, hisz azért keresnek meg, mert tőlünk várják a választ. Az ilyen alkalmak kiemelten fontos lehetőségek, amikor beszélhetünk a házasság, a párkapcsolatok kiegyensúlyozottságának szerepéről, a gyermeknevelésről a függőségek kialakulásának megelőzése szempontjából.”

A vallásos ember olykor nehezen különíti el a lelki életét a betegségtől, és bűnnek éli meg a betegség tüneteit, vagy nehezen fogadja el, ha nem elegendő az ima. A pszichiáter szerint olykor a lelkiismereti vonal is lehet megoldás, például egy megtérésélmény is elősegítheti a káros szenvedély abbahagyását. „Máskor azonban a moralizáló megközelítés inkább tartós bűntudatot okoz, és ez benne tarthat a függőségben. Az egyéni történetek nagy változatosságot mutatnak. Bennünk, segítőkben azonban nem lehet elítélő attitűd: a függőség egy súlyos krónikus betegség akkor is, ha a hozzá vezető út bűnökkel volt kikövezeve. Például, ha a dorbézolás – ami a legtöbb vallás szerint bűn – állandósul, akkor az betegséggé válik.”

Eszembe jut, hogy a témával kapcsolatos interjúk során sokszor találkoztam olyanokkal, akik az Anonim Alkoholisták segítségével jöttek ki a függőségből, de ez általában azzal kezdődött, hogy elismerték: egyedül kevesek ehhez, segítségre van szükségük. Aztán a gyógyulás többnyire találkozott a megtéréssel is. Az AA 12

pontja is mintha keresztény szemléletű lenne. Sörédi Páltól megtudom, hogy konkrétan a keresztény megtérés lépéseit alkalmazták a függők helyzetére, egyik megfogalmazója egy protestáns lelkész volt, és például Svédországban a mai napig – mindenféle szekularizáció ellenére – fontos eleme a kezelésnek.

„VALAKINEK BE KELL ODA MÁSZNI”

A Gyümölcs utcai központ terápiás szobáiban sok kilátástalan élet kaphat újra perspektívát, még ha – Sörédi Pál szavaival élve – hosszútávútás is ez a szakma. Az intézmény vezetője meséli, hogy van, aki fél év után látványos pozitív változást ér el, és van, aki másfél év után is visszaesik. „Ha sikerül a rendezetlen területeken helyreállítani az életet, a kapcsolatokat, feltérképezni az életciklus lehetséges konfliktusait, akkor jó az esély. Mert ezek hatására alakulnak ki az elvárások és érzelmileg kielégítetlen állapotok, amelyek előidéznek vagy konzerválják a szenvedélybetegséget.”

Foglalkoznak itt alkoholbetegekkel, drogfüggőkkel, gyógyszer-, szex-, szerencsejáték-, online játékfüggőkkel. A tavalyi évben a Karitást Támogató Alapítvány segítségével a játékfüggőség megelőzésére, felismerésére irányuló projektet is indítottunk. A székesfehérvári RÉV négy szomszédos járásra is kiterjesztette a közösségi ellátást, amelynek keretében házhoz is mennek. Miközben Sörédi Pál azt magyarázza, hogy az alacsony küszöbű ellátás nem azt jelenti, hogy engedünk a céljainkból, hanem hogy azon a szinten kezdődik el a motivációs munka, ahol a beteg éppen tart, elgondolkodom, mennyire más is lehet minden egyes szenvedélybeteg esete. Vajon hányan lehetnek Magyarországon? Aligha lenne elég a kezelésükre a jelenlegi ellátórendszer, ha mindegyikük segítséget kérne. „Biztosan többszöröse lenne szükség – mondja Sörédi Pál –, mert a lakosság tíz százaléka érintett. Az pedig egymillió ember.” „Egy átlagos család négyfős, így már majdnem négymillió embernél tartunk” – teszi hozzá Farnas István. És a digitális világ függőségeivel egyelőre viszonylag keveset is foglalkoznak. Mivel tömegekről beszélünk, felteszem a provokatív kérdést: vajon elképzelhető lenne, hogy ne a személyes találkozások legyen a terápia alapja? „Nyugaton működik az online pszichiátria, de az sem személytelen, még ha képernyőn keresztül is zajlik” – felel a pszichiáter. „A segítségkérőnek emberi kapcsolatra van szükség” – teszi hozzá az intézmény vezető is. „A szenvedélybetegség alapvetően egy beszűkülés: a normális élet örömforrásainak helyét a »szer« tölti ki. Ebből kell kimosztani a függőt, és ez megnyitást jelent: valakinek be kell hozzá mászni, hogy kitégítsuk a beszűkült világát” – mondja Sörédi Pál. ♦





**KÖZÉPKORI VAKÁCIÓ
SZENZÁCIÓS KEDVEZMÉNYEKKEL!**

Nyári előfoglalási akciók

Sümege a Vár lábánál a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben

már 16 600 Ft/fő/éj-től!

Kérje személyre szabott ajánlatunkat!
Foglaljon direktben a szállodánál és éljen az előfoglalási akciókkal, családi kedvezményekkel!

***Történelem, wellness, családi kedvezmények, élmények minden generációnak!
Nálunk minden nap új élmény Vár!***

www.hotelkapitany.hu/nyari-csomagajanlatok



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



A KERESZTÉNY KÖZÖSSÉGEK SZÜLETÉSNAPIJA

Pünkösdi útravaló Hortobágyi T. Cirill pannonhalmi főapáttól

◆ Ahol Isten Lelke az ember hitével találkozik, befogadókészséggel Istenre; ahol az ember lelke vágyódik Isten Lelkére, ott megtörténik a csoda: lakást vesz benne a Szentlélek, erősíti a hitet. A Szentlélek által bennünk munkált hit révén kapcsolódhatunk az isteni valósághoz, amely egyébként el van zárva előlünk. Az ajándékok osztója maga a legfőbb ajándék. A Szentlélek úgy osztja ajándékait, hogy önmagát adja.

Az Ószövetség korában csak egyes embereknek adott a Lélek: hadvezéreknek, királyoknak és prófétáknak. Az Ószövetségben félni kellett, hogy Isten visszavonja lelkét az embertől, bűne miatt. Gondoljunk Dávid zsoltárára, amit emberöléssel végződő bűnös tette után imádkozott „Ne vess el engem a Te orcád elől, / Szent lelkedet ne vedd el tőlem!”

Az Újszövetség közeledtével Izrael azonban azt az ígéretet kapta, hogy Isten a Lelket minden emberre ki fogja árasztani Pünkösdkor, ötven nappal Jézus feltámadása után, ez csodálatos módon megvalósult. Alig két hónappal a golgotai katasztrófa után Péternek bátorsága van arra, hogy életét kockára téve nyilvánosan vallomást tegyen megcsúfolt és kivégzett Mesteréről. Bámulatos, hogy szavaira mintegy háromezren csatlakoznak Krisztushoz. Péter beszéde „mintha szíven ütötte volna őket” – tudósít Lukács evangélista. Ez a Szentlélek munkája! Jézus Krisztus egyháza nem emberi megfontolás, döntés, vállalás, módszerek és szervezés útján jön létre, hanem a Szentlélek kezdeményezésére, embereket megragadó hatalma révén. Emberek bátorságot nyernek arra, hogy keresztényekké legyenek; Krisztus megragadja, és mozgásba hozza őket, amikor Szentlélek kiárad rájuk. Szt. Pál hasonlóképpen fogalmaz: „Isten szeretete kiáradt szívünkbe a ránk árasztott Szentlélek által.”

Isten Szentlelke által van bennünk. „Isten temploma” vagyunk, Isten Lelke bennünk lakik. Ennek a következménye, hogy Jézus azt mondja: „Aki szeret engem, megtartja tanításomat. Atyám is szeretni fogja őt, hozzá megyünk és benne fogunk lakni.” De legyünk őszinték: ott van bennünk a test meghasonlottsága is; ott van terhes albérlőnk: „már nem én cselekszem, hanem a bennem lakó bűn”. Ám ekkor sem eshetünk kétségbe, mert a Római levél épp ezen szakasz után beszél a Lélek által Krisztusban újjászületett ember boldogságáról. Hát nem csodálatos, hogy a Szentlélek által legyőztük a meghasonlottságot?!

Isten egészen közel van hozzánk. Nem arról van szó, hogy Isten Lelke kiszorította vagy kioltotta bennünk a bűnre hajló emberi lelket. De lelkünk hangszerén most valaki más játszik. „Maga a Lélek tesz tanúságot lelkünkben, hogy Isten fiai vagyunk.” Az isteni természet részei lettünk. Kétségtelen, hogy van, amikor érezzük, amint Isten igéje megszólít bennünket; vigasztalást és bátortást nyerünk; késztetést érzünk valaminek a megtételére; meglátjuk valódi helyzetünket Isten és az emberek előtt; reménység tölt el minket; esetleg lelkiismeretünkben felrázva vagy megszabadítva érezzük magunkat. Érezzük a Lelket!

Ám nem csak ez az állapot létezik. Szentlélekkel betöltözött emberekkel is előfordul, hogy nehézségeik akadnak. Eltávozott volna tőle Isten Lelke? Épp ellenkezőleg! Higgjuk erősen, hogy amikor nincs erőnk az imádsághoz, a Lélek maga könyörög helyettünk szavakba nem foglalható sóhajtásokkal. Talán épp ezért nevezi Jézus „Vigasztalónak, Pártfogónak” a Lelket, amely minket Krisztus követésében megtart.





Jézus azt mondja a számáriai asszonynak Jákob kútjánál: „Ha ismernéd az Isten ajándékát!” Higgyük erősen, hogy bár már eddig is sok ajándékot kaptunk Istentől, de még annyi minden vár ránk, hogy elképzelni sem tudjuk.

Pünkösdkor kérjük újra a Lélek „alap” adományait, amelyekből minden kibontható!

Szeretetet, Isten lángoló szeretetének élő tűzfolyamát: „Isten szeretete kiáradt szívünkbe a nekünk adott Szentlélek által”.

Igazságot: „Amikor pedig eljön az igazság Lelke, ő elvezet majd titeket a teljes igazságra”.

Bizonyosságot: „Ő, amikor eljön, meggyőzi a világot a bűnről, az igazságról és az ítéletről”.

Erőt: „Isten nem a féltékenység lelkét adta nekünk, hanem az erőt, a szeretetet és a józanságét”.

Szabadságot: „Ahol az Úr Lelke, ott a szabadság”.

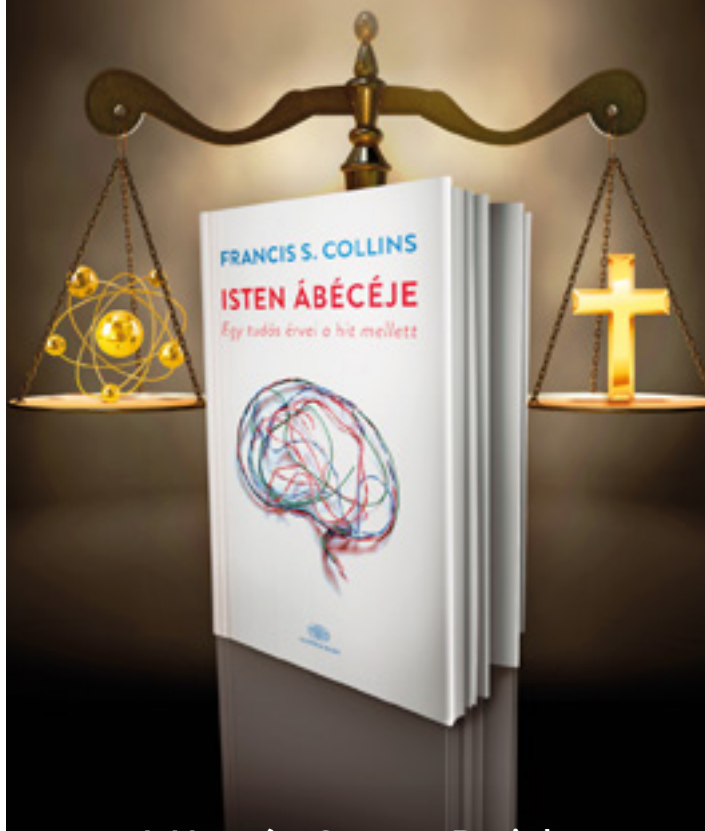
Az imádság lelkületét: „Isten elküldte Fiának Lelkét szívünkbe, aki azt kiáltja: Abba, Atya!”

Örömet, békességet és más lelki gyümölcsöket: „A Lélek gyümölcssei pedig: szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás”.

Adományokat a hívő közösség építésére: „A kegyelmi adományok különfélék ugyan, de a Lélek ugyanaz”.

Hortobágyi T. Cirill
pannonhalmi főapát ♦

Egy tudós érvei a hit mellett



**A Humán Genom Projekt
vezető kutatójának
világsikert aratott könyve
hitről, teremtésről, evolúcióról.**

Kapható a nagyobb könyvesboltokban
és 15% kedvezménnyel az akademiai.hu-nl-n!



AKADÉMIAI KIADÓ



HUMORGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS

◆ Megvolt mindenünk, az omladozó falú lakás, amelynek vécécsészéjében télen finoman befagyott a víz, ahol esős időben a csengő magától is megszólalt, ahol a bojler minden vízmelegítéskor kékes vulkáni lángnyelvek nyaldosták, ahol a falak diszkrétén süllyedtek, a konyha kövezete megrogyott, remekül gurult rajta az üveggolyó. Tiszta romantika... Az otthoneremtést támogatták: lomtalanított bútoraink, földre tett matracunk, bordóra festetett, kinyúlt függönyeink és a fillérékért vett, koporsóforma, idomtalan barokk tálaló!

Nem voltunk nagyon eleresztve, míg Simon fiunk kisbaba volt, mi, egyetemista szülők, csak neki vettünk egy-egy csirkemellet, hogy jusson neki hús, és a lehámozott csontból levest főztünk diadallal. Más nem nagyon kerülhetett bele, mint a pusztadiadal, de hát lazacból, gorgonzolából, argentin bélszínből, kaviárból finomat főzni nem kunszt! Juli ellenben zseniális kőlevéseket és kőfőzelékeket alkotott.

Legfőbb kedvencemnek a hordószámra előállított köménymagos leves bizonyult. Minthogy heti két cselgáncsedzést tartottam, még kettőre jártam, továbbá mindennap futottam, erősítettem, állandóan rettentő éhes voltam. Így aztán merőkanállal jártam rá a fagyos köménylevesre, nem bírtam megállni. Egyik barátunk borzadva kérdezte Julitól: én ennyire szeretem a köménymagos levest? Juli bölcsen legyintett: jaj, ne is mondja, ez már függőség.

A menü változatos volt, egyszer sült krumpli tökfőzelékkal, másnap tökfőzelék sült krumplival. Ugye, attól függ, honnan nézzük. És mi mindig máshonnan néztük. Vagy vettünk a hentesnél egy kiló csalamádét, és hozzá friss, házi kenyeret. Aki azt mondta volna, szegények vagyunk, dühömben biztos megkergetem a háztömb körül.

Egyik este egyetlen fej vöröshagyma volt odahaza, mire Juli közölte, ő inkább nem éhes, lefekszik aludni. Mondtam, én meg éhes vagyok, bevacsorázok, ha a fene fenét eszik is. Ugye, milyen romantikusan hangzik a népdalban: „Van vöröshagyma a tarisznyában, keserű magában”? Nos, megtapasztaltam, hogy nem keserű, hanem durva. Egész éjszaka facsarta gyomromat, valósággal fetrengtem kínomban.



Ünnep volt, amikor szégyentelenül leárazott almára bukkantunk a zöldségesnél, vettünk is egy targoncányit. Hámozáskor derült ki, hogy a héja hibátlan, ám a belseje megfagyott, tiszta barna. Rettentően kétségbeestünk, és megpróbáltuk minimumra szorítani a veszteséget. A Simon ételének turmixolására szolgáló, ajándékba kapott kispépen ledaráltuk lének az egészet. Hú, de finom volt, beittunk rendesen a bánatra, majd megindultak végtelenített ingajárataink a konyha és a vécé között. A tatár talán nem hajt, de a fagyott alma leve igen. Még misére is úgy mentem el, hogy nejlonzacskóval rögzítettem magamon Simon egyik pelenkabetétjét. Az óvatossági betét minden lépésre diszkréten zizegett.

Humorgyógyászati karrierem kezdete is erre az időszakra tehető. A kicsi Simon lázas beteg volt, harminckilenc fok.

Rettenetes, tehetetlen érzés egy ilyen vékonyka, törékeny, fehér kis testet egészen erőtlennek látni, lázrózsákkal arcán. Nem segít sem ész, sem erő, sem akarat; ápolgattuk és vártunk. Valakit közben fel kellett hívnom, közeli barát volt az illető, így megengedtem magamnak az ökörséget, és köszönés gyanánt belenyerítettem a fekete bakelitkészülékbe: HIJÓÓÓÓREGGELT, VIETNÁÁÁÁM!

A poén közel sem hatalmas, ám a telefoncsevegés közben arra lettem figyelmes, hogy Simon, aki imént még moccanni se tudott, most lelkesen fel és alá rohángászik a lakásban, azt rikoltozva: JÓÓJEGGELT, NYEVITNYÁM! Megmértük a lázát, teljesen lement. Így lesz a közepesen gyenge humorból és az agyonverhetetlen jó kedélyből éltető energia. Én pedig utóbb jövedelmező üzletágot építettem akkor felfedezett képességemre. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

GÖG

A gög abból a magabiztosságból fakad, hogy adott helyzetben elképzelhetetlennek tartjuk a pofára esést. Ha ez mégis bekövetkezik, az olyan kijózanítóan hat, hogy egyhamar nem feledjük el. Ez kétségtelenül fejleszti a személyiséget.

◆ A rendszerváltás környékén mesélte valaki a rádióban korábban megesett történetét egy nyugati társas turistaútról. Akkoriban mindenki sejtette, hogy a kapitalisták földjére kiruccanó magyar állampolgárokról, ottani viselkedésükről, megjegyzéseikről, vásárlásaikról beépített emberek értesítik a honi hatóságokat. Emberünk a buszos utazás idején végig azt figyelte, vajon a csoportból ki lehet az ügynök, aki a végén jelenteni fog. Hazaértek, s egyszer csak hívatják a személyzeti osztályról. „Nos, X elvtárs, meséljen nekünk, ki mit csinált az út során!”, ő volt tehát a besúgó.

Évekkel ezelőtt a plébániánkon bekerültem a 12 jelölt közé, akiknek a lábát nagycsütröttökön megmosta az atya. Míg az oltár elé kitett székeken kucorogtunk, s vetettük le a cipőt, zoknit, magamban azzal játszottam, vajon melyikünk Júdás. Miközben a szertartás zajlott, egyszer csak észrevettem, hogy míg mindenki más a jobb lábát nyújtotta, én a balt mosattam meg...

A legkisebb fiam katolikus általános iskolába jár, ahol apák napi misét szoktak tartani, ilyenkor – bár általában máshová járunk – természetesen mi is oda megyünk misére. A katolikus egyháznak megvan az a nagyszerű egyetemlegessége, hogy bárhol vagyunk, nagyjából ugyanaz történik, tehát azzal a bennfenteséggel vettem részt a szertartáson, amivel huszonöt éve minden vasárnap és kötelező ünnepen.

Mellettem egy olyan férfi ült, akin látszott, hogy talán még soha nem volt misén. Nem tudta a válaszokat, az énekeket, a mozdulatokat.

A beavatottak gögjével – egy kis lesajnálással, egy kis büszkeséggel – figyeltem őt. Láttam, hogy a kislánya szerepel a műsorban, valószínűleg ő csábította el a nem hívő apukáját (lám, misszióknak sem utolsó az ilyesfajta kezdeményezés).

Én, aki mindig tudom, mi fog következni, és hogyan kell reagálni, az „Uram, irgalmazz” kezdetére leültem. Valamennyi templomban, ahová járni szoktunk, ezt és az utána következő könyörgést ülve hallgatják a hívek. A férfi is leült mellettem. De senki más a templomban. Gyorsan felpattantam, miként ő is; rém kellemetlen, de ebben a templomban a gyülekezet éppen úgy állva marad, mint a ministránsok.

Így lettem egy pillanat alatt a gögös bennfentesből neveltséges kívülálló. Mindig akkor kapjuk a legnagyobb pofont, amikor a legmagabiztosabbak vagyunk. ◆

Halld ezer szavát,
téged hív, hogy
láss csodát!

VISEGRÁD



MAGYARORSZÁG
A CSODÁK FORRÁSA



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

MEGSZŐNI A KÖZÖS ÉRTÉKEKET

Dr. Császár-Nagy Noémi pszichológus, szakképesítéseinek és tudományos fokozatainak felsorolása több sort venne igénybe. Ma már azt is sokan tudják róla, hogy prof. dr. Bagdy Emőke lánya – bár még az egyetemen sem volt ez nyilvános, ahova annak idején egyidőben is jártak. Ugyanis a Császár családban hagyomány az élethosszig tanulás. Emellett Noémi öt gyerek édesanyja is. Vajon milyen férj állhat egy ilyen aktív nő mellett? Nem véletlen, hogy Noémi férje, **Nagy Péter** Ádám-díjat is kapott.

♦ – **Az Ádám-díj, amelyre Pétert te jelölted, olyan férfiak díja, akik segítik feleségüket a női szerep, az anyaság és a szakmai élet kiteljesedésében. Egy ilyen díj létezése azt sugallja, hogy ez a férjszerep Magyarországon nem általános.**

Noémi: Magyarország a kutatások szerint a hagyományos családmodellben gondolkodik, ami azt jelenti, hogy a nőknek jóval nehezebb elhelyezkedniük egy magasabb szakmai pozícióban, nagyjából docensi szintnél megállnak, mert a hétvégi szakmai feladatok, pl. cikkírások, konferenciák idején már nem nagyon számíthatnak a hasonló pozícióban levő férjük támogatására. Azokon a területeken, ahol a tudományos előmenetel nem olyan fontos, elsősorban az a kérdés, hogy a feleség számíthat-e mindennapi szinten a házimunkában és a gyereknevelésben a férjére. A férfiak számára is nagy átok az az attitűdmodell, hogy ő csak akkor számít, ha van karrierje. Ez – prof. dr. Kopp Máriát idézve – életveszélyeztető faktor, hiszen onnantól kezdve, hogy egy férfi mondjuk egy évre elveszíti a munkáját, már nem érzi magát értékesnek. Nem mondhatja, hogy akkor én maradok a gyerekekkel, és majd családapaként teljesedek ki, egy olyan szerepben, amelyben a babagondozás vagy a szülői értekezletre járás is érték. Ezen a téren Péter különleges.

Nálunk mindig az volt a szempont, kinek van inkább szüksége a karrierépítésre, addig ugyanis a másik volt otthon a gyerekekkel.



– Péter, te mivel foglalkozol?

Péter: Építőmérnök vagyok, de az építészet csak hobbim immár. Van egy közös informatikai cégünk, ahol adatközpontok építésével foglalkozunk.

Noémi: Vezérigazgató vagy.

– Hát, igen, hogy is mondta Bagdy Emőke? A királylány nem párja a mosogatófiúnak?

Noémi: Nálunk nagyon fontos kapocs, hogy tiszteljük egymás diszciplináját. Érdekes, hogy ahol nem ilyen szabad világ van, mint nálunk, és nem szerelmi, hanem értékalapon házasodnak, tartósabbak a párkapcsolatok, mert nem csak addig tartanak, amíg a lángoló szerelem. Nálunk a családi közegünk értékei nagyon különbözőek voltak, ezért meg kellett szőnünk a közös értékeket. Én egy pesti lány vagyok, polgári családból, az ablakaink a Szent István körútra néztek, csak akkor láttam fát, ha kimentünk a Margit-szigetre. Még virágot sem lehetett kirakni a gangra, mert a viceházmester nem értékelte. Péter egy nyíregyházi értelmiségi családból származik, háztájival, borospincével, mindennel, ami a vidéki élethez hozzátartozik. Ebben nagy kulturális különbség volt köztünk.

Péter ma is nagyon szeretne egy családi házat, kilenc éve építkezünk, talán most, hogy kirepülnek a gyerekeink... négyen már el is költöztek, még egyet kistafirozunk, és talán végre a házat is befejezhetjük. Bár én nem tudom elképzelni, miért jó, ha van az embernek egy saját kertje, de ez nálunk az egymáshoz alkalmazkodás körébe tartozik. Péternek például nagyon fontos a konyha, ezért – bár én nem így nőttem föl – ebben nagyon igyekszem.

Péter: Fantasztikusan főz. Noémi számára meg a dolgozószobája lesz a szentély, a sok könyvvel.

Noémi: Persze most még a konyhaasztalon dolgozom, de a házunkban majd lesz.

Az értékközösség a hosszú házasság alapja, amelyet az ember kialakít, és ezen folyamatosan dolgozni is kell. Ami nem fejlődik, az csak romlik.

Péter: Locsolni kell, mint a kertet.

– **Nem tartottál attól, hogy elvedd egy neves pszichológus lányát, aki maga is pszichológus? Sok férfi nem szereti, ha analizálják, pláne családon belül.**

Péter: Mély beszélgetéseink vannak, napi egy óra biztosan, de Noémi mindig nőként, anyaként, feleségként beszélget velem. Persze, néha lelki szemetes is vagyok...

Noémi: Nem teszem le a hivatásomat, mint egy köpenyt, hiszen már magzatként is édesanyám hasában, majd gyermekként a Lipóton nőttünk föl az ikertestvéremmel; aztán pszichológusként megszoktam, hogy nem én vagyok az első, a zsigereimben van a segítségnyújtás. Persze, hogy a beszélgetéseinkben szempont a pszichológia is. Egyébként is van egy transzparencia köztünk, általában látjuk a telefonon is, hol a másik, ám ez nem azt jelenti, hogy nyitva van az a bizonyos „hetedik ajtó”. Hiszen mindenkinek lehetnek titkai, például Péter sosem látja, ahogy sminkelek, vagy hogy mi lesz a szülinapi ajándéka. De a családi életet érintő dolgok nyitottak.

– **Mikor van különösen szükségetek a házastársatok véleményére, támogatására?**

Noémi: Nálunk a családi minta az volt, hogy mindenki állandóan tanul, és ennek sosincs vége. Soha nem elsárgult papírokból tartunk előadást, hanem mindig próbálunk valami újat adni. Ilyenkor azért mindig izgulok, sokszor kérem Pétert, hogy hallgassa meg, mondja el a véleményét. De sokat segít a férfiás stratégiák kidolgozásában, a tárgyalástechnikában is, meg abban, hogy bizonyos helyzetekben visszavonuljak-e vagy bevállaljak-e egy konfliktust. Jó vezető és döntéshozó, nagyon szeretik a munkatársai, és messze elismertebb is a szakmájában, mint én az enyémben.

Péter: Na, ez enyhe túlzás. A cégünkben Noémié a HR-dívízió, az emberek kiválasztása az ő lelkiismeretességétől és profizmusától függ. Évente 300 interjú, és ebből két embert tudunk fölvenni, mert a szűrőjén megakad a 99 százalék! Erkölc, tehetség és felelősségvállalás – ezek az elsődleges szempontok, és ha ezek megvannak, akkor a jó szakembert inkább kiképezzük. A személyiség sokkal fontosabb.

– **A profizmus és a szakma irányába tartunk, pedig egy párkapcsolatról beszélünk...**

Péter: Nagyon feszes az életünk, tele vannak a naptárak, öt gyerek és a cégek – kevés helye van a váratlanságnak.

– **Pihenés, lehetőség a lazulásra?**

Noémi: Én ki tudok kapcsolódni egy sétával, az alkotással, a hivatalos munkán felüli írással. Például nyuszt varrtam húsvétra. Péter is így van ezzel, örül, ha rajzolgathatja és

tervezgetheti a házunkat. Nem azok a típusok vagyunk, akik jobbra-balra gördülnek a heverőn.

– **A gyerekek sosem lógtak ki ebből a fegyelmezett rendből?**

Péter: Viharos serdülőkor után nyugodt ifjúkor. Értelmesek, okosak, átvették az értékeinket, amelyeket 14–18 éves korukban még totál megtagadtak.

– **Milyen viharok dúltak?**

Noémi: „Minek tanulni”, „nem megyek egyetemre”...

– **És ilyenkor mi volt a stratégia?**

Noémi: Beszélgettünk. Egy-két nyelvvizsga kell. Egyetemre menni kell. Fontos az edzés, az önismertet. A gyerekek is járnak terapeutához, mert van, amit az ember nem haza visz, és az ugyanúgy szakemberre tartozik – mint ahogy teniszezni is edzőhöz járunk, hogy ne rosszul fogjuk a teniszütőt, mert akkor megfájdul a könyökünk.

A mentális hamutartó tisztán tartása ugyanolyan fontos, mint a fogmosás.

A gyerekek párpai is megtanulták, hogy a lelkünk tisztán tartása és izmosítása is napi feladat. Akkor nem az elemi indulat kerül haza, amivel megsebzem a kapcsolatot, hanem az, ami tényleg a másikra tartozik.

– **És akkor indulatok nincsenek is otthon?**

Noémi: Előfordul, hogy úgy érezzük, megremegek a bizalmunk, mert a másik elkésik vagy elfelejt valamit, de ha erős a szövetség, akkor abból vissza lehet építeni. Sosem hoznék olyan döntést, amivel Péter mélyen nem ért egyet.

Péter: Noémi persze nagyon ügyes a konfliktusok előhúzásában, olyankor van veszekedés, vitatkozás, eszmecsere...

Noémi: Olyankor addig ülünk az asztalnál, amíg ez nincs kibeszélve, és én csak kérdezek, kérdezek... Péter nagyon konfliktuskerülő, de én előbb-utóbb kihozom belőle, mert akkor legalább nem kap infarktust.

– **Neked ez könnyű, hiszen szakember vagy, de egy ilyen szempontból laikus párkapcsolatban elég ehhez a szeretet és a tisztelet?**

Noémi: Szerintem egy nagy kötényes, egyszerű, vidéki asszony is tudja, hogy az urának lehetőség kell a feszültsége kiadására, és jó, ha ez nem a kocsmá. Számít a szakma, de az is nagyon fontos, hogy a másiknak legyen erre befogadókészsége. Minden kapcsolatban van törésvonal, de fontos, hogy abba nem verünk ékeket.



Én hűség- és becsületpárti vagyok, mert azt szeretném, hogy velem is így bánjanak. Ezt Péter tudja és tiszteletben tartja. Ő pedig nagyon szereti, ha vele vagyok, ha egy légtérben tartózkodunk, most is egy irodaházban vagyunk, öt percre egymástól. És a gyerekek is nagyon közel vannak hozzánk.

Péter: Valahogy „véletlenül” mindenki olyan munkahelyet választott, hogy közel legyen.

– Van arra mód a hétköznapiakban is, hogy kifejezzétek a tiszteletet, a másik fontosságát, a megbecsülést?

Péter: Szerelmes üzenetek...

Noémi: Naponta többször szívecske, szeretlek, dicséret... De mi az egész családban gyakran dicsérjük egymást, a családi üzenetszoportban egész nap megy az üzenet, hogy valaki hozott egy jó jegyet, süttött egy sütit. Közös családi társasozás, tévézés, nyaralás, sielés. Közös étkezések. A nagyon hozzák a feleségüket, jegyesüket is. Ezekbe sok energiát teszünk. Voltak nehéz szakaszok, a szakvizsgák, a doktorim írása, Péter nehéz döntései vagy amikor a gyerekek vagy a párjaik betegek lettek. Ilyenkor kell az összekapaszkodás.

Mintha belefújnának egy sípba, mindenki azonnal ott van, hogy segítsen.

A gyerekek között is kialakult egy nagyon erős szövetség, egymáshoz járnak játszani, főzni. Ehhez mi már nem kellünk. Ők jobb családdá váltak.

Péter: De azért most is azt kérik karácsonyi ajándékba, hogy együtt menjünk nyaralni.

Noémi: Tizenketten vagyunk, már vannak házastársak, párok, és gyakran anyukámat is visszük, megyünk konvojban.

– Nem fájdalmas, amikor egy ilyen összetartó családból kirepülnek a gyerekek?

Noémi: Ha valaki föladja a személyes vágyait, akkor nagyon nehéz az üresfészek-szindróma, de nekünk sok félretett tervünk van, nem gondolom, hogy ez fenyegetne. Szeretnénk nevelőszülők is lenni, elvégeztem egy nevelőszülői tanfolyamot, átmentünk az alkalmasságin. Ha kész a ház, jöhetnek, de megbeszéltük, hogy egyszerre csak egy újabb gyermeket vállalunk. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MÉSÉJE

KIMEGYÜNK A DIVATBÓL?

Manapság nem menő sem idősnek lenni, sem annak látszani. Míg az ókorban egy tisztességes tanácsos csak élemedett korú férfi lehetett, ezzel bizonyította élettapasztalatát és bölcsességét, addig a 21. században a fiatalság frissessége és lendülete mindent visz.

◆ ÉRTÉKVÁLSÁG VAGY FEJLŐDÉS?

Az időskor a szaporodó veszteségélmények megtapasztalásán keresztül tanít bennünket alázatra. Testünk és elménk hanyatlása rámutat kicsinységünkre. De vajon mi az érett felnőtttség, ha nem véges lehetőségeink belátása? Amikor azonban egy korszakban a bölcsesség helyett a haladás válik kulcsfogalommal, akkor szinte lehetetlen észrevenni az állandóságot, a megszerzett tudást vagy a csendes nyugalom értékét; törtetés, könyöklés, erőfitogtatás zajlik, ami nem a korosodó ember sajátossága.

A MUNKAERŐPIACTÓL ELKÖSZÖNVE

Sok idősödő ember várja a munkás hétköznapi életét. Ám gyakran néhány hét elteltével tétlenné, haszontalannak érzi magát, hiszen a nyugdíjba vonulással egyik legfontosabb szerepétől válik meg az egyén. Krízist okozhat a mindennapi rutin megváltozása, a megszokott személyek hiánya, a társadalmi fontosság tudatának elvesztése, a produktivitás csökkenése, az anyagi és érzelmi kiszolgáltatottság.

Az életerő, lendület megfoghatkozása esetlegesen a családi szerepváltással együtt – vagyis a gyerekek elköltözésével – akár válságossá is teheti a helyzetet. Az idős ember rugalmatlanabb alkalmazkodó készségét könnyen igénybe veheti ennyi változás.

KÜZDELEM A TESTI-SZELLEMI HANYATLÁSSAL

Amennyiben a munkaerőpiacról kikerülés passzivitással, semmittevéssel, visszahúzóódással és izolálódással jár, a nyugdíjas hamar megöregedhet, belesüppedve a monotónia, tétlenség, haszontalanság állapotába. Az egyre gyakoribbá váló fizikai fájdalmak ellenére is fontos a mozgékony élet fenntartása megfelelő gyakorlatok végzésével, tornázással, sétálással, úszással. A szellemi frissesség megőrzéséért folyamatosan



használnunk kell az elménket. Az ingerszegény környezet nem segít a demetálódással szemben, amelynek jelei könnyen megmutatkozhatnak a feledékenységben, az észlelés és koncentráció képesség romlásában, a gondolkodási képesség lelassulásában. A problémamegoldás, a szellemi kihívások megfelelően karbantarthatják az idősödő személy elméműködését, akár az unoka matekpéldáinak megoldásával, akár az internetes keresés praktikáinak fejlesztésével, akár valamilyen új tevékenység elsajátításával.

KETTEN KÖNNYEBB

Péter néhány hónapja boldog nyugdíjas. Reggelente sietség nélkül kelhet, kényelmesen megtervezheti a napját, komótosan nekilát-hat feladatainak. De mindenek fölött végre a maga ura! Az elmúlt időszakban többet tett-vett a ház körül, mint korábban évek alatt. Elégedettséggel tölti el a rendezett kert, a felújított műhely és a készülő tároló látványát. Mégis, ébresztő nélkül is kipattan a szeme a megszokott időben. Némi álmatlan forgolódás után felkel, reggelit készít Zsófinak, akit nagyon húz az ágy. Hiába, ő még eljár dolgozni, indulnia kell. Férje olykor mosogatót, takarítást kapja magát, hiszen belefér az idejébe az is. Az asszony hálása a segítségért; lám, megfordult a világ.

Az idősödő, sok éve összecsiszolódtott pár érzelmileg és lelkileg egyaránt támogathatja egymást. A férfi bevonása a hagyományos női feladatokba olyan esetben is segítheti a nyugdíjas fél hasznosság érzését, amikor nincs kiskert vagy családi ház a munkálkodáshoz. A közös tervezés és megvalósítás, legyen az egy lakásfelújítás, egy régen vágyott utazás vagy korábban meghíúsult ötletek

kipróbálása, aktívan tarthatja a feleket, és biztosíthatja számukra az idő strukturálását, a konstruktív tevékenység örömeit, és az értékesség érzésének fenntartását. A pár egymásnak adott pozitív visszajelzése komoly lélekvédő faktornak bizonyulhatnak a motiváció elvesztésével vagy a depresszióval szemben.

A társ megbecsülése kompenzálhatja a munkatársak, illetve a társadalom részéről megfogytározó elismerést, és megvéd az elmagányosodástól is.

NAGYSZÜLŐK MÁSODVIRÁGZÁSA

Az aktív, esetleg nélkülözhetetlennek megélt nagyszülő-szerep segítségével az idősödő egyén családi pozíciója stabilizálódhat. A gyermekek kirepülésével magára maradt szülőpár jelentős támogatást nyújthat a gyermek-vállalás életciklusába lépő fiatalok számára. Amennyiben sikerül kreatívan megoldani az anyós–meny, illetve após–vej csatározásokat, a nagyszülői generáció pótolhatatlan segítséggel járulhat hozzá mind a kibontakozó család, mind saját lelki egészségének megőrzéséhez. Az unoka–nagyszülő kapcsolat máshoz nem hasonlítható természete következtében a kisgyermek számára óriási erőforrást nyújthat az öt feltétel nélkül szerető, önmagáért csodáló, érte mindent megtevéő nagyszülő, aki az irgalmas szeretet mintáját adhatja. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Miért SÍR?!

Nemrégiben óvodapedagógusoknak tartottam tréninget, kisfilmeket néztünk hisztiző, síró, nyafogó és kesergő gyerekekről, majd próbáltuk megfejteni a háttében meghúzódó érzelmeket. Számptalan szempont merült fel, és minden gyerek esetében másfajta sírásról beszéltünk. A gyerekek sírtak, mert hiányzott nekik az anyukájuk, mert fáradtak voltak, mert nem akarták, hogy az óvá néni vizet öntsön a poharukba, mert nem tudták feldolgozni a sokféle ingert, mert elutasították őket, mert féltek, mert dühösek voltak. Különféle sírások, amiknek nem mindig látjuk pontosan az okát és történetét, mégis valamiért azt várjuk, hogy megtalálhatjuk az egyetlen és tökéletes csodamódszert a kezelésükre. Reménykedünk, de sejtjük, hogy nincs egyetlen eszköz, mert valójában egyén-, helyzet- és életkorfüggő, hogy mivel érdemes próbálkozni. Íme, néhány ötlet, amik segíthetnek a megoldások megtalálásában. Varázslatok, tippek, amelyeket a klienseimtől, családtagjaimtól, barátaimtól és könyvekből lestem el.



1. SZABAD SÍRNI!

Sírást hallani nem túl kellemes élmény, a gyereksírásra fájdalmasabban reagál a szervezetünk, mint a tűzoltószírenára, ezért általában szeretnénk minél hamarabb megoldást találni rá, gátat szabni neki. Lawrence

J. Cohen játékos nevelésről írt könyvéből tanultam meg, hogy nem feltétlenül a sírás gyors lecsillapítása, hanem a felhalmózott érzelmek felszínre kerülésének segítése a cél. Ha nem szánunk időt az érzésekre, és nem teremtjük meg az érzelmileg biztonságos feltételeit annak, hogy a gyerekek szabadon kiadassák magukból azokat, akkor a későbbiekben sok gondot okozhat, hogy más úton (pszichoszomatikus tünetek, dührohamok, agresszív viselkedés), esetleg robbanásszerűen, törnek felszínre. Néha csupán arra van szükség, hogy ott legyünk a síró gyerek mellett, ne hagyjuk magára a bánatával, és a válunkon kisírnák magukból mindazt a feszültséget, fájdalmat és nehéz érzést, ami felgyülemlett bennük.



2. TERELJÜK EL A GYERMEK FIGYELMÉT!

Kavics Berci kalandjai: A mesélés technikáját Berg Judittól tanultam. *Hisztimesék* c. könyvében az első történet egy felnőtt-mese, amely egy nagyon hisztis pici lányról szól, akinek a szülei már mindent megpró-

báltak, a kislány mégis rengeteget hisztizett. Egyszer, amikor a kislány kétségbeesetten sírt, az anyukának eszébe jutott egy egyszerű történet, amit a kislány ámulva hallgatott, annyira, hogy közben elfelejtett hisztizni. Attól a pillanattól kezdve az anyukája csak mesélt, mesélt, a kislány pedig csöndben figyelt, hallgatott, nevetett. Amikor kétségbeesésemben alkalmaztam ezt a módszert, magam sem hittem, hogy működni fog. A postára tartottunk, egy fontos ügyet kellett elintéznünk. Néhány hetes lányomat a babakocsiban toltam, a kétévesem pedig mellettem kismotorozott volna, de a bömbölésből és toporzékolásból világosan kiderült, hogy sem ehhez, sem a sétához nem fült a foga.



Fél kézzel toltam a babakocsit, fél kézzel fogtam a két-évesem kezét, a nem létező fél kezemmel pedig cibáltam volna a kismotort, amikor eszembe jutott a módszer. Éppen egy kavicsokkal teleszórt terület mellett sétáltunk el, így a mesénk Kavics Berciről és családjáról szólt. Ekkor csoda történt. A kislányom abbahagyta a hisztit, és ámulva hallgatta a történetet.

Onnantól kezdve Kavics Berci és családja az életünk állandó szereplőjévé vált.

Egy idő után, ha hisztizni támadt kedve, már a lányom kérte: „Anya, meséld Kavics Berci újabb kalandjairól!” Azóta évek teltek el, de ha a kavicsos terület mellett elsétálunk, mindig megkérdezi: „Anya, emlékszel, amikor Kavics Berci segítette a hisztit elkergetni?”



3. PRÓBÁLJUK MEGSZÜNTETNI A DISTRESSZ OKÁT!

Nem vagy te szomjas?

Óvodapszichológusként sokféle hisztinek és sírásnak voltam már tanúja, amelyek egy részénél világosan lehetett tudni, mi a probléma, máskor szinte lehetetlenség volt rájönni a konkrét okra, és maga a gyermek sem tudta megfogalmazni, hogy mi a baja. Egy alkalommal egy beszoktatós kisgyerek sírt csillapíthatatlanul. Az óvó néni már mindent bevetett, hogy valamiképp lecsendesítse az érzelmi vihart, de sikertelenül. Egyszer csak megkérdezte: „Nem vagy te szomjas?” A választ meg sem várva adott egy pohár vizet a gyermeknek. A kislány megitta, és onnantól kezdve mintha elvágták volna a sírást.



4. FOGADJUK EL A NEHÉZ ÉRZÉSEKET IS!

„Megértem, hogy most nehéz neked, tudom, hogy szeretnél volna még a többiekkel játszani. Most haza kell mennünk, de jövő héten újra találkozunk velük” – mondta a barátnőm a kislányának, akin látszott, hogy a hazamenetel gondolatára mindjárt kitör belőle a sírás. Nem állítom, hogy minden gyerek az ismerősöm kislányához hasonlóan reagált volna, de ő visszanyelte a kitörni készülő könnyeit és elkezdett öltözni. Valószínűleg nem csupán a mondat bírt varázserővel, hanem a mögötte lévő üzenet is: az anya hangot adott annak, hogy megérti a gyerek érzéseit, empátiát tanúsított, és mutatott egy

megoldást is anélkül, hogy közben engedékennyé vált volna. Ez a hozzáállás hosszú távon segít abban, hogy a gyerek megtanulja kezelni ezeket a helyzeteket, illetve hiszti helyett képes legyen kimondani, hogy éppen dühös, csalódott vagy szomorú.



5. HASZNÁLJUK A FANTÁZIÁNKAT!

Ebédszünetet a kőműveseknek! Karácsony Sándor írásaiból tanultam meg, hogy ha csatlakozunk a gyerekek játékához és fantáziavilágához, sok frusztrációt, sírást és hisztit megelőzhetünk, és könnyebben célt érünk, mintha erővel vagy racionális magyarázatokkal szeretnénk érvényesíteni akaratainkat. Egyik kedvenc történetem tőle: „Egy ízben egy egész gyerekcsapatot mentettem meg a csoportos megveréstől (...). Ebédelni kellett volna jönniük szegényeknek, de hiába kérlelték és fenyegették őket, mert sürgős dolguk volt játék közben: házat építettek. Megfordítottam a tányéromat, kezembe vettem a villámot dobverőnek, úgy hirdetem ki, mintha kisbíró lennék: Községi bíró úr hirdeti: »Amék pallér mától kezdve nem ad a kőműveseknek ebédszünetet, szigorúan büntetessék.« Másfél percen belül asztal mellett ült a banda, és jó étvágygal kanalazta a levest. Értsük meg jól őket. Nem ebédelték a mi rendszerünkben, hanem ebédszünetet tartottak a saját maguk rendszere szerint, a játék keretében.”

A csatlakozás a gyermeki fantáziához sok sírást segíthet megelőzni: vannak gyerekek, akiknek segít elaludni, ha álomport fújunk rájuk (az álompor persze csak a képzeletünkben létezik), másoknak pedig a zsebükbe rejtett pici kavics ad bátorságot, hogy az utcán hangosan köszönjenek a szomszéd néninek.



6. ADJUNK ALTERNATÍVÁT! LEGYÜNK RUGALMASAK!

Választhatsz! Egyszer egy szülő azzal a nehézséggel keresett meg, hogy reggelente nem tud zöldágra vergődni az öt éves

lányával, aki folyton másik ruhát szeretne felvenni, mint amit ő jónak gondol. A konzultáció során megbeszéltük, hogy rugalmasan szabja meg a választási lehetőségeket: felkínál két-három alternatívát. A legközelebbi alkalommal elmesélte, hogy kicsit átalakították a módszert: egyik nap az anya választott, másik nap pedig a kislány a szezonálisan átrendezett szekényből (csak az időjárásnak megfelelő ruhák voltak elérhetőek). A reggelek gördülékenyebbé váltak, és ha az időjárás vagy egy fényképezés közben szólt, a kislány sokkal könnyebben adta vissza az irányítást a szüleinek, hiszen nekik is számított az ő véleménye is.



7. ÉPÍTSÜK A GYERMEKKEL A KAPCSOLATUNKAT!

Játsszunk babát! Minden embert két cél mozgat: hogy fontosnak érezze magát, és hogy tartozzék valahová. A kistestvér születése körüli időszakban pont ezek az alapvető igények kérdőjeleződnek meg a nagyobb testvérben.

Lelkileg nagyon megviselheti a gyermeket az osztozás a tulajdonain és a szülői figyelmen, különösen, ha a korkülönbség kevesebb, mint három év.

Előfordulhat, hogy a gyermek szeretne úgy tenni, mintha újra baba lenne, hogy elnyerje a babának járó különleges figyelmet. Ha ez az időszak egybeesik a dackorszakkal, a hisztik erőteljesebben jelenhetnek meg. Charles E. Schaeffer játékkerapeuta ennek megelőzésére ajánlja a „Játsszunk babát!” nevű technikát, amely már több kliensemnek segített úgy túljutni ezen az időszakon, hogy megerősödött a kapcsolata a nagyobb gyermekkel is. A módszer lényege, hogy nem szállunk szembe a gyermek igényével, hanem inkább bátorítjuk, de egyben bizonyos időre és helyre korlátozzuk a kifejezését. Az anya kijelöl 15–30 percet, amikor úgy játszik a gyermekkel, mintha ő is baba lenne. Elővehetik a régi képeket, játékokat, mesekönyveket, átnézhetik, beszélgethetnek róla, játszhatnak együtt babás játékokat (pl. kukucskálás, círóka-maróka), végül pedig megdajkálja, ringatja, ölegeti, puszilgatja, gőgicsélhet neki, miközben elmondja a gyermeknek, hogy amikor te baba voltál, így játszottam

veled, így tartottalak stb. Ezt a fajta játékot addig érdemes játszani, amíg a gyermek közönyössé nem válik iránta. Fontos, hogy a játékon kívüli időszakban figyelmen kívül hagyjuk a babás viselkedést, és a gyermek korának megfelelő érettséget várjunk el. A hétköznapiakban akár humorral vagy játékosan is bátoríthatjuk, hogy ő már nagy és ügyes. A lányomnak például az segített, amikor egy hirtelen ötlettől vezérelve a falon, ahol a gyerekek magasságát jelöljük, mutattam neki egy nála alacsonyabban lévő vonalat, amit „hisztivonalnak” neveztem el. Megmértük, és kiderült, hogy ő már túlnőtt azon a bizonyos hisztivonalon, így a hisztikorszakon is.



8. HÍVJUK ÖSSZE A CSALÁDI KUPAKTANÁCSOT!

Jane Nelsen zseniális módszere a családi gyűlés, ami már négyéves kortól kiválóan alkalmazható. A módszer lényege, hogy a család tagjai összeülnek, és együtt határozzák meg azokat a szabályokat, amelyek mindenkinek hasznára válnak. Ha netán gondjaik adódnának, együtt döntenek azokról a megoldásokról is, amelyek minden érintett fél számára megoldást jelentenek. A szülők ilyenkor azt is megbeszélik a gyerekekkel, hogy ha kénytelenek nélkülük dönteni valamiről, határozottan, ugyanakkor emberségesen, méltósággal és tisztelettel fognak eljárni. A családi gyűlés lehetőséget ad arra, hogy egyrészt épüljenek a családtagok között a kapcsolatok, másrészt együtt keressék a megoldást, hogy mit tehetnek közösen azért, hogy ne legyen hiszti a reggeli öltözködés vagy az esti fektetés körül. (A családi gyűlés menete részletesen a „Pozitív fegyverkezés” c. könyvben található)



9. NYOMÁS FUTNI!

Ha nem járnék el futni, már rég megőrültem volna! – sóhajtott fel barátom, két kisgyermek édesanyja, egy közös futásunk alkalmával. Az első lépés, hogy segítsünk a gyermekünknek a nehéz érzések kezelésében, ha megtaláljuk annak a módját, hogy mi magunk levezessük a saját feszültségünket. Nem minden helyzetben futhatunk el, de találhatunk olyan módszert, ami segít abban, hogy lélekből egy kicsit elvonuljunk. Ezzel mintát adunk a gyerekeknek is, hogy miként lehet az érzelmi viharokat higgadtan kezelni. Fontos, hogy az elvonulás a gyermek esetében se büntetésre szolgáljon, hanem arra, hogy levezesse a feszültséget és feltöltődjön. ♦



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Csaláért-díj** 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.



JÚNIUSI JELÖLT



Vass Virág



Vass Virág a Nők Lapja munkatársa, korábban az Elle főszerkesztője volt. Pályáját a Nők Lapjánál kezdte, ahol nagyon fiatalon főszerkesztő-helyettesként is dolgozott. Íróként is tevékenykedik, az elmúlt tíz évben több könyve megjelent.

RÁÉRÜNK ARRA MÉG?

Miért nem házasodnak a férfiak? – teszi fel a kérdést már cikke címében Vass Virág, aki a témát sokadszor járta körül. Nem véletlenül, hiszen az okok sokrétűek, a témával pedig nem lehet eleget foglalkozni. A szerző Nők Lapjában megjelent írása a Családbarát Médiaért-díj júniusi jelöltje lett.

◆ Virágnál az erősebbik nem késői megállapodása visszatérő téma, az elköteleződni nem akaró férfiakra korábban már regényt is írt. Amikor Sohaférfi című könyve megjelent, többen is megkeresték a problémával, és annak másik oldalával is: fiús anyukáktól és fiatal férfiaktól az is elhangzott, hogy a mai nőkkel sem egyszerű. „Emiatt született meg a Sohanő című válaszkönyv, amelyben a nők elköteleződési nehézségeit jártam körül. Nagy irodalma van a témának, sokat segített Tari Annamária pszichológus, vagy éppen Bedő Imre, a Férfiak Klubja alapítója is” – meséli a szerző. Hozzáteszi: azt mindannyian érezzük és látjuk, hogy a mai világban nagyon nehezen élünk párban. Ennek egyik oka az, hogy korunk nagyon individualista, az „együtt” élménye helyett az „én”-re fókuszál. Mindenhonnan azt halljuk, hogy a jó dolgokat megérdemljük és nem kiérdemljük. Részben ez áll annak hátterében, hogy lassan egy egész nemzedék nő fel úgy, hogy azt érzi: még ráér. Ez sajnos önámítás, gyakran visszaüt, hiszen ahogy egy szakmai karrier, úgy egy család sem egyik pillanatról a másikra születik. Ráadásul biológiai órájuk nem csak a nőknek van, az ketyeg a férfiaknál is, az egészségügyi kockázatok náluk is növekednek. Csak ma ezzel kevésbé foglalkozunk.

„Persze nem gondolom azt, hogy régebben az emberek feltétlenül nemesebbek és bölcsőbbek lettek volna, de a korszellem mindenképpen más volt. Olyan korban éltek, amikor a közösségekben élést, az »együtt« szellemiségét erősítették, emiatt az emberek jobban fel voltak vértézve az ehhez szükséges készségekkel. Mindenképpen jobban, mint ma, amikor az egyéni célok kerültek előtérbe, mindenki ezekre fókuszál, és észre sem veszi, hogy közben mennyit veszít” – mondja Virág. Kiemeli azt is, hogy miközben a nők rendszerint a férfiakat okolják az elköteleződés hiánya miatt, addig a pszichológusok azt hangoztatják: a nőkben lényegesen erősebb a megfelelési vágy. Emiatt fordulhat elő az, hogy többet tesznek azért, hogy lehetőség szerint párban éljenek. Vagy sarkosan fogalmazva: beállíthatassák a közösségi oldalakon azt, hogy kapcsolatban vannak. Viszont ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy könnyebben élnek kapcsolatban, mint a férfiak. A kérdés tehát mindenkit érint, vagy azért, mert párban él, vagy azért, mert keresi a párját, de nem találja. Ahogy Virág fogalmaz: nem véletlen, hogy a hazai és külföldi blogokon is egyre többen boncolgatják ezt a témát, és az sem, hogy a problémakörrel már nagyon sok könyv és tanulmány született, komoly irodalma van. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Családeért-díj júniusi győztes jelöltje **Szász Cs. Emese** a liget.ro oldalon megjelent írása: **Baba kémcsőből, és ami előtte vagy utána van.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



A SZÁRMAZÁSI TITKOK SÚLYA

Rejtegetett apákról a „Szerelem tesztelve”
című film kapcsán

Amikor az emberi kapcsolataink kerülnek terítékre, a média és a szakirodalom is legfőképpen a párkapcsolatainkra, a családi háttérünkre, azon belül is az anya–gyerek kapcsolatra fókuszál, ám szerencsére egyre több kutatás erősíti meg, hogy az édesapák odafordulása és jelenléte a gyermekek életében ugyanolyan kulcsfontosságú. De mi van akkor, ha „több” is van belőlük? Hogyan hat az egyénre a származását érintő bizonytalanság, ha nem ismert előtte, hogy kik a valódi felmenői?

◆ A TÖRTÉNET

A franciák zseniálisak abban, hogy az élet nagy kérdéseiről finom humorral elmélkedjenek, megfelelően ellensúlyozva ezzel a drámai pillanatokot, miközben a mondanivaló sem vész el. A „Szerelem tesztelve” című film főhőse, Erwan (François Damiens) 45 éves, átlagos életet élő családapa, aki felesége halála után egyedül neveli a lányát. Első látásra elég zárkózott, nem kifejezetten megnyerő típus, de jobban megismerve egy melegszívű, családcentrikus és felelősségteljes ember képe rajzolódik ki előttünk, aki más emberek boldogulását is a szívében viseli. Munkája rendkívül nagy precizitást és odafigyelést követel: csapatával világháborús bombákat kutatnak fel és hatástalanítanak a tengerparton.

Nem kevésbé puskaporos a levegő otthon sem, hiszen húszas éveie elején járó lánya gyermeket vár, de esze ágában sincs elárulni, hogy ki az apa. Az igazi bomba azonban akkor robban, amikor a születendő baba érdekében az egész család orvosi vizsgálatoknak veti alá magát, ki akarják ugyanis zárni az apai ágon örökölhető súlyosabb betegségek valószínűségét. Erwan ekkor tudja meg, hogy biológiailag semmi köze az édesapjához, aki felnevelte őt. Kérdések egész sora ötlük fel benne: Vajon édesapja tisztában van a helyzettel, vagy semmit sem tud a dolgról? Az édesanyja megcsalta az apját, esetleg letagadta a terhességét, amikor egymásba szerettek? Ki a csuda lehet akkor a valódi apja? Tud-e róla, hogy van egy fia, és ha igen, miért lépett le?



Erwan magánnyomozót fogad, hogy minél előbb fényt derítsen az igazságra, és rábukkan egy férfira, aki nagy valószínűséggel a biológiai apja lehet. Mindeközben a véletlen folytán megismerkedik egy kissé karcos, nagyszájú és veszedelmesen szép doktornővel, aki nemcsak Erwan édesapjának adja vissza az életkedvét azáltal, hogy ismételten engedi hajót vezetni, hanem a férfi addig sivár érzelmi életébe is új színt visz. A helyzetet még tovább bonyolítja egy kis bökkenő: a doktornő Erwan biológiai apjának a lánya, így egyben Erwan féltestvére is. Nem csoda, ha főhősünk azt se tudja, örüljön vagy bosszankodjon legújabb felfedezésén. Mindemellett egyre inkább az örületbe kergeti a saját lányát az apasági kérdéssel, mert szerinte egy gyereknek igenis joga van tudni, hogy kiktől származik.

BONYOLULT KAPCSOLATOK

Egy lány, aki anya nélkül próbál belépni az anyaság kapuján, egy apa, akinek két apja is van, egy fiatal fickó, akinek fogalma sincs róla, hogy nemsokára apa lesz, egy nagypapa, aki papíron nem is áll rokonságban a szeretteivel, és egy másik, aki nemhogy az unokája létezéséről, de a fiáról sem tud, és egy nő, aki talán beleszeretett a saját testvérébe, de természetesen minderről a leghalványabb sejtése sincs. Ezeket a bonyolult kapcsolatokat pedig tovább komplikálja a titok. Erwan anyja, a fia származási titkának tudója már nem él, apja nem beszél róla, és lánya is igyekszik eltitkolni, hogy ki a születendő gyermeke apja.

A titok feszültséggel jár, súlyos fizikai és lelki teher a cipelőjének. Egy kutatásban, ahol a résztvevőknek medicinlabdával kellett célba dobniuk, a titkot őrzők rendszerint túllőttek a célon, mert nehezebbnek érezték a labdát, mint amilyen valójában volt.



A titok paradox helyzetet teremt: szeretnénk minél mélyebbre elásni, de mivel rettegünk attól, hogy valahogy mégis kifecsegjük, gondolatban vissza-visszatértünk hozzá, ellenőrizzük, hogy rejtve van-e még.

Ez a gondolati tevékenység éppen ellenkező hatást ér el, mint ami a célunk lenne: valójában a felszínen tartjuk azt, amit szeretnénk elrejtetni. A családi titok nem csupán az őrzőjének jelent stresszt, hanem a környezetnek, különösen a családban felnövekvő gyerekeknek is, aki érzi a lappangó feszültséget. Bár a titok gyakran a gyerek megóvását célozza, amikor később (kamaszkorban vagy felnőttkorban) mégis lelepleződik, az egyén identitása,

önazonossága kérdőjeleződik meg, sőt, szembe kell néznie a hazugságokkal és a bizalomvesztéssel is.

Ahogy a mellékelt ábra mutatja, nem ritka, hogy lehull a lepel egy ilyen féltve őrzött titokról, elegendő hozzá egy rutinvizsgálat. Nemcsak kamaszként, felnőttként is nehéz ezzel szembenézni. A titok azt az üzenetet hordozza, hogy valami nincs rendben az érintett származása körül, bűnös vagy szégyenteljes dolog húzódik meg a háttérben. A történetek következménye (vagyis maga az ember) pedig elkezd saját magát szégyellnivalónak, esetleg bűnösnek érezni.

TELJES KÉP ÖNMAGUNKRÓL

A történetet figyelve azon törjük a fejünket, hogy felülírhatja, vagy megváltoztathatja-e két ember szeretetteljes, támogató viszonyát egy orvosi vizsgálat eredménye? Mit tehet hozzá a személyiségünkhöz, az életünkhöz, ha felkutatjuk a származásunkat?

Talán még gyakoribbak ezek a kérdések az örökbe fogadó családoknál, ahol sok esetben megjelenik a gyermek igénye, hogy a vér szerinti szüleit felkutassa, amit

Kép: IMDb

az örökbefogadó szülők tévesen kudarcként értelmeznek. Ez a félelem Erwan apja részéről a filmben is tapasztalható, pedig a származási család megismerésének vágya természetes reakció, és nem kérdőjelezi meg a viszonyulást ahhoz a szülőhöz, aki felnevelte a gyermeket. A saját eredettörténettel való megismerkedés, az életünk folytonosságának megélése hozzásegít, hogy megtudjuk, honnan jövünk, ami szükséges ahhoz, hogy tudjuk, hová tartunk. Székely Zsuzsanna, a fővárosi TEGYESZ pszichológusa az örökbe.hu oldalon megjelent interjúban így fogalmaz: „A felnőtt örökbefogadottak csoportjában mindenki, aki megkereste a vér szerinti családját, akármilyen nehéz sorssal kellett szembesülnie, azt mondta, hogy eddig csak lebegett, mint falevél a szélben, és most ért talajt.” Az identitásunkat többek között az élettörténetünk ismeretéből építjük, amelynek szerves részét képezik a családi kapcsolatok és a családban megélt események, ehhez azonban a vér szerinti szüleitől távol felnövő kamaszok és felnőttek szükségesnek érezhetik, hogy a teljes képet, a teljes történetet láthassák.

A szakemberek szerint irracionális az a félelem, hogy a származási család megismerésével az örökbefogadott elpártol a családjától.

Ráadásul a gyökereinek keresése közben az örökbefogadott olyan érzelmi hullámvasúton megy keresztül, esetleg olyan traumatikus élményeket kell feldolgoznia, hogy fokozottan szüksége van a szüleinek, hogy érzelmileg támogassák őt ezen az úton. Azok a szülők, akik nem a félelmekre hallgatnak, hanem figyelembe veszik

a kamasz vagy felnőttkori örökbefogadott szükségleteit, és ezáltal is támogatják a felnövekedését, arról számolnak be, hogy a kapcsolatuk is megerősödött.

APA A CSALÁDÉRT VAGY APA A CSALÁDBAN?

Történetünk az apák köré épül. Szüksége van-e a gyermeknek apára vagy a fogantatás után teljesen kihagyható a képletből? A film egy olyan világot mutat be, ahol apának lenni különleges és meghatározó, mind a szülők, mind a gyerekeik életében.

A jó apát nem a férfias macsóságról ismerjük fel, hanem abból, hogy jelen van a családjá életében: partnere az édesanyának, és biztonságot nyújtó, érzelmileg elérhető szülője a gyermekeinek. A biztonságos kötődés az apa felé ugyanolyan jelentőségű, mint az anya felé, és a gyermekek apák, illetve anyák felé mutatott kötődése nem tér el egymástól. Az apa már a csecsemőkorban is nagy szerepet tölthet be a gyermeke életében, például a babák kifejezetten szeretik apjuk mély duruzsolását hallgatni, vagy a mellkasán aludni, mivel a meleg bőr, a szívverés hangja és a légzés ritmusa megnyugtatja őket. Az apával való közös játék fejleszt a kommunikációt, az együttműködést és az érzelmi önkontrollt. Tipikus apa-gyerek játék a birkózás, amikor a gyerekek meg kell tanulni kiszámítani a felnőtt reakcióit, bele kell helyezkednie az apa gondolataiba, ami hozzájárul az empátia fejlődéséhez.

Jorgen Lorentzen norvég irodalomtörténész, aki könyvében a férfi- és apaszerepeket vizsgálja, két kulcsfogalmat vezetett be. A *családért-apa* a család eltartója szerepét tölti be, a *családban-apa* viszont a gyerekekről gondoskodó személyként jelen is van a család életében. A témával kapcsolatos kutatások üzenete egyértelmű: az apák jelenlétére a családban hatalmas szükség van. A családdal való intim, bensőséges kapcsolat nemcsak az anya felségterülete, a férfi szerepe ugyanolyan jelentős! ♦

hirdetés

SZENT ISTVÁN RÁDIÓ
TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU
WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
ENCS 95.4 MHz
GYÖNGYÖS 102.2 MHz
HATVAN 94.0 MHz
BÁTORALJÁÚJHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA
HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL - SZENTMISÉK
ELŐADÁSOK - STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EGERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL
WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT ISTVÁN TELEVÍZIÓ

Lázás vagyok...

Egy pedagógus olvasónk levelével és Aczél Petra Közvilágítás-sorozatának e havi cikkével kívánunk a tanárainknak sok hivatásbeli örömet, gyerekeinknek pedig az itt szereplőkhöz hasonló pedagógusokat.

◆ Lázasan fekszem, gondolatok és érzések kusza és forró összevisszaságában, vajon miért sírok, csak a láz miatt?

Ebben a tanévben harmadszor vagyok beteg. Sok. Először a portfólióírás hajrájában dőltem ki, aztán amikor A. növendémem krízisével szembesültem, egy újfajta, durva fenyegetettséggel... Addig is tudtam persze, hogy ez létezik, de A. az „én gyerekem”. És most harmadszor. A láz érdekes időtlenséget teremt az agyamban, könnyebben látom meg az összetartozó dolgokat, és könnyebben észreveszem, amit érzek.

MI IS TÖRTÉNT TEGNAP ÉS TEGNAPELŐTT?

Ülünk az ünnepi sokaságban, egy elég hosszú történetet próbálunk áttekinteni. Ennyi év egy iskolában, és mennyi-mennyi arc! Felismerem a 15 éves filmfelvételen éneklő gyerekeket: V. az első sorban előretolja kis pocakját, és annyira figyel, amennyire csak bír. Most fogorvos. M. a hátsó sorban, a mezzoszólam oszlopa, akkor is mindenkinél erősebb volt. Úgy értem, belül. Gyógypedagógus.

T. arra kér, találkoznék vele, van pár fontos dolog, amit meg szeretne kérdezni. Kis napirend-átszervezés, nyolcadik óra helyett nulladikban megtartott fakultáció, és már rá is érek. T. szociális munkás, a legnehezebb területen. Nagyon, szenvedélyesen szereti a munkáját. Férjhez menni készül, és van pár fontos dolog, amit nem tud másvalaki megbeszélni... Megrendülten hallgatom, sírok. Szilvénéni, nekem az iskola olyan volt, mint egy csibekeltető. Csibekeltető? Igen, ott mindenki teljesen mellettem állt. A csibekeltetőből elindulók – segítő foglalkozást választók hosszú sora. Orvosok, védőnők, szülésznők, gyógytornászok, dietetikusok, gyógypedagógusok, pszichológusok, tanítók, tanárok, óvónők, szociális segítők.

Állunk az utcasarkon, négy tanár. Ünneplőben, habár enélkül is látszik valahogy, hogy mifélék vagyunk. (Mi vagyunk azok, akiknél mindenki jobban tudja, akik sose elég jók, akik lemaradtak, akik rugalmatlanok, akik nem elég szigorúak. És mi vagyunk a fáradtak, a húszéves

öltönyeinkben és ünneplőcipőinkben.) Négyünknek összesen 13 gyereke van. Úgy értem, otthon. Az iskolában mennyi, ó, ki tudná azt megmondani! Lehetséges, hogy aki a növendémem, ahhoz ne kapcsolódjak, ne tiszteljem, ne legyek rá mérges, amikor nem tiszteli magát, a tehetségét, a másikat? Ne aggódjak érte? Ne lássam benne a csodát? Négyen összesen 195 évesek vagyunk, ifjú titánok, az iskola fiataljai. Mert nincs új generáció, nekünk kéne megtenni mindazt most is, amit 20–25 éve boldogan megtettünk, éjjel-nappal, az iskolában és otthon, olthatatlan lázban égve.

A kollégák hihetetlenek. Nem csak az intellektusuk, a felkészültségük, a lelkiismeretességük, a humorérzékük, a szívmengető családjuk, ők maguk. Ahogy léteznek, az számomra megfogalmazhatatlanul szép. Ők az ingyenesség világában élnek, fogalmuk sincs, mi az üzlet. Úgy élnek, mintha nem lenne összefüggés a bankszámlájuk és a munkájuk között.

Dolgoznak, keményen az egész lényükkel, nem is keményen, hanem teljesen. Kár, hogy nem lehetek már a diájkjuk. Ez komolyan bosszant.

Egyiküket a legújabb orvosi leleteiről kérdezzük finoman, ő finoman válaszolgat, szeretjük, ezért lehet feltenni kényes kérdést is – aztán kiderül a másikról is, hogy hasonló ment már át, másféle tünetekkel, de a történet ugyanaz. A harmadikról tudom, mert régi barátom. Elkerülhetetlen, hogy a lelkiismeretes, jó tanár eddig jusson? Az orvosi rendelőki? Mit csináltunk mi rosszul? Rendszerszintű hiba? Mi lesz így velünk? A 13 gyerekünkkel otthon? És a csibekeltetővel?

Én azt hiszem, a csibekeltetőket csak lázasak tudják eléggé befűteni. A lázasakat nem hatják meg a törvények, a portfólióírás; a lázasoknak a csibekeltető nem munka, hanem élet.

A lázasaknak járna a pihenés. A csibekeltető érdekében is mondom. ◆

Toth Szilvia



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MATEMATIKA

A márciusi Képmás-esten a vitáról volt szó. Örömmel vettem részt a beszélgetésben. Az esemény végére a Várkert Bazár impozáns rendezvénytermében a nagy teret betöltötték a beszélgető résztvevők, azok, akik ezúttal nemcsak közönséget, hanem aktív közösséget is alkottak.

◆ Már éppen készülődtem hazafelé, amikor egy csodálatos mosolyú asszony szólított meg. Tekintetének és arcának ragyogásában volt valami megrendítően ismerős. Mélyről, nagyon mélyről tudtam, anélkül, hogy a fejemben végig tudott volna futni a gondolat, hogy Ő és én, mi már sok és fontos időt töltöttünk együtt.

Csak annyit kérdezett, tegezve, kicsit kacsintva: „Megismersz?” „Igen” – vágtam rá. Aztán anélkül, hogy tudtam volna mit mondok, felkiáltottam: „Szilvi néni!...” A ragyogó mosoly az arcán most már olyan otthonos lett, mint a megélt élet. Az általános felső tagozatában ő volt a matematikatanárom. De még milyen matematikatanár volt!... A köpenye világoskék, mint senki másnak, lábán mindig hófehér klumpát viselt, haja éppolyan hosszan és hullámosan díszítette mindig derűs arcát, mint most. Gyönyörűnek láttam. Gyönyörű volt. Ma is az. Szelíd, de mindig tartást adó tanáregyéniség. Aki mindig biztatott, de számon is kért. Kivételes arányérzékkel bánt mindannyiunkkal. Elhitette, hogy a matematikát mindenki értheti és szeretheti, miközben azért munkára is készítetett. A kedvenc tanárom volt.

Egy olyan iskolában, ahol a háború előtt az orsolyita apácák még a nagymamámat tanították, és amelyben 1948 után korlátlan hatalma lehetett a szocialista elveknek és vezetőknek.

Szilvi néni olyan volt ebben a számomra kulturálisan meglehetősen idegen közegben, mint a tiszta forrás – ezt mutatta kék köpenye is. Éreztem és tudtam, hogy valami más is összeköt minket a 45 perces órákon túl, amolyan titkos értékszövetség, amiről nem kell – és persze, nem is lehetett – beszélni. Ez is algebra volt, de már nem csak a számoké.

Amikor több mint harminc évvel később (bocsánat, hogy leírtam) a Képmás-esten találkoztunk, belém vágott, mennyivel többet köszönhetünk a jó tanárainknak, mint néhány példás osztályzatot. Hányféleképpen tudnak ők minket megtartani, irányítani, ösztönözni! És bár a „pedagógusnap” elnevezésben semmi különösebben jóízű nincs, június elején, a tanév végén mégis ezt a különleges hatóerőt, a tanárokat ünnepeljük. Felnőtt életünkben már leginkább gyerekeink tanáraival vagyunk elfoglalva, de időnként a Gondviselés megajándékoz minket fontos találkozásokkal és a hozzájuk kapcsolódó emlékezéssel.

Egy korban, amikor izgalmasabb a mesterséges intelligencia, mint a témazáró, és főként, mint a tanári diploma, a valódi tanáregyéniségek visszahívna minket az emberi valóságba. Abba, amelyet szépségéről és igaz mivoltáról mindig felismerünk. Mint én, ott, a Képmás-esten Szilvi néni, a matematikatanáromat. ◆



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

A 8K

Úgy néznek rám, mintha nem értenék, mit mondok. „Higgyék el, komolyan mondtam! A mai biosz témazárót párosan fogják megírni!” Kezdek felfogni, és izgalommal néznek egymásra. Az előző órai összefoglaláson erről még nem volt szó. „A szabály a következő: ha a padtársukon kívül bárkivel beszélnek, vagy ha puskáznak, akkor a dolgozatot elveszem, és egyes. Jó munkát!”

◆ Sir Ken Robinson, világhírű oktatáskutató, oktató és előadó nemrég megjelentetett, „Kreatív iskolák” című könyvében arról is értekezik, hogy az iparosított oktatás (ami a 19. és a 20. század igényeinek megfelelt) helyett hogyan lehet a diákokat a ma kihívásaira felkészíteni. Átfogó kutatási elemzések megfogalmazása után következtetéseket is levon, sőt, gyakorlati tanácsot is ad nekünk, pedagógusoknak. Nyolc dimenziót különít el, amelyeknek fejlesztése nagyban hozzájárul ahhoz, hogy az iskolát elhagyó diák helyt tudjon állni a 21. században. 8K elméletének összetevője az alábbi nyolc kompetenciaterület: kíváncsiság, kreativitás, kritikai gondolkodás, kollaboráció, kommunikáció, közösségvállalás, kiegyensúlyozottság, közösségi szellem. A magyar fordítás miatt néhány fogalom elsőre nem volt egyértelmű, így utánanéztem. Az alábbiakban igyekszem egy-egy általam kipróbált oktatási módszert illeszteni az egyes területekhez.

A kíváncsiság felkeltésére talán a legjobb módszerem. Amikor olyan (költői) kérdéseket teszek fel, amelyekre a választ egy perc múlva úgyis megmondom, a diákjaim fásultan néznek rám. Ám ha az órai értő kérdésfeltevésért például pontot adok, vagy a test egy-egy működési mechanizmusának felderítését rájuk bízom, sokkal jobban bevonódnak.

A kreativitás ebben az elméletben a nézőpontváltást, az új gondolatokat jelenti. Sokat segít például, ha komplex

feladatot kapnak, amelyet hosszú távon kell megoldaniuk. Az egyik évben azt kértem, hogy félév végéig készítsenek egy kreatív városi állat- vagy növényhatározót. Tilos volt a klasszikus, lapozós határozó beadása. Végül kisfilmek, társasjátékok, gondolatérmék és egy színdarab is született.

A kritikai gondolkodás fejlesztésére a vita nagyon alkalmas. Nem is feltétlenül kell a disputa minden szabályát átnézni, elég, ha van egy tételmondat, amelyet az osztály fele támogat, a másik fele pedig ellenez. Például: Az állatkísérleteket be kell tiltani. A húszperces páros gyakorlat felénél csere történik, aki eddig támogató volt, ellenző lesz, és fordítva. Elképesztő visszajelzéseket adtak a diákok az ilyen gyakorlatok után, például arról, hogy az egyéni meggyőződés ellenére is milyen jól lehet pró vagy kontra érvelni.

A kollaborációra, azaz az együttműködés fejlesztésére példa a fenti páros dolgozat, vagy közös projektmunka, csoportos feladatok.

A kommunikáció, azaz a képesség, hogy világosan, magabiztosan, önanonosan fejezzük ki magunkat, az én tapasztalatom szerint a legkevésbé fejlődik az óra eleji feleléssel. A kiselőadás, az otthoni videófelelet, a páros felelés és a vita is kiváló módszerek.



A közösségvállalás itt a másokkal való együttérzést, és az ennek megfelelő cselekvést jelenti. A biológiaórán ennek fejlesztése számomra a legkevésbé tervezhető. Inkább a személyes példamutatás, például a hibák beismerése, indulatból adott érdemjegy visszavonása, az osztály órai lelkiállapotának felmérése és az óra aszerinti módosítása vált be.

A kiegyensúlyozottság, ami ebben az esetben az önismeret és a saját belső harmóniánk megteremtésének képességét jelenti, szintén nem jelenik meg egy-egy tantárgy témájaként. Nekem bevált az óra eleji relaxáció, avagy vezetett vizualizáció: amikor a diákok a tanár hangját követve néhány percig csak a légzésükre vagy a testrészetre figyelnek. A módszer tanulható, az autogén tréning és a jezsuita meditációs imák világa is ez.

A közösségi szellem, a nyolcadik K az a képesség, hogy konstruktívan részt tudunk venni a társadalmi életben. Amikor én diák voltam, a szemétszedés gyakorlatát alkalmazta némely pedagógus, ám ez a mai kutatások szerint kontraproduktív: rossz érzések és negatív élmények kapcsolódnak egy egyébként fontos üggyhöz. Inkább egy diákokat is érintő szociális vagy környezeti probléma felderítése, és megoldási javaslatok kidolgozása – ez lehetne jó gyakorlat. Elterjedt például az ún. öröm-bánat térkép, amelyről az interneten rengeteg leírást lehet találni, és a diákok tényleg élvezik és hasznos is nekik. ♦



BUDAPEST
A VÁROS, AMELY EGYESÍTI



Pünkösdi királyság a Tabánban



Ingyenes családi és
gyerekprogramok, koncertek

2019. június 10.

Szalóki Ági

Fölszálott a páva
gólaműsor

Szalonna
és bandája

Parno Graszt

DERÜRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Talán még emlékszik rá a kedves Olvasó (hacsak nem szokta direkt átlapozni a rovatomat – amin persze Önt és Magamat ismerve nem csodálkoznék!), hogy a múlt hónapban egy elkeseredett férj, Benedek levelét közöltem, aki tökéletes szexuális életéről panaszkodott nekünk. Az úriembert akkor elláttam a megfelelő tanácsokkal, és remélem, ezek alapján már el is kezdte rongálni a kapcsolatukat, viszont közben érkezett egy újabb érdekes beszámoló.

Benedek felesége, Andrea írt nekem. Ígértem, hogy ezt is megosztom Önökkel, hogy megtekinthessük az érem másik oldalát. Íme:



◆ Kedves Doktor Bori!

Ne haragudjon, tudom, hogy a férjem, Benedek, éppen ma írt Önnek, de úgy érzem, nekem is muszáj. Félek, hogy ő egyedül nem lesz elég erős hozzá, hogy tönkretegyje a csodálatos életünket! Fogalmam sincs, mitévő legyek. A kolléganőim gyűlölnék. Egyikük, akinek a férje is ugyanott dolgozik, tegnap sarokba szorított a kézszáritó automata mellett:
– Hé, ti hányszor vagytok együtt hetente a férjeddal, he?
Amikor megmondtam a választ, ő megragadta a kosztümöm gallérját, a falhoz kent és megfenyegetett: ha ezt a mennyiséget elárulom Elemérnek (a férjét hívják így), akkor kitépi az összes hajamat. (Elemér egyébként aznap tényleg feltette nekem a kérdést, amire én azt feleltem, hogy csak fél évente–évente... Szégyellem, de féltettem a szép, dús hajamat!!!)
Olyan fura ez az egész. Tudja, kiskoromban minden nőrokonom azt tanította, hogy a szex valami nagyon rossz dolog lesz: kellemetlen, gusztustalan és állatias. Miért van az, hogy nekem ilyen jó?! Valami nagy baj lehet velem! Segítsen, hogyan műlhatna el a férjemből és/vagy belőlem is végképp a vágy?
Nagyon bízom Önben. Rendszeresen olvasom a rovatát, és mindig annyira lehangol! Halálosan nyomasztóan ír, miközben nyilvánvalóan egy rendkívül öntelt és hiú ember, aki a bizonytalanságát arroganciával igyekszik leplezni.
Annyira irigylem! Ön a példaképem!
Ha valaki, hát Doktor Bori tud majd nekem segíteni.

Üdvözlettel: *Andrea*

Kedves Andrea!

Először is köszönöm hízelgő sorait – gyarlóság, de néha nekem is jólesik a megerősítés. Jó tudni, hogy nem hiába küzdök társadalmunk zsiros, rózsaszínű mételeye, a boldogság ellen. (Állítólag nagy költőnk, József Attila is találkozott már vele, és neki se volt szimpatikus: „Láttam a boldogságot én, / lány volt, szőke és másfél mázsa” – írja „Eszmélet” című versében.)

Nos, de térjünk is a tárgyra!

Benedeket múltkori levelemben arra biztattam, hogy helyezze üzleti alapokra házasságukban a szexuális: várja el, tegye kötelezővé. Az a javaslatom, hogy ha már a férje úgyis üzletet csinált a szexből, akkor Ön használja bátran a valutát, amit bevezetett! Éljen vissza vele! Zsarolja, adagolja, jutalmazza vele, mint lovat a kockacukorral!

Amennyiben Benedek

1. nem keres elég pénzt,
2. nem beszélget eleget Önnel izgalmas témákról (úgy mint a gyerekek óvónőváltása, egy nemrég olvasott recept vagy az Ön másodunokatestvére barátnőjének újonnan diagnosztizált autoimmunbetegsége),
3. nem matekozik a gyerekeivel,
4. nem mosogat eleget,
5. egy éve nem fúrja fel a fürdőszobapalcot, akkor Maga bizony nem adja meg ökelmének, amit ő akar! Ebben az esetben legördül a szerelem-roló. Bezár a hancúr-bazár. Úgy kell neki, túrós peti!

Hiszen, valljuk be, a szexualitáson kívül kevés más eszköz van a mi kezünkben, amivel elérhetjük céljainkat. Például hiába is fenyegetőznénk azzal, hogy ha férjünk nem lesz figyelmesebb, akkor mi meg majd jól nem veszünk virágcsokrot gyermekünk osztályfőnökének a születésnapjára, vagy nem mossuk ki kéthavonta a napliszoba sötétítőküggönyét – ettől ő sajnos egyáltalán nem fog megrettenni. Szerinte ugyanis tök fölösleges a tanárok születésnapjára bármit is adni, a sötétítőküggönyt meg elég tízévente kimosni.

Ezenkívül van egy másik termékeny lehetőség is a szexuális életük tönkretételére, ami homlokegyenest ellenkező tézisből indul ki, mint a „Szex mint üzlet”-módszer, de hasonlóan hatékony lehet. Intézze el, hogy a férje ne kívánja többé Önt! Hanyagolja el magát, de gyorsan!

Kezdje a szőrzettel: festesse be a haját, aztán hagyja több centire lenőni. Ritkán mossa csak meg, akkor is korpásodás elleni kénes samponnal! Ne szőrtelenítse a lábát! Ha alkata engedi, hízzon el. Ha sovány típus, váljon teljesen gebévé. Hordja nyugodtan a kinyúlt szoptató melltartóit – nehogy már újabbakat vegyen, amikor még jó a régi is! Nézze le azokat a nőket, akik csinosan öltözködnek és sminkelik magukat:

– Jééézuskáám, kinek akar ez ennyire tetszeni? – kérdezze hangosan, gúnyos félmosollyal. – Hiszen már férjhez ment!

Néha, nagy ritkán, nézzen ki remekül, de csakis, ha vendégségbe, munkavacsorára vagy osztálytalálkozóra indul a férje nélkül!

Elképzelhető, hogy Benedek egy idő után végre megcsalja majd Önt – ekkor legyen végtelenül dühös, csalódott, és ne értse, hogy mehetett hozzá egy ilyen érzéketlen szörnyeteghez.

Vagy, ha olyan típus, csalja meg Ön a férjét – ekkor viszont tekintse úgy, hogy joga volt hozzá, hiszen otthon elhanyagolták, és ne értse, hogyan mehetett hozzá egy ilyen érzéketlen szörnyeteghez.

Ha minden jól megy, hamarosan el fognak válni. Ön előtt pedig végre megnyílik az út az egész életen át tartó önsajnálathoz.

Sok sikert mindehhez,
és a legrosszabbakat kívánja Önöknek:

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:

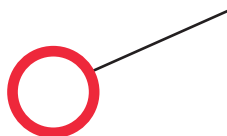
Doktor Bori



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY PÖTTYNYI NOSZTALGIA



Kedvenc fotóm a családi albumunkból az a kép, amelyen édesanyám pár hónapos öcsémet tartja a karjában, én pedig piros pöttyös ruhámban ülök mellettük büszkén és boldogan. A kép több mint 30 éves, ahogy öcsém is, meg a pöttyös kis ruhám is, amelynek felnőtt megfelelőjét régóta keresem, és idén végre jó eséllyel meg is találok.

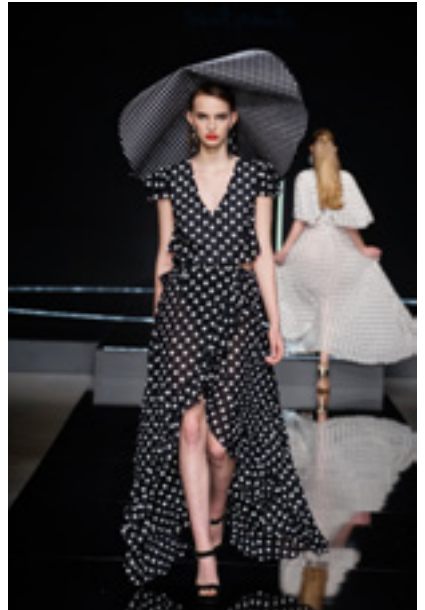
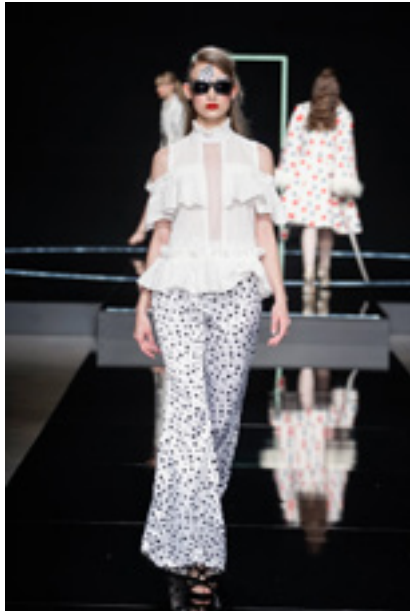
◆ A pöttyös anyag divatját a húszas évekig szokták visszavezetni, amikor az 1926-os Miss America egy absztrakt pöttyös fürdőruhában pózolt az újságoknak, de népszerűvé az 1928-ban megjelent Disney-karakter, Minnie egér tette.

A világháború utáni, forradalmian nőies New Look kollekciójában Christian Dior úgy használta a pöttyös anyagot, hogy 1954-ben az lett a Dior legkeresettebb ruhája. Hollywood híres színésznői is beleszerettek a mintázatba: Elizabeth Taylor, Lucille Ball, Marilyn Monroe különböző fazonokban mind viselték.

A nyolcvanas évek végén Carolina Herrera kapta fel újra a vidám anyagot, és ezt a kilencvenes években is tovább vitte.

Julia Roberts ikonikus alakításában, a Micsoda nőben viselt egy barna alapon fehér pöttyös ruhát. A lóversenyen kalapban és kesztyűben megjelenő karakterre sokan emlékezhetnek.

Az összeállítás ma ugyanolyan trendi, mint 30 évvel ezelőtt volt, az utóbbi pár évben ugyanis a divatházaknál újra megjelent a mintázat sokféle variációja.



A Várkert Bazárban szervezett divathétról, a Budapest Central European Fashion Week eseményei közül a budapesti atelier, a Sentiments Couture bemutatóját tudom markáns példaként kiemelni. A márka korábban is használta a kedves anyagot, viszont most először a pöttyösrel való játéknak szentelte az egész tavaszi-nyári kollekcióját. Pötty pötty hátán, kabáton, sálon, kalapon, blúzon, köntösön, szoknyán, kendőn, fürdőruhán, szemellenzőn, táskán, zoknikon és harisnyákon is. A divathét sminkeseinek bravúrja, hogy az ilyenkor elvárt művészi túlzások lehetőségével élve a modellek ajkára is készítettek pöttyös rúzsosztást. A márka tervezője, **Joó Beatrix** sem állt meg a klasszikus fekete-fehér-piros kombinációinál. Találunk nála testszínnel, illetve az idej trend koralljával kevert árnyalatokat is.

A Confetti fantáziánéven bemutatott kollekció Beatrix számára a gyerekkor ihlette, pontosabban az az időszak, amikor babájának tervezett egy ruhát, amelyhez az ötletet a nagymama fehér pöttyös ruhája adta. Beatrix az anyagokat izgalmas társításokban használva játszott a női test szépségével, annak takarásával és finom megmutatásával.

A márka ruháinak sajátos bravúrja, ahogy a klasszikus elemeket visszahozza a mai trendi ruhatárakba, ahogy a modern nőt ráveszi az eleganciára: az ötvenes éveket idézi a zárt, fodros fürdőruha; masnis blúz a rövidnadrággal, fodrok a nyakban, rojtok a vállon, sellőfazonok nadrágon és szoknyákon.



A kész kelmék újragondolása és átszabása mellett kifejezetten a márka számára készített anyagokat is használtak. Beatrix nagy rajongója a kortárs képzőművészetnek, **Olga Kondratska** festőművész egyedi fröcskölési technikával készített képeit olyan közel érezte magához, hogy a művésznőt felkérte, tervezzen anyagmintázatokat kifejezetten a márka számára. Az így megálmodott mintákat Olaszország híres kelmekészítő városában, Comóban nyomták magas minőségű selymekre és organzára. Az anyag alkalmi ruhákban és luxus igényű köntösökben öltött formát a divathét kifutójára.

A styling dicsérendő bravúrja, hogy miközben teljesen mai darabokat láthatunk, amelyek közül minden korosztályú és stílusú hölgy megtalálhatta a maga kedvencét, a modellek vonulása picit a pöttyös anyag történetét is megidézte. Az ízig-vérig trendi öltözékek sokakban felidézhettek személyes történeteket: egy kedves gyerekkori ruhát, egy nagymamát, egy nagynénit vagy éppen egy híres film karakterét.

Rég elrejtett pöttyös darabokért érdemes körülnézni a családi gardróbokban is. Egy nagymama-blúzt magam is találtam, amelynek klasszikus, „öreges” szabásvonalait egy farmerrel és sportcipővel vagy magassarkúval kombinálva visszahozhatom a kétezres évek minden napjaiba. ♦



Egy karitatív árus sorsjegyet értékesít.



A 2018-as Fogyatékosság-barát Munkahely díjátadó ünnepségen Kisfaludy Sándor karitatív sorsjegy-értékesítő Példakép-díjban részesült.

A FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐK MUNKÁJA NEM ÉR KEVESEBBET

A Szerencsejáték Zrt. 2003-ban hozta létre karitatív sorsjegy-értékesítő hálózatát, amely kizárólag megváltozott munkaképességű személyeknek nyújt munkát. A nemzeti lottótársaság országszerte 70 városban 180 mozgáskorlátozott, siket, nagyothalló és tartós egészségkárosodás miatt megváltozott munkaképességű értékesítő munkatársat foglalkoztat. Összes dolgozójának több mint 10 százaléka fogyatékossgal élő személy. A Szerencsejáték Zrt. így – a spanyolországi ONCE vállalat után – a második legnagyobb megváltozott munkaképességűeket foglalkoztató lottótársaság Európában. Ötödször nyerték el a szakmai szervezetek által nyújtott Fogyatékosság-barát Munkahely címet.

„A program indulásakor elterjedt volt az az előítélet, hogy a megváltozott munkaképességű munkavállalók kevésbé eredményesen végzik a munkájukat a versenyszférában, mint az épek. Vállalatunk és kollégáink azonban rácafoztak erre: mára a többszörösére növeltük a kezdeti árbevételt, és értékesítési munkatársaink megbecsült partnerei játékosainknak” – mesélte a Szerencsejáték Zrt. Karitatív Osztályának vezetője, **Rosner Imre**, aki úgy véli, értékesítőik hatékonysága, elismertsége annak is köszönhető, hogy ugyanolyan képzésekben, támogatásokban és juttatásokban részesülnek, mint a társaság többi alkalmazottja. A vállalat odafigyel infrastruktúrájának akadálymentesítésére és a megváltozott munkaképességű személyek ergonomiai igényeire, például egészségi állapotuknak megfelelő székek és állítható magasságú asztal biztosítására.

„A karitatív hálózat működésére a partnerség szó a legjellemzőbb” – mondja Rosner Imre. A munkatársaik egyéni munkavégzési és akadálymentesítési igényeire folyamatosan figyelnek. A közvélekedés szerint a fogyatékossgal élőknak gyengébb a munkahelymegtartó képessége, ezzel szemben sokan már több mint egy évtizede dolgoznak a vállalatnál. **Kisfaludy Sándor** – aki a sorsjegy-értékesítő hálózat ikonja is – 15 éve erősíti a Szerencsejáték Zrt. csapatát,

munkája elismeréseként 2018-ban Példakép-díjat nyert. A Szerencsejáték Zrt. közel 800 értékesítéssel foglalkozó lottózói alkalmazottjának szemléletformáló tréningeket tart. Emellett a két éve bevezetett Nagykarácsony-sorsjegyek vásárlásával a játékosok előmozdítják az ép és fogyatékossgal élő gyermekek közös játszótereinek építését.

A Szerencsejáték Zrt. középtávú célja, hogy néhány éven belül a látássérült személyek foglalkoztatását is lehetővé tegye. Ehhez a spanyolországi ONCE ad mintát, ahol hangzó nyelven kommunikáló online terminálok állnak a látássérült értékesítők rendelkezésére. ♦

(X)

Felmérések szerint Magyarország lakosságának közel tíz százaléka valamilyen fogyatékossgal csoportba tartozik. Tizenöt éve munkaképes hányaduknak közel nyolc százaléka tudott elhelyezkedni a nyílt munkaerőpiacon. Ez a szám azóta 30 százalékra emelkedett, de még így is az európai, közel 40 százalékos érték alatt van.



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

FOGYÓKÚRA – *most tényleg* MÁSKÉPP



A felmérések szerint a magyarok a legelhízottabbak Európában, és világszinten is a negyedik helyen állunk. Pedig sokat tudunk arról, hogyan kellene táplálkoznunk, néhány kattintással diétás módszerek és appok tucatjaiból választhatunk. Ami azonban elméleti szinten működőképesnek tűnik, a gyakorlatban sokszor mégsem az. Sikeres diéták márpedig léteznek, de nem elég számolni a kalóriákat és lecserélni a hűtőszekrény tartalmát. A fogyókúrák útvesztőiben *Kohné dr. Papp Ildikó* pszichológus, dietetikus segít eligazodni.

◆ – Ma obezogén, vagyis elhízásra hajlamosító környezetben élünk. Mindenhol evésre csábító ingerek érnek minket: a pékségek illata, a vonzó éttermek, kávézók, a boltban az XXL kiszérelés és akciós csomagolás mind-mind fogyasztásra ösztönöz. Emiatt sokszor eszünk csak azért, mert nem tudunk ellenállni a kísértésnek, pedig valójában nem is vagyunk éhesek. A környezeti hatás mellett a család étkezési szokásai, az evéssel kapcsolatos hiedelmek, a szabályok is fontos mintát jelenthetnek már gyermekkorban: meghatározzák, mit, mikor és mennyit kell enni. Sok családban illik mindent megenni a tányérról, akkor is, ha már jóllaktunk. Hiszen ételt nem dobunk ki, Etiópiában éheznek és mama oly sok szeretettel főzte ezt az ebédet. Így külső inger hatására rendszeresen túlesszük magunkat, és később ez válik természetessé számunkra. Idővel a saját belső éhség- és telítettségjelzéseinkre már nem is vagyunk képesek reagálni. Végül az olyan személyiségjellemzők is rontanak a helyzeten, mint az alacsony önértékelés vagy a negatív testkép, ami nem segít az optimális testsúly elérésében.

– **Pedig azt gondolnánk, hogy ezek épp ösztönzőleg hatnak.**

– Ellenkezőleg! Minél alacsonyabb valakinek az önértékelése és negatívabb a testképe, annál kevésbé lesz sikeres a testsúlycsökkentésben.

Hiszen minél jobban utálja valaki a testét és minél kevesebbre értékeli saját magát, annál inkább igyekszik gyorsan és sokat fogyni.

Ahelyett, hogy egészséges és tudatos táplálkozással fokozatosan csökkentené a testsúlyát, valamilyen drasztikus diétát választ és még egy jelentősebb súlyvesztéssel is elégedetlen lesz. Így például ha tizenöt kiló helyett csak tíztől szabadul meg, azt fogja mondani, hogy még mindig kövér, hiábavaló volt az egész és inkább feladja. A környezetből érkező folyamatos diszkrimináció, negatív megjegyzések és ugratások sem tesznek jót a fogyókúrának. Tény: minél többet bántanak valakit a testsúlya



miatt, annál nehezebben adja le a súlyfeleslegét. Mintha a környezet megfelelne arról, hogy az elhízott ember is néz tükörbe, tehát nagyon is tisztában van azzal, hogy néz ki. Ha folyamatosan megjegyzéseket teszünk rá, az leginkább csak dacot, rossz érzéseket vált ki, és a diéta feladásához vezet. Ráadásul a mai soványságkultusz se tesz jót a fogyókúrának. A média is azt sugallja, hogy a világon mindenki vékony, fiatal és gyönyörű. Hiába tudom, hogy a magyar lakosság több mint 60%-a túlsúlyos vagy elhízott, a képernyőn nem ezt látom. Mindez azt a képzetet ülteti belém, hogy ha leadok a testsúlyomból, sikeres leszek és boldog. A filigrán testalkat ma már sokak szemében a siker egyik fokmérője. Van néhány súlyproblémával küzdő kliensem, akinek több diplomája vagy doktori fokozata van, szép családja, komoly sikere, mégis úgy éli meg, hogy akaratgyenge és eredménytelen, mert nem tud megküzdeni a súlyproblémáival.

- A testsúly inkább eszközként jelenik meg más célok eléréséhez?

- Igen, de ez tévútra vezet. Sokan azt hiszik, hogy a vékonyság egyenlő a boldogsággal. El szoktam mondani nekik, hogy a pszichológus rendelőjében legalább annyi vékony kliens fordul meg, mint túlsúlyos. Mert nem ettől függ a boldogság. Természetesen pluszkilókkal törekednünk kell a fogyásra, de ha ehhez irreális célok kapcsolódnak, az inkább kudarchoz vezet. Sokan azt gondolják, aki nem vékony, az kövér, és ma már szinte öt kiló súlyfelesleg is nehezen elfogadható, különösen serdülők és fiatal felnőttek körében. Így, ha a fogyással nem érik el a kitűzött súlycél, inkább feladják, és a kilók újra visszajönnek.

- De aztán újra zavaró lesz a súlyfelesleg, és belefognak egy másik fogyókúrába, ami valószínűleg megint kudarccal végződik.

- Így van. Ráadásul sokan, ha elkezdenek egy újabb diétát, nem kalkulálják bele, hogy valójában miért is bukták el az előzőt. Újra megtervezik, hogy mostantól mit, mikor és mennyit esznek, de azokra a lelki tényezőkre nem figyelnek, amik befolyásolják az étkezéseiket.



Sokak számára a fáradtságra, csalódottságra, szomorúságra vagy dühre adott első reakció az evés – ezt hívják érzelmi evésnek –, és amíg ezeket a negatív érzelmi állapotokat nem tanulják meg adekvátan kezelni, nem fogják tudni sikeresen csökkenteni és megtartani a testsúlyukat.

A diétának sok szélsőséges irányzata létezik, komoly étrendbeli korlátozásokkal, amiket hosszú távon nem lehet fenntartani. Minél szigorúbb egy diétás megszorítás, és minél gyakrabban igyekszünk megvonni magunktól azt, amit szeretünk, annál valószínűbb, hogy egyszer csak elegünk lesz és átesünk a ló túlsó oldalára. Az is baj a diétákkal, hogy általában olyan ételekre kényszerítjük magunkat, amiket nem szeretünk, miközben azokat, amiket meg igen, nagy erővel igyekszünk kiiktatni. Így aztán ez a folyamat összekapcsolódik egy állandó frusztrációval és sóvárgással, hisz azt várom, hogy mikor hagyhatom már abba. A fogyókúrához tehát negatív érzések kapcsolódnak. Azt se felejtjük el, hogy a diéta során egy kognitív kontrollal mindig felülírom a testem jelzéseit, tehát nem a saját éhség- vagy telítettségérzéseim diktálnak. Minél fiatalabb életkorban kezd el valaki fogyókúrázni, minél jobban életformájává válik az abba-hagyás-újrakezdés kettőse, annál valószínűbb, hogy idővel elfelejti, hogyan is kell normálisan étkezni, ennek pedig a leglátványosabb következménye az, hogy egyre több lesz a súlyfeleslege. Gyakorta látom a klienseknél, hogy az a testsúly, amit évekként ezelőtt még elfogadhatatlannak tartottak, ma már vágyalom.

– Mitől sikeres egy fogyókúra?

– Például, ahogy korábban említettem, sokat számít, ha az érzelmi evést és a túlzott diétás kontrollt megtanuljuk kezelni. Csak akkor leszek sikeres, ha miközben többet mozgok és kevesebbet eszem, megtanulom azokat a készségeket, amelyek evés nélkül segítenek szembenézni és megküzdni a munkahelyi stresszel, a fáradtsággal vagy a társas, kapcsolati problémákkal. Nagyon fontosnak tartom azt is, ahogy a család vagy a közvetlen környezet reagál a fogyókúrára. Az olyan, egyébként jó szándékú

megjegyzések, hogy „Ez biztos, hogy még belefér a diétádba?” vagy „Csak fél kilót fogytál egy hét alatt?!” valójában aláássák a diétás próbálkozásokat. Úgy kell segítenem, hogy az a fogyókúrázónak legyen segítség, nem pedig úgy, ahogy én szeretnék! Egyszerűen kérdezzük meg, mivel és hogyan tudjuk támogatni őt. A diéta saját döntés és felelősség, ezt úgysem lehet átvenni. Ellenben nagyon hasznosak a pozitív visszajelzések! Ne csak az eredményt, a törekvést is értékeljük, pl. „Látom, mostanában egészségesebben táplálkozol, jobban odafigyelsz.” stb. Az ilyen visszacsatolások nagy lendületet tudnak adni a diéta során.

– Milyen hibába esnek legkönnyebben a fogyni vágyók?

– Például, hogy nem, vagy nagyon keveset esznek. Amikor átbeszéljük, hogyan alakult egy nap étkezése, általában ezt hallom: reggelire csak egy kávét ittam, aztán 10-kor ettem egy müzliszeletet, délután négykor megebédelttem, de aztán este nem bírtam és bezabáltam. Amikor megkérdezem, hogy szerintük hol rontották el, általában azt gondolják, hogy este, amikor túlették magukat. Pedig nem! A nap elején rontották el, amikor nem reggeliztek, délelőtt szinte semmit nem ettek és későn ebédeltek.

Nem csoda, hogy ezek után este felfalták a hűtőt!

– Mikor remélhetünk tartós eredményt egy kúrától?

– Akkor tudok kitarthatóan elköteleződni egy életmód mellett, ha pozitív érzések kapcsolódnak hozzá. Ha szinte látom magam előtt, hogy újra felveszem azt az évek óta őrizgetett két számmal kisebb ruhát, ha el tudom képzelni, hogy könnyebben mozgok, jobban érzem magam a bőrömben. Érdekes azt is alaposan átgondolni, hogy ez az életmódváltás miben lesz más, mint az eddigiek. Ha holnap elkezdem a fogyókúrát, attól még ugyanúgy el kell mennem dolgozni, ahonnan este fáradtan megyek majd haza. Ha eddig mindig jól bevacsoráztam, most mi lesz másképp? Ha eddig én is rendszeresen rájártam a munkahelyen a nasitalra, holnaptól mit fogok másként csinálni? Hétvégén, ha meglátogatom a párom szüleit, ahol mindig túleszem magam, hogyan oldom meg? Ha eddig esténként a kedvenc sorozatom alatt mindig ropogtattam valamit, nem fogom hiányként megélni, ha nem rágcáslok közben semmit? Ez csak néhány kérdés, amit mindenképpen érdemes átgondolni a következő diéta előtt. ♦

AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás egy erődítmény
rejtett kincseiről két helyszínen



1014 Budapest, Táncsics u. 9.
és a **Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeuma**
Megtekinthető október 31-ig

BudaPopUp.hu





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

Tudat meghatározza a létet

A jó táplálék épít, gyógyít, energiát ad – a jól megválasztott fizikai aktivitás egészségesen tart. A számunkra megfelelő megtalálni azonban sokszor egyáltalán nem könnyű. Egyrészt nem figyelünk eléggé testünk információira (például az éhségérzetre, a fáradtságra), másrészt, mert a külső válaszokra figyelünk (divatos diétákra, „mindenre jó” csodaélelmiszerekre, tuti mozgás- és egyéb életmódtippekre), és nehezen igazodunk el az információk tengerében. Mindebben a testi tudatosság és a tudatos jelenlét segít.

- ◆ A fogyasztói kultúrában sokszor egymásnak ellentmondó ingereknek és kívánalmaknak vagyunk kitéve. Egyrészt elárasztanak minket olyan impulzusok, hogy mit vegyünk, együnk, használjunk; másrészt a vékony, egészségesnek látszó testideálért folytatott harcra és a diétákra biztatnak mindenfelől. Ebben egy valami segíthet eligazodni: ha nem kívülről akarunk megoldást, hanem magunkban formáljuk meg azt, ami a döntésekben, választásokban segít. A testi tudatosság magasabb szintje hozzásegíthet, hogy szükségleteinkre, érzéseinkre úgy reagáljunk, ahogy az számunkra optimális. Ehhez hozzásegíthetnek az olyan tevékenységek, fizikai aktivitások, ahol az önmagunkra irányuló figyelem segíti ezt a belső munkát. A test-lélek kapcsolatot is alapul vevő mozgásformák hatékonyan oldják a stresszt, növelik az önelfogadást, továbbá fejlesztik a jelentudatosságot és a testi tudatosságot, hiszen a fizikai ingereken és hatásokon kívül az elme lenyugtatására és a psziché rendezésére is koncentrálnak.

Kép: Unsplash / Caleb George



FELHALMOZÁS HELYETT MÉRTÉKTARTÁS

Evolúciós haszna volt annak, hogy amikor jutott élelem és elérhető volt a táplálék, akkor felhalmoztunk, mert utána kiszámíthatatlan ideig éhínség következhetett. Ma már a javak biztonsága adott, így épp a mértéktartásra kell törekedni – vagyis valamiféle belső szabályozó funkció kiépítésére van szükség, ami nem a környezeti faktorokon alapszik, hanem azon, hogy mik a belső szükségletek, vágyak, igények.

A testi tudatosság itt jön képbe. Azt jelzi, hogy a testünkben származó információk a tudatos elme számára hozzáférhetővé válnak, és ezeket döntési, figyelmi, tudatos kiértékelési folyamatok szabályozni, befolyásolni képesek.

Vagyis a testi tudatosság egyszerre jelenti a testi érzetekre fókuszálást és a testi történések tudatosítását.

(Mehling és mtsai, 2009).

Ez a belső érzetektől ered, amelyekhez ítélezéstől mentesen viszonyulunk. Utóbbi azért fontos, mert akkor tudunk igazán kapcsolódni, ha nem ítélezünk, hanem megvizsgáljuk, mi zajlik le bennünk.





JELENTUDATOSSÁG ÉS TESTI TUDATOSSÁG

Míg a testi tudatosság a belső, saját érzetekhez kapcsolódik, a jelentudatosság kiterjed a környezetünkre is. A tudatos jelenlét és a testi tudatosság úgy függ össze, hogy ha befelé képesek vagyunk kapcsolódni, akkor kifelé sokkal könnyebbé válik, mert magamat pontosan észlelem és meg tudom határozni. Együtt tudok érezni önmagammal, rá tudok hangolódni a saját belső folyamataimra, ezáltal képessé válok úgy jelen lenni, hogy megtartom az énhatárait, miközben részévé válok a környezetemnek, és jelen vagyok az áramlásban. A kulturális, környezeti hatásokkal ez függ össze a leginkább: észlelem, tudatosítom a körülöttem lévő világot, de úgy vagyok jelen, hogy közben a választásaimat a belső folyamatok határozzák meg.

Előfordul, hogy azt érezzük, csak sodródunk az árral, és egyáltalán nem vagyunk jelen a saját életünkben. Azon túl, hogy a tehetetlenség és frusztráció érzése áraszthat el ilyenkor, önértékelési kérdést is feszeget. Érdemesnek tartom-e magam arra, hogy megadjam magamnak, ami nekem a legjobb? Hogy aszerint válaszszak, mitől érzem jól magam? Hogy elengedjem az önbírálatot, és helyette gondoskodással és odafigyeléssel forduljak saját magam felé?

MIÉRT NEM MŰKÖDNEK A DIÉTÁK?

Az interocepció, vagyis a belső érzetek tudatosítása, észlelése kulcsszerepet játszik a döntéshozatali folyamatokban (Köteles, 2014).

A testi ritmusok és változások észlelése, a testi reakciók előrejelzésének képessége mind-mind segíti azt a belső munkát, ami által egészségesebbé válhatunk.

Olyan tényezők is beletartoznak ebbe, mint:

- az egyes ételekre adott reakció
- az elfogyasztott ételek és az energiaszint
- az alvásminőség és az energiaszint – a lefekvés előtti étkezés
- a mozgás és az energiaszint
- az éhség testi jelei

Ha ezeket nem ismerjük, illetve nem fordítunk rájuk figyelmet, akkor saját magunkat hagyjuk ki a képletből, vagyis éppen azt, amitől az egész rendszer tartósan és egészségesen, kiegyensúlyozottan működhet. A divatos diéták és mozgástrendek, általános edzésprogramok – és itt nem a szakértő segítségével összeállított egyéni edzéstervre gondolok – kívülről jövő iránymutatások, előírások. Nem vesszük figyelembe azokat az egyéni igényeket és szükségleteket, amelyeket ki-ki saját maga ismerhet fel és tudatosíthat. Ez a befelé irányuló munka türelmet és odafordulást igénylő feladat, s a nehézsége abban rejlik, hogy a felelősséget is vállalnunk kell érte – míg egy eredménytelennek bizonyuló diétaért nem. Hisz könnyen mondhatjuk, a diéta a rossz, és nem mi. De minden diéta lehet rossz, ha belső önszabályozó folyamataimat nem építem ki. Minden mozgásforma túl sok vagy túl kevés lesz, ha nem tudom, mit bír a testem és hogyan képes fejlődni. Az alappillér a nem bíráló attitűddel és a tudatos jelenléttel megélt kapcsolódás önmagunkkal, amiből kiindulva jól választhatunk és élhetjük a mindennapjainkat. ♦

Felhasznált irodalom

- Köteles F. (2014): A Testi Tudatosság Kérdőív magyar verziójának (BAQ-H) vizsgálata jógázó és fiatal felnőtt kontrollmintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15 (2014) 4.
- Mehling, W.E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C.J., Hecht, F.M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PLoS ONE*, 4(5), e5614.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

KERESZTÉNY ÉVAD 2019
20

*„Bárcsak maradna
a virágzásnak
maradékja bennem.”*

BÉRLETVÁLTÁS

Opera Értékesítési Centrum

Allee Bevásárlóközpont

Internetes vásárlás

2019. ÁPRILIS 24. – JÚNIUS 28.

JEGYVÁSÁRLÁS

2019. JÚLIUS 1-TŐL

EPISODE 31
CHROMA
A MESTER ÉS MARGARITA
POPPEA MEGKORONÁZÁSA
FANTASIO
FORTUNIO
MESSIÁS

MATHIS, A FESTŐ

LAURENCIA
MENTS MEG, URAM!
SIMONA NÉNI
A CREMONAI HEGEDŰS
AZ ARANYMŰVES BOLTJA
PARSIFAL
TŰZMADARAK
SZÓKTETÉS A SZERÁJBÓL
KREOL MISE
A MI KARÁCSONYUNK
JOYFUL!
DON CARLOS
KERESZTKANTÁK
ISTVÁN, A KIRÁLY

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

EFFEL ART STUDIOS
EFFEL
MŰHELYHÁZ

opera.hu | facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

EMBERI SZERVET A NYOMTATÓBÓL!

Már nem kérdés, hogy a háromdimenziós nyomtatás forradalmasíthatja az orvostudományt, hiszen élő szöveteket, szerveket is létre lehet vele hozni. Bár csak kis méretben, de idén már szívet is elő tudtak állítani ezzel a megoldással.

◆ Személyre szabott fogkefe, csokoládé vagy strapabíró, működképes fegyver is nyomtatható már 3D nyomtatókkal. A technológia régóta lehetőséget ad arra, hogy a legkülönbözőbb tárgyakat készítsék el vele egyebek mellett műanyagból, titánból, élelmiszer-alapanyagból, vagy éppen homokkőporból. Az igazán nagy dobás viszont az, hogy a módszerrel élő szövetek, szervek is nyomtathatók. Ez esetben a tinta maga az élő, osztódni is képes sejt, amelyeket számítógéppel vezérelt pipetták segítségével visznek fel olyan struktúrákra, amelyekre ilyesmit nyomtatni lehet. Ezáltal hozhatnak létre az élő sejtek rétegei mesterséges szöveteket, szerveket. Az így előállított szervek nagy előnye, hogy a betegek saját sejtjeiből készülhetnek, így – ellentétben a donoroktól származó szervekkel – nem fordulhat elő, hogy a szervezet elutasítja, kilöki őket. Emiatt adhat lehetőséget ez a technológia a személyre szabott szövet- és szervátültetésre.

NYOMTATOTT MÁJ

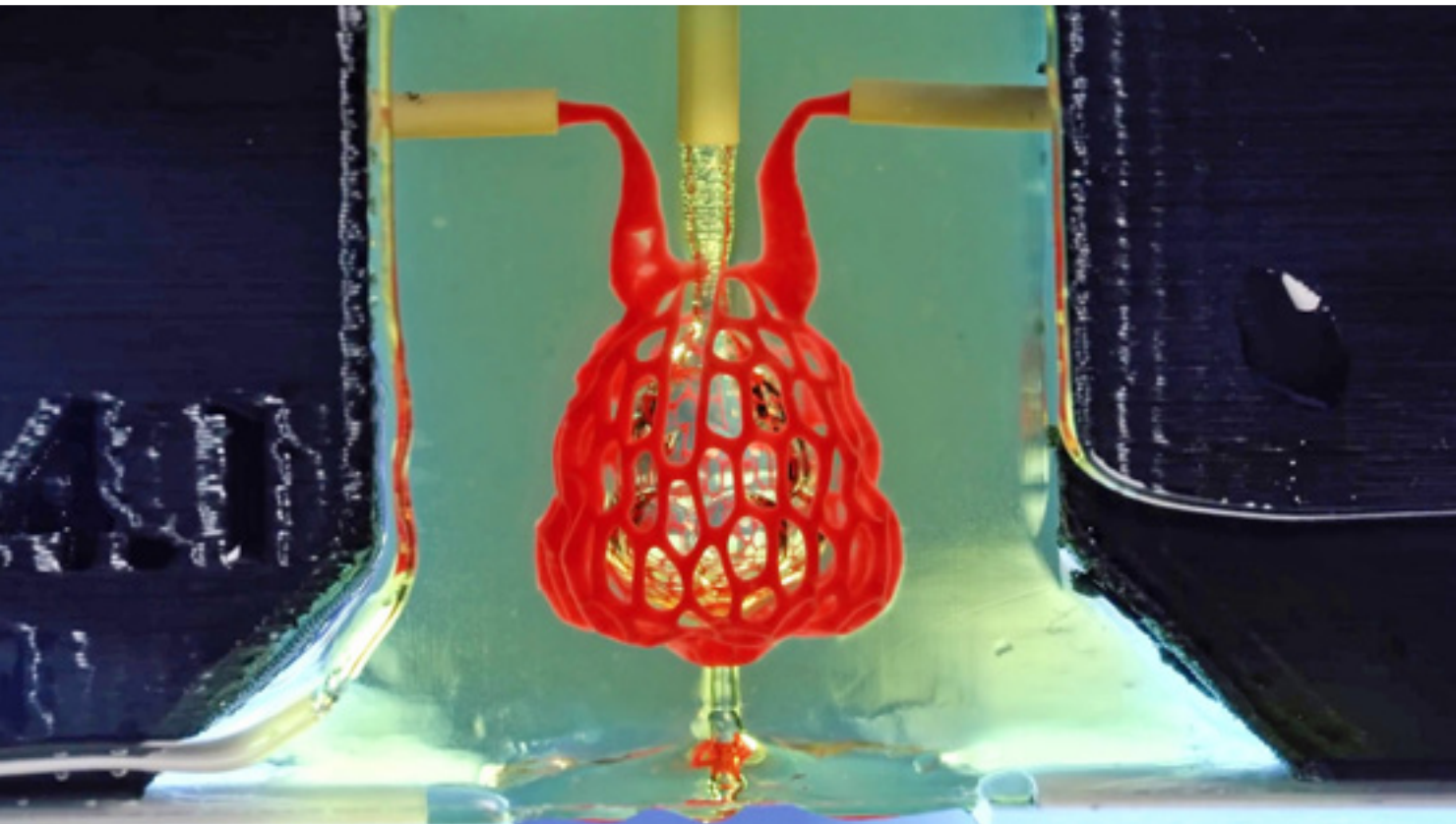
Az eljárásnak a máj nagyon jó kísérleti terepe, ugyanis sejtjei könnyen regenerálják magukat. A szervvel kapcsolatos első eredményeket már 2013-ban bejelentették: az Organovo nevű biotechnológiai cég akkor tudott olyan 3D nyomtatott májat gyártani, amely több mint

40 napig képes volt ellátni a szerv feladatait. Ez hatalmas előrelépést jelentett, ugyanis a kutatók nagyjából egy évvel korábban még csak öt napig tudták életben tartani az ilyen szöveteket. Ehhez képest a 2013-ban 3D nyomtatóval létrehozott máj már több mint egy hónapig volt képes kiszűrni a mérgező anyagokat, miközben megtartotta a tápanyagokat. A 3D nyomtatott májba érendszerrel nem sikerült integrálni, ez állt annak hátterében, hogy a szerv pár hét után ismét elhalt. Az egészséges, valódi májat a vérkeringés tartja ugyanis életben. Ennek ellenére a szakértők már ekkor azt jósolták, hogy a módszerrel tíz éven belül a májon kívül is lehet majd olyan szilárd szerveket nyomtatni, mint például a bőr és a vese.

HOSSZÚ ÚT A SZÍVIG

Az elmúlt években a szervek 3D nyomtatásával foglalkozó kutatások még intenzívebbé váltak. A Tel-Avivi Egyetem kutatói idén tavasszal már arról is beszámoltak, hogy betegük sejtjeiből sikerült olyan szívet készíteniük, amely kamrákkal, véredényekkel is el van látva. A teljes nyomtatási folyamat mindössze három órát vett igénybe, tehát maga az eljárás – persze nem számolva az odáig vezető kutatásokkal – ez esetben sem időigényes. Szívet korábban már máshol is elő tudtak állítani





A Texas-i Rice University (Houston) és a Washingtoni Egyetem kutatói által kifejlesztett 3D nyomtatott tüdőszövet

3D technológiával, de nem sejtekből, és nem véredényekkel. Magyarán eddig a tudósok csak egyszerű szöveteket tudtak sikeresen nyomtatni. A nemrég elkészült szív nagyjából egyező méretű egy nyúl szívével, de a kutatók úgy gondolják: a technológia képes arra, hogy emberi méretben is előállítsák vele a szervet. Persze a sikeres nyomtatás csak az első lépést jelenti, hiszen a szívet „meg is kell tanítani” szívként működni. Emiatt célozzák a további kísérletek azt, hogy az így előállított szerveket először állatok, majd emberek testébe ültessék. Azt már sejteni lehet, hogy mivel az így készülő szívek is az érintettek saját sejteiből és biológiai anyagából készülnek, nem állna fenn a kilökődés veszélye. Mindez előrevetíti, hogy a technológia előbb-utóbb megváltoztathatja mindazok életét, akik szervdonorra várnak szívátültetéshez.

CSONTOK ÉS PORCOK

A 3D nyomtatás a csontpótlások világában ugyancsak nagy lehetőségeket rejt. A módszer teljesen tönkrement csontrészek pótlására is használható lehet, a Washington State University mérnökei például már 2011-ben tesztelték az ötletet egereken és patkányokon. Akkor azt mondták, a mindennapi felhasználásra még nagyjából tíz évet kell várni. Öt évvel később a Wake Forest Baptist

Egészségügyi Központ kutatócsoportja is előállt egy olyan technológiával, amellyel csont-, izom- és porc darabokat tudtak nyomtatni. Ők olyan technológiát fejlesztettek, amellyel mikrocsatornákkal átszőtt, szivacszerű szövetet voltak képesek létrehozni. Integrált szövet- és szervnyomtatási rendszerük a szerkezetet lebomló műanyagból építette fel, azt kombinálta az élő sejteket tartalmazó, a sejtek növekedését serkentő vizes géllal. Amikor a struktúrákat állatokba ültették be, a műanyag váz lebomlott, a sejtek termelte fehérjék pedig természetes szerkezetükkel helyettesíteni kezdték. Eközben vérerek és idegek is behatoltak az implantátumba, ami lehetővé tette, hogy a tápanyagok is bejussanak a szövetbe, az élő sejtek pedig ne „haljanak éhen”. Az állatokba ültetett pótlások teljesen normálisan működtek.

Idén év elején a San Diego-i Kaliforniai Egyetem kutatói olyan eredményekről is beszámoltak, amely a gerinctörés kezelését segítheti. A megoldást ez esetben az jelentheti, hogy háromdimenziós nyomtatóval pontosan a sérülésbe illeszkedő gerincvelőszakaszt lehet nyomtatni. Módszerük kísérleti patkányon működött, segítségével részben helyre tudták állítani az állat lábainak mozgását. Arra persze még várni kell, hogy az eljárást gerincsérült embernél is alkalmazni lehessen. ➤



A világ első 3D nyomtatott emberi bordája, amit sikeresen beültettek egy transzplantációra váró páciensbe a szófiai Tokuda kórházban 2018 decemberében.

LÉGCSŐTŐL A PÓTLÁSOKIG

Nem élő szövetek esetében ilyen jellegű technológiát már sok éve alkalmaznak emberen is. Olyan plastik légsző például már 2012-ben készült háromdimenziós nyomtatással, amely egy születési rendellenességgel világra jött, a cső beültetésekor háromhónapos kisbabának mentette meg az életét. Az újszülött fejlődési rendellenessége a légsző porcgyűrűit és a hörgőket érintette, miatta a légutak gyengék voltak, könnyen összeomlottak. A megoldást egy olyan mesterséges légsző jelentette, amelyet úgy alakítottak ki, hogy ne akadályozza a légutak növekedését. Maga az implantátum nyitott cső formájú volt, és külső vázként rögzítették a légsző és a hörgők falához. A gyerek, akit előtte mesterségesen kellett lélegeztetni, három héttel a műtét után el is hagyhatta a kórházat. Mivel mesterséges légszőve biológiailag lebomló anyagból készült, hároméves korára – amikor az egészséges szövetek átvették a szerepét – teljesen el is tűnt a szervezetéből.

Pótlások is készülhetnek már 3D nyomtatással olyan esetekben, amikor az emberi test sérül. Arcsérüléseket például már többször korrigáltak úgy, hogy lényegében leképezték és kinyomtatták a hiányzó részeket, majd azokat beépítették az állkapcsoknál. Ismertek már olyan állatkísérletek is, amelyeknél fület pótolnak kísérleti patkányokon. E szervnek csak egy része készült 3D nyomtatással, olyan műanyag struktúrából, amely köré szövetek „nőttek”, maga az eszköz pedig segítette azok növekedési útját. Ez a megoldás emberek esetében is segítheti majd a sérülések helyreállítását. ♦



A világ első, emberi sejtekből nyomtatott 3D szíve a Tel-Avivi Egyetem laboratóriumában 2019 április 15-én.

PROTÉZISEK VILÁGA

Az amputált végtagok protézisének elkészítése már most lehetséges háromdimenziós nyomtatással, ilyesmivel a Stanford Egyetem kutatói már sok évvel ezelőtt előálltak. Alanyuk egy olyan iraki katona volt, akinek bal lábát térd alatt kellett amputálni. A számára készült művégtag nemcsak személyre szabott volt, hanem a hagyományos protéziseknél lényegesen olcsóbb is. Szintén sok évvel ezelőtti hír, hogy egy amerikai apa 3D technológiával fillérekből készített „kiborg kezét” tizenkét éves fiának. A gyerek bal kezéről születése óta hiányoztak az ujjak, egy hagyományos módon készített protézis viszont több tízezer dollárba került volna, amit nem fedezett a biztosító. Emiatt kezdett kutakodni az apa, majd akadt rá a megszokottnál jóval olcsóbb megoldásra. Általa fia képes lett arra is, hogy kerékpározás közben ugyanúgy két kézzel foghassa a bicikli kormányát, mint bármely más gyerek.

PIRULÁK A NYOMTATÓBÓL

Komoly lehetőségeket rejt a gyógyszerek 3D nyomtatása is. Az első ilyen készítményt – egy gyorsan felszívódó epilepsziagyógyszert – pár éve hagyott jóvá az amerikai gyógyszerhatóság. A pirulát rétegről rétegre nyomtatják, így az gyorsabban oldódik, mint egy átlagos tabletta. A másik előny, hogy több hatóanyagot tudtak kisebb méretű tablettákba tenni, ami megkönnyíti a gyógyszer lenyelését.





ORSZÁGÚTI BRINGÁZÁS: REPÜLJ KÉT KERÉKEN!

- *Tippek, tanácsok sztárkerékpárosoktól, ismert edzőktől*
- *Nyári-őszi programajánló*
- *A bringa titkai: finomhangolás, tárcsafékek, patentpedálok, értékmegőrzés*
- *Közösségi kerékpározás*

Melléklet:

16 OLDALON A MOUNTAIN BIKE-RÓL!

100 OLDALON!

KERESSE AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!



**CSAK
990 Ft**



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
RENDELŐ

DIABÉTESZ GYEREKKORBAN

A gyermekkori diabétesz az elmúlt évtizedekben sokkal gyakoribbá vált, de az érintettek harmadánál még mindig késve diagnosztizálják a problémát. Megnéztük, miről lehet fölismerni a cukorbetegségnek ezt a típusát, és mit lehet tudni az okáról.

◆ Az 1-es típusú diabéteszt fiatalkori cukorbetegségnek is nevezik, olyan autoimmun betegség, amelynél az immunrendszer tévedésből megtámadja az inzulintermelő sejteket. Ez komoly gond, hiszen a szervezet inzulin nélkül – ami hormonként azért felelős, hogy az elfogyasztott táplálék felhasználhatóvá váljon – gyakorlatilag működésképtelen. „A probléma korábban főképp tizenéves korban alakult ki, aminek oka az, hogy a serdülőkori hormonális változások az inzulin ellen dolgoznak, amiatt pedig nagyobb eséllyel borulhat fel a korábbi egyensúly. Viszont az elmúlt 30 évben észlelt emelkedés nagyobb részben az óvodásokat és kisiskolásokat érintette” – mondja dr. Tóth-Heyn Péter csecsemő- és gyermekgyógyász, diabetológus, egyetemi docens, az I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinika igazgatóhelyettese. A 2-es típusú diabétesz, más néven felnőttkori cukorbetegség az 1-es típustól abban különbözik, hogy ott a szervezet az elhízott embereknél létrejövő rossz inzulinhatás miatt nem tudja használni az inzulint. Erre a szervezet úgy reagál, hogy még több inzulint termel. Ez a betegség nemcsak felnőttteknél alakulhat ki, hanem gyerekeknél is, viszont náluk jóval kisebb arányban: esetükben a cukorbetegeknek csak 1-2 százaléka küzd a 2-es típussal, míg a felnőtteknél 90 százalékos ez az arány. Annak oka, hogy a betegség kicsiknél is gyakoribbá vált, főképp abban keresendő, hogy az elhízás körükben is egyre gyakoribb: itthon 30 százalékosra teszik a túlsúlyos gyerekek arányát.

HÁROMSZOROS EMELKEDÉS

Annak okát egyelőre csak sejtik, hogy az 1-es típusú diabétesz az elmúlt 30 évben miért lett háromszor gyakoribb minden fejlett országban. „Azt gyanítjuk, hogy a környezetben lehet valami, ami megváltozott. Vélhetően az élelmiszerek, de konkrét okot még senki nem tudott azonosítani. Csak az olyan hajlamosító tényezők ismertek, mint a családi halmozódás, és az egyéves kor alatti tehéntejfogyasztás. Az is valószínűsíthető, hogy nem egyetlen hatásról van szó, hanem arról, hogy egyszerre több dolog indítja el azt az immunreakciót, ami elpusztítja az inzulintermelő sejteket” – magyarázza dr. Tóth-Heyn Péter.

Vannak olyan hatások is, amelyekről már tudják, hogy bizonyos esetekben közrejátszhatnak a gyermekkori diabétesz kialakulásában. Ilyenek egyes vírusfertőzések, például a Coxsackie-vírus, a rubeola, de gyanús a rotavírus is.





A témáról épp idén márciusban jelent meg egy tanulmány, amely érdekes eredményről számolt be:

Ausztráliában 2007-ben vezették be a rotavírus elleni oltást, és az országban azóta 14 százalékkal csökkent a nulla és négy év közti gyerekek körében az 1-es típusú diabétesz előfordulása.

Pedig korábban náluk is a miénkhez hasonló volt az emelkedés. Teóriák tehát vannak, de kijelenteni egyelőre csak annyit lehet, hogy a gyermekkori diabétesz egy ismeretlen eredetű autoimmun betegség.

KÖZEL SZÁZÉVES TÖRTÉNET

Noha az okáról egyelőre csak feltételezések vannak, a gyermekkori diabétesz terápiájában nagyon sok a technikai újdonság. „Inzulinkezelés 1922 óta létezik, az elmúlt 40 évben viszont sokat változott a beadás mikéntje,

illetve az inzulin jellege: ma már nem állati, hanem kizárólag továbbfejlesztett, megfelelő módon előállított humán inzulint használunk, és nem is fecskendővel és tűvel adjuk be, hanem úgynevezett tollal. Azzal a gyerekek magukat is meg tudják szúrni. Használunk inzulinpumpákat is, 15-20 éve pedig már elérhető, és folyamatosan fejlődik az úgynevezett szenzortechnológia is” – mondja a docens. Utóbbi egy bőr alá ültetett érzékelő, amely a bőr alatti folyadék cukortartalmáról folyamatosan jeleket küld, így nem kell a kicsik ujját naponta ötször-hétszer megszúrni, enélkül is sokkal pontosabb képet lehet kapni. Az eszköz itthon is ismert, viszont mivel az egészségbiztosító nálunk nem finanszírozza, a gyerekek maximum 20 százaléka jut hozzá. A remények szerint a helyzet hamarosan változik, így a családoknak nem jelent majd akkora terhet az amúgy havi 50 ezer forint körüli költség.

A gyerekkori diabétesz megfelelő kezelése azért is fontos, mert a betegségnek komoly szövődményei lehetnek.

Az akutak közül a legismertebb, amikor valakinek leesik a vércukorszintje, ami eszméletvesztéshez vagy epilepsziás görcshöz is vezethet. Ezt a folyamatos vércukormérést biztosító szenzorokkal jól meg lehet előzni. A másik akut szövődmény az úgynevezett ketonacidózis, amelynél a beteg vére megsavanyodik. Az akut szövődmények megelőzésében általában segítséget jelent az inzulinpumpák használata is. A krónikus szövődmények már a szervezet finom érhálózatait érintik, főképp a vesét, a szem ideghártyáját és a perifériás idegeket károsíthatják. Ilyen szövődmények gyerekkorban csak akkor alakulnak ki, ha a beteget nagyon rosszul kezelik, diétát pedig egyáltalán nem tartanak. Viszont, ha a kicsi terápiája jól be van állítva, az életkilátásai gyakorlatilag nem romlanak. ♦

ÁRULKODÓ JELEK

A gyerekkori diabétesznél a hiányzó inzulin miatt a cukor nem tud bejutni a sejtekbe, így a vérben marad. A vér magas cukortartalma a vesén keresztül távozik, ez váltja ki a betegség első tüneteit: azt, hogy a kicsi sokszor és sokat pisil. Az elvesztett folyadékot pótlandó a gyerek rengeteget iszik, akár napi 4-5 literre is igénye lehet. A további tünetek abból adódnak, hogy a sejtek nem jutnak cukorhoz, így energiaforráshoz. Ez fogyáshoz vezet annak ellenére, hogy a kicsi rendszeren eszik, jó az étvágya. A testsúlyvesztés akár 5-10 kilót is jelenthet. A sejtek éhezése miatt a gyerek fáradékonyra és gyengévé válik, nem tud figyelni, elaszik, nem bírja a terhelést. Ha a tünetek alapján a betegséget időben felismerik, a kezelést pedig megkezdik, a kicsik jól egyensúlyban tarthatók. Ha viszont késik a diagnózis, a gyerek akár az intenzív osztályra is kerülhet a hirtelen jelentkező súlyos tünetek miatt. Emiatt fontos az, hogy a szülők és a pedagógusok is figyeljenek az árulkodó jelekre. A Szurikáta Alapítvány ezt segítő indította közös programját a Semmelweis Egyetem klinikájával.

A gyerekkori cukorbetegségről más cikkeket is talál a kepmas.hu-n: bit.ly/EdesEletLucaval bit.ly/Gyermekkor%C3%BAcukorbetegseg

hirdetés



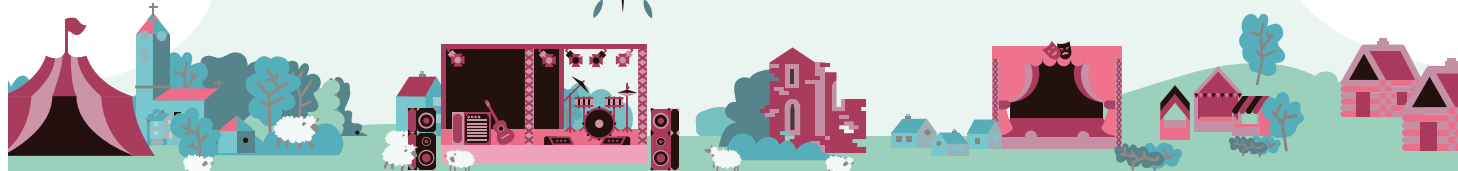
ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





·MŰVESZETEK·
·VÖLGYE·
2019. 07.19-28.



TALIÁNDÖRÖGD

KAPOLCS

VIGÁNTPETEND

A NYÁR LEGSZÍNESEBB 10 NAPJA! VEDD MEG A JEGYED, NEHOGY LEMARADJ!

ZENE, SZÍNHÁZ, ÚJCIRKUSZ, TÁNC, GASZTRONÓMIA, KIÁLLÍTÁS, ZÖLD PROGRAMOK, KÉZMŰVES ÉS DESIGN TERMÉKEK, WORKSHOPOK, CSALÁDI ÉS GYEREKPROGRAMOK

#MUVESZETEKVOLGYE2019

KOSHEEN (UK) | ALICE FRANCIS (D) | AMBER RUN (UK)
BOBAN MARKOVIC ORKESTAR (SRB)

QUIMBY | CSÍK ZENEKAR | MARGARET ISLAND | VAD FRUTTIK | IRIE MAFFIA
DÉS LÁSZLÓ | SZABÓ BALÁZS BANDÁJA | MODERN ART ORCHESTRA | 30Y
KISCSILLAG | BUDAPEST BÁR | HOB0 | BOHEMIAN BETYARS | RANDOM TRIP
ELEFÁNT | ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR | LÓCI JÁTSZIK | SNÉTBERGER FERENC | ODETT
CARBONFOOLS | JÓNÁS VERA | ÖRKÉNY SZÍNHÁZ | MAGASHEGYI UNDERGROUND
MOMENTÁN TÁRSULAT | KÉKNYÚL | DOMINIQUE DI PIAZZA (FR) | HARCSA VERONIKA
MUZSIKÁS EGYÜTTES | ANTON VEZUV | NÉZŐMŰVÉSZETI KFT. | GESZTI PÉTER
KOLIBRI SZÍNHÁZ | KALÁKA | LACKFI JÁNOS | DOLÁK-SALY RÓBERT | THE QUALITONS
MÖRK | IVAN AND THE PARAZOL | IAMYANK | BUDAPESTI VONÓSOK KAMARAZENEKAR
NYÁRY KRISZTIÁN | BALOGH KÁLMÁN | SEBESYÉN MÁRTA | FRENÁK PÁL TÁRSULAT
RUTKAI BORI BANDA | PÓKA EGON EXPERIENCE | BESH O DROM | SZIRTES EDINA MÓKUS
CSAKNEKEDKISLÁNY | BAGOSSY BROTHERS COMPANY | KEMÉNY ZSÓFI | MIDDLEMIST RED
SZÍNHÁZ- ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM | KERN ANDRÁS | NAVRATIL ANDREA
MANK ARTPORTA | FIREBIRDS | TÜNET EGYÜTTES | MÁCSAI PÁL | HÁMORI GABRIELLA
TÁRSASJÁTÉK | PAPAVER COUSINS | PALYA BEA | THE KHAT (IL) | CSODÁK PALOTÁJA
MAGYAR NEMZETI TÁNC SZÍNHÁZ | PETRUSKA | FERENCZI GYÖRGY ÉS AZ 1SŐ PESTI RACKÁK
KAPOSVÁRI EGYETEM | PARNO GRASZT | RICSÁRDGÍR | SENA | PASO | ANIMA SOUND SYSTEM
ANALOG BALATON | COLORSTAR | SZABÓ BENEDEK ÉS A GALAXISOK | BELAU | REDRED
NB | SLOW VILLAGE | BEREMÉNYI GÉZA | DUDA ÉVA TÁRSULAT | BOTH MIKLÓS | JAZZÉKIEL
DAVID HELBOCK (AT) | ROMENGO | ÉLTETŐ VÖLGY | KÉK ABROSZ | GRYLLUS VILMOS
BOGGIE | SEBŐ EGYÜTTES | DRESCH MIHÁLY | RINGATÓ | BOGNÁR SZILVIA | ERDŐS VIRÁG
MAGYAR NEMZETI FILMARCHÍVUM | CENTRAL EUROPEAN STRING QUARTET | ÉRDI TAMÁS
TEDX DANUBIA

ÉS MÉG SOKAN MÁSON

LÉGY RÉSZE TE IS A LEGNAGYOBB HAZAI ÖSSZMŰVÉSZETI FESZTIVÁLNAK! A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.MUVESZETEKVOLGYE.HU

KÖVESS MINKET: FACEBOOK.COM/MUVESZETEKVOLGYE



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

MELEG NAPOK, HIDEGTÁLAK

Kaszinótojás, franciasaláta – a nyolcvanas évek két nagy klasszikusa volt. A csemegepultok üzemeltetőinek profitéhsége és a menzás büfések hanyagsága azonban megtépázta hírnevüket. Pedig remek ételek, különösen nyáron. Lehet belőlük hétvégi, ráérős reggeli, könnyű ebéd salátával vagy tartalmas vacsora egy szelet jófajta pirítóssal és egy pohár itallal. Ha felütjük az 1927-ben kiadott A magyar úri család szakácskönyvét, mindent megtanulhatunk erről a műfajról. Így lesznek a felemás ízlemlékeinkből ínycsalatok.

◆ Podruzsik Béla receptjeivel nem tudunk hibázni. Korának sztárszakácsa volt, aki francia mesterektől tanult, itthon a legnevesebb szállodák konyháját vitte. Könyve ma is megállja a helyét. Igaz, jól megkomponált ételfotók nincsenek benne, de végigvisz bennünket a levesbetektől kezdve a legjobb mártásokon át a húsos, zöldséges ételek, valamint a tészták, krémek és torták világán. 90 oldal, benne vannak az alapok, mára elfelejtett, ám egykor divatos ételek, egyszerűek és bonyolultak egyaránt. Júniusban például minden napra találhatunk benne egy vacsorának valót.

CASINO, OLAJVAJ, REMULÁD

A szakácskönyv kínálata bőséges, csak tojásételből 34-félét találhatunk a könyvben. A már említett Casino tojás Podruzsik útmutatója szerint 6 db főtt tojásból készüljön, és a közepén kettévágott tojásokat a következőkből készült krémmel töltjük: a sárgáját sóval, borssal, egy kávéskanál mustárral, szardellával és egy evőkanál remuládmártással elkeverjük. Hogyan készül a remulád? Nos, ehhez először az olajvaját kell megtanulnunk, szintén ebből a könyvből. Négy tojássárgáját, egy csipet sót, frissen tört borsot és 6 dl olívaolajat töltünk egy

tálba „olyképpen, hogy habverővel jól elkeverve a tojássárgáját, először cseppenként, később lassanként öntjük az olajat, közben habverővel folytonosan keverve. A sűrűséget mérsékeljük azáltal, hogy három részben fél-fél citromnak a levét facsarjuk hozzá. 1-2 evőkanálnyi forró víz hozzáöntésével befejezzük az olajvaj készítését.” A remuládhoz ebből adunk kétkanálnyit, amit elkeverünk finomra vágott ecetes uborkával, petrezselyemmel, tárkonnyal, snidlinggel, kapribogyóval, mustárral, szardellával, esetleg egy kis tejföllel. Végül élessé tesszük az ízet citrommal vagy fehérborral és cayenne borssal. Ez kerül tehát a Casino tojás töltelékéhez – mi pedig máris megtanultunk két alapmártást és egy hideg előételt. Sőt, mivel Podruzsik a tojásokat apróra vágott sonkával elkevert franciasalátával tálalta, ezt a receptet is megkereshetjük. Mint mindig, nagyon fontos a friss, jó minőségű alapanyag. Egyenlő kockákra vágunk és puhára főzünk „egy szép piros sárgarépát”, két fehérrépát, egy zellert. Sárga- vagy kifliburgonyát héjában főzünk, majd szintén kockára vágjuk. Mindezt beletesszük a pácba (1 dl fehérbor, 1 ek olaj, 1 ek ecet, 1 citrom leve, só, törött bors és egy kevés cukor), majd negyed óra múlva hozzáadunk egy hámozott, puha húsú almát, fél uborkát és egy marék főtt zöldborsót. Tartármártással dúsítjuk.





MINDEN NAPRA EGY OMLETT

S ha már tojás, Podruzsik megmutatja, hogy a legegyszerűbb omletről is sokat ki lehet hozni. Az alaprecept szerint 3 tojást 1 evőkanál tejszínnel kell habverővel elkeverni és vajon hirtelen megsütni. „Villa segítségével a lepényt kissé behajtuk a serpenyő nyelénél levő oldalán, azután az ellenkező oldalát erre ráhajtuk és a lepény alját még egy kissé pirítva meleg táltra kiborítjuk. Fő feltétele az omlett készítésének a gyorsaság, mert ezáltal elérjük, hogy a lepény anyaga lágy maradjon és emellett a sütés közben az omlettnak a megfelelő szép formát tudjuk adni” – szól az útmutatás 1927-ből. A szakácskönyvben találunk petrezselymes, parmezános, füstölt húsos, gombás, paradicsomos, szalonnás és burgonyás, szardíniás, velős (borssal), szárnyasmájás, spárgás változatokat. Megtanulhatjuk a norvég módra (kockára vágott és vajban párolt paradicsommal, uborkával, sonkával), a spanyolosan (sonkával, pirított hagymával és paradicsommal), valamint a virsliraguval készített omlett receptjét is. Ha a mellé kínált salátát is variáljuk, tényleg kimeríthetetlen a vacsoralehetőségek tárháza.

ÖTLETTÁR

Mielőtt teljesen elveszünk a tojásos ételekben (a barnított vajjal készített tükörtőjást vagy a burgonyatészta-ban táltat bugyantott tojást azért nem árt eltanulni!), érdemes szétnézni még a receptek között. Jó ötlet a fehérboros-tejfölös heringsaláta, a fokhagymával és petrezselyemmel pirított vajos gomba, a spenótfelfújt (ha marad a főzelékből, 10 dkg spenóthoz mérve 2 dl tejet, 4 tojássárgáját és 3 felvert fehérjét összekeverünk, muffinformákba töltünk, és vízgőzbe állítva sütőben megsütjük) vagy a töltött paradicsom. Ehhez főtt csirkét (vagy grillcsirkét) kell apróra vágni, elkeverni 2-2 db főtt zellerrel, fehérrépával és burgonyával, egy puha alma felével és egy fél, meghámozott uborkával. Remuládmártással leöntjük, megtöltünk vele 8-10 db kimagozott paradicsomot. Salátalevelekkel díszítjük, pirítóst adhatunk mellé.

És akkor az édességekről még nem is beszéltünk, pedig ilyen recepteket olvashatunk a régi könyvben: vaníliás tejszínhabbal kínált gesztenyepüré, eperkrém, császármorzsa befőttel... ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

ERDŐIRTÁS HELYETT KENDERPAPÍR

A papír mai digitalizálódott világunkban is fontos információhordozó maradt, így felhasznált tömege alig változott. A ma gyártott papírok fa alapanyagúak, miközben az első nyomtatott könyvet előállító Gutenberg még kenderalapú papírt használt, mint ahogy például az 1776-os amerikai alkotmány is ilyen papírra íródott.



A kétféle papírtípus között lényeges különbség van az utóbbi javára. A fából készült papírhoz rengeteg adalékanyag, vegyszer szükséges, a fehérítéshez pedig klórt használnak. A kenderből készült papír viszont eleve világos színű. A leglényegesebb előnye azonban az, hogy jóval több cellulózt tartalmaz, mint a fa. Egy hektár területen termelt kender néhány hónap alatt termel annyi cellulózt, amennyit négyhektárnyi erdő fái több évtized alatt. A fakitermelés pedig együtt jár a terület tartós lecsupaszításával, az eróziós veszély és a földcsuszamlás miatti fenyegetettség növekedésével.

A nagyobb fatömegek szállítása további környezeti terhelést jelent: a több teherautó nemcsak az úthálózatot rongálja jobban, de sokkal több fosszilis üzemanyagot is fogyaszt.

2

TÖBBSZÖR HASZNÁLATOS MŰANYAG ZACSKÓK

Eldobható műanyag zacskók helyett újrahasználatos zöldség- és gyümölcstároló tasakokban látja a műanyagszennyezés csökkentésére a megoldást a SPAR, amely szegedi, tatabányai és győri áruházaiiban már a vásárlók rendelkezésére is bocsátja azokat. Ezek moshatók és szalaggal jól zárhatók, három darabot tartalmazó egységcsomagjuk 599 forintért vásárolható meg. Az üzletlánc illetékesei azt remélik, hogy ezeket a zacskókat – már csak az áruk miatt is – nem egyszer használatos csomagolóeszközként fogják használni a vásárlók, ami végeredményben kisebb műanyagszennyezést jelent.



3

A NAPELEM MINT GALAMBTANYA

A városokban tömegesen előforduló galambok előszeretettel fészkelnek a napelemek alá. Mivel a galambürülék rendkívül agresszív, károsíthatja a vele érintkező fémrészeket és ronthatja a napelemfelületek határfokát is. A napelemek alatti tér olyannyira

a galambok életterévé válhat, hogy azok szó szerint ott élnek-halnak, fiókáikat ott nevelik. A probléma iskolák környékén a legsúlyosabb, ahol általában több az ételmaradék.

A védekezés legkézenfekvőbb módja dróthálóval elzárni a napelemek alatti kiváló búvóteret, illetve a rendszeres tisztítás. A galambok számos betegségnek is a terjesztői, ezért hiába jó tisztítószer a vízszugár, ügyelni kell arra, hogy alkalmazásával ne növekedjen a fertőzésveszély. A tisztításban részt vevőknek védőruházatot, védőmaszkot kell viselniük.

A mentesítéssel csínján kell bánni, mivel a galambok az európai állatvédelmi törvény hatálya alá esnek, így tömeges irtásuk szóba sem jöhet.

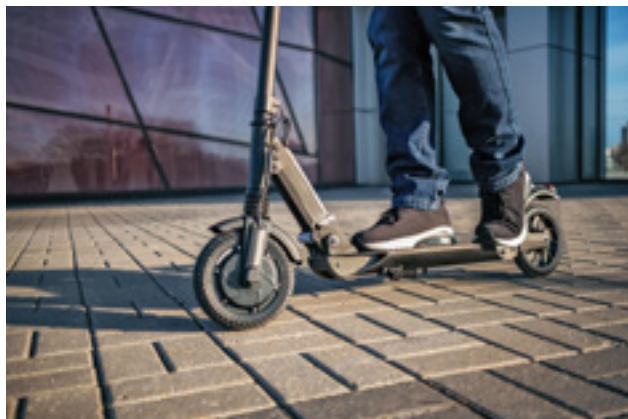


4

CIKÁZÓ VILLANYROLLEREK

Németországban egyre gyakrabban látni elektromos rollereket. Ezek a rövid távú városi közlekedést könnyítik meg, esetleg a tömegközlekedési eszközöket kiegészítve. A német kormány most rendelettel szabályozta ezeket az újszerű közlekedési eszközöket, amelyeket két csoportba sorolt. Az elsőbe tartoznak a 6 és 12 km/óra sebességgel közlekedő rollerek, amelyeket 12 éves kortól a járdákon, vagy közös használatú gyalogos és kerékpárutakon lehet használni. A második csoportba a 14 éves kortól használható 12 és 20 km/óra sebességgel közlekedő rollerek tartoznak, amelyeket viszont már a kerékpárutakra, illetve a közös kerékpár- és buszsávokra parancsolnának – gyakorlatilag a közúti járművek közé.

A rendeletet nem fogadta osztatlan lelkesedés. A Német Biztosítótársaságok Szövetsége (GDV) például a járdákon és a gyalogosövezetekben fellépő fokozott balesetveszély miatt kifogásolja a döntést. Egy a 12 kilométeres megengedett sebességhatárt elérő elektromos roller például kétszer gyorsabb, mint egy gyalogos, és meghaladja egy kocogó sebességét is, ami a gyalogosok veszélyeztetését jelenti.



5

MŰANYAG HELYETT SZALMA IS JÓ

Németországban egy főre vetítve évente 220 kilogramm hulladék keletkezik csak a forgalmazott termékek csomagolásából, amivel az ország listavezető Európában. Ennek tekintélyes része az a polisztirol hab (magyar néven hungarocell), amit a törékeny termékek dobozába raknak, térkitöltőnek. Egy házaspár erre a célra régi környezetbarát helyettesítő anyagot „fedezett fel”: a szalmát, amiből aratások alkalmával csak Németországban évi 30 millió tonna keletkezik. Olyan gépet szerkesztettek, amely tárolódobozokat présel szalmából, és Landpack nevű cégük révén máris 700-nál több élelmiszeripari cégnek szállítanak termékeikből. ♦





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

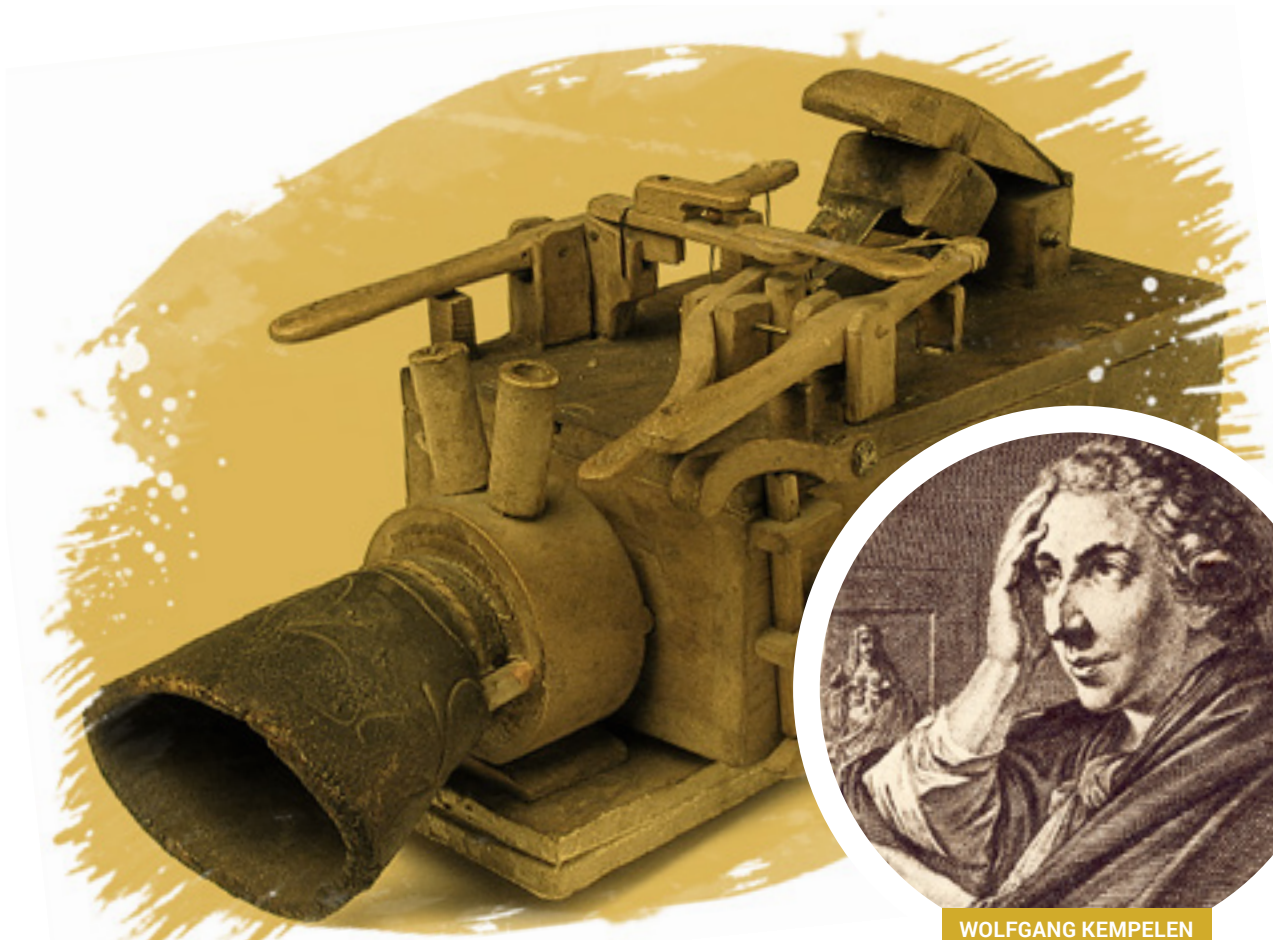
A SÓHIVATALNOK KETTŐS ÉLETE

Egy 18. századi királyi hivatalnoktól nem azt várnánk, hogy különféle valószínűtlen találmányokkal és technikai újításokkal rukkoljon elő. Aki sakkautomatát, beszélőgépet és vakírógépet tervez, ritkán képes unalmas hivatali ügyekkel tölteni az idejét. Az egyik legjelentősebb magyar feltaláló, *Kempelen Farkas* mégis ilyen volt, bár az utókor nem tűnik túlzottan hálásnak ezért.

- ◆ Ha eltekintünk apja ír őseitől, Kempelen Farkas a Habsburg-birodalom jellegzetes figurája volt. Családjá a hatalmas államgépezet hivatalnoki apparátusában tevékenykedett: apja vámmellenőr, anyja a pozsonyi polgármester lánya volt, ő maga pedig Wolfgang Kempelen néven született 1734-ben Pozsonyban. A magyarországi iskola után Bécsben, Rómában és Nápolyban tanult.

Huszonegy évesen szolgálatra jelentkezett Mária Terézia bécsi udvarába. Láthatóan komolyan vette a családi hagyományokat: annak rendje és módja szerint bele akart simulni a polgári élet világába. Ez az elkötelezettség hamar meg is hozta az eredményeket, mert két évre rá már udvari kamarai titkár, újabb hét év múlva, harmincévesen pedig királyi tanácsstag lett. Nemsokára a török harcokban elnéptelenedett bánáti területek betelepítési kormánybiztosának nevezték ki.

**Majd eljutott a hivatalnoki élet jelképes csúcsára:
a magyarországi sóbányák igazgatója lett.
Vagyis a sóhivatalt vezette.**



WOLFGANG KEMPELEN

Kempelen Farkas beszélőgépe, 1790 körül

NAPÓLEONT IS LEGYŐZTE

Az unalmasnak látszó élet mellett már kezdettől fogva színdarabokat írt, és ötletes technológiai újításokon törte a fejét. 1769-ben aztán sikerült előrukkolnia egy olyan szenzációval, ami híressé tette. Elkészítette sakkautomatáját, a „Török” nevű szerkezetet. Ez persze a szó szoros értelmében nem volt automata, mégis a kor abszolút csúcstechnológiáját jelentette. Egy asztalhoz és sakkasztalhoz csatlakozó turbános figura belsejében kis termetű sakkmester rejtőzött, aki a mechanikát mozgatva bárkit megvert.

Azt persze kevesen hitték el, hogy a gép magától játszik, maga Kempelen sem csinált titkot abból, hogy valami csalás rejlik a dologban.

Ez a csalás azonban megdöbbentően fejlett technológiával készült. A mester előtt saját kis sakktábla foglalt helyet, amelyekre a kinti bábuk állását ravasz, mágneses tűrendszer vitte át. A Török kezét és ujjait a benne kucorgó sakkozó kifinomult szelepek és áttételek segítségével mozgatta. A figura tetején még egy rejtett „kéményt” is el kellett helyezni, mert odabent csakis gertyával lehetett világítani. A sakkautomatával Kempelen végigtornézta egész Európát: még Párizsba és Londonba is eljutott, legyőzte Edgar Allan Poe-t, sőt, a stilizált csatában alaposan megverte magát Napóleont is.

LÁTVÁNYOSSÁG ÉS TUDOMÁNY

Mérnöki és matematikai tehetségét persze nem akarta csupán vásári komédiákra pazarolni. Elkészítette azt a szintén híressé vált „beszélőgépet” is, amit a bemutatókon mindig a sakkozógéppel együtt mutogatott. A hallgatóság által kimondott szavakat próbálta elismertetni a géppel, amely valójában egy síppal, szelepekkel, fújtatóval ellátott lágy gumitölcsér volt.

A szerkezeten átpréselt levegő az emberi hanghoz hasonló rezgéseket produkált, és bár ezeket nehéz volt valódi szavakként értelmezni, mégis a csodájára jártak az emberek. Ez látszólag szintén csak az úri közönség szórakoztatását szolgálta, valójában nemes ügyet kívánt előre mozdítani.

Kempelennek az a vágya hívta életre, hogy megértse az emberi beszéd mechanizmusát. A másik cél az volt, hogy legyen egy olyan eszköz, amivel a süketnémák is kifejezhetik a gondolataikat.

Mindez alapos kutatás eredményeképpen, egy hosszú, részletes fonetikai tanulmánnyal párhuzamosan jött létre.

Ahogy Kempelen Farkas egyre idősebb lett, világjobbító – és kissé magamutogató – késztetései nem csökkentek. Gurítható ágyat tervezett az idős, betegeskedő Mária Teréziának, megalkotta a schönbrunni palota szökőkútjainak szerkezetét, megtervezte a pozsonyi vár vízvezetékrendszerét, valamint – mintegy melleleg – létrehozta a világ első, bizonyíthatóan működő írógépét. Ez utóbbit egy Paradis Teréz nevű vak zongoraművésznőnek ajándékozta, aki hálálkodó leveleket gépelt neki cserébe.

INSPIRÁLÓ KÍSÉRLETEK

A kibontakozóban lévő ipari forradalom lelkesedése még ennél is nagyszabásúbb tervre ösztönözte a hivatalnokot. Magának James Wattnak is borsot tört az orra alá, mivel gyakorlatilag vele párhuzamosan feltalálta a gőzgépet. Watt persze nem sokra becsülte Kempelen találmányát, mivel az gőz helyett inkább forró vízzel működött volna, és a nagy brit feltaláló szerint teljesen működésképtelen volt. Részben mégis a Kempelen által létrehozott konkurencia készítette arra, hogy az egyszer már félbehagyott munkát újra elővegye.

Watt nem is volt hajlandó megjegyzéseket fűzni a magyar szerkezethez, mert nem akart ingyen tippeket adni a saját vetélytársának.



Kempelen Farkas legendás sakkzöngéje, a Török (1769)

A Karmelita Kolostor épületében 1787-ben Kempelen tervei alapján hozták létre a Várszínházat. Ez volt Buda első állandó színháza, és rövidebb-hosszabb megszakításokkal 2001-ig működött.

Kempelen Farkas öt uralkodó regnálását élte át. Hűségesen szolgálta őket, üres óráiban pedig a kedvteléseivel és felvilágosodáskori eszményeivel foglalkozott. Jó példája annak, hogy az igazán kreatív elme minden körülmények között megtalálja az önkifejezés módját, és eközben akár még az emberiség javát is szolgálhatja.

Habsburg I. Ferenc ideje alatt azonban elfogyott évtizedes szerencséje, és nem tudta tovább összegegyeztetni a királyi szolgálatát a szabadlelkű alkotásvággyal. Az uralkodó – valószínűleg jakobinus-szimpátiája miatt – megvonta tőle bőségesen megszolgált nyugdíját. Kempelen Farkas néhány hónappal ezután, 1804 márciusában meghalt. ♦

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

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



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

GYŰJTŐ

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

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

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

 DIGITALSTAND



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

TÓTH CSILLA:

FÉNYUSZONY

- ◆ a Lehel piac egy nagy hajó,
és most hajózni volna jó,
a tengeren, a nyílt vizen,
a Váci úti fényeken,
csak innen el, csak messzire,
hol nem ismer fel senkise,
hol dallam száll a levegőben,
egy fülben bújlik el előlem,
ringat a víz, csak bámulom
a sörösüvegen fényuszony,
mögöttem város, vérerek,
egy piros lámpához érkezek,
a Ferdinánd hídról letekintve,
makettel vannak telehintve
a sínek, törékeny vonatok,
játszok velük és utazok,
és felettem felhők, térelem,
mozduljanak csak, engedem,
a kuka, a járda, a térburkolat
tréfálunk tovább, én, a tudat,
játszunk, a nap lemenőben,
valami van a levegőben



Kép: Forterpan.hu

LACKFI JÁNOS SZEMPILLÁN A SÓ

Itt dolgozni, a piacon, egy ekkora piacon, az már valami, kérem, az már felelősség.

Így magyarázta Géza, jobb hüvelykujját övébe akasztva, bal kezében lóbálva a walkie-talkie-t, mint jogarát egy nemrég koronázott király, akire az újdonság erejével hatnak a hatalmi jelképek, de próbál úgy viselkedni, mintha már ezer éve a trónon ülne, nehogy lenézzék a nyavalyás udvaroncok. Frrrhsszsszbzmttrrr, ezt mondta a kütyü, Géza meg rutinosan beleszólt, hogy Q/kettőtizenhárom, északkelet, hatszázegy.

Barnus, a zöldséges, kopasz kás fejét vakarta, és a vödörbe hajított egy lottyadt paradicsomot, amelyet az iménti kuncsaft két ujjal, undorodva tolt félre. Fene a kényes izléseteket, dűnnyögte, lecsóba pont jó. Vajon direkt élvezem, hogy minden a nyakamra rohad, hogy minden széjjelmegy és levet ereszt, hogy az új áruból mindig régi lesz, a régiekből szemét, hogy minden hajnalban négykor kezdnek a nagybanin? Barnus ásfított.

Géza nem válaszolt a költői kérdésre, Géza nem volt költő, egyszer írt verset egy lánynak kamaszkorában, akkor is három napig izzadt, sehogy sem talált rímet arra, hogy „szépséges”, mert a szépre még ott volt a „kép” meg a „pép”, de „képséges” meg „pépséges”, ilyen nem létezik. Az meg csak úgy simán, hogy „szép”, bénán hangzik. Meg a péptől sem lett volna valami boldog az a lány. Így se lett boldog a Géza el nem készült versétől, és Gézát sem tette boldoggá, nem jött össze a szerelem. Tizenhét éve van a Vica, a töltött paprikája egészen extra, és hát fogni is van mit rajta. A természete igazából az apjáié, az katonaféle volt, Géza nem vett volna feleségül egy katonát, de most már van egy kis közlegény is meg egy közleány, irtó aranyosak, a lakás rendben, mint egy laktanya. Géza nem szólhat egy szót sem, ha szétnéz a világban.

Barnus nem tartozik fegyveres vagy paramilitáris testülethez, neki nem kell beállnia a sorba, sem tartania a száját, nem is tartja, igaz, túl szélesre sem nyitja, épp csak résznyire, azon keresztül szűri a szavakat, mint bálna a tengert. El kellene húzni innen, jó messzire, mit tudom én, olyan helyre, ahol ölünkbe potyog a mangó, a tenger harsányzöld, a lányok haját hamvasra perzseli a nap, szempillájukra kiül a só a szörfözéstől.

Marhaság, magyarázta Géza, mire jó, ha sós a szempillájuk, bárhova méz, meg kell élni valamiből, és vagy letéped az aranyláncot a turisták nyakából, elszeded a mobiljukat, elcsapod bagóért, és kábszerre költöd, amit kapsz érte, vagyis a könnyebbik végét fogod meg a dolognak, vagy felelősséget vállalsz, és akkor nem leányálom az élet. Hanem férfimunka. A kábszeres is túllőheti magát vagy börtönben köt ki, és mások használják a testét, hadd ne mondjam, mire. Ha meg a trópuson lennél zöldséges, hát ott is van hajnali nagybani, a gyümölcsök gyorsabban rohadnak a melegben. Itt vagy ott, minden ugyanaz, ha csak nem születesz milliomosnak, de azok meg attól boldogtalanok, hogy sok a pénzük, mégsem istenek, rengeteg az öngyilkos közöttük, Vica olvassa a sztárlapokat.

Azért a sós szempilla más, makacskodott a bajsza alatt Barnus, és villámsebes kézmozdulatokkal pakolt át egy láda körtét egy másik ládába, kicserélte a foltos papírt, ne nézzen már ki disznóólnak, mégiscsak itt kell dolgoznia, tessék parancsolni a mitetszik, lehet kicsivel több?

Figyelje a pasas kezét, asszonyom, dörzsölt szélhámos, zöldségesben ne bizzon! Géza vastagon röhögött, kell az a kis mulatság, mégsem komolykodhat állt nap az ember, mint egy kőszobor. Múltkor volt itt meglepi-ének-lés, felöltöztek a profi zenészek hentesnek meg biztiórnek, kezicsókolom, olyan fessen énekeltek az operát, én nem rajongom az ilyesmit, de könny szökött a szemembe, ilyen szépen zengedezni a zöldségek között!

Miért ne lehetne a zöldségek között, dühösködött Barnus, csak mert fahangod van, egykomám, de én benne voltam a sulikórusban, koszos a kezem, de érzékeny a lelkem, esküvőben mindig én táncolok és én éneklek a legtovább, jaj, de nagyon okos vagy!

Felelősségteljes a munkám, mondta Géza, azért nem cserélnék senkivel. Múltkor zártam az egész komplexumot, és rábukantam egy bódé mögött egy kiütött lánykára, alig lehetett húsznál több, fel kellett szólítani, ez nem hotel, menjen, amerre a szeme lát. Gyere a szemé lát. Gyere, papuska, egyezzünk meg, legyen jó estéd, tártá is a lábát a lány, gusztusos egy nőci, nem mondtad volna rá, hogy olyan, hogyha nem tudod, hogy olyan. Betegséget sem akar szereznia az ember, meg a lányom is ekkora pár év múlva. Lehet, hülyeség nem kihasználni az ilyesmit, ha hiszed, ha nem, kihagytam. Nem, nem volt sós a szempillája, mitől lett volna. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Karl Ove Knausgård harcai

A Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál az alapítás óta eltelt huszonhat évben irodalmi világnagyságokat vonzott Magyarországra. A nyitónapon átadott Budapest Nagydíj többször is a Nobel előfutárának bizonyult, az irodalomértő budapesti közönséget pedig olyan sztárirók méltatták, mint Vargas Llosa, Günter Grass vagy Johanthan Franzen. Az idei kitüntetett, **Karl Ove Knausgård** műveit már huszonhat nyelve lefordították. A könyvfesztiválra „Harcom” című regényfolyamának negyedik kötete jelent meg frissen magyarul, de a Magvető Kiadó a korábbi könyveket is újra nyomatta.



- ◆ Nagy élmény volt április végén Karl Ove Knausgård-ral Budapesten találkozni, hallgatni ezt az okos, szerény, ma már Londonban élő, daliás termetű viking hajóst, aki legszívesebben elbújna az újságírók elől, s ha a kiadók nem követelnék, soha nem állna a nyilvánosság elé, mert világéletében feszélyezte a szereplés. Öröm volt látni a dedikálásra váró fiatalok hosszú sorát is, ami újfent rácaffolt a Gutenberg-galaxis végét vizionáló publicistákra.

A személyes találkozásnál csak Knausgård regényeinek olvasása nagyobb élmény.

Hazájában 2009 és 2011 között jelent meg a „Min Kamp” (Harcom) több mint kétezer oldala hihetetlenül magas példányszámban. A *Hitlerre* utaló, provokatív cím nyilván közrejátszott az első kötet sikerében, ám az érdeklődés akkor sem lankadt, amikor kiderült, szó sincs politikai vitairatról. Ez az akkor még csak szűk irodalmi körben ismert, negyvenes éveiben járó író önmagával vívja a harcot, saját életét, köznapi küzdelmeit, útkeresését tárja az olvasó elé. Nem történetet mesél, hanem emlékeket idéz, s az emlékezés törvényeit követve csapong térben és időben. Az emlékezetében felbukkanó képeket, embereket, párbeszédet, érzéseket igyekszik a lehető legpontosabban megragadni, úgy papírra vetni, hogy az olvasó vele együtt élje meg az egykori történéseket. Nem kommentál, nem moralizál, és főként nem pszichologizál. Nem értelmezi és nem rendezi csokorba az emlékeket, hanem a lehető legpontosabban és legszikárabban feleleveníti őket. Ő áll a középpontban kisgyermekként, kamaszként, tizennyolc éves helyettesítő tanárként, szerelmes férjként, apját temető férfiként, de sohasem fényezi, nem is mentegeti magát. A botlások, a kétségek, a tévutak legalább olyan fontosak számára, mint az apró örömök és a boldogság nagy pillanata.



Íróként az izgatja Knausgård-t, hogyan lehet valós élményekből, valós szereplőkkel, az igazsághoz, a valós körülményekhez konokul ragaszkodva regényt teremteni.

Minden kötetnek van egy kulcsmotívuma, amelyet a német kiadást követve a magyar fordítás is címbe emel. (A németek talán érthető okból, nem akarták *Mein Kampf* 1-ként, majd 2–3–4–5–6-ként közreadni a regényt). Az első könyv címe nálunk: „Halál”. Az apáról van szó, a két Knausgård fiú, az író és bátyja alkoholistává lett édesapjának rettenetes elmúlásáról. A gyerekeket örök félelemben tartó, sohasem dicsérő, mindig korholó, a gyerekei imádott anyját elhagyó férfi halála egy klasztrikus regényben felszabadító hatású, Knausgård-nál letaglózó: a fiú nem megkönnyebbül, hanem zokog, és mossa az utolsó otthon összehányt falait, gyűjti a lakás minden szegletét elárasztó üres palackokat, dobálja ki az ürüléktől, hányástól penészes ruhákat. Nincsenek szemrehányó szavak, nincs káromkodás, csak szótlán takarítás. Nincs ítélet.

Az értelmezés az olvasóra vár. Ahogy a nálunk „Szerelem” címmel ellátott második kötet esetében is. Az író boldog, megtalálta azt a nőt, akivel le szeretné élni az életét, akitől gyerekeket szeretne. A költőnek készülő lány is boldog, úgy érzi, kilábal a korábban kórházban is kezelt depressziójából. Minden a legnagyobb rendben, dül a szerelem, de az olvasó érzi a feszültséget. Megszületik az első kislány, a feleség egyetemre jár, az író férj ellátja a kicsit és a háztartást. Hamarosan érkezik az újabb leányka, majd a kisfiú. Lassan múlik a szerelem, jön a depresszió, amely már nem csak az asszonyt fenyegeti. Knausgård írni szeretne, majd szétveti az alkotás vágya, de jó ideig legyűri, hiszen a család az ő szemében mindennél fontosabb. Ám az idillnek vége lesz. Itt sincs magyarázat, sem vita a skandináv családfelfogásról, amely szerint nem különíthetők el a férfi és női szerepek a gyermeknevelésben és az otthon fenntartásában, a könyv mégis kiverte a biztosítékot a harcoss feministáknál pusztán azzal, hogy az író egy idő után szűknek érezte az otthonát, alkotói nyugalomra vágyott.

A „Játék” címmel, tavaly karácsonykor megjelent harmadik könyv az író kisgyerek- és kamaszkorát, iskolás éveit idézi meg. Hogyan veti vissza egy fiúgyermek lelki és szellemi fejlődését egy örökké szemrehányó apa, miként egyhítheti a kínokat a megértő, szerető anya? Miért nehéz barátokat szereznie az iskolában egy, a tanárainak megfelelni igyekvő diáknak? Milyen fiúkat szeretnek a lányok? Kell-e erőltetni a vagányságot? Miben segíthet a cigaretta és az alkohol egy kamasznak? Csupa kortól és helyszíntől független kérdés, és szívszorító, konkrét helyzeteket idéző válaszok fiús szülőknak, tanároknak, rokonoknak.

A könyvfesztivál első napjára időzített negyedik, „Élet” című kötet keretét egyetlen esztendő adja. Knausgård érettségi után úgy dönt, hogy egy évre kisebítő tanárnak szegődik Észak-Norvégiába. Pénzt akar gyűjteni, hogy aztán csak az írásnak élhessen. Szülei már elváltak, édesanyjának kevés a fizetése, ezért a fiú önállósítani akarja magát, s nem mellékesen abban reménykedik, hogy végre neki is lesz barátnője, szexuális partnere. A jóképű, vonzó fiatalember folyton kudarcot vall a lányoknál. A feszültséget alkohollal és kábítószerrel próbálja gyógyítani. Tanítványai, különösen a lányok rajonganak érte, a lakására járnak, felkínálkoznak neki, és ő ellenáll a kísértésnek.

Egy-egy motívumot emeltünk ki a kötetekből, amelyekben előre-hátra ugrálunk az időben, néha hosszabb elmélkedésekbe ütközünk, nagy viták tanúi lehetünk, megtudhatjuk, milyen a skandináv irodalom, miben különböznek a norvégok a svédektől, az északi norvégok a déliektől. És még nagyon sok minden mást.

Az első két kötetet *Petrikovics Edit* fordította magyarra, rendkívül élvezetesen, a harmadik kötettől *Patai Bence* magyarította élményszerűen a regényfolyamot.

Karl Ove Knausgård új műfajt teremtett, amit tudós esztéták nagyra értékelnek világszerte, ám a laikus olvasót nem ez fogja meg, hanem az a mindenfajta cinizmustól mentes szemlélet és megértő figyelem, amellyel önmagát, családját és barátait láttatja. Időigényes foglalatosság Knausgård nyomába eredni, még akkor is, ha olykor-olykor átlapozunk – az író jóváhagyásával – néhány oldalt. Megéri a fáradság, mert mint minden igazán jó irodalom, a „Harcom” is élni tanít. Divatos kifejezéssel: érzékenyít. (A kötetek ára 4999 Ft) ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÉLET ÉS HALÁL KÖNYVE

Ki nyitja meg a betett könyvet?
Ki szegi meg a töretlen időt?
Lapozza fel hajnaltól-hajnalig
emelve és ledöntve lapjait?

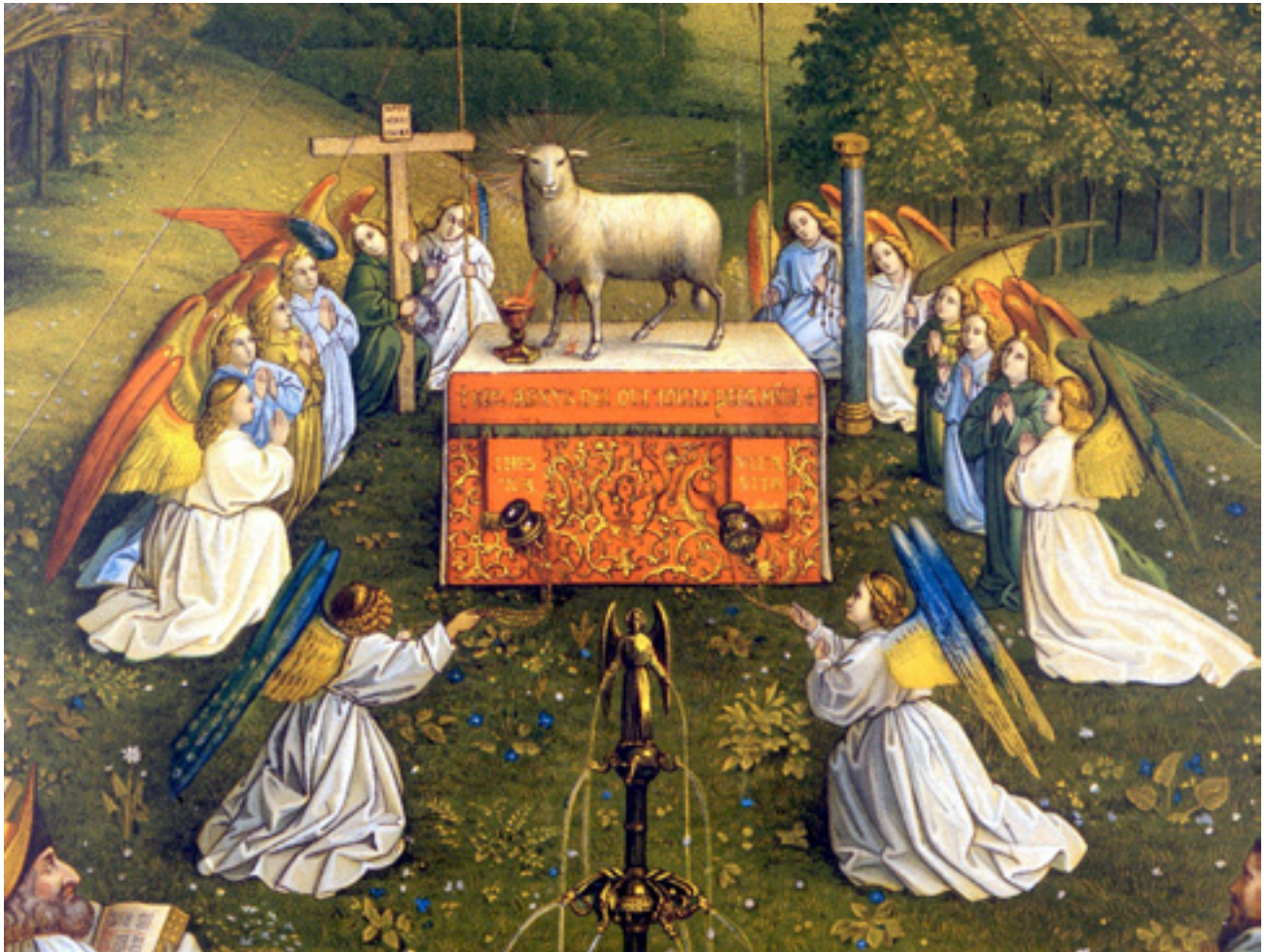
Az ismeretlen tűzvészébe nyúlni
ki merészel közülünk? S ki merészel
a csukott könyv leveles sűrűjében,
ki mer kutatni? S hogy mer pusztá kézzel?

És ki nem fél közülünk? Ki ne félne,
midőn szemét az Isten is lehúnyja,
és leborúlnak minden angyalok,
és elsötétül minden kreatúra?

A bárány az, ki nem fél közülünk,
egyedül ő, a bárány, kit megöltek.
Végigkocog az üvegtengeren
és trónra száll. És megnyitja a könyvet.

(Pilinszky János: Introitus)

◆ A magyar irodalom rendkívül gazdag apokaliptikus költeményekben, a magyarság és az emberiség jövőjéről, a végső dolgokról, a végítéletéről szóló versekben. Ilyen Pilinszky Introitusa is, amely a bibliai Jelenések könyvének alapul. A latin cím belépést, bevezetést jelent, így nevezik a katolikus mise nyitó részét. Vajon miféle bevezetés ez a költemény? Mit vezet be mindaz, amiről szól? A vers háttérében a Jelenések könyvének 4–5. fejezete áll, ez pedig valóban bevezet egy felfoghatatlanul misztikus eseményt, azt, amikor a mennyben lévő feláldozott, mégis élő Bárány, Krisztus felnyitja a hétpecsétes könyvet, a világtörténelemnek, az üdvtörténetnek, a világ végső sorsának könyvét, és sorra feltárja a benne őrzött, mindaddig elrejtett, bepecsételt próféciaakat. E feltárás, görög szóval apokalipszis a Jelenések könyvének további tartalma. A Titok. Ezt a világrengető feltáró eseményt vezet be Pilinszky költeménye, amelynek értelmét a Jelenések könyve világítja meg. János, a látnok, a szent író elragadtatásban a mennyben tartózkodik, és Isten kezében látja a könyvet, amely a titkot, a vége felé tartó történelem titkát rejt. Nem a jövőbeli események valamiféle időrendjét, hanem valóban a Titkot, azaz a történelem belső tartalmát, lényegét, értelmét, ahogy a mennyből látszik; az „ismeretlen tűzvészt” rejt a könyv, amely előtt megrendül a világ, a teremts egész, „szemét az Isten is lehúnyja, / és leborúlnak minden angyalok, / és elsötétül minden kreatúra”. Felhangzik a kérdés, a vers kérdése: „Ki méltó arra, hogy felnyissa a könyvet, és feltörje annak pecsétjeit?” Ki meri ezt? „Ki meri kutatni” a könyv, a nyilván nem véletlenül bezárt könyv tartalmát? „Ki nem fél” ezt megtenni? „Ki szegi meg a töretlen időt”, az eseményekre és korszakokra még nem tördelt, tagolatlan tömbben az ember előtt tornyosuló ismeretlen jövőt? Ki merészeli feltárni, és „hajnaltól-hajnalig”, részeire tagolva, vagyis érthetően az ember tudomására hozni?



Isten Báránya a Genti oltárból (részlet). Hubert és Jan van Eyck, Szent Bravo katedrális, Gent, 1432 körül.

„Ki nem fél közülünk?” – kérdezi a költő, mert nyilván közülünk valónak, embernek kell lennie annak, aki ezt megteszi, másként nem tudná a többiek elé tárni a titkot. A *Jelenések* és a költő kérdéseire egyetlen versszak, az utolsó ad feleletet. A mennyben tartózkodó látnok kétségbeesve, sírva konstatálja, hogy nincs ilyen ember „sem az égben, sem a földön, sem a föld alatt.” Ám kiderül, hogy mégis van valaki, egyetlen személy, aki méltó is, alkalmas is, és képes is megtenni ezt, a Bárány-Krisztus. A látnok számára egy mennyei lény megokolja, miért egyedül a Bárány méltó, alkalmas és képes erre: áldozata miatt, azért, mert élete árán a keresztben legyőzte a sátánt, a gonoszt, a bűn forrását. A jelenet mindezek után

meglepően végződik. A Bárány – mint a *Jelenések* könyve is, Pilinszky is mondja – egyszerűen végigkocog a mennyei padlózatán, amely valamiféle üvegtenger, odaballag Istenhez, és amúgy lazán, könnyed mozdulattal, ahogy a földön járt-kelt, átveszi kezéből a könyvet: az emberiség, a világ sorsának tekerceit. A feszültség feloldódik, kozmikus dicsőítés veszi kezdetét. Ugyanilyen egyszerűen végződik az esemény Pilinszky-nél is:

A bárány az, ki nem fél közülünk,
egyedül ő, a bárány, kit megöltek.
Végigkocog az üvegtengeren
és trónra száll. És megnyitja a könyvet. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
FODOR KRISZTINA, KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
KIMENŐ

JÚNIUSI KIMENŐ

MARGÓ IRODALMI FESZTIVÁL A PETŐFI IRODALMI MÚZEUMBAN

Tizenkettedik alkalommal rendezik meg a Margó Irodalmi Fesztivált. Új kötetével fellép többek között *Bodor Ádám*, *Ferdinandy György*, *GreCsó Krisztián*, *Háy János*, *Kötter Tamás*, *Lackfi János*, *Pajor Tamás*, *Nádasdy Ádám*, *Péterfy Gergely*, *Tóth Krisztina* és *Varró Dániel*. A Petőfi Irodalmi Múzeum udvarán teremt fesztiválhangulatot koncertjeivel Minka, a MMAMT és a Rájátszás, de lesz gyerekprogram, slam poetry és éjszakai tárlatvezetés is.
www.margofeszt.hu, facebook.com/margofeszt, [Instagram/margofeszt](https://instagram/margofeszt)

Petőfi Irodalmi Múzeum, 2019. június 12–16.



40. KALÁKA FESZTIVÁL

Koncertek, kiállítások, kiváló muzsika több stílusban – és egy „Kaláka 50” koncert is, *Huzella Péter* és *Mikó István* vendégszereplésével. A fesztivál idén az egri Érsekkertben ver tanyát, ahol idilli környezetben várják látogatóikat.

Fellépők: Muzsikás, KFT, Szabó Balázs és bandája, Ripoff Raskolnikov Band, *Tompos Kátya*, Kolektif Istanbul, *Szalonna* és bandája, Szalóki Ági és zenekara, és még sokan mások.
<http://kalakafesztival.hu/>

Eger, június 27–30.



SZENTÍRÁS ÉS KÖLTÉSZET

A Szentírás és a benne foglalt szellemi, kulturális hagyomány máig a művészet egyik fontos forrása. A mai szellemi és kulturális közeget az ókori görög-római kultúra mellett a Biblia alapozta meg. A Szentírás és az irodalom testvérek, mindkettő élni segít, az igazat és a szépet keresi, a szabadság és felelősség kettősére tanít. Dér Katalin kötetében bibliai témákat és szövegeket feldolgozó, zömmel magyar alkotásokat, a Szentíráshoz közvetlenül vagy közvetve kapcsolódó költeményeket olvashatunk, a hozzájuk tartozó elemző-elmélkedő írásokkal együtt. A *Létkérdések* című első rész az örök egzisztenciális kérdések költeményeivel foglalkozik, ez a problematika

nagy súllyal szerepel a Szentírásban is. A második, *A Biblia az irodalomban* címmel szentírási alapszövegek irodalmi feldolgozásait mutatja be a teremtéstől kezdve – például *Káin és Ábel* történetén, *Ábrahám és Izsák* áldozatán vagy *Lázár* feltámasztásán át – egészen az utolsó ítéletig. A versekhez csatlakozó elmélkedések közül néhány a Képmás olvasóinak is ismerős lehet *Biblia és irodalom* sorozatunkból, de a rovat kedvelői új darabokra is találhatnak a kötetben.

Dér Katalin: Biblia és irodalom, Kairosz, 2019.



NÉPZENE ÉS LITURGIKUS ZENE PÁRBESZÉDE

Egy egészen különleges koncerttel zárja a *Szent Efrém Férfikar* a nyolcadik Orientale lumen-sorozatot, amelynek összeállításakor a mottó a párbeszéd volt: ennek jegyében a magyar és környező népek lelki indíttatású népzeneje és a Kárpát-medencei liturgikus zene közötti kapcsolódási

pontokat mutatja meg a sorozat. Az ortodox pünkösdi ünnepén egy Münchenben élő kortárs görög zeneszerző és karmester, *Konstantia Gourzi: Paharión – a Vörös Angyal a Las Huelgas kertjében* című művét adja elő a Szent Efrém Férfikar. A mű a keleti és nyugati liturgikus hagyomány és a 21. századi kortárs zene hangzásának tradicionális és modern hangszerekkel előadott kombinációja. A mediterrán kultúrák közti 15 dialógusból áll, amelyeket a gregorián, a középkori polifónia és a bizánci ének a hegedűvel, a klarinéttal, a lírával és a perzsa nádfuvolával, a ney-jel folytat. Az előadásban görög és moldáv vendégszólistákkal áll színpadra a férfikar, a zeneszerző vezényletével. A mű két éve a Zempléni Fesztiválon, tavaly pedig a nürnbergi Musikfest ION fesztiválon óriási sikert aratott. Jegyek a Jegy.hu hálózatában, illetve a senteftrem.hu/orientale-lumen oldalon 3800 forintos áron kaphatók.

*Belvárosi Nagyboldogasszony-főplébániatemplom,
Budapest, 2019. június 15. 19.30*



LEVENDULA-NAP ÉS KIS ESTI ZENE A HALÁSZ-KASTÉLYBAN

Június 8-án családi virágnap lesz a nyíló levendula jegyében a kastélyparkban, a Levendula Játszóházzal. Június 22-én pedig kis esti zene és rendhagyó tárlatvezetés a Múzeumok Éjszakáján: koncerttel készül a Savaria Barokk Zenekar a Halász-kastély parkjában Vivaldi, Händel, Purcell és Mozart műveivel; a koncertet követően Marosvölgyi Gábor művészettörténész tart különleges tárlatvezetést a KOGART *KÉP-történetek* című kiállításán a kastélyban.

Kápolnásnyék, Halász-kastély, június 8. 11.00 és június 22. 20.00



SZABÓ BALÁZS BANDÁJA 10. SZÜLETÉSNAPI KONCERTJE A BUDAPEST PARKBAN

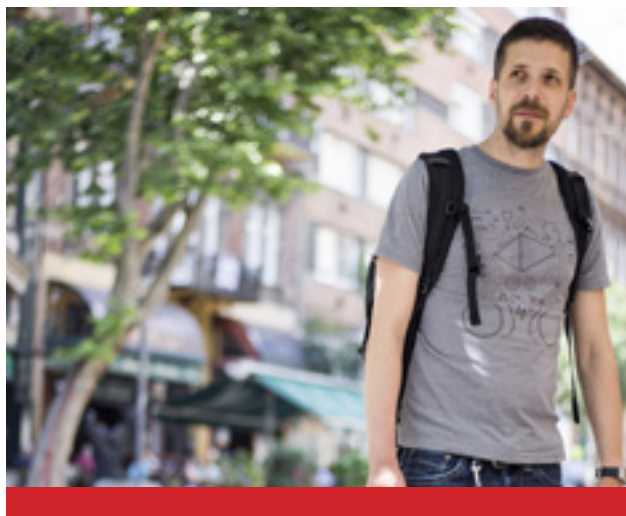
Vendég: *Szabó Benedek* és a Galaxisok
Szabó Balázs 2009-ben alapította meg zenekarát, amely mára az ország egyik legnépszerűbb zenekarává nőtte ki magát. Jellegzetes zenei és szövegvilága miatt egyedi színfoltja a hazai könnyűzenei életnek, dalaiban gyakran ötvözi a verseket, a magyar népzene, a könnyűzene különböző válfajait és a klasszikus zenei hangszerelést. Tavaly jelent meg lélekemelő „Rajtad felejtett szavaim” című nagylemezük, valamint az év végi meglepetés album, a „Hasonlatok” című Radnóti-verslemez. Tizedik évfordulójukat egy nagyszabású koncerten ünneplik meg.

Budapest Park, június 7.

CSEPEL MŰVEK – NYITOTT GYÁRAK HÉTVÉGÉJE

A Kortárs Építészeti Központ szervezésében június utolsó hétfőjén megnyílnak a Csepel Művek épületei, és felfedezhetővé válik a 240 hektárnyi, páratlanul gazdag ipari örökség izgalmas jelenkora. A Csepel Művek egykor az ország legnagyobb egybefüggő ipari komplexuma volt, ma pedig egyedülálló cégek közössége: több mint 400 tulajdonos és több száz bérlő található itt az egyszemélyes műhelyektől a több milliárdos nagyvállalatokig. A látogatók a Deák tértől alig félórányi tömegközlekedéssel, kerékpárral pedig még gyorsabban juthatnak el a Hétfégre nyitott épületein és cégein túl számos előadás, építészeti és helytörténeti séta, koncert, filmvetítés és workshop vár mindenkit.

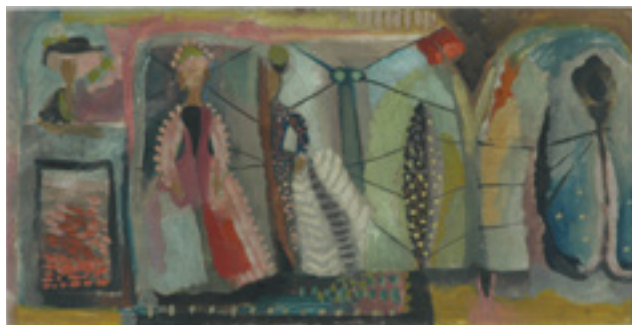
*További információ: csepel.kek.org.hu, [fb.com/KortarsEpiteszetiKozpont](https://www.facebook.com/KortarsEpiteszetiKozpont), kek.org.hu
Csepel Művek, június 29–30.*



BIBLIAMÚZEUM: PÁRIZS – PARIS!

„Ha a hajnal szárnyaira kelnék” (Zsoltárok 139,9) – Válogatás a Szöllösi-Nagy–Nemes Gyűjteményből
A Párizsban élő és alkotó, 20. századi, magyar származású művészek munkái adják a Szöllösi-Nagy–Nemes házaspár műgyűjteményének jelentős részét, amelyből a Bibliamúzeum és a B32 Galéria rendez párhuzamosan kiállítást. Mások mellett Hantai *Simon, Molnár Vera, Barta Lajos, Mark Anna, Rozsda Endre* és *Tihanyi Lajos* alkotásait láthatjuk. A kiállítás bibliai alcíme a művészek szárnyra kelésére utal, valamint arra, hogy Isten védelme, áldása és szeretete nem helyhez, hanem az egyén életéhez kötött. A kiállításvezetésekről a www.bibliamuzeum.com és a www.b32kulturter.hu weboldalon tájékozódhatnak.

A Dunamelléki Református Egyházkerület Ráday Gyűjteményének Bibliamúzeuma, május 8. – szeptember 21., illetve B32 Galéria és Kultúrtér, május 15 – július 5.



KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HAGYOMÁNYOK HÁZA, SZÍNHÁZTEREM**



A FÉRFI ELMESÉLVE ÉS ELTÁNCOLVA

Mesemondó és táncos. Apa és fia, két különböző generáció, két férfi, akik kétféleképpen, ha úgy tetszik, más-más nyelven fejezik ki a világot. Mennyire hasonlít és mennyire különbözik a világuk? Vendégeink produkcióval is készülnek az estére.

Vendég: **Bercz András** és **Bercz István**
A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

A Képmás-est a Hagyományok Házával közös együttműködésben valósul meg.

Időpont:

2019.
06.12.
SZERDA

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

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

RENDEZŐ:



› stílusos › bátor › elképzelt

› Média a
Családért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:



BUDAPESTI
ÖNKORMÁNYZAT
Szegények és gazdagok

3. ZSÁMBÉKI BODZAFESZTIVÁL

Június elején rendezi meg Zsámbék városa nyárindító fesztiválját, a Sambucus Zsámbéki Bodzafesztivált, amelynek idén zenei szakmai partnere a Fonó Budai Zeneház. Zsámbék Pest megye egyik legszebb települése, idelátogatnak a világzene és népzene kiemelt előadói. Koncertek, táncházak, gyerekprogramok várják az érdeklődőket a középkori romtemplomban és környékén, gasztronómiai különlegességekkel. Fellép a Muzsikás együttes, *Bognár Szilvia*, a Góbé zenekar, *Borbély Mihály* és *Dresch Mihály* kvartettje, a Besh o droM, a Zoord lesz többek között a fesztivál vendége. Külföldi sztárvendégük a „Russian beat” népzenei alapuló műfajának megteremtői, a szentpétervári Otava Yo!

Zsámbék, 2019. június 6–9.



MI FÁN TEREM A KATIMAVIK?

A „katimavik” egy eszkimó szó, *találkozót* jelent. *Jean Vanier*, a „*Bárka*” és a „*Hit és Fény*” közösségek alapítója ezt a szót találta a legalkalmasabbnak arra, hogy azt a színes sokadalmat elnevezze, amikor sérült, fogyatékkal élő emberek, családjaik és barátaik találkoznak. Egy ilyen találkozó lesz 2019. július 5. és 7. között Szombathelyen. A Hit és Fény közösségben „egészséges” emberek és „sérült” emberek együtt keresik Istent. Az a közösségi tapasztalatuk, hogy valójában nincs is olyan nagy különbség köztük emberségükben.

A találkozón *Varga László* püspök tartja az előadásokat. Éneklés, sok játék keretezi majd a 2019-es Katimavikot. Várják minden érdeklődő jelentkezését:

katimavik2019@gmail.com

Szombathely, július 5–7.



PÜNKÖSDÖLÉS HOLLÓKÓN

Hollókő ragaszkodik hagyományaihoz és népszokásaihoz, az egyik ilyen a püнкösd, amikor megelevenednek a régi püнкösdí népszokások az Ófaluban. A sok program – mint a püнкösdí áldásosztás, néptáncoktatás, népzenei koncertek, kézműves és gasztronómiai vásár – mellett nevezni lehet a Hollókő Püнкösdí Királya cím elnyerésére is, ahol népi ügyességi feladatokat kell a legjobban teljesíteni. Az ingyenes rendezvényen az Ófalu udvaraiban várják a látogatókat.

Hollókő, 2019. június 9.



A „MAGYAR SVÁJC” – ÓBÁNYA ÉS ÚJBÁNYA, PÉCS KÖZELÉBEN

Óbánya és Újbánya szépségéről ódákat zengenek. A Kelet-Mecsekben található festői völgy valóban megér egy hétvégét. „Magyar Svájc” becenévvel is illetik, nem

véletlenül, nemcsak azért, mert sváb lakta település volt, de a tisztasága miatt is ráfoghatjuk ezt a jelzőt. Itt találjuk a híres Csepegő-sziklát, a Ferde-vízesést, egy remek kilátót, egy kicsike pisztrángos tavat, de végigmehetünk az Üvegesek útja elnevezésű tanösvényen is, ahol nagyon sok érdekességet megtudhatunk az üvegyártásról. Kellemes kirándulást tehetünk a családdal, a takaros kis faluban pedig biztos találunk kedvünkre való finom falatokat, például sült pisztrángot.



JUBILEUMI 90. ÜNNEPI KÖNYVHÉT

90. alkalommal rendezik meg az Ünnepi Könyvhetet, a kortárs magyar irodalom legnagyobb szabadtéri ünnepét.



A hagyományos helyszín, a Vörösmarty tér felújítása miatt idén a Dunakorzón, a Vigadó tér és a Március 15. tér közötti területen várják a könyvbarátokat.

A Képmás is jelen lesz a Gutenberg Kiadó standján Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban című Képmáska könyvével. (unnepikonyvhet.hu)

Budapest, 2019. június 13–17.

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HALÁSZ-KASTÉLY**, KÁPOLNÁSNYÉK



ZENEGYEREKEK

Hogyan szeretessük meg gyerekeinkkel a zenét, hogy az erőforrássá válhasson az életükben? Mit tegyünk, hogy a zenélés öröm maradjon, és hogyan egyengessük útjukat, ha átlagon fölüli tehetséget kaptak? Hogy látja mindezt Miklósa Erika – az előadóművész, a tehetségkutató zsűritagja és az anya?

Vendég: **Miklósa Erika** operaénekesnő, a zenei élményt pedig fiatal tehetségek adják ezen az estén.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

Helyszín: **Halász-kastély | Kápolnásnyék**
(2475, Deák Ferenc u. 10.)

Időpont:

2019.
07.05.
PÉNTEK

20 ÓRA

AZ ESEMÉNYRE JEGYEK A JEGY.HU OLDALÁN ÉS A HELYSZÍNEEN ELŐZETESEN IS MEGVÁLTHATÓK. A BELÉPÉS, MELYHEZ EGY KÉPMÁS MAGAZIN IS TARTOZIK: 2000 FT

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: +(21) 292-0471; +36-1 365-14-14
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU**

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
stílusos > bátor > elkötelezett

HALÁSZ
KASTÉLY
KÁPOLNÁSNYÉK

Média a
Csaláért
Alapítvány



SZÖVEG –
NAGY VILLÓ

„Közös és szabad”

„Az utóbbi időben a fényképezés majdnem olyan elterjedt szórakozássá vált, mint a szex vagy a tánc, ami azt jelenti, hogy a fotózást – akárcsak a többi tömegművészetet – a legtöbben nem művészet gyanánt úzik. Jobbára társadalmi rítus ez, védekezés a szorongás ellen, és a hatalom gyakorlásának eszköze.” Susan Sontag 1970-es években papírra vetett gondolatai napjainkban még igazabbak, mint hajdanán.

◆ Hogy mi vehetett rá az 1980-as években két fiatalt a privát és hivatalos fotók gyűjtésére, azzal kapcsolatosan a fentiek alapján is lehetnek teóriáink. Mindenesetre **Tamási Miklós** és **Szepessy Ákos** valódi szenvedéllyel űzték ezt a hobbiból lett hivatást: lomtanításokra jártak, több ezer darabból álló hagyatékokat fésültek át türelemmel. Szepessy később kivált a Fortepan projektből, de Tamási a mai napig azzal a munkagondolattal veszi kézbe a legérdekeltebbnek tűnő fotót is, hogy az egyszer valakinek valamilyen okból értékes lehet.

Néhány éve már digitalizálják és az interneten ingyenesen elérhetővé teszik a fényképeket, így mára egy több tízezeres gyűjtemény áll a széles közönség rendelkezésére. A Magyar Nemzeti Galériában most ebből láthatunk egy merítést.

A kiállítás négy életkorra tagolódik; nem kevesebbet, mint a magyar 20. századot tekinthetjük át az átlagember szemszögéből egészen 1990-ig.

Ezen belül szinte a teljes magyar társadalom kereszt-és hosszmetstét kapjuk, munkástól arisztokratáig, a Trianon előtti Magyarország határain innenől egészen a világháború keleti frontjáig.

A névtelenek hosszú sorából a szerkesztők kiemelték egy-egy értékebb gyűjteményt, amatőr vagy profi fotóst, akinek a hagyatéka mellett személyisége is megérdemli, hogy hírét hazavigye a látogató. Így pl. a „pacifista hadnagyét”, id. Konok Tamásét, akinek orosz katonáról készült portréit az 1943-as kiállítás megnyitója után eltávolították, mert nem illettek bele a háborús propaganda; vagy Carl Lutz svájci diplomatáét, akinek több ezer zsidó származású honfitársunk köszönheti életét.

Hozzászoktunk a hosszú időt átfogó összeállításokhoz, régi hagyománya van a (család)történeti műalkotásoknak irodalomban, filmművészetben egyaránt, mégis nehéz magunkat kivonni a különböző időszakok intenzív egyidejűségének hatása alól. Miközben szokásokra, viseletekre, az ismerősre vagy épp a szokatlanra, a változás gyorsaságára vagy az állandóság megunhatatlanságára csodálkozunk rá, önkéntelenül is összehasonlításokban gondolkodunk, viszonyrendszereket ütköztetünk egymással. Vajon az 1950-es évek bölcsődéjének gépiesen sorjázó járókái és a háború előtti, jól ápolt arisztokratacemeték sorsa csak első látásra tűnik olyan végletesen távolinak egymástól? Ki lépte át előbb a felnőttkor küszöbét: a boldog békeidők húszévese, vagy aki a Sztálin-szobor ledöntésének évében ünnepelte 14. születésnapját?

(A „Minden múlt a múltam #huszadikszázad #privátfotó #Fortepan” c. kiállítás 2019. augusztus 25-ig látható a Magyar Nemzeti Galériában) ◆

Kép: 1. Fortepan 2. Fortepan / Gyöngyi 3. Fortepan / Bauer Sándor



1. Magyarország, Budapest, IX. kerület, Bakáts tér, a Knézich utca felőli sarok



2. Családi fotó, 1948



3. Esküvői menet. Harta, 1958



HA A CSENDET KERESED

„A monostor kísérlet arra, hogy a világ egy picit ideálisnak rendezzük be” – kezdi bevezetőjét Hortobágyi T. Cirill főapát a Pannonhalmi Főapátság 2019-es turisztikai füzetében. Az idelátogató a világörökségi helyszín minden egyes négyzetméterén érezheti, hogy e szavakat évszázadok óta komolyan gondolják az itt élő bencés szerzetesek, akik nemcsak Isten szolgálatában jeleskednek, hanem vendéglátásban is. Győr és a Szigetköz is évről évre új látnivalókkal, éttermekkel, kerékpárutakkal gyarapodik. Szerencsés fekvésének köszönhetően Győr és Pannonhalma egynapos látogatáshoz is ideális, azonban mi azt javasoljuk, szánjunk többet a környékre, hiszen az igazi pihenés a részleteken múlik.

- ◆ A messziről is jól látható Főapátságot a Bakony és a Kisalföld találkozásánál elterülő, közel 300 méter magas dombra építették. Országunk egyik leghíresebb és legértékesebb történelmi nevezetessége alapításának 1000. évfordulóján (1996) kiérdemelte felvételét az UNESCO Világörökségi Listájára. Felfedezését a fővárosiak már Budapesten elkezdhetik a Benedictinus Apátsági Termékek boltjában (1053, Károlyi utca 19.), a szerzetesek gyógyteáin, csokoládékülönlegességein vagy borain keresztül; az ottani munkatársak segítségével pedig alaposan megtervezhetjük apátsági látogatásunk szinte minden pillanatát, így a helyszínen már nem kell például katalógusbeszerzéssel, szálláskereséssel foglalkozni.

Az apátság júniusban reggel 9-től este 6-ig látogatható a hét minden napján. A felnőtt belépőjegy ára 2400 forint, de számos csomag közül választhatunk, amelyek tartalmazhatnak tárlatvezetést, pincelátogatást, gyógynövénykerti látogatást, hogy csak a fontosabbakat említsük.

A részletekről a www.pannonhalmifoapatsag.hu-n tájékozódhatunk. A remekül szerkesztett honlapon bőséges információt találunk szálláshelyekről, programokról és gasztronómiai lehetőségekről is. Idén pünkösd és úrnapija is júniusra esik, érdemes látogatásunkat úgy időzíteni, hogy részt vegyünk az ünnepi liturgikus eseményen a 13. században épült Szent Márton-bazilikában. A turisták számára is szabadon látogatható napközi imaórák 13 órakor kezdődnek.

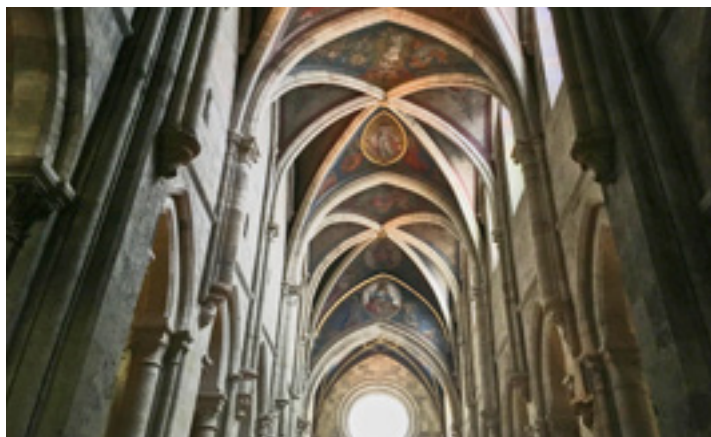


Kilátás a Boldog Mór-kilátóból Pannonhalmára, előtérben a Lombkorona Tanösvény és a Boldogasszony kápolna.



A Pannonhalmi Főapátság

2019 a csend éve a pannonhalmi szerzeteseknél: a monostor belső, zárt tereiben azt keresik a szerzetesek, miként élhető át a csend mint az Istenre figyelés, az önreflexió és a belső töltekezés tere. Látogatóknak szervezett programjaik is erre reflektálnak, így az Apátsági Galériában a magyar származású Lucien Hervé fotós „Az építészet csendje” c. kiállítása látható, pünkösdvásárnap pedig siketeket és nagyothallókat várnak közös szentmisére és beszélgetésre. Koncerteken is a csend témája és szerepe kerül középpontba a Pannonhalmi Jazzterazon (június 7.), a VIATOR Jazzvacsorán (június 21.) vagy a Gyógynövénykertben a Margaret Island koncertjén (július 6.).



A Szent Márton-bazilika

GYALOG, VÍZEN, KÉT KERÉKEN

A Pannonhalma körüli dombokon és erdőkben mi is elmerülhetünk lelkünk csendvilágában. Kezdjük a Pannonhalmi Lombkorona Tanösvényen! A halat formáló építmény legmagasabb része a talajszinttől 14 méterre fekszik, közel 80 méter hosszú, és remek kilátópont is a környékre, ahol több túraútvonal közül választhatunk erőnlétünknek megfelelően. A részletes leírást jelzésekkel és távokkal a www.pannonhalma.hu/aktiv-turizmus oldalon találjuk, itt a kerékpáros lehetőségekről is remek összefoglaló van. Győrtől Pannonhalma csak 20 kilométer, a forgalmas 81-es főúton ugyan nem tiltott, de nem is biztonságos a kerékpározás!



Zúgó a Szigetközben, Dunaremeténél

Idén elkezdődött az úttal párhuzamosan futó kerékpárút építése, az elkészülésig azonban Győrújbarát vagy Győrság felé ajánlott kerülni. Ezeken az útvonalakon készülünk a változatos terepviszonyokra és a jelentős (550 m) szintkülönbségre, így a komolyabb sportteljesítményre vágyóknak ajánljuk ezt a szakaszt!

Kerékpáros szempontból a Szigetköz szöges ellentéte a Győr–Pannonhalma-útvonalnak.

Győr belvárosától Mosonmagyaróvárig jó minőségű, egyértelműen táblázott útvonalakat találunk szintkülönbség nélkül, így családoknak aktív kikapcsolódásként a szigetközi tekergést javasoljuk.

A szigetek és mellékágak útvesztője, a zátonyok és zúgók változatos világának nagy része azonban rejtve marad szemünk előtt két keréken, így, ha idelátogatunk, a vízitúra kötelező program! Szinte minden faluban találunk lehetőséget a túrához, a félórás motorcsónakos kirándulástól a kétéhetes túráig szinte bármit. A www.szigetkozportal.hu jó kiindulópont abban az esetben, ha először utazunk a Szigetközbe, ugyanis rengeteg szervezett vízi, kerékpáros és gyalogos túrát gyűjtöttek össze, közvetlen jelentkezéssel, információkkal, linkekkel.

GYŐRBŐL RAJTOLHATUNK

Földrajzi helyzetéből adódóan is Győr az ideális kiindulópont Pannonhalma vagy a Szigetköz eléréséhez, így egy többnapos nyaraláshoz tökéletes bázisunk lehet. Nemcsak pezsgő kulturális élete és a nagyvárosi környezet miatt, hanem mert a városfalakon belül

változatos aktív szabadidős programokat is találunk. Győr a Mosoni-Duna, a Rába és a Rábca torkolatánál fekszik már a római idők óta, ezért is nevezik a folyók városának. A belvárosban több lehetőséget találunk sétahajózásra és városnéző túrákra, ezekhez érdemes a helyi Tourinform-irodánál érdeklődni. A Füles Bástyában Dél-Amerika élővilágába pillanthatunk bele: a 80 méter hosszú, 200 köbméteres paludárium (az akvárium és terrárium keveréke) Amazóniát mutatja be, egy 40 méteres ösvényen pedig a levélvágó hangyák mindennapjait lephetjük meg. A belvárosához közeli Püspökerdőben találjuk a Rioter Games kalandparkot, itt buborékszumó, lézerharc, íjászcasa a fő attrakció, ha pedig a mostanában egyre divatosabb utcai fitnessz rajongói vagyunk, akkor a 29 ezer négyzetméteres Barátság sportpark minden igényünket ki fogja szolgálni. Győri tartózkodásunk megtervezéséhez használjuk a turizmus.gyor.hu-t. ♦

EXTRA TIPPJEINK – GASZTRONÓMIA:

Viator apátsági étterem és borbár, Pannonhalma: üvegfalú, modern épület, letisztult gasztronómia, az apátság pincészetének minden tétele kapható üvegben és pohárban. Főételek 2550 forinttól, info: www.viator.co.hu

La Mareda, Győr: kitűnő, letisztult étlap, minőségi borválaszték. Főételek 2450 forinttól, info: www.lamareda.hu.

Lipóton tartunk pihenőt a Lipóti Pékség mintaüzleténél. Az épület felső szintjén találjuk, uzsonnázás közben pedig hatalmas üvegfalakon át a pékségben zajló munkát láthatjuk. Infó: www.lipotipekseg.hu/latogatokozpont.

KÉPMÁS

› stílusos › bátor › elkötelezett

KÉPMÁS-estek a Művészetek Völgyében

2019. július 19–27. – Minden este 22 órától
Helyszín: **Kaláka Versudvar**



19
péntek

Joós Andrea „élménybiológia-tanár”, aki virágornamentikával szelídíti színezhetővé az emberi szerveket és párja, **Szendrei Róbert**



20
szombat

Hamar Donát és **Hamar Noémi**, két fiatal vlogger, akik a házasságról készítenek videoblogot



21
vasárnap

Léder László pszichológus, az Apa Akadémia kitalálója és felesége, **Puja Andrea** operaénekesnő



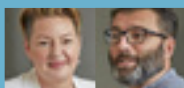
22
hétfő

Bognár Szilvia népdalénekesnő és férje, **Kovács Zoltán** bőgős és zeneszerző, akik a zenében is alkotótársak



23
kedd

Török Máté, a Misztrál zenésze – aki szerint minden, ami körülvesz hangszer – és felesége **Legeza Rita**



24
szerda

Emmer László fotós és **Somogyvári Dóra** sminkes, akik a munkában és a magánéletben is elköteleződtek egymás mellett



25
csütörtök

Harcsa Veronika jazzénekesnő – aki szerint a zene missziója a közösségteremtés – és férje, **Ozsvald Áron**



26
péntek

Kádár Annamária mesepszichológus, aki azon dolgozik, hogy a saját meséd hőse lehess és férje, **Konrád Ede Lehel**



27
szombat

Szűcs Nelli és **Trill Zsolt** színészházaspár, akik a Magyar Nemzeti Színház városában, Budapesten vannak „itthon”, „otthon” pedig Beregszászban

A kapolcsi Képmás-estekre a Művészetek Völgye belépői érvényesek:
<https://www.muveszetekvolgye.hu/jegyvasarlas> • www.kepmas.hu/kepmas-est



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

ÁLLATI ÉPÍTŐMESTEREK

Szomorú aktualitás, hogy egyre kevesebb fecskét látni építkezni a hazai ereszek alatt. Fogatkozásukban a magánemberek és a hatóságok „túlzott rendszeretetének” is szerepe van, mivel a fészkekben és a bennük cseperedő fiókákban csak a szennyezés forrását látják. Pedig amellet, hogy a fecskék hasznos rovarpusztítók, fészük maga is az állati építészet egyik remeke.

- ◆ Micsoda precíz mérnöki teljesítmény kell ahhoz, hogy a kicsiny madár megtalálja pont a megfelelő építőanyagot, az ideális helyet, és feltapassza a függőleges falra azt a maroknyi kis csészét, amelyre majd utódainak biztonságát bizza! Amellet, hogy a vegyszeres szúnyogirtás mérgezi őket, a mezőgazdasági állattartás visszaszorulása miatt eltűnnek a legyek, és fészkeiket gyakran szándékosan leverik, ahelyett, hogy az alájuk szerelt deszkadarabbal fognák fel a fiókák potyadékát – a fecskéket még a sár hiánya is sújtja az aszfalozott, betonozott utak korában. Az eresz alatt költő fecskéket – amíg még vannak – a fészük formájáról is meg lehet ismerni: a füstifecske fészke felül teljes egészében nyitott, a molnárfecskéé viszont egészen a mennyezetig ér, és csak kis bebújónyílast hagynak rajta a gondos madarak.

MIBŐL KÉSZÜLHET MADÁRFÉSZEK?

Ahogy a fecskék, úgy számos más madár is mestere az építkezésnek, és mindegyiküknek megvan a maga építészeti stílusa: a tervrajz ott van a fejükben, pontosabban a génjeikben.

Az egyik gallyakból, a másik fűszálakból vagy egyéb alapanyagokból építi meg otthonát; némelyik emberközelben élő faj, mint például a feketerigó, akár mesterséges anyagokat, műanyagot vagy drótot is beleszó. A függőcinege a fűzfa és a gyékény bolyhos virágzatát és termését felhasználva olyan puha, meleg, zacskó alakú bölcst épít fiókáinak, hogy elhagyott fészkeiket egykor a nádast járó pákászok kapcának használták. A harkály a fa törzsébe váj odút, amelyet később más állatok is szívesen igénybe vesznek. A jégmadár ugyanakkor a meredek partoldal mélyen benyúló üregében költ. Halevő madár lévén, mi mással is bélelhetné ki, mint felöklendezett halszálkával?



Közönséges fazekasmadár (*Furnarius rufus*)

TÁVOLI TÁJAK TOLLASAI

A távoli tájak madarai közt további izgalmas építészeti stílusokat találunk. A Dél-Amerikában élő fazekasmadár agyagból építi gömb alakú fészket, amely ember alkotta edényre emlékeztet, és bejárata oldalt nyílik, hogy ne eshessen bele az eső. Az afrikai szövőmadarak bonyolult csomókat kötnek, hogy létrehozzák csüngő fészkeiket, általában víz fölé hajló ágakon, hogy alulról még nehezebb legyen megközelíteni.

A fészket a hím építi egyedül, a tojó pedig teszteli a minőségét: megpróbálja szétszedni, és azt a hímet választja, amelynek építménye ellenáll a rombolási kísérletének.

Az Ausztráliában honos talegallyúúk nem fészket épít, hanem keltetőt: korhadó növényi anyagokból összekapart dombot, amelynek belsejében a bomláshő melegíti a tojásait. A hőmérsékletet a csőrével rendszeresen ellenőrzi. A lugasépítő madarak építménye pedig nem is a szaporodást, hanem csak az udvarlást szolgálja – némelyikük még ki is festi színes bogycsoportjával!

CSŐLAKÓK ÉS BÖLCSŐKÉSZÍTŐK

A madarak építészeti teljesítménye is meghökkentő, de talán még elképesztőbb az, amit egyes rovarok visznek véghez. A tegzesek lárvái vízben fejlődnek, s hogy álcázzák és védjék magukat, lakócsövet készítenek, amelybe érzékeny potrohukat rejtik. Ehhez olyan anyagot használnak fel, ami éppen kéznél van: nádtörmelék, kavicsokat vagy éppen apró csigaházakat tapasztanak össze. A szárazföldön hasonló megoldást alkalmaznak



Szövőmadarak (Ploceidae)

a zsákhordó lepkék: hernyóik szövedékből készített zsákban laknak, s ennek felületére álcázásképpen különféle anyagokat ragasztanak. Számos egyéb rovarlárva fejlődik összesodort levelek rejtekében. A fazekasdarázs utódai számára készít sárból parányi korsó alakú bölcsőket, a gubacsdarazsak viszont nem fáradoznak építkezéssel, hanem a megfelelő növényt megszúrva vegyi úton kényszerítik arra, hogy kinövést fejlesszen, amelyben aztán lárváik fejlődnek.

VACSORAVENDÉG A HÁLÓSZOBÁBAN

Vannak olyan ízeltlábúak, amelyeknek nem kell építőanyagot keresniük, mert megtermelik saját maguk.

A pókfonal, amelyet a pók a szövőszemölcsseiben állít elő, a világ egyik legerősebb anyaga: szakítószilárdsága vastagságához képest jócskán meghaladja az acéldrótét, ráadásul elképesztően rugalmas, nyúlékony.

A jól ismert keresztespók akár minden reggel megszövi kerek fogóhálóját. A legnagyobb hálót egy Madagaszkáron élő faj szövi: akár három négyzetméteres! Hasonló hálót azonban nem minden pók készít: vannak olyanok, amelyek lakóüregüket bélelik vagy fedik be selyemfonallal, ajtót készítenek belőle, petéiket csomagolják bele, vagy kifeszített szálakat használnak csapdaként: az arra járó gyanútlan rovar elbotlik benne, a szál rezgése, mint a kapucsengő, értesíti az üregében rejtőző pókot, amely hirtelen előugrik, hogy zsákmányul ejtse a „vacsoravendéget”.

MAGAS- ÉS MÉLYÉPÍTŐK

Az emlősökről általában nem a fészekrakás jut eszünkbe, de azért vannak kivételek. A törpeegér nádszálakra építi gömbölyű fészket, amelynek pihepuha bélése a nád bugájából készül. A közhiedelemmel ellentétben a mókus sem odúban lakik, hanem fészket épít ő is: gallyakból, mohából készült otthonát az ágak tövében helyezi el. Az ember-szabású majmok alvófészket készítenek lombos ágakból, méghozzá mindennap újat. Sokkal elterjedtebb azonban az emlősök körében a mélyépítészet: számtalan ragadozó és rágcsáló ás üreget, kotorékot, járatrendszert, amelyeknek bonyolultsága attól függ, hogy magányosan, illetve párosával élő, vagy társas, kolóniát alkotó fajról van-e szó.



Törpeegér (*Micromys minutus*)

Az üregi nyulak, a prérikuttyák vagy a szurikáták otthona valóságos föld alatti város, alagutakkal, vészkijáratokkal és hálókamrákkal.

LEGÉNYEK A GÁTÓN

A leglátványosabb építészeti teljesítményt a kanadai hód viszi véghez. Nem csupán fészket, házat, várat épít, hanem mesterséges tavat hoz létre, amivel környezetét nagymértékben megváltoztatja, élőhelyet teremtve sok más állatnak. Éles metszőfogaival átrágja a fák törzsét, kidönti őket, és leúsztatja a patakon egy völgy aljába, ahol egymásra halmozza, a réseket iszappal, növényi anyagokkal tömítve. A felduzzasztott patak képezte tóba építi várat, amelynek a bejárata a víz alól nyílik, szárazföldi állatok számára teljese járhatatlanul. A gátat folyamatosan karbantartja, szabályozza a vízszintet. Ami ezt a páratlan teljesítményt még titokzatosabbá teszi, az az, hogy mindezt a tudást a hód sem tanulja, hanem veze születik. Állatkertben született, mesterségesen felnevelt példányokat is be kell zárni, ha a kifutójukat takarítják, mert amint a vízszint csökkenni kezd, minden kezük ügyébe kerülő eszközzel megpróbálják betömni a lefolyót! ♦

A gólya gallyakból épült, hatalmas fészkének oldalába albérlőként verebek költöznek.

Afrika mélyépítő mestere a földimalac, Ausztráliáé pedig a vombat. Mindkettő szenvedélyesen ás, és több üreget készít, mint amire szüksége van, így jut belőlük más állatoknak is.

A rovarvilág legnagyobb építkezői a természetek. Váraik formája az éghajlati viszonyokhoz igazodik: ahol forrón tűz a nap, ott lehet pengevékony, hogy minél kisebb felületét süsse a nap, ahol viszont mindennap esik az eső, ott esernyő alakúra is építhetik.

Levegőből is lehet építkezni. Közismert légvárépítő például a sziámi harcos hal, amely buborékokból rak fészket ikrái számára.

A korallok hozzák létre a leghatalmasabb állati alkotásokat: vázaikból egész szigetek épülnek fel az évmilliók során. Ezt a vázat azonban az aprócska csalánozó állatok valójában nem „építik”, hanem növesztik, kiköltözni belőle és másikat építeni nem tudnak.

KERESSÜK A KÉPMÁS ÖNKÉNTES NAGYKÖVETEIT!

Közösségbe szeretnénk szervezni azokat, akik nemcsak lelkes olvasóink, hanem aktívan is szívesen csatlakoznának a Képmás alkotóihoz:

HA

RENDSZERES OLVASÓJA A KÉPMÁS MAGAZINNAK,
SZERETNÉ, HOGY MINÉL TÖBBEN MEGISMERJÉK A LAPOT,
FONTOSAK ÖNNEK A MAGAZIN ÁLTAL KÉPVISELT ÉRTÉKEK ÉS EGYETÉRT AZOKKAL

és szívesen tenne azért, hogy minél többekhez eljusson a magazin,
AKKOR ÖNT KERESSÜK.

A Képmás-nagykövetek önkéntes alapon tevékenykednek, feladatuk a Képmás magazin népszerűsítése saját régiójukban, például

- a régióban levő Képmás-elárusítóhelyek „ellenőrzése” (kint van-e a magazin a megfelelő kategóriában),
- egyéni és intézményi előfizetések szerzése,
- a Képmás magazin népszerűsítése, ajánlása saját lakóhelyén/régiójában,
- a Képmás Facebook-oldalának és a kepmas.hu tartalmainak, hírlevelének népszerűsítése, valamint aktív jelenlét ezeken a felületeken.

(Régióként egy-egy nagykövetet keresünk, a Képmás-régiók megtalálhatók a kepmas.hu/nagykovet oldalon.)

A nagykövetek folyamatosan kapcsolatban vannak, illetve megoszthatják addigi tapasztalataikat a magazin képviselőjével. Képmás-kezdőcsomagot kapnak, és csatlakozhatnak a Képmás-nagykövetek zárt közösségéhez, ahol lehetőségük lesz tapasztalatcserére, kapcsolattartásra egymással és a szerkesztőség tagjaival.

Aktív nagyköveteinket vendégül látjuk – párjukkal együtt – a minden évben januárban megrendezésre kerülő Média a Csaláért-díj díjátadó esten, és tevékenységüket különböző ajándékokkal, kedvezményekkel, exkluzív lehetőségekkel honoráljuk, az általuk gyűjtött bizalomponatok alapján.

Ha érdeklődik a nagyköveti megbízatás iránt, kérjük, jelentkezzen a tothfazekas.andi@kepmas.hu címen, és írja le nekünk, hogy miért lenne szívesen nagykövet és melyik régióban, milyen területen tudna tevékenykedni.





A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

.....

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házasok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitele.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

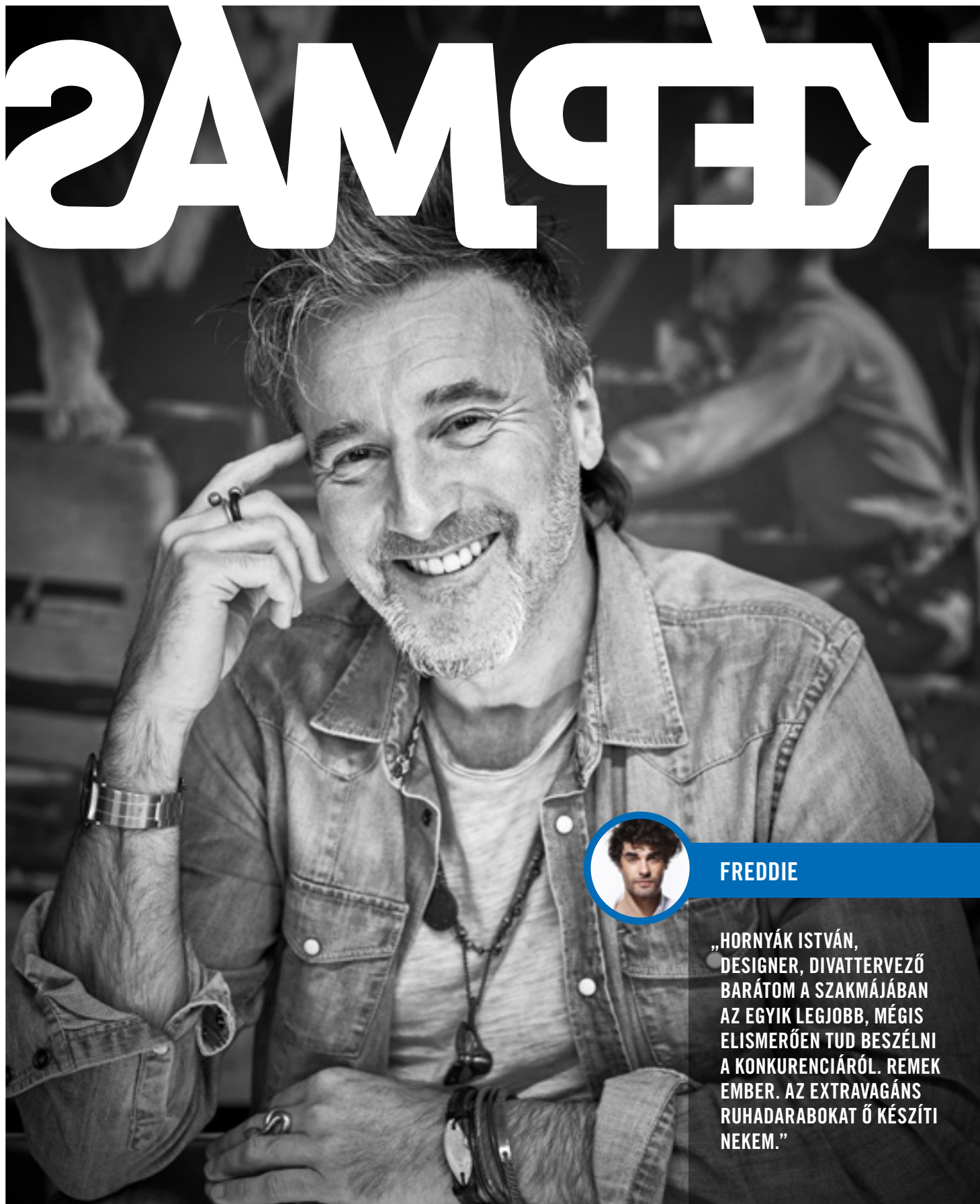
.....
Családvédelmi Akcióterv
.....



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SAMPLE



FREDDIE

„HORNYÁK ISTVÁN, DESIGNER, DIVATTERVEZŐ BARÁTOM A SZAKMÁJÁBAN AZ EGYIK LEGJOBB, MÉGIS ELISMERŐEN TUD BESZÉLNI A KONKURENCIÁRÓL. REMEK EMBER. AZ EXTRAVAGÁNS RUHADARABOKAT Ő KÉSZÍTI NEKEM.”