

KÉPMÁS

2019
12

nőknek és férfiaknak

”” AZ
IGAZI
BÁTORSÁG,
hogy nem félsz a csendektől
KOVÁCS ANDRÁS PÉTER



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002

50%

EGYET FIZET, KETTŐT KAP!

AJÁNDÉKOZZON
KÉPMÁST KARÁCSONYRA,
EGY BEFIZETÉSSEL
KÉT ELŐFIZETÉST* KAP!

*Az egyik előfizetésnek újnak kell lennie
(olyan személy akinek nincs érvényes előfizetése).



ÉVES ELŐFIZETÉS: 6 900 FT (12 LAPSZÁM)

VÁLASZTHATJA A TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST IS, AMELLYEL HOZZÁJÁRUL A KÉPMÁS-MAGAZIN FENNTARTÁSÁHOZ. ENNEK DÍJA EGY ÉVRE: 12 000 FT

Az akció a 2019. október 28-tól 2020. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy csekken, illetve készpénzben kiegyenlített nyomtatott, belföldre postázott Képmás-előfizetésekre érvényes!

Előfizetés ► www.kepmas.hu/felezo

Az ÁSZF és az adatvédelmi tájékoztató a játék szabályzatával azonos helyen található a www.kepmas.hu oldalon.

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A karácsonyi lap beköszöntőjét írom, és – bár még csak november közepe van – szaporodnak az égősorok a kirakatokban, s a metrón már el-elkapni a mondatokat: „Dolgozol a két ünnep között?”, „Hogy állsz az ajándékokkal?”

Állunk a tömött kocsiban. Mára 17 fokot mondanak. Olvasom a hirdetést az ülések fölött: „*Teremts téli hangulatot az otthonodban!*” A képen hó, rénszarvas, égők... Vajon a klímaváltozásra utal ez, vagy vallási szempontból semleges, polkorrekt megfogalmazás? A mozgólépcső végén, az újságos mellett megakad a szemem egy címlapon: „Karácsonymentes receptek...”, ja, nem, a cím „Karácsony”, az alcím „Mentes receptek”... Aznap elkísér az a nem túl eredeti gondolat, hogy végül mennyire lesz karácsonymentes az adventünk és az ünnepünk az üzleti megfontolások, a kényelem, az elvárások és sok egyéb miatt.

De hát ezt már sokan megírták és elmondták, köztük én is. S miközben azon morfondírozok, hogy akkor mit is kellene írnom a karácsonyról és az adventről – mert hát egy decemberi lapban ez is elvárás, ahogy az ajándék, a bejgli, az adventi koszorú – rájövök, hogy talán nem is annyira írnom és beszélnem kellene róla, csupán hallgatni. Meghallani, hogy az idén mit üzen nekem ez az idő. Mit üzen a megélt életemen, a vágyaiton, a körülöttem élő embereken, a látott, hallott és olvasott történeteken keresztül. Mert néha érdemes csak hagyni, hogy megszólítsanak minket.

KOVÁCS ANDRÁS PÉTER A CÍMLAPFOTÓZÁSON



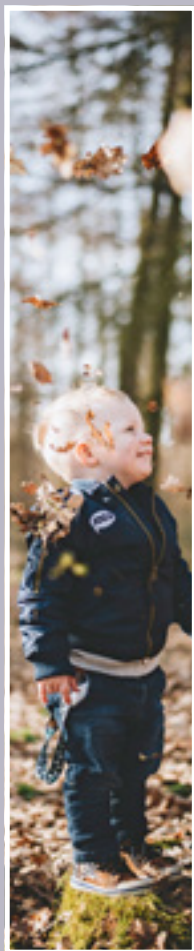
Kép: Páczai Tamás





JELENLÉT

18



TANDEM

32



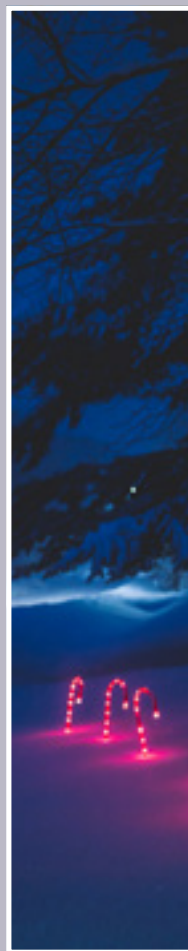
TÜKÖR

60



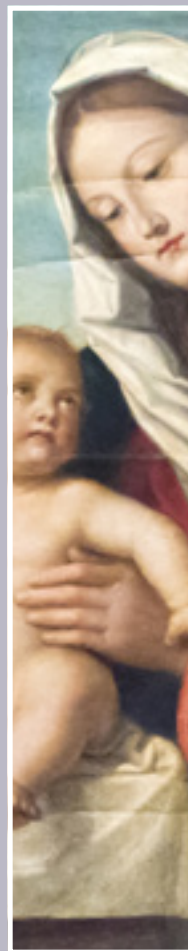
HÁZITREND

64



KIMENŐ

84



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44/D., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Antal-Ferencz Ildikó, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Futó István, Horváth Pál, Joós Andrea, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Nagy Villó, Németh Zsófia, Osztoivits Ágnes, Péterfy Hajnal, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária, Véssey Miklós • Olvasószerkesztők: Gergely-Baka Ildikó baka.ildiko@kepmas.hu és Kölnei Lívia, kolnei.livia@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, márkasstratégia, 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. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nadas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2019. december 31-én jelenik meg.
 Hirdetés: Urbán András urban.andras@kepmas.hu • A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CEB** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra.



KÉPMÁS

„A poénok alatt szórakoznak,
de a csendekben szeretnek meg”

Interjú Kovács András Péterrel

6

MAGYAR PÉDAKÉPTÁR

A szerzetes, aki zenében élt –

Rajeczky Benjámin

12

VILÁG-KÉP

Akashinga

16

„Akarsz-e mindig, mindig játszani?”

18

RIPORT

A Jóisten meglátogatta Szendrőládót

22

KETTŐ AZ EGYBEN

„Soha nem egy kameraállás van”

Interjú Fischl Mónikával és

Vadász Dániellel

26

A nagy elődök nyomában:

gróf Batthyány Ádám és családja

30

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Kontroll nélkül

32

Lassíts, és éld át a pillanatot!

36

Ma már a gyerekeknek is van méltósága

38

A szülés élménye

40

APASZEMMEL

A csirkezuza és a tartós házasság

42

KÖZVILÁGÍTÁS

Jelek

44

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Karácsonyi hullóhorror

46

MÉDIA A CSALÁDÉRT

49

Mianmar messze van

50

Ajándék a léleknek

52

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Klímafarizeusság

56

DERŰRE BORI

58

APA, KEZDŐDIK!

Igen

59

A SZALON

Lassú divat – Hosszú életre
tervezett ruhadarabok

60

UTÁNAJÁRTUNK

Hogy csak a fények gyűljanak ki

64

Táv munkában a távmunkáról

66

ZÖLD MOZAIK

70

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

A malom kincse

72

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Newton árnyékában

76

ODA-VISSZA

80

Két nő, hatvan év 1700 oldalon

Magyarul is teljes

Elena Ferrante nápolyi tetralógiája

82

BIBLIA ÉS IRODALOM

Karácsonyi ének

84

Ami pedig a vasalót illeti...

86

DECEMBERI KIMENŐ

88

Tétova törvénytseggők

92

ÁLLATOK KÖZELRŐL

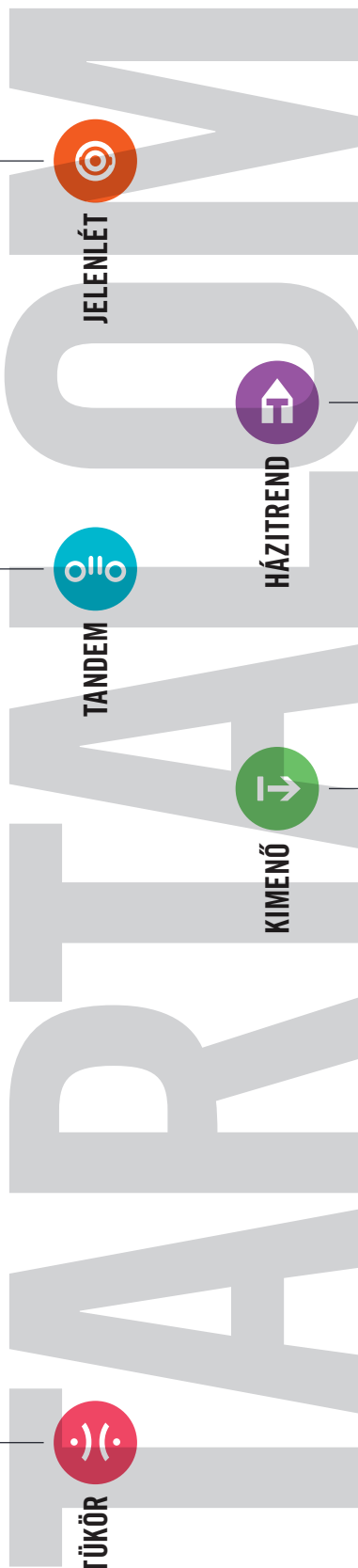
Állati éléskamrák

94

LEZSER

Boldogság Zrt.

98



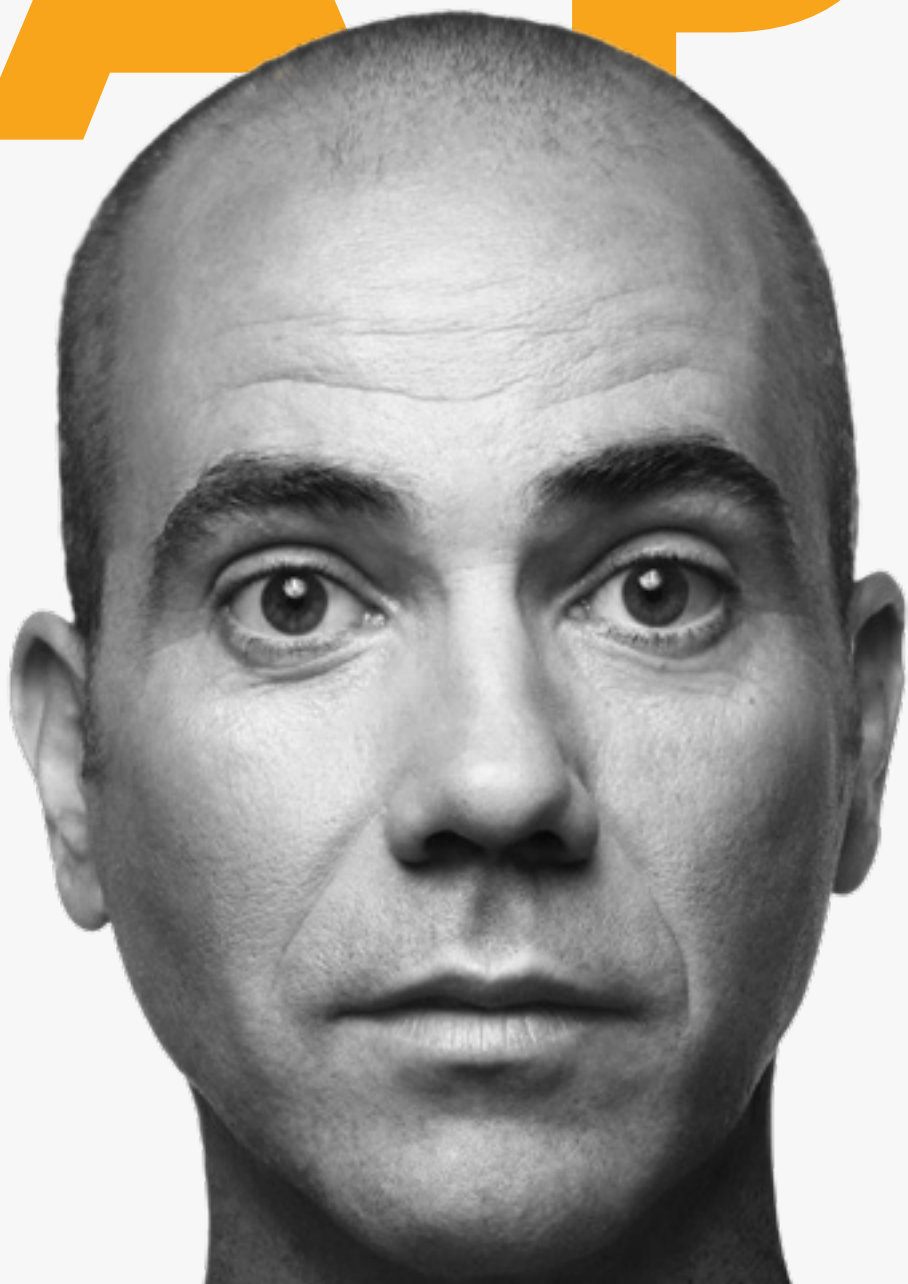


SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A P O I



ÉNOK

ALATT SZÓRAKOZNAK, DE A CSENDEKBEN SZERETNEK MEG

Ha először találkozol egy újságíróval egy kávézóban, és ötven perc alatt kell válaszolnod olyan kérdésekre, amelyekről nem is feltétlenül tudod, akarsz-e rájuk válaszolni, általában kicsit mellébeszél, elvicceled a válaszokat, vagy utólag kihúzd az interjú felét. A humorista azonban egyáltalán nem poénkodik és nem is kerülgeti a kérdéseket. Ráadásul szinte minden mondatát azonnal le lehet írni. És e sorok leírásakor úgy érzem, abban is bízhatok, hogy **Kovács András Péter** utólag sem fogja meghúzni a szöveget.



◆ – **Egy humoristától elvárják, hogy minden helyzetben megőrizze a humorérzékét?**

– Sajnos, de ez persze képtelenség. Az ember nyilván azért választja ezt a pályát, mert van humorérzéke, de onnantól kezdve, hogy ezt hivatásként kezdi űzni, elmaradoznak a kedvtelésből elejtett poénok, ahogy általában egy fotográfus sem fotózza otthon a gyerekeit.

– **De ki tudod-e kapcsolni a humort úgy, ahogy le lehet tenni egy fényképezőgépet?**

– Ki. Sőt, ahogy érik, komolyodik az ember, inkább az a kérdés, hogy be tudja-e kapcsolni. Ahogy egyre összetettebben látom a világot, egyre nehezebb bizonyos dolgokra legyintennem, nehezebb annyira leegyszerűsíteniem, hogy az vicces legyen. Kommentekben néha az emberek okosan ki is fejtik, hogy ez nem úgy van, ahogy én mondom. Persze hogy nem, de az úgy nem vicces.

– **Az előadásaid nem poénról poénra lépkedve, kicsit esetlegesen fűződnék össze, hanem fel vannak építve, és elég komoly témákat is kerülgetsz bennük. Nem szokványos, hogy valaki egy standupban a hazugságról, a rasszizmusról vagy a teremtésről beszél.**

– Amikor ez a műfaj beindult, mindenki nagyon örült, hogy jaj, de jó, működik! Közben pedig sokan elvesztünk a szakma fortélyáiban és elfelejtettük, mire való maga a mesterség. A burkoló is örülhet annak, hogy szépen rakja a parkettát, de az csak egy része a háznak. Nekem nemcsak az a feladatom, hogy vicceseket mondjak, hanem az, hogy valamit mondjak, de viccesen. A felszabaduló endorfin meg dopamin ugyanis nagyon jó eszköz arra, hogy megnyisson olyan ablakokat, amelyek reflexből bezárulnának egy komolyabb üzenet előtt.

– **Egy új közönséget találtál meg ezzel a felismeréssel, vagy a régiéket mentek veled?**

– Úgy látom, jönnek velem, egészen odáig, hogy most van egy estem, amelyiknek kifejezetten szomorú a vége, de nem bánják. Ugyan nem ezért jöttek, de megkapják csomagban, és én igyekszem vigyázni, hogy a katartikus tartalom ne menjen a sírva nevetés rovására, de ha van egy többtávós billentyűzetem, akkor használnom kell a mély és magas hangokat is, nem csak közepen pilinckázni.

– **Kértél már bocsánatot poénért?**

– Igen, egy osztálytársnőmtől, volt is vele egy pár éves mosolyzünet. És egyszer azért is, mert az autista szót

rossz kontextusban használtam, elnézést is kértem az Autisták Országos Szövetségétől, csináltam nekik egy flashmobot, meg vezettem egy tévéműsort az autizmusról. Mivel azonban az RTL ismétli az adást, állandóan vezekelnem kell. Nem győzöm nekik belinkelni a penitenciám bizonyítékait. De olyanszempontról nem bánom, hogy tanultam belőle: felelősségem van, súlya van a viccnek is.

– **Nem hiányzik néha a jog kiszámítható szabályszerűsége?**

– Jaj, egyáltalán nem. Kiváló eredménnyel végeztem el a jogi egyetemet, de a terveim egymás után dőltek be. A jog nem választott engem, és én szeretem rábízni magam a Gondviselésre.

– **Sokszor a saját életteddel dolgozol, egészen konkrét és fájdalmas dolgokat is elmesélsz. Ez valamiféle igazságérzetből fakad, hogy ha másokon is viccelődsz, magadat se kíméld? Vagy ez inkább tapintat, hogy ne másokkal példálózz?**

– Hamvas Béla azt írta, a nevetés mindig a bukást kíséri, tehát mindig valakinek a kárára szól. Így a legjobb verzió, ha az én káromra szól, ha rajtam nevetünk. Szerencsére, olyan élményeket tudok felhozni, amelyekben a nézők magukra ismernek, titkon megszorítják előadás közben a párujuk kezét, és egy adott élethelyzetben, amikor szükségük lesz rá, majd eszükbe fognak jutni a vicceim. Szintén Hamvas Béla mondta, hogy minél mélyebb valami, annál általánosabb, és tényleg igaz, hogy minél inkább azt gondolod, hogy ez csak a te kis nyomorod, a te mélyről hozott titkod, annál biztosabb lehetsz benne, hogy más is küzd ugyanazokkal a démonokkal. A közönség ezt meghálálja. Ha van mit megmutatni magadból, akkor nekik is marad valami a tenyerükben, amit óvatosan hazavisznek, különben csak leporolják és elfelejtik.

– **Foglalkoztat egy ügy, és erre fölépítesz egy előadást? Vagy meglátsz egy vicces helyzetet és arra épül a téma?**

– Általában valami bosszant, valami miatt lelkiismeret-furdalásom van, vagy valamit nem értek. Vagyis mindenképpen erős érzelmi viszonyom van hozzá. Nekiállok körbejárni, adott esetben utána olvasok.

– **Például mit?**

– A mostani estem, az *Életed filmje* egy merész vállalkozás, 80 percben meséli el az emberi életet a születéstől a halálig. Ehhez például sok pszichológiát olvastam.





”

HA VAN MIT

megmutatni magadból,

AKKOR NEKIK IS MARAD VALAMI

A TENYERÜKBEN.

”

Van benne tízpercnyi kamaszkor, ahhoz például elolvastam két-három könyvet a kamaszokról, azon túl, hogy én is voltam kamasz. A házassághoz sokat olvastam férfiakról, nőkről, feminizmusról. Ha valami piszkál, szeretek utánajárni. Ennek az estemnek szilveszterkor lesz a búcsúelőadása a Kongresszusi Központban, és a bevételt a csepeli Családok Átmeneti Otthonának ajánljuk fel. Az utolsó negyedórában a néző is érzi, hogy ezt most nem lehet elsumákolni, kénytelenek az életüket tágabb összefüggésben is meglátni, még ha a vége fel is van oldva nevetéssel. Egy barátom azt mesélte, hogy megnézte az előadást, felszállt a villamosra, és egész úton az ott hallottakon gondolkodott, lefeküdt, és csak reggel jött rá, hogy előző este kocsival jött. Az ilyenekért érdemes csinálni.

– A feleséged mit szól, hogy szilveszterkor is dolgozol?

– Négytől már a családé vagyok. Hát, a feleségem ahhoz is hozzáment, hogy esténként előadásaim vannak, cserébe egész nyáron a gyerkőcökkel lehetek.

– Közeledik advent és karácsony a vallási és családi szertartásaival. Mi az, amibe már érdemes beavatni a kisgyerekeket is?

– Bele kell menni a formalitásokba, mert az fontos a gyerekeknek, de nem látom értelmét, hogy végigfeszengjenek egy egyórás szentmisét, sokkal fontosabb, hogy azt az időt nyugalomban és békében töltsék el. A formalitások arra valók, hogy elvigyenek valahova, ahogy egy komp. Az ember nem azért száll föl rá, hogy kompozson, hanem hogy eljusson valahova. Ettől persze az egész élet szólhat erről az utazásról. A betlehemezést például mindig megnézzük délután, a karácsonyfát az anyyalka hozza – a bluetooth-nak hála úgy is megszólal a nappaliban a Csendes éj, hogy apa az előszobában áll. Tavaly már együtt díszítettük föl a fát, és úgy ünnepeljük a karácsonyt, mint valakinek a születésnapját.

–A gyerekeid most még kicsik, de hamarosan befolyásolhatja az életüket az, ami a színpadon elhangzik.

– Ez nagyon kényes dolog. Arra már most is ügyelek, hogy a nevüket, a személyes dolgaikat véletlenül se említsem. Fénykép sohasem jelent meg róluk, nem szeretném őket három poénért kiárúsítani. Ők lennének az utolsó, akiket bántani szeretnék, és azt sem szeretném, hogy más bántsa őket.



EGY HUMORISTA NEM SIMULHAT BE A MAINSTREAMBE.



– A feleségedet a közönségből választottad. Ezek szerint ő kezdettől fogva vevő a humorodra?

– Ez nem választás volt, inkább amolyan egymásra találás. Még nem voltam annyira befutott, hogy kifejezetten az én humoromra vett volna jegyet, azt sem tudták, ki lép föl aznap este. Nyilván évekkal később sokkal nehezebb lett volna párt választanom, mert mindenki a tévés standupost látta volna bennem.

– És az baj lett volna?

– Baj. Óriási baj. Mivel nem látok bele az emberek fejébe, és abszolút bizalmatlan lennék. Vagy külföldről választottam volna párt, ahol nem ismernek.

Visszatérve a gyerekekre, öt-hat éves korukig tudnak igazán abszurd dolgokat produkálni. Akkortájt nyílik ki annyira az értelmük, hogy már bandaként tudunk együtt lenni, és attól kezdve egyre kevesebb olyan alapanyagom van, amit ők termelnek. Közben én is egyre változom, már más is érdekel.

– És eza változás színpadra való?

– Persze. A legtöbb férfi megáll ebben a családapapózban, 70–80 évesen is elég számára az, hogy várja haza az unokákat, motoz a kertben, bütyköl a házban. Holott még annyi mindent kellene csinálnia az életben. Például felnőni. Sok ember még hetvenévesen sem olyan érett, mint Jézus 30 évesen.

– Elég magas mérce...

– Magas. Nemrég olvastam, hogy az indiaiak négy részre osztják a férfikort: a tanítvány szakasz, vagyis az útkeresés;

a családapa korszak, amikor a gyerekek útját egyengeted és gondoskodsz róluk –és Európában többnyire itt meg is állunk. Pedig még jön a kereső vagy remete korszak, amikor még tudsz adni szellemileg, lelkileg, fizikailag, de már igyekszel elérni valamiféle bölcsességet, és végül a negyedik, a bölcs öreg, aki már higgadt, nyugodt, érti az élet dolgait és nem bosszantja föl magát rajtuk. Ehhez képest én csak ingerült és bosszankodó öregeket látok.

– Azt mondtad, hogy a humorhoz is kell indulat, bosszankodás...

– Kell, de az is kell, hogy le tudd vezetni az indulataidat. Lehet, hogy akkor már csak ülnék mosolyogva a diófa árnyékában.

– Csak a férfiak útjáról beszéltél...

– A nők útját nem ismerem, Ha egy női lélek nincs a helyén, attól nem én vagyok boldogtalan, de a saját lelki GPS-emet igyekszem szemmel tartani. A feleségem ösztönösen is annyira egyenesben van, hogy úgy érzem, mellette kapaszkodnom kell, és férfiként együtt érnem vele. Filozófiából és teológiából is férfi szerzőket olvastam.

– Úgy látod, hogy a humor is inkább férfi talentum? Sokkal kevesebb a női humorista.

– Ezért is megköveznek majd...de szerintem egy nőt el kell kápráztatni. Őket mi, férfiak önmagukban is csodálatosnak látjuk, de nekünk állandóan bizonyítanunk kell, milyen okosak, lehengerlők, csodálatosak vagyunk. Ennek egyik eszköze a humor. Ha egy nőt megkérdezzük, mi az öt legfontosabb tulajdonság egy férfin, szinte mindig ott a listán a humor. Ha egy férfit megkérdezzük, maximum azért tartja fontosnak, hogy legyen a nőnek humorérzéke, hogy jókat kacagjon a viccein. Ha a nő mondja a poént, akkor az azt jelenti, hogy szarkasztikus, ironikus és kiábrándult. És a férfi nem ilyennek akarja látni a nőt. Ráskó Eszter tündöklő női humorista, sokat járom most vele az országot, szeretem, de ő egy igazi troll. Bármilyen helyzetet képes három mondattal széttrollkodni. Nem ezt várja egy átlagos férfi egy átlagos nőtől.

– Könnyű döntés volt, hogy Istenről beszélsz a színpadon?

– Egyáltalán nem, sokáig külön is választottam, és volt a vallással egy ideig egy kis mosolyszünetem is. Kosztolányi azt mondja a Boldog szomorú dalban: „Itthon vagyok itt e világban, / S már nem vagyok otthon az égben.”

Én pont a fordítottját éreztem. Teljesen elveszett voltam a hétköznapi, világi dolgokban, és meg akartam érteni az élet természetét.

– Ez miért volt így? A neveltetésed miatt?

– Otthon az élet kaotikus és bizonytalan volt; a vallás, a közösség, a szertartások, a kemény, fehérített ing meg a Tízparancsolat szabályrendszere adott egy biztonságos keretet. Ez aztán meg is telt tartalommal, de 23 évesen azon kaptam magam, hogy jó, de mi van a világgal, hogy működik a szerelem, a mámor, a bukás? Milyen lehet padlót fogni?

– Ki is próbáltad?

– Igen, de onnan lehet felemelkedni. A bukás és a felemelkedés egyaránt Isten kegyelméből történik. Megtaláltam a szerelmet, a családot, és ahogy kisimult a kapcsolatomban ezzel a világgal, kisimult a vallással is. Azért mertem elkezdeni foglalkozni a standupban is a vallással, mert a kikezdetetlen dolgok mellett van benne egy csomó fonás is. És a kereszténység a kultúránk, szinte mindenki ebben nőtt fel, karácsonykor mindenki betlehemet látott a fa alatt vagy a templomban, a közös élményekre pedig könnyű viccet fűzni.

– Mindig nyitott fülekre találsz?

– Ó, hát Jézust is utólag olyan könnyű szeretni, de annak idején a farizeusoknál is és a tanítványoknál is kiverte biztosítékot, mert nemcsak azt akarta, hogy jámborak legyünk, hanem azt is, hogy gondolkodjunk önállóan, hogy lepjük meg az embereket. Egy humorista pláne nem simulhat be a mainstreambe.

– Az sem fontos, hogy a többség szeressen?

– Valóban már nem annyira sürgős az azonnali visszajelzés a közönség részéről – ami a szeretetnek vagy jele, vagy pótléka –, mint korábban. Ma már a lemorzsolódás sem bánt, mert tudom, hogy aki igazán szeret, megmarad. Nézőként is, barátként is.

– Előadás közben mennyire érzed, hogy hatsz-e a közönségre?

– Jó érzés, hogy egy-egy mondattal, gesztussal úgy tudom irányítani a közönséget, mint egy karmestera zenekart. A nevetés azonnali visszajelzés, de a csendekből nehéz olvasni. Ezért fontos a végén a taps is. De színpadon ez az igazi bátorság, hogy ne félj a csendektől. Mert a poénok alatt szórakoznak, de a csendekben szeretnek meg. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A SZERZETES, AKI ZENÉBEN ÉLT

Kis ministránsként gyakran láttam bejönni ezt a vékony, törékeny, csendes kis embert a Szent Imre Plébánia sekrestyéjébe, ahol mindenkihez volt egy jó szava. Mi, gyerekek nem tudtuk, hogy ki ő, a sekrestyés mondta csak nekünk, hogy ez egy nagy ember, valami zenetudós: **Rajeczky Benjamin**.

- ◆ Rajeczky Ferenc néven 1901-ben született Egerben, a helyi szeszgyár gépmesterének fiaként. Akkoriban városainkban divat volt a térzene, ünnepnapokon a helyi zenekarok a főtéren vagy a közparkban szórakoztatták a polgárokat. Ferenc még csak hatéves kisfiú volt, amikor egy ilyen élmény hatására elhatározta, hogy élete egyik céljának és értelmének a muzsikát választja. Hatodik elemi után döntött úgy, hogy pap, szerzetes lesz, de úgy alakítja az életét, hogy abban jusson hely a tanári munkának és a zenének. 1912-ben Zircen lett növendéke, küsszemináriumi diákja az ősi zenei hagyományait őrző cisztercita szerzetesek közösségének. Öt esztendővel később tette le szerzetesi fogadalmát, ekkor vette fel a Benjamin rendi nevet, majd az érettségi után kívánságára előljárói az innsbrucki egyetemre küldték teológiát tanulni. Ez a város nem csupán nagy hírű katolikus egyeteme révén volt vonzó a számára, hanem pezsgő zenei élete, különösen az ősi gregorián egyházzenei hagyomány ápolása miatt is.

A teológia mellett zenét, zene- és művelődéstörténetet, történelmet tanult, szabadidejében pedig az Alpok hegyei között kiválóan megtanult síelni.





Különösen a gótikus katedrálisok hangulatát idéző polifonikus, többszólamú zene és ének ragadta meg, és erősítette meggyőződését, hogy a hit, az istencséséret, a szépség megragadásának legtokéletesebb eszköze a vokális és hangszeres zene, amely a néplélek rezdüléseit is hordozza. Innsbruckban ismerkedett meg Perotinusnak, a 12–13. századi párizsi kanonoknak a műveivel, amelyek a gregorián zenekultúra talán legősibb rétegéhez tartoznak. Örökfogadalmas szerzetesként, felszentelt papként, a hittudomány doktoraként tért haza.

ZENETANÁR, ZENEPEDAGÓGUS, NÉPZENEKUTATÓ

A rend ekkor nagy hírű pesti gimnáziumába küldte, ahol 1926-tól 1945-ig éneket, zenét és hittant tanított. Növendékeinek szervezett, legendássá váló sítúrái mellett diákjaiból fúvószenekart alakított, amely később teljes nagyzenekarrá bővült, szervezett énekkart is, idővel pedig a két társaság már komoly hangversenyeket

rendezett. Rajeczky zenei ízlésének és hozzáértésének tágasságát mutatja, hogy ezeken a hangversenyeken Perotinus, Lassus, Vivaldi, Haydn darabjai mellett műsoron szerepeltek Paul Hindemith vagy Bartók Béla művei is, akinek zenekari kórusművei közül többnek a gimnázium dísztermében volt az ősbemutatója. Benjamin atya kiváló zenepedagógus is volt, olyan neves tanítványok kerültek ki a keze alól, mint Rösler Endre, Nádasdy Kálmán, Járdányi Pál vagy az ismert költő és dalszövegíró, a „rímhányó” Romhányi József. Rajeczky gimnáziumi tanári működése az ostrom után, 1945-ben ért véget, amikor a rendi közönség priorként a Mátra-alji kisváros, Pásztó cisztercita kolostorának élére állította.

Ekkor már komoly zenetudósi múlt állt mögötte. Még 1932-től éveken keresztül zeneszerzést tanult a Zeneakadémián Kodály Zoltántól, akivel mély barátságot kötött. Kodálynak köszönhetően lett a Népzene Kutató Intézet munkatársa, részese az egyre kiterjedtebb

népzenei gyűjtőmunkának. Egyik első népszerűsítője lett az idővel világhírűvé váló Kodály-módszernek is, a gyerekek zenei kultúrára nevelésének, amelynek ügyét a Magyar Énekközpont Országos Egyesületének főtitkáráként is igyekezett szolgálni. A háború előtt Kerényi György társaságában írt két tankönyve, az Énekes ABC és az Éneklő iskola pedig a zene író-olvasó megértésének az alapvetése volt, amely egy új ének-zeneoktatási szemléletnek számított. Közben Pásztón volt házfőnök, évekig tanított a Pesti Felsőbb Zeneiskolában, 1950-ben pedig a Néprajzi Múzeum fogadta munkatársai közé. Népzenei gyűjtőutakon igyekezett feltárni, dokumentálni, hangfelvételekkel közzétenni a magyar népzene már-már feledésbe merülő értékeit. Közben az állami hatóságok felszámolták szerzetesi közösségét, a közös ciszter élet lehetetlenné vált.

A ZENETUDÓS

Kollégáknak, barátoknak köszönhető, hogy szerzetes-tudósként állami alkalmazásban folytathatta pályáját.

Rajeczky atya így formálisan kilépett a világba, ám élete végéig megmaradt papnak, szerzetesnek.

Ha tehette, pásztói házában, könyvei között élt, ha meg Pesten tartózkodott, naponta rendje régi templomában, a Szent Imre-templomban, a mellékoltárnál mondta el miséjét, csendes mosollyal térve napirendre afelett, hogy főnökei, kollégái között is vannak, akik ezért ferde szemmel tekintenek rá. Egy darabig a munkájában nem ütközött akadályokba, hiszen 1960-tól az MTA Népzenei Kutatócsoportjának volt a munkatársa, sőt 1967-től a Zenetudományi Intézet megbízott igazgatója, közben pedig megszerezte a zenetudományok doktora címet is. Rendszeresen dolgozott terepen, egyebek között

a Zobor-vidéki magyar szórvány dallamait gyűjtve, az anyag rendezésében Dobszay László és Szendrey Janka segítségével támaszkodva. Ebből lett később a Magyar Népzene lemezsorozat, amely külföldön is komoly szakmai sikert aratott. 1970-ben azután valaki valahol megelégtelt a Rajeczky-féle klerikalizmust, és rövid úton nyugdíjba küldték. De ekkor sem a tétlenség éveit következtek.

Visszaköltözött Pásztóra, ahol a város díszpolgári címmel tisztelte meg, rövidesen azonban, a II. Vatikáni Zsinat liturgikus reformja iránymutatásának megfelelően az új liturgia zenei anyagának összeállításán dolgozott. Ebben az időben kezdeményezője volt a Schola Hungarica megalakításának.

Kollégái élete jeles évfordulóit tudományos konferenciákkal, majd *professor emeritus* címmel ünnepelték meg.

Még tanított ekkor a Zeneakadémián zenetörténészként, és krakkói és zágrábi kódexek zenei anyagát kutatta, népszerű bevezetést írt a gregorián zene világába. Folyamatosan megjelenő szaktanulmányjaiban énektechnikával, dallamtörténettel, zenei didaktikával is foglalkozott, vezető szerzője, szerkesztője volt a Magyar Zenetörténet első kötetének, a Zenei Lexikonnak, a Magyar Néprajzi Lexikon zenei anyagának.

Szakmai sikerekben is bővelkedő, a hit, a hivatás és a zene mellett kitartó hosszú élet után Rajeczky Benjamin 1989-ben, a rendszerváltás hajnalán Pásztón távozott az élők sorából. Munkáját a rákövetkező esztendőben posztumusz Kossuth-díjjal ismerte el az ország. Emlékét a szakmai utódok megbecsülése mellett ma nevében őrzi a pásztói zeneiskola, a rendházban pedig, amelynek egykor elöljárója volt, személyes tárgyaiból és szakkönyvtárából berendezett emlékszoba idézi az alakját. ♦

hirdetés



Szent István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

Áldott, Békés Karácsonyt és Boldog Új Évet kíván
a Szent István Rádió és Televízió!

Eger	91.8
Gyöngyös	102.2
Encs	95.4
Miskolc	95.1
Hatvan	94.0
Sátoraljaújhely	90.6
Tokaj	101.8
Törökszentmiklós	96.4
Kisújszállás	103.2

A NYERŐ LAPOK HÁZHOZ JÖNNEK

**FIZESSEN ELŐ
KEDVENC LAPJÁRA MOST,
ÉS FÉLMILLIÓT NYERHET!**

Válogasson színes lapkínálatunkból,
és rendelje meg a Postán vagy
a Posta Webshop-ban! **Új előfizetésével
most értékes ajándékkártyát nyerhet!**

NYEREMÉNYEK:

**Fődíj: 500 000 Ft értékű eMag ajándékkártya,
50 db 20 000 Ft értékű eMag ajándékkártya.**

Az akció időtartama: 2019. október 7. - december 15.

Részletek: www.posta.hu/nyero_lapok

FŐDÍJ

AJÁNDÉKKÁRTYA

500 000 FT

eMAG

Az ajándék képe illusztráció.


Magyar Posta



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

AKASHINGA

Ez a szó a zimbabwei shona nyelvben azt jelenti: a bátrak. Így nevezik a 60 ezer hektáros Phundundu Nemzeti Park kizárólag nőkből álló vadvédelmi fegyveres csoportját. A Zambézi-folyó völgyében található természetvédelmi területen több ezer elefánt, leopárd, orrszarvú és antilopféle él, ezek az állatok tömegével vonzzák a trófeagyűjtő orvvadászokat Zimbabwéból és a környező országokból – velük keverednek a park vadőrei napi szinten fegyveres konfliktusba.

- ◆ Az Akashingát Damien Mander szervezte meg 2017-ben. Az ausztrál férfi korábban éveken át szolgált elit katonai alakulatokban Irakban és különböző afrikai háborúkban, néhány éve pedig önkéntesként segíti a Phundundu állatainak védelmét. Kezdetben férfiakból szervezett vadvédő egységeket, de előfordult, hogy a kiképzésre jelentkező 189 férfiből az első nap végére mindössze hárman maradtak! Mander ekkor döntött úgy, hogy bántalmazott, hátrányos helyzetű helybéli nőkből választja ki a fegyveres vadőröket, mert – ahogy a *National Geographic* riporterének fogalmazott – „ki érthetné meg jobban a kizsákmányolt természetet, mint a kizsákmányolástól szenvedő nők?” Az egykori ausztrál katona munka közben azt is megfigyelte, hogy a nőket sokkal kevésbé tudják lefizetni az orvvadászok, és hogy ők a fizetésüket nagyrészt a családjukra költik. Kutatások szerint az afrikai nők a keresetük nagyjából 90 százalékát fordítják a családjukra, míg férfiaknál ez az arány csak 35 százalék.

Mander ezért olyan helybéli nőket keresett meg, akik szexuális zaklatás, családi erőszak áldozatai, AIDS-es szülők árvái. 37 újonccal kezdte el a három napos kiképzést, akik közül 16 nőt választott ki a teljes, hónapokon át tartó felkészítésre, és közülük csak hárman adták fel a programot.

A vadőrök életét napjaink egyik legtöbbet foglalkoztatott fotóriportere, Brent Stirton dokumentálta a *National Geographic* magazin felkérésére. Munkájáért számos elismerést kapott: a World Press Photo pályázaton például első díjat nyert az egyik kategóriában, a Sony World Photography Awardson pedig második helyezéssel jutalmazták sorozatát. ◆





Petronella Chigumbura vadőr felderítő gyakorlat közben a Zambézi-folyó mocsarában. A 30 éves helybéli asszony korábban évekig dolgozott férje családjának dohányültetvényén rabszolgaként, közben a férfi rendszeresen bántalmazta. Új munkája helyreállította önbecsülését, és fizetésének köszönhetően elköltözhetett férjétől. Jelenleg a szintén vadórként dolgozó nővérel azon vannak, hogy két gyermekét is elhozhassák a férfitől.

A young child with blonde hair, wearing a dark blue jacket with a 'COOL' patch and dark pants, stands in a forest. The child is looking upwards and to the right, with several brown leaves falling around them. The ground is covered in a thick layer of fallen leaves. The background shows blurred trees and more falling leaves, creating a warm, autumnal atmosphere.

„AKARSZ-E MINDIG, MINDIG JÁTSZANI?”

„Annak a gyerekek ajánlom cikkemet, aki valaha ez a felnőtt volt. Mert előbb minden felnőtt gyerek volt. (De csak kevesen emlékeznek rá.)”

(Antoine de Saint-Exupéry)

Annak a gyerekek, akinek még nem nyomta a felelősség súlya a vállát, és aki teljes átéléssel, önfeledten játszott, úgy, mintha semmi más nem számítana széles e világon. Reménytelve, hogy ez a decemberi időszak a maga varázslatos hangulatával visszalophatja a játék felhőtlen örömét a hétköznapijainkba, még akkor is, ha azóta komoly felnőttek lettünk.





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

„A játék olyan tevékenység, amelyet nem lehet elég komolyan venni.”

(Jacques-Yves Cousteau)

◆ CSODÁKKAL TELI BIRODALOM

A gyermek lételeme és egyik legfőbb kommunikációs csatornája a játék, ami nélkülözhetetlen a kognitív, az érzelmi, a fizikai és a társas képességek fejlődése szempontjából. Amikor a csecsemő látszólag cél nélkül, a tevékenység pusztá örömeért újra és újra nyálbuborékot fúj; a kétéves telepakolja, majd kiönti a homokot a kisvödörből; az óvodás tündérnek és katonának öltözik; a kisiskolás pedig körömszakadtáig küzd a focimeccsen, nem gondolunk arra, hogy micsoda időpazarlás vagy felesleges örömhajszolás, amit tesznek. Az öröm, amit a tevékenység közben átélnek, az önmagáért való tevékenység gondtalan öröme, de mindeközben átélik az érzelmi feszültség csökkenését, a ritmusosságot, a biztosságot és az „én csinálom” érzését, illetve a társakkal való együttlétet, az alkotás vagy a vágyak teljesítésének az örömeit.

Stuart Brown, a játékviselkedés úttörő kutatója szerint a játék nem csupán szórakozás, hanem létszükséglet. A kutató egy sorozatgyilkos történetének mélyelemzése közben ismerte fel, hogy a súlyos játékhányó végzetes tragédiákhoz vezethet. Később 6000 játéktörténet elemzése során arra jutott, hogy a játék hiánya és a normál fejlődéshez szükséges játékigény állandó elnyomása súlyos következményekkel járhat. A játék, az alváshoz vagy a táplálkozáshoz hasonlóan, nélkülözhetetlen a jóllétünk szempontjából.

Játszani csak önként, mindenféle kényszertől mentesen lehet. A játék céltalan szórakozás, ami általában várakozással kezdődik, majd az öröm, a meglepetés, az empátia vagy az erő megélését követően nyugalommal ér véget. Bár céltalanságról beszélünk, de maga a játékviselkedés íve is fejlesztő hatású, gondoljunk csak a gyerekekre, aki izgalommal veti bele magát az édesapjával való birkózásba, majd a játék pörgését követően az apa segítségével megtapasztalja az elcsendesedést, ami nagyban hozzájárul az érzelemszabályozás fejlődéséhez.

H. Murray, a szükséglet- és motívumalapú személyiségelmélet megalkotója szerint a hús emberi szükséglet között a játékszükséglet is megjelenik, és ez késztet minket játszásra, szórakozásra, nevetésre vagy sportolásra. A pszichológus úgy gondolta, hogy a játékszükséglet belső hajtóerőként működik, és az emberek különbözőnek aszerint, hogy mennyire erős ez a szükségletük. Mások nem értenek egyet a megállapításával, mert úgy gondolják, hogy nem egyetlen, hanem többféle szükséglet húzódik meg a játékviselkedés mögött. Bárkinek is legyen igaza, a játék rendkívül sok előnnyel jár, nemcsak a gyermekek, hanem a felnőttek életében is.

Az elmélyült játék során megtapasztalhatjuk az áramlat (flow) élményét, amikor teljesen elmerülünk és feloldódunk abban, amit csinálunk, és csak az adott tevékenységre fókuszálunk.

hirdetés

LEGO duplo

A LEGO® DUPLO® KÉSZLETEK VÉGTELEN LEHETŐSÉGEKET REJTENEK

KEVÉS OLYAN JÁTÉK VAN, MELYET EGY GYERMEK 1,5 ÉVES KORÁTÓL KEZDVE 5 ÉVES KORÁIG TUDNA ÉLVEZNI, DE A LEGO® DUPLO® KOCKÁKBAN, VÉGTELEN KOMBINÁCIÓJUK RÉVÉN, MEGVAN EZ A LEHETŐSÉG.

1½-5 éves korig

ELSŐ LEGO® DUPLO® KÉSZLETEIM
Fejlesztik a finommotorikus készségeket

KEDVENC MESHŐSÖK
Megnyitják a képzelet világát

2-5 éves korig

A LEGO, a LEGO Duplo és a DUPLO Duplo a LEGO Group védjegye. ©2019 The LEGO Group. Minden jog fenntartva. A képek illusztrációk.

Stuart Brown szerint „a játék a szeretet legtisztább kifejezése”, hiszen nincs más célunk vele, mint értékes időt tölteni a másikkal.

MIÉRT JÓ JÁTSZANI?

› ÖRÖMET OKOZ

A játék sokféleképpen fokozza az érzelmi jóllétünket. Boldogsággal tölthet el, ha a játékban sikerül leküzdenünk egy nehézséget, megoldanunk egy feladatot, legyőznünk egy veszélyt, újraélnünk egy kellemes pillanatot vagy megvalósítani valamely vágyunkat. Fokozhatja az örömezzetünket, hogy a játék során kiadhatjuk magunkból a feszültséget, hangosan nevetünk vagy építhetjük a kapcsolatainkat.

› SEGÍT A FESZÜLTSGSZINT SZABÁLYOZÁSÁBAN

Grastyán Endre magyar orvos szerint a játék segítségével a feszült és az oldott állapot közötti optimális szintet próbáljuk beállítani. A feszültség szintje csillapítható, de emelhető is a játékkal, így fontos szerepe van az energiaszintünk szabályozásában.

› ENYHÍTI A STRESSZT

A játszás felfrissít, feszültségoldó és feszültség levezető hatású. Gyermekként az egyik legnagyobb szórakozásom a szénakazalban ugrálás volt: néhány ugrás, és minden rosszat magam mögött hagytam. A játék során biztonságban, valódi veszélyhelyzet nélkül élhetjük át a feszültséget (gondoljunk a gyermekét magasba dobó apukára, vagy a katonásdit játszó kisiskolásokra).

› MEGKÖNNYÍTI A TANULÁST ÉS A MUNKÁT

Bizonyos játékok javítják az agyműködést, és hozzájárulnak a képzelet, a kreativitás és a problémamegoldás fejlődéséhez. A munka vagy tanulás közben beiktatott rövid, játékos szünetek segíthetnek új nézőpontból nézni a problémát és kreatív megoldást találni.

A gyermek könnyebben tanul, a felnőtt pedig hatékonyabban dolgozik, ha a feladat szórakoztató és játékos. A gamification (játékosítás) irányzat képviselői ezt használják ki, amikor az alapvetően nem játékcélú tevékenységeket (mint a munka vagy a tanulás) a játék elemeinek alkalmazásával szórakoztatóvá teszik.

› SEGÍT A JELENBEN ÉLNI

Az elmélyült játék során megtapasztalhatjuk az áramlat (flow) élményét, amikor teljesen elmerülünk és feloldódunk abban, amit csinálunk, és csak az adott tevékenységre fókuszálunk. Ebben a lelkiállapotban nem gyötörjük magunkat a múlt hibái miatt, és kizárjuk a jövő tennivalóit is, egyedül a jelen számít.

› SEGÍT, HOGY JOBBAN MEGISMERJÜK ÖNMAGUNKAT (ÉS MÁSOKAT)

A játékok segíthetnek abban, hogy a személyiségünk olyan részeit is megtapasztaljuk, amire a hétköznapok során nincs lehetőségünk. A játék közben megélhetjük azokat a tulajdonságainkat, amelyeket a hétköznapokban elfojtunk. Ilyen, amikor a stratégiai játék során a mindig békés barátunk agresszív támadásba kezd, vagy a visszahúzódó ismerősünk pikáns humoráról tesz tanúságot a drámajáték közben.

› ÖSSZEKÖT MÁSOKKAL

Stuart Brown szerint az örömteli kapcsolat első jele, amikor az anya és a gyermeke egymásra néznek, a baba mosolyog, amire az anyából spontán módon kitör az öröm és a játék. A kutató szerint az emberek összetettebb játékaik is ezen alapulnak. Kulcsár Zsuzsanna személyiségkutató szerint a játék során olyan barátságos együttlét jön létre, ami gátolja a destruktív agressziót. Ez az oka annak is, hogy a játék segítségével magas szintű önszabályozás (kontroll és önkontroll) sajátítható el.

Az együtt töltött minőségi idő, a jó hangulat és a közös nevetés közelebb hozza az embereket, megerősíti a valahova tartozás érzését, és építi a kapcsolatokat, ami az egyéni szorongásokra és depresszióra is gyógyírként hathat. A játékban megjelenő humor segíthet a nézeteltérések és a kommunikációs problémák elsimításában, de maga a játék helyzet is fejlesztheti az együttműködést. Az együtt játszóik között elindul egy mélyebb, bizalmi kapcsolat, amelyben könnyebben megjelenhet az empátia és az intimitás érzése, ráadásul a biztonságos kapcsolatban történő játék segíti a lelki sebek gyógyulását is.

A játék és a játékosság minden emberi kapcsolatban fontos, de a párkapcsolatban és a szülő-gyermek kapcsolatban kiemelt jelentőséggel bír. Előbbi esetében az együtt játszás frissen tartja a kapcsolatot, hogy képesek legyünk a hétköznapi gondok között is felidézni a másik játékos arcát, de az új területek közös



felfedezésére is lehetőséget nyújt. Stuart Brown szerint „a játék a szeretet legtisztább kifejezése”, hiszen nincs más célunk vele, mint értékes időt tölteni a másikkal.

A gyermekeinkkel való játék talán a legnagyobb ajándék, amit adhatunk és kaphatunk. Visszarepít az időbe, újraélhetjük és átadhatjuk az emlékeinket, családi mintáinkat, történeteinket. „Amikor én kislány voltam, egyszer úgy elbújtam, hogy alig bírtak megtalálni.” – meséljük, és újra átéljük azt a bizsergő szorongást, ami akkor és ott összeszorította a gyomrunkat és a torkunkat. Az emlékekhez kapcsolódó érzés újraélése segít, hogy jobban ráhangolódjunk a gyermekünk világára, ahol a bújócska élet-halál kérdése, hiszen az elszakadástól való félelmet és az egymásra találás örömét szimbolizálja. Felnőtt fejfel tudjuk, hogy a bújócskázás a fentiek miatt segít a gyermekünknek a szorongásaival való szembenézésben és a félelmei leküzdésében, de játék közben már nem ez lebeg a szemünk előtt, hanem a móka és az izgalom, ami az együtt játszásból fakad.

JÁTÉKIDŐ, NEM CSAK KARÁCSONYKOR

„Ki tudja, nem vagyok-e egy kicsit magam is olyan, mint a fölőntek? Alighanem megöregedtem.” (Antoine de Saint-Exupéry)

Játszani gyerekjáték, de felszabadultan játszani valódi művészet, mert csak akkor sikerül, ha képesek vagyunk büntetlenül elengedni magunkat, a feladatainkat, a folyton szorító határidőket, és csak úgy, kedvtelésből játszani. Nekünk, komoly felnőtteknek segíthet, ha leszámolunk azzal a félelmünkkel, hogy a felszabadult játék közben nevetségessé válhatunk, illetve tudatosítjuk magunkban, hogy a játék számos pozitív hatással bír a testi-lelki jóllétünkre és társas kapcsolatainkra, így nem csak annak a játéknak van értéke, ami kézzelfogható haszonnal kecsegtet, vagy ami versenyképes.

Stuart Brown arra bátorít mindenkit, hogy menjünk vissza az időben, amennyire csak lehetséges, egészen addig a pontig, amikor felhőtlenül boldogok és játékosak voltunk, majd ebből a képből és érzésből próbáljunk eljutni oda, ahol ma tartunk. A kutató tapasztalata szerint ez a gyakorlat hozzájárulhat, hogy újra rátaláljunk a játékos énjünkre.

A hétköznapi rohanásában segíthet, ha kijelölünk rendszeres játékidőt, amikor minden mást félretéve játszunk. Fontos, hogy ilyenkor a kütyüket is félretegyük, és osztatlan figyelmet szenteljünk játszótársainknak. A gyermekekkel való játék egyik kulcsa, hogy képesek legyünk kioktatás és irányítás nélkül, az ő igényeik mentén alakítani a játékot. ♦

KÉPMÁSKA-KÖNYV KARÁCSONYRA!

Pifkó Célia:
Szörnyek a szobádban

Orosz Annabella illusztrációival

Kádár Annamária
pszichológus ajánlásával



Rendelje meg most

20% kedvezménnyel

a kepmas.hu/mesekonyv oldalon!

2990 Ft helyett **2390 Ft***

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



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

A JÓISTEN MEGLÁTOGATTA SZENDRŐLÁDOT

„Szoktam is mondani, hogy a Jóisten nem szeret minket, kikerüli Szendrőládot.” – Hivatalosan a tavaszi esőről beszélgettünk Béres Erikával, a szendrőládi Nemadomfel Ház vezetőjével, azonban a tekintetében benne volt, hogy ez nem csak az időjárásra vonatkozik. A *Képmás* 2018. júniusi számában megjelent helyszíni riportban a Nem Adom Fel Alapítvány mélyszegénységben élő gyerekeket segítő programját mutattuk be, és néhány szóban megírtuk *Rézműves Juli* történetét: a helybéli asszony elmondása szerint gyermekkorában leesett a lovaskocsiról, az arcán egy seb elfertőződött, ennek következtében bal szeme környékén hatalmas daganat keletkezett, amely nemcsak esztétikai következmény volt, hanem a látását is korlátozta. Betegségét nem tudta kezelteni, a három gyermek és a munkanélküliség mellett erre nem volt lehetősége. Ez a cikk a célba ért segítségről szól, és arról, hogy mi is a média igazi küldetése.

- ◆ Cikkünk megjelenése után sorban jöttek telefonhívások és levelek olvasóinktól, hogy szeretnének Julin segíteni. Érkeztek felajánlások a szemműtéttel járó költségekhez, a gyerekek beiskolázásához, mások ruhát, bútorokat, háztartási gépeket adományoztak a családnak, és volt, aki személyesen is meglátogatta őket a szendrőládi faluvégen sárból és vesszőkből épített házikójukban. Az összefogásnak köszönhetően Juliék idén nyáron házat vásároltak (!) központi fűtéssel, vezetékes vízzel, fürdőszobával és mellékhelyiséggel. Korábbi lakhelyükön csak villany volt, a vizet kútról vették, az árnyékszék a kertben volt, tisztálkodni dézsában tudtak. Közben sikeresen alakult Juli betegségének feltárása és műtéti kezelése.





Juli Béres Erikával készülődött az első műtétre szendrőládi házukban, idén januárban



Közfoglalkoztatottként Juli télen az utcákat takarítja napi nyolcórás műszakban. Nyáron főleg mezőgazdasági munkát végez a falu gazdaságában.



Az óvodában Antikával





Budapestig közel négy óra az út tömegközlekedéssel Szendrőládról



Az első szemvizsgálaton Lukáts Olga doktornőnél, 2018 októberében



Szendrőlád látképe a Bódva felől



Juli az idén szeptemberben vásárolt, háromszobás új házban

Juli esélyei ezzel megnőttek, hogy a közfoglalkoztatás rendszerén kívül találjon munkát. A férje hónapokat tölt Budapesten, ő pedig egyedül van otthon a gyerekekkel és mezőgazdasági munkákat végez. Az az álma, hogy a műtétsorozat végén újra felvételizzen egy miskolci gyárba, ahova korábban a szeme állapota miatt nem vették fel – pedig a tesztje kitűnő volt. Szükség is lenne erre, hiszen az új ház új kihívások elé állítja őket: gáz-, villany-, víz-, internet- és tv-számlákat kell fizetni, a lányok pedig hamarosan középiskolába mennek. Férje idén szívinfarktust kapott, így keresőképessége csökkent, a család eltartásának oroszlánrésze az apró, törekeny asszonyra fog hárulni. De nem hiszem, hogy megijedne a saját árnyékától, nem ilyenek ismertem meg! Egy lokálpatrióta közönyével lépett életében először mozgólépcsőre

Budapesten, mosolyogva készült élete első altatására, hetekkel ezelőtti ottjártamkor pedig hetykén vetette oda az utca túloldalára egy ismerősének: „Leszámolok a hónap végén, aztán decemberben megyek a miskolci Bosch-ba, megpróbálom.” „Nem fogod te aztat bírni!” – kiabáltak vissza, de Juli már csak nekem hallhatóan morogta vissza a fogai között: „Majd meglátod te, mit bírok én, veszteneivalóm úgyszincs!”

A Rézműves család szépen berendezkedett a Szendrőlád központjában vásárolt házukban, a gyerekek végre méltó körülmények közül indulnak reggelente iskolába és óvodába, Juli munkát keres és készül a következő, 2020 tavaszán esedékes szemhéj-rekonstrukciós műtetre. Történetén gyakran elgondolkodunk szerkesztőségünkben, hálásak vagyunk, hogy a Jóisten titkos követjeinek figyelmét Szendrőládra irányíthattuk. ♦





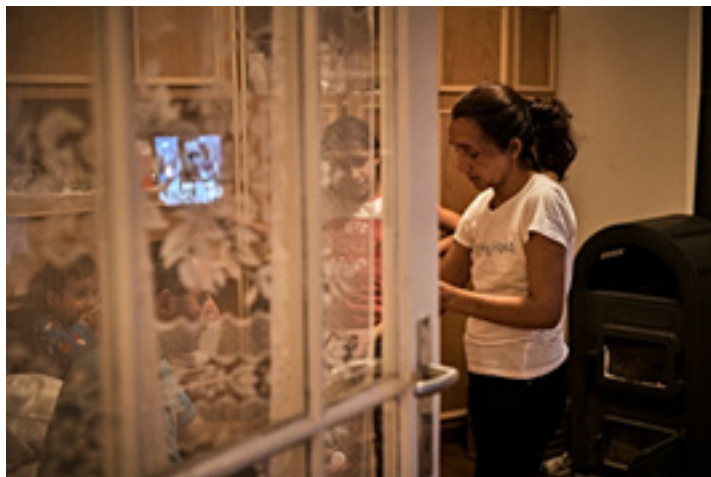
A Semmelweis Egyetem Mária utcai Szemészeti Klinikáján, az első műtétet megelőző napon



A sikeres első műtét után. Juli a kezelése előtt még soha nem járt Budapesten, így a felülvizsgálatok után a város nevezetes pontjain sétáltunk vele.



Ebéd Antikával



Családi kör a nappaliban

Az első, szemhéj-rekonstrukciós műtétet *dr. Lukáts Olga* végezte a Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikáján, a másikat *Prof. Dr. Barabás József* professzor az Arc-, Állcsont-, Szájsebészeti és Fogászati Klinikán. Az intézményektől minden segítséget megkaptunk, ami ahhoz kellett, hogy a vidékről Budapestre utazó kisgyermekes beteg a lehető legideálisabb körülmények között gyógyulhasson. Nagy segítségünkre volt *Béres Erika*, a szendrőládi Nemadomfel ház vezetője, aki folyamatosan segítette őt az ügyintézésben, utazásban.



A legjelentősebb adományt egy idősebb hölgytől kaptuk, aki nem szeretné magát megnevezni. Története a Gondviselés szokatlan útjaira példa. Sohasem látott még *Képmást*, a szelektív hulladékgyűjtőben találkozott tavalyi júniusi számunkkal, megtetszett neki és beleolvasott, ekkor látta meg Juli történetét és telefonált, hogy segíteni szeretne, pedig nem szokott adományozgatni.



SOHA NEM EGY KAMERAÁLLÁS VAN

Fischl Mónika neve összeforrott a *Csárdáskirálynő*vel, bár repertoárja ennél sokkal gazdagabb, beszélgetésünkön épp a *János vitéz* bemutatójára készült. **Vadász Dániel** énekési karrierje után kulturális menedzserként szerzett nemzetközi hírnevet; nagyszabású projektjeinek közös mottója az együttműködés. A váltás nem könnyítette meg a magánéletüket, a mindennapjaik állandó része a szervezés; így biztosítják, hogy jusson idejük egymásra és lányukra is.

◆ – Nagyon nehezen sikerült találkozunk.

Mindig ilyen telített a naptáratok?

Mónika: Nem, de az évi kétszeri két-három hónapos próbaidőszak ilyen: minden délelőtt próba, este fellépés, sokszor hétfőig is. Máskor azért sokkal lazább. Dani viszont már vagy öt éve „civil” életet él, ő is nagyon elfoglalt, de teljesen más beosztás szerint dolgozik – ilyenkor valóban jóval kevesebbet találkozunk, miközben korábban naponta együtt dolgoztunk. Próbaidőszakban Püspökladányról Szentendrére költözik Dani édesanyja, ilyenkor ő vigyáz a lányunkra, és az én anyukám is sokszor be tud nekünk segíteni.

Dániel: Volt egy hosszú, közös időszakunk az Operettszínházban, amiből én fokozatosan kiléptem, most kulturális menedzserként és producerként dolgozom. Néha vannak közös munkáink, mint például a *Budavári Palotakoncertek*, de általában külön és különböző ritmusban dolgozunk. A Palotakoncertek és több nemzetközi turné szervezése mellett a *Virtuózok* egyik tulajdonosa is vagyok. Egy másik projektünk a *Co-Opera*, aminek keretében opera- és színházi produkciókat

turnéztatunk itthon és külföldön; évente több mint száz előadást szervezünk. Éppen az új produkciónk, a *Szöktetés a szerájból* bemutatójára készülünk, és közben a „Bánk bán 2020” projektünk előkészítésén is dolgozunk. Most készítünk elő egy nemzetközi karmesteri versenyt rögzítő televíziós műsort is. A saját vállalkozás azonban nagy függetlenséget is jelent. Reggelente elviszem a lányunkat suliba, nyolctól délutánig dolgozom, és még ha beesik is egy-egy esti program, a hétvége nálam már évek óta a családról szól, ugyanis több mint húsz év színházi munka után, néhány éve végleg felhagytam a hétfői munkával. Annak is nagyon örültem, hogy például a múlt héten el tudtam kísérni a lányomat egy németországi táncbajnokságra, öt napra. Ezt korábban nemigen tehettem volna meg. Emellett igyekszem arra is figyelni, hogy a barátaimmal rendszeresen találkozunk.

– Mónika, te is tudsz időt szánni a felnőttbarátságokra?

Mónika: Szerintem az embernek csak egy-két igazi barátja lehet, velük én is igyekszem rendszeresen tartani a kapcsolatot. Szerencsés vagyok, mert a színházból is



nyertem egy igaz barátot, sok élményünk van a közös turnék és a munkák kapcsán is. Dani előző válaszához kapcsolódva hozzátenném, hogy bár az utóbbi években nem énekel, próbálom befolyásolni őt ebben. Tudom, hogy fontos neki az éneklés, én pedig nagyon szeretném, ha legalább néha újra együtt dolgoznánk a színpadon is. Erre egyébként rendszeresen jönnek visszajelzések a nézőktől is, sokan kérdezik, mikor hallhatják őt megint énekelni. Persze tudom, hogy most nagy dolgok vannak készülöben, de nála ez tulajdonképpen mindig így van. Minden elfoglaltsága mellett Dani nagyon jó apa, igazán sok időt tölt Larával. Lányunk pedig nagyon szeret az apjával „bandázni”, ezt a legutóbbi közös utazásuk után is emlegette.

- Két erős egyéniség munkahelyi szerelme a titek. Hogyan csiszolódtatok össze?

Mónika: A Csárdáskirálynő próbáin, még 2001-ben ismerkedtünk meg, én voltam a primadonna, Szilvia,

Dani pedig a bonviván, Edvin. Sokan emlegetik azóta is, mennyire vibrált a próbák során köztünk a levegő. A színpadi szerelem igazivá lett, és azóta is ez adja a kapcsolatunk alapját. Pedig az első pillanatban ezt nem gondoltuk: emlékszem, Tokióban sétáltunk az utcán néhány kollégával, be akartunk térni egy vendéglőbe, Dani viszont a helyi gyorsétterembe akart menni, és az egész csapatot eltérítette. „Na, ezzel az emberrel én biztos nem jönnék ki civilben egy percre sem” – gondoltam akkor. Aztán mégis győzött a szerelem... (nevet)

Dániel: Mindketten erős egyéniségek vagyunk. De mindketten sokat hatottunk egymásra, pároságokban is. Én nagyon hiszek abban, hogy minden párkapcsolat interaktív. Móni például tudja, mennyire szeretem a hétvégi közös reggelit, és akkor is elkészíti, amikor éppen – szerintem feleslegesen – néha fogyókúrázok. Vagy: sokáig aggódtam a lakberendezési boltok sorsáért, de már nem kell, fő támogatóik vagyunk. (nevet) Larával csak olyan tárgyakat hoztunk Németországból, ami anyának tetszik. ➤

Van egy kedves barátom, aki azt szokta mondani: nézzük meg ugyanazt egy másik kameraállásból is. Ugyanis soha nem egy van. Annak ellenére, hogy mindketten erős egyéniségek vagyunk, a nekünk fontos embereket úgy próbáljuk magunk mellett tartani, hogy az ő kameraállásukat is időre időre megpróbáljuk magunkévá tenni – a kis dolgoktól kezdve a nagyokig. Aki ezt nem tudja kicsiben megtenni, nagyban sem lesz sikerélménye.

– Hogyan változott meg életetek lányotok érkezésével? Gondolom az ő életének is szerves része a zene.

Mónika: Minden más másodlagossá vált. Amikor a szülei szabadság után visszatértem a színpadra, Larát is vitük magunkkal minden turnéra, bejárta velünk az egész világot. Volt, amikor mindkét nagymama elkísért minket – nemcsak a gyerek miatt, hanem egyszerűen ezeket a kalandokat velük együtt akartuk megélni. Lányunk háromévesen az oviban egyórás kivetítés előadást tartott az utazásairól. Ő is sokat gazdagodott az utazásokkal, szorgalmas, sok mindenre nyitott, különösen a zenére, annak minden műfajára.

Dániel: Az volt a célunk, hogy Larát nyitottá tegyük a világra és a zenére is. Oviba, majd a suliba menet az autóban egy dalt ő, egy dalt pedig én választottam. Később együtt zenéltünk, a klasszikus darabok mellett immár elég nagy közös könnyűzenei repertoárunk is van. A nappaliban a zongora mellett két gitár is van és én majd' elrepülök az örömtől, ha azt kéri, üljek mellé is eljátszani valamit. Zongorázásában édesanyja érzékeny zeneiségét tisztán hallani; igazából az lett volna a csoda, ha Móni muzikalitásából nem örököl.

Mónika: Külföldi turnéink Lara iskolába kerülésével is folytatódtak. Alsóban fantasztikus tanító nénije volt, Helga néni, aki mindenben támogatta, elengedte, de mivel jól tanult, ebből sosem volt probléma. Mostanra változott a helyzet, felsőben már nehezebb pótolni a kimaradásokat, közös utazásokat csak a szünidőkben tudunk szervezni. A hétköznapokat pedig igyekszünk úgy szervezni, hogy mindhármunk élete beleférjen.

– Mindketten nagyon fontosnak tartjátok az együttműködést, a Co-Opera nevében is benne van. Miért?

Dániel: Fiatalkoromban nem értettem, hogy a *Figaro házasságát* miért mutatják be két külön produkcióban, ugyanabban az évadban Debrecenben és Szegeden is, miért nem ugyanazt az előadást mutatják be egymás után több helyen. A szakmában hosszú évek óta sokan beszélünk arról, milyen jó lenne az ilyen jellegű

együttműködés, de a gyakorlatban csak néhány éve indult el, a mi kezdeményezésünkre. Nem kis kihívás kialakítani az együttműködést a színházak között és magát az előadás-sorozatot koordinálni. Maga a kooperáció egyébként egyszerre működik művészeti, logisztikai, és természetesen gazdasági síkon is.

Mónika: A színházi életben az alkalmazkodás nem könnyű, de ha a vezetők elkötelezettek, akkor igenis komoly eredményeket lehet elérni. Daniék jövő évi nagy projektjének, a *Bánk bánnak* a próbáit Vidnyánszky Attilával már egy évre előre is lehet tudni. Reméljük, elterjed ez a fajta hozzáállás, az előadóművészek függése csökken, munkájuk és magánéletük így kevésbé lesz hektikus, tervezhetőbbé válik. A csapatmunkát egy másik téren is fontosnak tartom: az iskolában. Nagyszerű, amikor a suliban olyan feladatokat kapnak a gyerekek, amelyekben csoportokban kell dolgozniuk. Ha gyerekkorban ez rendszeressé válik, biztosan sok hasznát látja majd minden közösség, ahol ezek a gyerekek viszik tovább a megtanult mintákat.

Dániel: A közoktatás megérne egy külön beszélgetést. Ha rajtam múlna, a lexikális tudás helyett a gyerekek általánosban csak zenével, képzőművészettel, sporttal és sok játékkal foglalkoznának. Közben kiderülnének a készségeik, és egy egészen más oktatási rendszerben segíteném őket, hogy jobban értsék a saját helyüket a világban, a társas kapcsolataikat, és emellett igyekeznek a logikus gondolkodásra sarkallni őket. Ezután tanulnának olyan fontos dolgokat, mint például, hogyan táplálkozzanak egészségesen, hogyan vigyázzanak érdeemben az őket körülvevő természetre, ha már a szüleik generációjának ez nem igazán sikerült.

De visszatérve a munka világába, én a családbarát munkahely híve vagyok. Az irodai kollégáimnak is mindig mondom: hétvégén csak kivételes esetben dolgozzanak, hiszen csak az tud jól teljesíteni a munkahelyén, akinek a magánélete is rendben van. Az előadóművészetben dolgozó kollégák számára ez egy nagyobb kihívás, de sok művész barátunknak van még szép családi élete a környezetünkben, akinek fontos a család, az vigyáz is rá. Nagyobb kitekintésben úgy érzem, hogy az emberiség előtt komoly kihívások állnak, és ha nem sikerül összeegyeztetnünk a céljainkat, ha nem tanulunk meg igazán együttműködni, akkor az komoly gondokat okozhat a jövőnkben. Mindezekkel együtt mi bizakodóak vagyunk, rengeteg fiatal ismerünk, akik felelősségteljes életet élnek, közös célokért tesznek nap mint nap. Velük együtt igenis lehetőségünk van napról napra kicsit jobbá és teljesebbé tenni az életünket, a világunkat. ♦

FUTÓARCOK

A HOBBIFUTÓK KÖNYVE

LUBICS... MARÁZ... BÓDIS... BAJI... CSÉCSEI...
SZŐNYI... CSANYA... BOGÁR... ÉS SOK-SOK
ISMERT MAGYAR FUTÓ



NAGY MÉRETŰ
KEMÉNY TÁBLÁS
ALBUM KÜLÖNLEGES KÉPEKKEL

4990 FT

KÖZELEBB HOZZUK A PÉLDAKÉPEKET!
KAPHATÓ A KÖNYVESBOLTOKBAN, VAGY RENDELJE MEG
A WWW.LAPCENTRUM.HU OLDALON!

**CSUPA
SPORT**

**nemzeti
sport**
www.nemzetisport.hu

REGISZTRÁLTJ AZ EDESKISBABAM.HU
OLDALON, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,
ÉS VEDD ÁT PROMOBOKS
VÁRANDÓSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



www.edeskisbabam.hu



Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsomag@promobox.hu



SZÖVEG –
KŐLNEI LÍVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

NAGY ELŐDÖK NYOMÁBAN

GRÓF BATTHYÁNY ÁDÁM ÉS CSALÁDJA

Gróf Batthyány Ádám történelmi nemesi család sarja, a boldoggá avatott *Batthyány-Strattmann László* unokája. Átérti ennek a szellemi örökségnek a felelősségét, ugyanakkor jó humorú, életvidám ember. Feleségével, *Batthyány-Schmidt Margittal* és két gyermekükkel, *Katalinnal* és *Boldizsárral* együtt ők alkotják a család Magyarországon élő ágát. Tevékenységük fontos eszköze a Magyar Batthyány Alapítvány.

◆ „Batthyány-Strattmann Lászlóról apám és a testvérei mindig úgy beszéltek, mint egy »superman«-ról. A gyerekei a jótékonykodást tőle tanulták. A nagyobb rokonságban persze már volt, aki a karitatív cselekedeteit pénzszerűságnak tartotta, de mi ezzel nem törődtünk. Sajnos évekkal a születésem előtt meghalt” – így idézi fel Batthyány Ádám nagyapja meghatározó emlékét, aki hercegi rangjához méltónak tartotta a szemészorvosi munkát, a kórházalapítást és a szegények ingyenes orvosi kezelését.

A család előttte sem szűkölködött kimagasló egyéniségekben. Itthon a legismertebb kétségtelenül Lajos, az 1848-49-es szabadságharc vértanú miniszterelnöke. Ádám grófnak mégsem ő a példaképe. „Az én példaképem I. Batthyány Boldizsár, Mátyás király munkatársa. Nemcsak jó hadvezér volt, hanem ügyesen gyarapította a vagyonát is. Róla kapta nevét a fiam.” A pénzügyek értő kezelése bizonyára szintén családi örökség, hiszen Batthyány Ádám sikeres pénzügyi karriert futott be, több nagy bankot is irányított. 1989-ben a nehéz helyzetben lévő

erdélyi magyarok számára szervezett nagy volumenű pénzgyűjtést. Ilyen pénzügyi jártassággal, történelmi tapasztalattal és kapcsolatrendszerrel nem csoda, ha Antall József felkérte tanácsadójának és támogatójának. „Összebarátkoztunk, szimpatikusak voltunk egymásnak. Irodát kaptam a miniszterelnöki hivatalban. Németül beszélgettünk, mert akkor én még nem tudtam magyarul. Azt mondta: ezt a nyelvet nem lehet megtanulni ötvenéves kor után, ebben benne kell élni. Találj magadnak egy szép magyar lányt.” Nem is kellett messze mennie, mert a miniszterelnöki hivatalban ismerte meg Schmidt Margitot, aki felesége és két gyermekének édesanyja lett, és ma az Alapítvány fáradhatatlan elnöke.

A Magyar Batthyány Alapítvány jelképezi és képviseli a magyarországi család törekvéseit: a Batthyány-dinasztia történelmi emlékezetének őrzését tudományos kutatásokkal, konferenciákkal, kulturális rendezvényekkel. „A Batthyány család szellemi örökségének visszahozatala azért is fontos, mert a rendszerváltásig itt egyedül Kossuth Lajos neve

Támogatott tartalom



fémjelezte 1848 örökségét, Batthyány Lajosról mellette alig esett szó. Ezt a történelmi torzítást ideje megszüntetni, és a kor vezető egyéniségeit valós értékük szerint becsülni” – mondja gróf Batthyány Ádám. Mindezt pedig a nemzet tagjainak boldogulásáért, a haza gyarapításának szellemében teszik, mert ahogy frappánsan megfogalmazta: „Az alapítvány célja, hogy segítsen a nemzetnek.”

A Batthyány nevet Magyarországon Katalin és Boldizsár viszik tovább. Mindketten egyetemisták. „Az egyetemeink szembenéznek egymással a Duna-parton, és a tárgyaink háromnegyede is hasonló” – mondja Kata, aki a BME-n nemzetközi gazdálkodást tanul. Ha végez, egy éttermet szeretne nyitni, amely a Batthyány család hagyományos színeit viseli és ízeit kínálja majd. A családnak ugyanis gazdag gasztronómiai öröksége is van, Kata sorolja is a bevált, régi recepteket. Édesapja boldog büszkeséggel szól közbe: „Nagyapám, boldog Batthyány-Strattmann László 1922-ben egy fiatal lányt küldött Párizsba, hogy ott a Ritz Szállóában tanulja ki a szakácmesterséget.

Ő később, 1945-ben velünk jött Ausztriába. Én tőle tanultam sok mindent, imádok főzni, Kata pedig tőlem is tanult.” „Papi nagyon finom szószokat tud készíteni, az éttermem kínálatában ezek is benne lesznek majd – tervezi Kata, előbb azonban be kell fejeznie a megkezdett gourmet-tanfolyamot is, mert nemcsak a vállalkozáshoz, hanem az ételek készítéséhez is értenie kell. – Budapesten nyitom meg az éttermet, de ha megszerzem a Michelin-csillagot, megyek majd külföldre is.”

Határozott jövőkép bontakozik ki Boldizsár szavaiból is: „A Corvinuson tanulok gazdálkodás és menedzsment szakon. Később saját mezőgazdasági vállalkozást szeretnék indítani. Nagyjövőt látok ebben, mert enni mindig kell, és nem mindegy, mit és milyen minőségűt.” Arra a kérdésre pedig, hogy milyen jótékonyági cselekedetet éreznek fontosnak, mi áll közel a lelkiütlekükhöz, így felel: „A magyarok öntudatának erősítéséhez szívesen adnám az erőmet, mert ezt hiányosnak érzem.” Kata hozzáteszi: „Az én példaképem boldog Batthyány-Strattmann László. Ha csak egy kicsit meg tudnék valósítani az ő életpéldájából, az már nagyon jó lenne.” ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

KONTROLL NÉLKÜL

Nora Fingscheidt megrázó drámája, a *Kontroll nélkül* rengeteg kérdést vet fel. A filmben válaszok helyett csak széttárt kezeket, tanácstalan tekinteteket és gondterhelt szakembereket látunk, akik képtelenek mit kezdeni a kislánnyal, aki szeretetteljes kapcsolatok nélkül, állandó belső hiányérzettel és kontrollvesztett dühvel éli az életét. Válaszaink nekünk sincsenek. Mégis fontosak ezek a kérdések, mert fájdalmasan aktuálisak, és a hazai ellátórendszerben is sok gyermeket érintenek. A Szemrevaló filmfesztiválon kerekasztal-beszélgetés is volt a téma kapcsán, amelyen részt vett *Dr. Nagy Péter*, a Vadaskert Alapítvány kórházigazgatója; *Uray Gergely*, a Fővárosi Gyermekvédelmi Központ szakértője; *Richter Júlia*, a Traumaközpont szakmai koordinátora és *Könyves Kriszta*, a Hintalovon Alapítvány Yelon programjának szakértője.

◆ A TÖRTÉNET

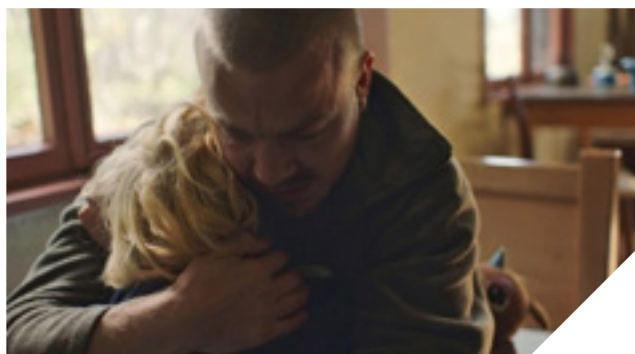
A történet főszereplője a 9 éves Benni (*Helena Zengel*), aki-ben első látásra nincs semmi különös. Szőke haj, csillogó szemek, élénk rózsaszín ruhák, szeretetre méltó külső és éleslátás. Közelebről megismerve Benni mégsem hétköznapi gyermek. Édesanyjától és két kisebb testvérétől távol, a német ellátórendszerben sodródik nevelőszülőktől nevelőszülőig, intézménytől intézményig. Bárhová kerül, felforgatja a körülötte élők mindennapjait, mert olyan súlyos és erőteljes dührohamokkal küzd, hogy felnőtt legyen a talpán, aki nem ijed meg tőle. Dühös az egész világra, úgy érzi, senki sem akarja megérteni, hogy csupán egyetlen dolgot szeretne: visszakerülni az édesanyjához, és vele tölteni a mindennapjait. Kritikusan áll mindenféle szabályhoz és házirendhez, az iskolát gyűlöli, és amikor a feszültségtől elpattan benne a húr, akkor kő kövön nem marad körülötte. Mivel veszélyezteti a környezetét és önmagát, már sehol sem látják szívesen.

A nevelők, szociális munkások, pszichiáterek kedvesek, de a szakmai etikának megfelelően tartják a három

lépés távolságot, nehogy túl szoros kötődést alakítsanak ki a kislánnyal. A türelmüket próbára teszi a bántalmazó kapcsolatban élő, gyenge, kereteket adni képtelen és nevelésre kevésbé alkalmas anya, aki állandóan hitegeti a gyermeket. Minden erejüket felemészti, hogy Benninek stabil otthont találjanak végre, mert a traumafeldolgozás és a pszichoterápia csak akkor kezdődhet, ha van némi talaj a gyermek lába alatt. S ezennel el is érkezünk a huszonkettes csapdájához, hiszen megfelelő kezelés nélkül Benni képtelen bárhová is beilleszkedni, így mindenhonnan hamar elküldik.

Ekkor tűnik fel a színen *Micha*, az új kísérőtanár, aki formabontó ötlettel áll elő: erdőterápia. Heteket töltenek el ketten mindenféle komfort és kényelem nélkül az erdő közepén, ettől remélve változást. A néző végig bizakodik: valahogyan sikerülnie kell ennek az egésznek. A történet azonban tovább bonyolódik, mert *Micha* annyira bevonódik, hogy a végén már nemcsak a szakmaisága, hanem a családi kapcsolata is veszélybe kerülnek.

Kép: IMDb



BIZTONSÁGOS KÖTŐDÉSI KAPCSOLAT NÉLKÜL

Az ember a kezdetektől fogva társas lény, és a nagyon korai, szenzitív időszakban teljes mértékben másoktól függ az életben maradása és a jólléte. Igényli a kötődést, az odafordulást és a támogatást, amelynek mezsgyéjén, de legfőképpen az anya tükröző figyelmén keresztül kialakul az ősbizalom, ami aztán megalapozza azt, hogy mennyire lesz nyitott, odaforduló és kíváncsi a külvilágra, mennyire lesz képes segítséget kérni. Nagy Péter szerint a kereteket és a szabályokat is a biztonságos kötődési kapcsolaton keresztül sajátítjuk el.

Amikor anyukánk kér tőlünk valamit, akkor a bizalom, a kötődés és a kapcsolat miatt hisszük el, hogy az adott dolgot valóban úgy kell csinálni. Ha ez az elsődleges kapcsolat sérül, akkor hiába kéri a gyermeket szépen csendben vagy hangosan üvöltve, hiába könyörögnek vagy fenyegetőznek, hogy viselkedjen jól, nem fog szót fogadni, hiszen soha nem volt arra lehetősége, hogy elsajátítsa ennek a módját és érzelmi hátterét.

Megrázó és egyben kijózanító azzal szembesülni, hogy a család, a szülők, akik az elsődleges kötődési személyek, nemcsak védelmi faktorként és biztonságos háttérként funkcionálhatnak, hanem rengeteg kárt és feldolgozatlan traumát is tudnak okozni, ha nem megfelelő mederbe terelik a gyermek életét, ha a legfontosabb és legegyszerűbb szükségleteit sem sikerül kielégíteniük. Szívszorító tapasztalat, hogy a veszélyeztetett gyermekek minden kötődési sérülésük és velük történt szörnyűség ellenére lojálisak maradnak az édesanyjukhoz, és reménykednek abban, hogy egyszer valamikor elnyerik a szeretetét, odafigyelését és ölelését. Benni helyzetét tovább nehezíti, hogy édesanyja folyton ígéretet, újabb és újabb reményt táplálva a lányában, de az ígéreteit egyszerűen képtelen betartani.

AZ AGRÉSSZIÓ MÖGÖTT

Benni kiüresedett érzelmi élete, érdektelensége, agressziója és kapcsolódási nehézségei (nevelőit sem szólítja a nevükön) korai kötődési problémát sejtetnek. A film utal a korai, súlyosan elhanyagoló szülői magatartásra, és a bántalmazásra is. A bántalmazott gyermekek esetében gyakori a dezorganizált kötődési minta, mivel a szülő egyszerűen jelenti a megnyugtató és a veszély forrását,



így a szülővel való kapcsolódás fokozott és ismétlődő stresszt jelent a gyermek számára. Richter Júlia felhívta a figyelmet arra is, hogy az érzelmi-szociális nehézség kialakulásában nemcsak azok a körülmények játszhattak közre, amelyek megtörténtek Bennivel, hanem azok is, amelyek nem történtek meg, amiket nem kapott meg (ölelést, megnyugtatót, gondoskodást, biztosságot).

Neurokémiai kutatások bizonyítják, hogy a gyermeki bántalmazás módosítja a stresszre adott válaszreakciót. A tartós gyermeki trauma hatására fokozott készenléti állapot alakul ki, megjelenik a fenyegetés téves észlelése, és már az enyhe, semlegesnek tűnő ingerek hatására is beindul egy túlzott, pánikszerű, „harcolj vagy menekülj!” válaszreakció. Andrejkovics Mónika *A gyermeki bántalmazás neurobiológiai vonatkozásai* című tanulmányában leírja, hogy ilyenkor belassul a kognitív fejlődés (végrehajtó funkciók zavara, figyelem- és memóriazavar), sérül az érzelmi szabályozás (többek között nehézséget okoz az agresszív impulzusok kezelése, ami megnöveli az agresszív és autoagresszív megnyilvánulások előfordulását), hiányosak a konfliktusmegoldási stratégiák, az önkontroll és az empátia, ami megnehezíti a társas kapcsolatokat. A gyakori, könnyen aktiválódó szomatikus stresszválaszok különböző testi és lelki tünetekhez, megbetegedésekhez, pánikrohamhoz és egészségkárosító magatartáshoz vezethetnek.

Nem minden bántalmazott vagy elhanyagolt gyermek válik automatikusan agresszívvá, a biológiai hajlamosító tényezők és a környezeti hatások együttesen érvényesülnek, vagyis az öröklött, genetikai és hormonális hatások is szerepet játszanak a magatartásprobléma kialakulásában.

VAN KIÚT?

Magyarországon is nap mint nap emelnek ki gyermekeket az eredeti családjukból, és visznek intézetbe, vagy számukra idegen nevelőszülőkhöz, és minél több idő telik el, annál bizonytalanabbá és lehetetlenebbé válik a visszafelé vezető út.

A kötődési sérülések gyógyítása nem egyszerű feladat. Bár az impulzuscsökkentő gyógyszerek segítségével a hirtelen dühkitörések valamennyire kontrollálhatóak, de a biztonságos kötődés, a belátás és a felelősségtudat nem adagolható tablettá formájában.

A kutatások szerint minél korábban kezdődik a magatartásproblémák kezelése, annál jobb eredményeket lehet elérni. Kiemelten fontos lenne a prevenció, vagyis azoknak a családoknak az azonosítása, ahol gyermekszületés

esetén valószínűsíthetően probléma merül fel, hiszen ezeknek egy részét meg lehet előzni. Uray Gergely beszélt arról is, hogy a családi mintákból nehéz kitörni, aki bántalmazó családban nő fel, az gyakran felnőttkorában maga is bántalmazóvá, vagy éppen ellenkezőleg, bántalmazottá válik. A szakértők olyan program bevezetését javasolnák, mint az ausztrál PPP, Positive Parenting Program (Pozitív Szülői Nevelés Program), ahol már a korai időszakban a szülők oktatásával kezelik a problémás gyermekeket. Nagy Péter szerint igaz, hogy egy ilyen program költséges, de hosszú távon az egész társadalom számára kifizető lenne a bevezetése.

A filmben két lehetőség is felcsillan a kiútkeresés során, de mindkettőből hiányzik az átgondolás, a reintegráció megtervezése. Az erdőterápia során Benni megtapasztalhatta, hogy akkor is elfogadják, ha szétver dolgokat, de nem volt megtervezve a társadalomba való visszatérése az útja. Pozitív tapasztalatok voltak a kórházban a viselkedésterápiás kezelés kapcsán is, amikor a kislány a viselkedésével pontokat gyűjthetett, amit aztán beválthatott olyan dolgokra, amiket szeret, de ezt a módszert sem alkalmazták a lakásotthonokban vagy az iskolában.

EGYÜTT A CSALÁDDAL

Gyakori tapasztalat, hogy a problémás gyermekek szüleivel nehéz az együttműködés, mert úgy érzik, hogy a csemetéjükkel foglalkozó szakemberek őket hibáztatják az összes nehézség miatt. Kioktatás vagy a szakemberek egyoldalú döntése helyett érdemes a Családi Döntéshozó Csoportkonferenciát (CsDCs) alkalmazni, mert ez lehetőséget ad az együttes problémafeltáráásra, és a megoldási lehetőségek keresésére. A CsDCs-re a facilitátor meghívja a családot, a hozzátartozókat, a tágabb közösség érintettjeit (például szomszédok, barátok) és a szakembereket (például pedagógus, családsegítő, pszichológus, szociális segítő). A módszer abban különbözik az esetkonferenciától, hogy ez nem a szakemberek, hanem a család megbeszélése, ahol a szakemberek maguk is meghívottak. A facilitátor utánkövetése biztosítja, hogy a terv meg is valósuljon, vagy ha ez nem sikerül, újabb konferencián egyeztessenek a további lépésekről. A tapasztalatok szerint e módszer alkalmazásával a család motiváltabbá válik a változásra, és valóban történik is előrelépés, mivel nem egy külső szakember hozza meg a döntést a család helyett, hanem az összes érintett bevonásával ők döntenek saját magukról, saját fejlesztési tervet dolgoznak ki. ♦

PELENKA ÉS CSALÁDGONDOZÁS

A dm és vásárlói nehéz helyzetben élő kisgyermekes családokat támogatnak



A dm több mint tíz éve elköteleződött a gyermekek egészségre nevelése, a szociálisan hátrányos helyzetű családok megsegítése és a környezetvédelem mellett. A drogéria „Együtt egymásért” néven dolgozta ki hosszú távú vállalati felelősségvállalási stratégiáját, amelynek célja, hogy megtalálja, és felkarolja azokat a társadalmunkat súlyosan érintő problémákat, amelyek megoldásában hatékony segítséget tud nyújtani. Az Együtt a babákért program keretében minden évben 260 család kap fél évre elegendő pelenkát, de a Katolikus Karitással együttműködve ennél jóval komplexebb módon is segíti a hátrányos helyzetű családokat.

- ◆ A kisgyermekes családoknál a pelenka megvásárlása hatalmas anyagi terhet jelenthet. „Fontosnak tartjuk, hogy a családok azt az összeget, ami pelenkaadományunknak köszönhetően a pénztárcájukban maradt, hatékonyan tudják felhasználni. Ezért Giving Friday promóciónk keretében 2019. november 29-én a teljes napi forgalmunk 5%-át felajánljuk a Katolikus Karitás Akarom programjának folytatására. Azzal, hogy vásárlóink ezen a napon intézték bevásárlásaikat a dm üzletekben, hozzájárultak a rászoruló kisgyermekes családok életminőségének javításához. Hiszünk abban, hogy közösségként sokat tehetünk környezetünkért és gyermekeink jövőjéért” – mesél a kampányról Kanyó Roland, a dm marketing- és PR-menedzsere.

A Katolikus Karitás egy innovatív fejlesztési program keretében 5 településen, településenként 30 mélyszegénységben élő családnak segít komplex

szolgáltatásokkal, támogatási formákkal. Céljuk az, hogy a résztvevők pénzügyi tudatossága növekedjen, költségvetésük kiegyensúlyozottabbá váljon, legyenek megtakarításaik és szociális helyzetük, életminőségük javuljon. Ezen célok eléréséhez nyújt anyagi támogatást a dm és a vásárlói.

A programidőszak 8 hónap; az első hónapban a felkészülés, a családok anyagi helyzetének, háztartási szokásainak felmérése történik; a következő 6 hónapban pedig a program fő szakmai elemei (családgondozás, ismeretterjesztő foglalkozások, tudatos háztartásvezetés, takarékoskodás) valósulnak meg. Az utolsó hónapban a háztartásvezetés értékelése, a kiegészítő támogatás történik. A Giving Friday promócióról bővebb információ a www.dm.hu oldalon, az Akarom programról pedig a Katolikus Karitás honlapján olvasható. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

Lassíts, ÉS ÉLD ÁT A PILLANATOT!

Kisgyermekként hosszan csodáltam a karácsonyfát Szentesté. A díszek éltek, sajátos szerepet betöltve a fa ágainak birodalmában, ahogy a kristályholmik vitrinvilágában a kényes, hercegnő-pezsgőspoharak. A kíméletlenül lepergő napok sodrában ma is szeretnék így megállni, és észrevenni a teremtés csodáit. Hogyan találhatunk vissza a pillanat öröméhez?



◆ AZ ELVESZÍTETT JELEN

Felfokozottan működő elménk ide-oda cikázik a már megtörtént, és az elképzelt, eltervezett, még csak ezután következő események között. Időnk jelentős részét valamely másik dimenzióban töltjük, így az itt és most teljes jelenlétünk nélkül zajlik körülöttünk. Milyen az a valóság, amelyben csak félig-meddig lézengünk? Milyenek azok a beszélgetések és együttlétek, amelyekben figyelmünk koncentrációja nélkül veszünk részt? Hogyan élük meg gyermekeink, amikor így, „félvállról” kezeljük őket: miközben élményeiket mesélik, mi a rádióra fülelünk; amikor alkotásaikat mutatják, a képernyőre sandítunk; és nem játszunk teljes szívünkkel velük, mert a munkánkon jár az eszünk? Megtapasztalják, mennyire nem fontosak, hiszen figyelmünket más köti le, így az náluk biztosan értékesebb. Hogyan bizonyítsuk nekik az ellenkezőjét?

INFORMÁCIÓÁRADATBAN

A gyermekek láthatóan alkalmazkodnak korunk megnövekedett információ mennyiségének befogadásához, ám ez nem jár együtt a feldolgozás képességével. A szelektálás elsajátítása nélkül komoly veszélynek vannak kitéve, hiszen a kontrollálatlan ingerbeáramlás szükségtelenül dolgoztatja az idegrendszert, ami annak kifáradásához vezet. Az ellenőrizetlen tartalmak fogyasztása a médiában és az interneten pedig olyan tapasztalatokhoz juttatja a gyermeket, amelyek megértéséhez éretlen. Könnyen beláthatjuk, hogy a kimerült, feldolgozhatatlan ingerekkel bombázott elme nem képes megfelelően fejlődni.

MILYEN KÁROKAT OKOZHAT A FELGYORSULT ÉLETVITEL?

Az időhiány következtében képtelenek vagyunk minőségi együttlétre szereteteinkkel. A zaklatott életvitel gátolja az elmélyülést bármilyen tevékenységben, legyen az egy családi étkezés beszélgetéssel, közös program vagy esti meseolvasás. Szinte csak végigrohanunk az életünkön, elszalasztva a legfontosabb pillanatokat, amelyek felépíthetnék azt. Gyermekeink szeretethiányban szenvednek, mivel nincs módjuk megtapasztalni teljes jelenlétünket a velük való kapcsolatban. Figyelemzavarossá, szenzorosan érzékennyé válnak az ingeráradatban. Ugyanakkor képtelenné az empátiára, a másik szempontjainak észlelésére és számításba vételére, hiszen rájuk sem figyel senki igazán, és nincs olyan kapcsolatuk, amely mintát nyújthatna számukra.

A figyelmi, illetve gondolkodási folyamatok sérülése mellett a kommunikációs képességeik is romlanak. Nemcsak kevesebbet beszélünk hozzájuk, de azt is sokkal gyorsabban, tömörebben mondjuk, így képtelenek a helyes hangzók elsajátítására, a megfelelő artikulációra, ezért romlik beszédprodukciónk színvonala. Ugyanakkor a társalgás lerövidülése, és jelentős csökkenése miatt nem tanulják meg a megfelelő kommunikációs formákat sem, ami a társas kapcsolati készség, és a finomabb szociális kompetenciák kialakulását is rontja.

A GYERMEKI TUDÁS NYOMÁBAN

Egy kisgyermek teljes odaadással eszik, hallgat mesét, rajzol vagy játszik. Jelen van abban, amit éppen csinál. Talán nevezhetnénk ezt paradicsomi állapotnak, hiszen még nem zilálódott szét az elméje. Ha megpróbálunk csatlakozni hozzá tevékenységében, megismerhetjük a kapkodástól, sietségtől mentes cselekvést. A lelassulás a lényegre koncentrálja a figyelmet, nyugalmat hoz, békességgel tölt el. A szemlélődés képessége valamikor a sajátunk volt, így nemcsak a gyesen lévő anyukáknak és nagyszülőknek van esélyük megtapasztalni az időtlenesség élményét. Saját elnyomott gyermeki énünk felszínre hozásával újra részesei lehetünk a jelen pillanatnak, együtt rálelhetünk önmagunkra.

Úgy tűnik, meg kell tanulnunk ismét látni és hallani, vagyis érzékelni a környező világot, anélkül, hogy elterelődné a figyelmünk, és gondolatainkba merülve, rutinszerű cselekvések láncolatát végezve elszakadnánk a valóságtól. A nyugati világ embere folyton hajszol valamit, és egy percre sem mer megállni. Az egészen kicsi gyermek, amennyiben nem kényszerítik másra, még képes átélni saját létezését betolakodó gondolatok és képzetek nélkül. Ez az, amit megtanulhatunk tőle.

NAPI FIGYELEM FEJADAG

Átlagosan naponta 10-20 percnyi közös időnk marad gyermekünkkel a rutincselekvéseken túl. Többnyire nem áll módunkban ezen változtatni, így ennyivel gazdálkodhatunk a minőségi kapcsolat építése és fenntartása érdekében. Amikor képesek vagyunk negyedórányi teljes odaadást és jelenlétet szánni a szereteteinkre, az – mintha csak tábor tüzet gyújtánánk – odacsalogatja a melegedni vágyókat. Az odaszentelt figyelem arany fénye bera-gyogja életünket, megvilágítja a másik arcát, s talán így valóban észrevehetjük egymást. ◆



MA MÁR A GYEREKNEK IS VAN MÉLTÓSÁGA

Pár napja általános iskolai osztálytalálkozónk volt. Fontos esemény az ilyesmi a mi korunkban, sok régi élmény megerősítést kap, mások pedig átkereteződnek. A kedélyesen elmesélt sztorik közül néhányon már nem nevetek felhőtlenül. Például, hogy milyen viccesen beszólt az osztály fenegyereke, miután a tanár felpofozta; hogyan adott kokit a mókamester orosz tanár minden találkozáskor a legkisebb fiúnak, vagy hányan álltunk sorba körmösért elsőben(!) a tanítónéni íróasztalánál, mert nem vittünk üzenőfüzetet. A hetvenes évek végén a testi fenyítés ugyanis megszokott volt, sőt vicces, és a gyereket lehetett büntetni, ha nem ette meg a paradicsomos káposztát vagy másképp kötötte meg a kisdobosnyakkendőt, mint a többiek (pláne, ha otthon is hagyta). Sok minden változott azóta.

◆ „50-60 éve egészen másképp gondolkodunk a gyerekekről, ma már egyértelmű, hogy neki is van méltósága, az sérülhet, és ehhez kapcsolhatók jogok is. Régebben a felnőtt emberre sem feltétlenül úgy tekintettünk, mint akinek születésétől fogva méltósága van, ma már ez a gyerekek esetében is fontos. Ez azt jelenti, hogy nem a hatalom, a fizikai erő, a betöltött pozíció, hanem ez a méltósághoz kötődő jog az, ami esetenként eldönti a vitát. Például beléptünk abba a közösségbe, amely nem fogadja el, hogy a gyereket fizikailag bántalmazni lehet” – fogalmaz **Dr. Aáry-Tamás Lajos**, az oktatási jogok biztosa. Különösen fontos ez egy olyan rendszerben, amelyben kötelező részt venni, hiszen a művelődéshez való jogot az Alaptörvény ugyanabban a bekezdésben kötelezővé is teszi. Emlékszem, milyen érzés volt, amikor a gyerekeimet reggel elvittem oviba vagy iskolába, és tudtam, hogy a nap nagy részében idegenekre bízom őket. Vajon szeretik-e, biztonságban van-e, egészséges-e az ottani környezet testileg, lelkiileg, megóvják-e a felnőttek, ha veszélyeztetni valami? Az oktatással kapcsolatos gyermek-jogok valójában ezt a szülői igényt írják körül.

Az oktatási jogok a társadalom (az egészségügy után) második legnagyobb rendszerének gyakorlatát szedik érdekékvő rendszerbe, ez a szereplők nagy száma és fiatal kora miatt is különösen fontos terület. Az Oktatási Jogok Biztosának Hivatala az oktatás szereplőinek jogait képviseli, ez a legtöbb esetben a gyermekek, diákok jogait jelenti. Ugyanakkor a sérelmek orvoslása nemcsak a gyerekek és a szülők számára megnyugtató, hanem a pedagógusoknak is, hiszen felold egy olyan feszültséget, amely akadályozza a napi oktatást.

A hivatalhoz évente körülbelül 2000 panasz érkezik. „Nem biztos, hogy tudják, hogy a jogaik sérültek, de azt igen, hogy van egy helyzet, ami a gyerekeknek nem jó. Ritkán keresnek jelentéktelen ügyekkel, általában jól érzik, hogy gond van, sőt, ma már az esetek többségében a diákok fordulnak hozzánk, és nagyon jól látják a bajt.” Még mindig van fizikai agresszió, bántalmazás is, bár a tanárok már érzik, hogy ez semmilyen



körülmények között nem védhető. Ma sokkal jellemzőbb a verbális bántalmazás, ami egy osztályközösségen annyira fel tud erősödni, hogy jobban fájhat, mint egy pofon. „Az egyik első ilyen esetem volt, hogy egy egész osztály tett panaszt, mert a tanár rendszeresen elhasznált vécékefe-fejeknek nevezte őket, és hiába kérték, hogy ezt ne tegye. Vagy egy másik tanár az értelmi fokozatokat úgy mutatta be, hogy hülye–debil–kretén–9.c. Amikor az igazgató ezzel szembesült, nagyon megdöbbsent – mi ugyanis az igazgatókat keressük meg ilyenkor. A fogyatékkal élő gyerekeket érintő panaszok legtöbbször a szolgáltatásokra vonatkoznak. A technikai eszközöknek és a szemléletváltozásnak hála, egyre nagyobb számban tudnak részt venni az oktatásban, de a tényleges szolgáltatások, amelyek ezt megkönnyíthetnék, nem terjedtek el ilyen arányban. Vannak települések, ahol sok tíz kilométerre nincs számukra ingyenes iskola sem. Ilyenkor az államot kell megszólítanunk, amely azzal, hogy átvette az oktatást, nem tudja kinek továbbadni a feladatot. Ha a nem megfelelő szabályozás miatt alakul ki a jogsértés, jogalkotási javaslatot is tehetünk, eddig mindegyiket elfogadták.”

A hivatal nem békéltető testület, hanem az iskolára szeretne hatással lenni. Elmondják, hogy jogsértés történt, általában az iskola ezt belátja, és köteles foglalkozni az üggyel, válaszolni, hogy elfogadja-e az ajánlást a probléma megoldására, ha nem, akkor pedig mit fog tenni helyette a jogszerű variációk közül.

Persze a történet nem ennyire egyszerű, hiszen mire a panasz megfogalmazódik, a probléma már

gyakran állandósult, megjárta a közösségi oldalakat vagy az iskolafolyosói beszélgetéseket, levelezőlistákat. Ilyenkor az iskolának ezeket a hullámokat is le kell csendesítenie. „Való igaz, hogy hozzánk már csak akkor lehet fordulni, ha voltak az iskolaigazgatónál és a fenntartónál.

Hatfős stábbal dolgozunk. Szerencsére a 20 esztendő adott sok precedenst, ezért nem kell minden egyes esetet mindig kivésézni. Pár éve még előfordult, hogy a lisztérzékeny gyerek édesapja által megvásárolt mikrohullámú sütőt, amelyben megmelegíthette volna a gyerek az édesanyja által főzött ebédet, nem engedték felszerelni az iskolában. Ma már kevés az ilyen eset.” – mondja az oktatási jogok biztosa. Ennél ártalmatlanabbnak tűnő ügyekben is érkeznek panaszok.

„A gyerekek szeretnek tárgyakat birtokolni, azokat bevinni az iskolába, egymásnak megmutatni, szeretnek tetszeni egymásnak, és ennek érdekében különböző ruhákat, frizurákat hordani, a felnőtteket pedig olykor bosszantja az ilyesmi. Azzal például egy testnevelőtanárral keresett meg minket, hogy testnevelésóra előtt kivetetheti-e a piercinget a gimnazista szemöldökéből. Kivetetheti, mert rá és a többiekre is veszélyes, de magyarórán nem. Ha a gyerek épsége van veszélyben, akkor nincs kérdés. A pedagógusok sokszor túllépnek azon a határon, amit megtehetnek. Lehet beszélgetni az izléses öltözködésről, a tiszta ruháról vagy hajviseletről, az iskola értékrendjéről, de az izlést nem lehet jogi vitává tenni. Azt szoktuk javasolni, hogy ezeket a kritériumokat a házirendből is töröljék.”

Az oktatással kapcsolatos panaszokat panasz@okt-biztos.hu címen lehet jelezni. ♦



A SZÜLÉS ÉLMÉNYE

A szülés és a születés meghatározó pontja életünknek: kihat az anya-gyermek kapcsolatra, a gyermek fejlődésére, az anya és a gyermek lelki egészségére. Demográfiai jelentősége is van: a szülés megélése ugyanis hatással van a további gyermekvállalási hajlandóságra. Vajon milyen feltételek, körülmények kedvezőek a szüléshez?

- ◆ A Kopp Mária Intézet 2012 és 2018 között szült édesanyák körében zajló kutatásában a szülésélményt befolyásoló tényezőket – emberi és tárgyi körülmények és a folyamat történései – vizsgálta. Összesen 2000 édesanyát kérdeztek meg. Az emberi tényezők között találjuk az orvos szaktudását és személyét, a szülésznő munkavégzését, a segítő családtagok vagy más személyek jelenlétét. A tárgyi feltételek az orvosi felszereltségre, az infrastrukturális körülményekre vonatkoznak. A vajúdás és a szülés folyamatában elsősorban annak hossza számít, a fájdalom mértéke, a fájdalomcsillapítási és műtéti eljárások módja, a szülés kimenetele (természetes vagy császármetszés), illetve lényeges a szülő nő és társa bevonása a folyamatba.



Szülés elégedettségét mérő változók (öt fokú skála)	Átlag
A szülésznővel való elégedettség értékelése	4,61
Az orvossal való elégedettség értékelése	4,55
A várandósgondozás és a szülésre való felkészítés értékelése	4,53
Össességében milyen élmény volt a gyermeke születésének időszaka	4,38
A kórházi személyzettel való elégedettség	4,30
A kórházi szülészeti felszereltségével való elégedettség	4,16
A szülés körülményének értékelése	4,12
A szülés utáni első napok értékelése	3,61

Az édesanyák iskolai végzettségét tekintve nem, viszont a településtípus, a családi állapot és az anyagi helyzet szempontjából találtak szignifikáns eltéréseket.



A demográfiai háttérmutatókon túl más tényezők szerepét is megvizsgálták. Pozitívan befolyásolta a szülés megélését, ha több gyermeke volt az édesanyának, ha nem volt veszélyeztetett a terhesség, ha nem kapott fájdalomcsillapítást a szülés alatt és ha természetes úton szült. A császármetszéssel szülő édesanyák esetében az is látszik, hogy azok az anyák, akik előre tervezett császárral szültek, elégedettebbek, mint azok, akiknél vajúadás közben kellett császármetszést alkalmazni.

Az emberi tényezőket tekintve azok a nők voltak elégedettebbek, akik maguk választotta orvosnál vagy szülésznőnél szültek, illetve akiknél az apa vagy más rokon jelen lehetett a szülésnél és az édesapa bent volt a szülőszobában a gyermeke világra jöveletekor.

A fiatalon első gyermeket vállalók között több a nagycsaládos: első gyermeküket átlagosan a három- és többgyermekes anyák 24 évesen, a kétgyermekes anyák 28 évesen, az egygyermekes anyák 30 éves koruk fölött vállalták.

Az alacsonyabb iskolai végzettségűek korábban szülnék és több gyermekük van: a mintában szereplő legfeljebb nyolc osztállyal rendelkezők az első gyermeküket 21 évesen hozták világra és esetükben 2,64 az átlagos gyermekszám, míg a diplomával rendelkezők 30 éves koruk fölött szülnék először és náluk 2,06 az átlagos gyerekszám.

A házasságban élőknek több a gyermekük: a házasságban élő nők átlagos gyerekszám 2,5, ez a legmagasabb a többi családi állapothoz képest.

A szülés utáni napok élményét pozitívan befolyásolta, ha több gyermeke volt az édesanyának, ha természetes úton szült és nem kapott fájdalomcsillapítást, és ha tudta a gyermekét szoptatni már a kórházban is. Az adatok alapján kijelenthető az is, hogy ha az anya pozitívabban élte meg a szülést, a szülés utáni napok is pozitívabban teltek számára. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

A CSIRKEZÚZA ÉS A TARTÓS HÁZASSÁG

Egyik kedvenc könyvemben, az angol *P. G. Wodehouse Forduljon Psmithhez!* című regényében a kanadai költő, *Ralston McTodd* elhagyja a feleségét, Cynthiát. Mégpedig amiatt, mert egyszer, amikor vendégeket fogadtak, az ebédnél a csirke-zúzát a felesége mind a vendégeknek osztotta ki. Erre a férj vad kiáltással felugrott a helyéről, és azt harsogta: „Jól tudod, hogy a zúzáat a világon mindennél jobban szeretem!” Majd kirohant a házból, hogy soha vissza ne térjen.

◆ A történet igazán mulatságos, sok-sok abszurd humorral, ami Wodehouse egyik védjegye. Évtizedekbe tellett, míg megértettem, hogy ez a jelenet tökéletesen realista. A szeretethiányos, érzelmileg labilis, ugyanakkor kicsit egoista férfi reakciója. Szinte biztosra veszem, hogy McTodd gyermekkorából súlyos traumákat hordoz, és nincs mindig meggyőződve róla, hogy a felesége (eléggé) szereti. Úgy látja, hogy az asszony sorozatosan megsértette és megalázta őt, próbára téve ezzel kapcsolatukat – így tehát egyáltalán nem túlzott az elviharzás.

A nő régóta tudhatja ugyanis, mennyire szereti férje a zúzáat. Hány korábbi ebédnél kerülhetett már ez szóba, hány zúza jutott a levesestányérból a költő gyomrába, mire ez kikezdehetetlen igazsággá szilárdult a házasságukban? Azt tehát elvethetjük, hogy a hölgy tudatlanságból juttatta idegeneknek a csemegét; ha mégis ilyen kevéssé ismeri az urát, akkor ez bizony rossz házasság, csoda, hogy még együtt vannak.

Nem sokkal rózsásabb a helyzet, ha az asszony tisztában van a férje zúzaszeretetével, mégis így tesz. Ez lehet egyszerű gonoszság, ami elfogadhatatlan egy kapcsolatban. Elképzelhető, hogy nevelési céllal döntött úgy, hogy mértékletességre, lemondásra kényszeríti Ralstont. A reakcióból azonban nyilvánvaló, hogy rosszul mérte fel a következményeket; egy gesztus miatt kockára tette a boldogságukat.

A legvalószínűbb a szimpla figyelmetlenség. A nőt lekötik a vendégség izgalmi, meg akar felelni, izgul, milyen véleményt formálnak a lakásáról; ízlik-e az étel, érdekes-e a beszélgetés. Az is nyomaszthatja, hogy tehetőséges, ám kissé narcisztikus férje nem bánt-e meg valakit (amint az bizonyára gyakorta előfordul). És mialatt rágörcsöl erre, nem tud behelyezkedni Ralston lelki világába, aki fél órája ül már az asztalnál, alig figyel arra, ami körülötte történik. Várja, hogy végre felszolgálják az ebédet, várja, hogy végre megkapja kedvencét, a zúzáat. Csoda-e, ha a sértettség, a szeretethiány, a féltékenység egyszerre kirobban belőle, amikor azt látja, hogy az asszony, akivel életét összekötötte, aki őt a világon legjobban szereti, aki társa jóban és rosszban, hirtelen cserben hagyja.

Miután a megbántott költő elszalad – erről már nem számol be a regény –, Cynthia döbbenetben áll az asztal mellett, még kezében a merőkanál, és próbál valami magyarázatot találni a vendégek és saját maga számára is. Kifelé jobb híján azt kommunikálja, elnéző mosollyal, hogy a költők már csak ilyen kiszámíthatatlan alakok; belül azonban a szomorúság és a düh mardossa, amiért ez az elmebeteg gazember így cserben hagyta. Legalábbis ezt képelem. A feleség gondolatait azonban egy nő talán hivatottabb volna elemezni.

Én McTodd-dal tudok azonosulni. ◆

KLASSZIKUS KARÁCSONY 2019

RÁADÁS



ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR

VEZÉNYEL: HÁMORI MÁTÉ

A DIÓTÖRŐ | KARÁCSONYI ORATÓRIUM | AVE MARIA
POLAR EXPRESSZ | FRANK SINATRA DALOK | ÖRÖMÓDA

KÖZREMŰKÖDIK:

GÁJER BÁLINT | MR ÉNEKKAR
CSOKÁN VIVIEN | BAJÁRI LEVENTE

2019. DECEMBER 23. 15:00
BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT

JEGYVÁSÁRLÁS: ODZ.JEGY.HU



NEKED VÉGRE A
TELEFONOD IS PIHEN.
NEKI FELEJTHETETLEN
NAPOK APAVAL.



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

JELEK

A szingularitás egy évtizeddel hamarabb érkezik el! – kiált rám az egyik hírportál cikke, mintha valami különös világvégéről tudósítana. Pedig nem. Vagy mégis? A szingularitás a kiteljesedett, teljes „pompájában” megjelenő, az embert magába olvasztani képes mesterséges intelligencia. Egy új létmód a Földön.

◆ Mindent tudni fog, mindent megtanul, mindent átlát... maga lesz a testetlen, átható gondolkodás. Ijesztő egy kicsit, ugye? Amikor ilyesmit olvas, hall az ember, talán az okozza a legnagyobb nehézséget, hogy azt hiszi, tudja, mitől fél. És, hogy valóban oka van rá.

Megszoktuk, hogy a tudástársadalmakban minden ítéletünket információra alapozzuk. Az intuíciónak, ennek a különös tudásnak, ami tanulás nélkül lesz a miénk, nem tulajdonítunk különösebb jelentőséget. Sőt, elnyomjuk. Pedig az intuíció az a képességünk, amelynek segítségével nem információkat, hanem jeleket fogunk fel, és különös belső szenzorainkkal értelmezzük őket. Felkészülés nélkül figyelünk fel rájuk, sokszor váratlanul „botlunk beléjük.” Néha önmagunkban, máskor gyakoriságukban vagy mennyiségükben válnak ki az információs zajból, azért, hogy ránk nézzenek és mi visszanezzünk rájuk.

Nem, ezúttal nem a mesterséges, egyezményes jelekről van szó, amelyeket megtanulunk, hogy aztán megszabják hétköznapjainkat, normáinkat, ízlésünket és kommunikációnkat.

Ezúttal a nemjel-jelekről van szó. Azokról, amelyek csak az észrevétellel válnak jellé, velünk együtt lesznek üzenetek.

Mint amikor állunk a villamosmegállóban sokadmagunkkal és keserves macskanyávogást hallunk. Keressük a zaj forrását, amit egy hölgy vállán lógó, nagy táskában azonosítunk. Figyeljük, ahogy az asszony benyúl a nagy szatyorba, turkál, majd kiemel... egy mobiltelefont. Ami még mindig nyávog. A mellettem lévő lány azonban sietve válik el kedvesétől: „Jaj, ne haragudj, menj nélkülem, kizártam a cicát a teraszra, vissza kell mennem.”

Megszoktuk, hogy a tudástársadalmakban minden ítéletünket információra alapozzuk. Az intuíciónak, ennek a különös tudásnak, ami tanulás nélkül lesz a miénk, nem tulajdonítunk különösebb jelentőséget. Sőt, elnyomjuk.

Vagy amikor a forgalmas délutánon a hömpölygő tömegben, az aluljáróban megszólal a vidám, dél-amerikai zene, sípokkal, csörgőkkel, naps ritmusokkal. Ha odapillantunk, látjuk, hogy az egyszemélyes zenekar most különös helyet választott magának. A falnál áll, előtte a pénzgyűjtő korsó, és felette... egy régi reklámfelirat. Így szól: „Turbo szolárium”... És tényleg, a nap egy pillanatra kisüt az aluljáróban...

Vagy amikor izgatott turisták nyomában sétálunk Oxford egyik utcáján, a jellegzetes egyetemvárosi épületek között, novemberben. Halljuk, amint felcsattan nevetésük, mondván: „lám már több száz éve volt Black Friday!” és egy szép, 17. századi épület kapuja fölött a feliratra mutogatnak. Hihetetlen, de tényleg... Közeledem és olvasom a feliratot: Black Fri...” Még két lépés. Akkor csönd lesz. „Black Friar” – nevet ránk a régi felirat, azokat a szerzeteseket hirdetve, akik közösséget szolgáltak.

A jelek itt vannak a mindennapjainkban. Néha mellettünk. Néha felettünk. Észrevenni őket képesség, megérteni őket ajándék. Karácsonykor, 10 évvel a szingularitás előtt, különösen. ◆

ÁKOS

IDŐSZIGET LEMEZBEMUTATÓ

**DUPLA
ARÉNA
2019**

DEC. 13-14.

BUDAPEST
PAPP LÁSZLÓ ARÉNA

JEGYEK KAPHATÓK A WWW.AKOS.HU WEBÁRUHÁZÁBAN,
VALAMINT AZ **EVENTIM** HÁLÓZATÁBAN.

FÓTÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Roland



PÉTERI
MŰVEK



Audi



SAXOFON
LONDON

DRAX



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

KARÁCSONYI HÜLLŐHORROR

◆ Gyíkot se vettem még ebben a jószagú életben, annyi fix. Nem is vágytam rá, tiszta szívvel mondhatom. Nem volt rajta a bakancslistámon egy Las Vegas-i szerencsejáték-túra és a bungee jumping között. Többek közt azért sem, mert egyik sincs a bakancslistámon. Sőt, listám sem igen van, bakancsot meg tízévente veszek, és nyüvöm, amíg tart belőle. Hát ezt a gyíkbeszerzést nem láttam jönni. Na de, ki vegyen gyíkot, ha nem éppen én? Ide nekem az összes őshüllőt, mérgező nyálú komodói varánuszt, viperát, bármit! Kedvelem a kihívásokat.

Kis keresztfiam terráriumába karácsonyra efféle lénykét kellett vásárolnom. Végül is nyomtatópatron vagy elefántkölyök, ásványvíz vagy rakétakilövő, gyufa vagy atomreaktor, darab-darab. Egyre megy. Profi szállító nem kérdez, hanem beszerez, fuvaroz, pikk-pakk, sec-pec.

Keresztgyerekeinket vérszesen elhanyagoltuk, állandó csúszásban vagyunk ajándékokkal, látogatásokkal. Volt olyan születésnap ajándékunk, amely karácsonyra érkezett meg, volt olyan karácsonyi, amelyik születésnapra. Jó esetben még abban az évben. Vagy évtizedben. Vagy évezredben. Jó esetben nem ettük meg vagy adtuk valaki másnak a pakkot, legyintve, hogy úgyis reménytelen, a híd túl messze van. Némelyik csomag talán évek óta bújik nálunk rejtett zugban, polcon, padláson. Örököseink majd átadják őszülő, kopaszodó keresztgyerekeinknek. Vagy kívágják egy konténerbe, ha van egy kis eszük.

Mióta rájöttünk, milyen pocsek keresztszülő-típusok vagyunk, számos kedves felkérést utasítottunk vissza, nem egy esetben komoly bántódást okozva. Mert hát mivel különb az egyik ember gyereke a szemünkben, mint a másiké, hogy emezt bevállaljuk, amazt nem? Hiába magyaráztuk, hogy hüppögő keresztgyerekeink szomorú szemű csapatába tartozni kétes dicsőség, sok-sok csalódás, nekünk pedig újabb emelet frusztrációnk tortájában.

Időnként aztán fellángol kötelességtudatunk, és próbáljuk menteni a menthetetlent. Mindig feleségem az, akit a lelkiismeretesség tettekre sarkall. És ez esetben én lettem az ő meghosszabbított keze. Ha már járok a városban így advent utolján, ő kipuhította, hogy a kisfű mindennél jobban vágyik egy terráriumban tartható, cukki gyíkra. Efféle jószágokat legnagyobb választékban és legmegbízhatóbban a Leguán névre hallgató boltban lehet kapni, címét le is lestem az internetről. Nem nagy ajándék, de nem is kicsi, amolyan közepesféle, éppen keresztgyerekeknek való.

Kocsim szerelőnél volt, gyalogosan vettem hát nyakamba a várost, egyéb napi teendőim közé iktatva be a gyíkvásárlást. Menet közben többször futottam össze ismerősökkel, akiknek nevetve regéltem: épp óssárkány-nézőben kajtatok. Hogy is hívják már az effélet? Mondta feleségem, mégsem emlékeztem rá, felhívni meg kínos lett volna, hiszen akkor újfent bebizonyosodott, milyen nehezen fog az agyam, ha efféle köznap



ügyekről van szó. Különbö is megvan már, ennyire azért nem szalaszt az emlékezetem! Egy leguánt kell vennem a Leguánban. Mintha egzotikus piát kérnék: egy leguánt, haver, tisztán!

A boltban számos szimpatikus, kevésbé szimpatikus vagy egészen antipatikus hidegvérű lény mászkál, bújkál, leskel, kúszik, csúszik az üveglapok mögött. Ha betörne az összes terrárium, szép kis kavarodás lenne madárpókokkal, boákkal, mint egy közepesen gagyi horrorfilmben. Kivártam a soromat, és közöltem óhajomat az eladóval. Kiderült, az árfekvésben tévedtünk, dupla annyiba kóstál szegény pára, mint amire számítottam. Ugyan már, ennyi lelki-furdalás mellett ne garaszkodjon az ember! Vágassam talán félbe a gyíkot? Fasírtba úgy is jó lesz? Jöjjön, aminek jönnie kell! Jött is... Mondták, a téli hidegre tekintettel egy vászonzacskóba tennék a fenevadat, és zsupsz a kabátom alá, különben félő, hogy kihűl. Nana, mi vagyok én, máriás huncut? Tegyétek csak dobozba, így is elég idegesítő belegendolni!

Látványra rusnyább volt a koma, mint számítottam. Kékre-zöldre-pirosra összekent, kábszeres, alkoholista

pánkfej, horgos fogakkal. Kunkorgó farka csapdosott, az eladó szerint komoly sebeket ejt vele. Hát nem édes? Hazafelé, kebelemben a motoszkáló döggel, felhívtam állatorvos haveromat, aki humoránál volt: élettanilag legjobb, ha csupasz mellkasomba rejtem az állatot, dudorásszak neki altatót, nehogy sérüljön a pszichéje. Ha megrágcsálja a mellbimbómat, ne törődjek vele, csak természetes anyahiány.

Zsákmányomat kizötyögtettem Zsámbékra a távolsági busszal, és csak otthon esett le a végzetes tévedés. Pettyes gekkót kellett volna hoznom, ami húszcentis cukiság. Az én drága szörnyem ellenben egy méter húszra is megnő, sétáltatásával kellő tisztelet vívható ki egy vidéki városkában. Keresztfiaméknak építeniük kellett egy fal méretű terráriumot. A srác örült az elcserejt gyíknak, mert ha a csípősen csapdosó biztiórt szabadon engedte szobájában, öccse nem mert bemenni, és megenni a félretett csokikat. Őshüllő-haverom végül valahogy meglépett, s tartok tőle, hogy egy végzetes napon fészereket rombolva, helybeliket ropogtatva, autókat égbe hajigálva feltűnik a véres horizonton a Leguán. És minderről majd én tehetek. ♦

Fő támogató:



DÍJAZZUK A CSALÁDBARÁT MÉDIÁT

OLVASSA EL, NÉZZE ÉS HALLGASSA MEG AZ IDEI ÉV JELÖLTJEINEK MUNKÁIT,
ÉS SZAVAZZON A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2019 KÖZÖNSÉGDÍJÁSÁRA!
IDÉN MÁR HATÁRON TÚLI ÚJSÁGÍRÓKRA IS SZAVAZHAT.

 www.mediaacsaladert.hu

A SZAVAZATOKAT 2019. DECEMBER 1-TŐL
2019. DECEMBER 31. ÉJFÉLIG VÁRJUK.

Nemcsak egy jelöltre szavazhat.

Minden szavazó megkapja Szám Katalin Hármaskötés című e-könyvét letölthető változatban, tíz szerencsés szavazó pedig értékes Képmás-csomagot nyer.

Támogatók:



Kiemelt
médiapartnerek:



Médiapartnerek:



DECEMBERI JELÖLT



Békési Erika



Békési Erika több mint tíz éve ír, a Képmástól a Nők Lapjáig tucatnyi helyen dolgozott már. Férje nagyon sokat segített neki abban, hogy az öt gyerekük mellett is végezhesse a munkáját. Jelenleg a Családi Lapnak és a család.hu-nak ír.

MINDENBEN SEGÍTENI

Egy nagymama hatalmas támasz a családnak, hiszen a szülőket időnként tehermentesíti, megkönnyíti a kicsikkel való boldogulást. Békési Erika interjújában egy olyan nagyit mutatott be, aki mind a hét gyerekének besegít, tizennégy unokáját egyformán imádja. A család.hu felületén megjelent cikk a Média a Csaláért-díj decemberi jelöltje lett.

◆ Erika interjúalanyát egy olyan közösségben ismerte meg, amely a Velencei-tó környékén élő katolikus családokat fogja össze. *Németh Józsefné Magdi* nagyon aktív nagymama, sokaknak példát mutat. Minden nap más családnál segít, így mindenkivel gyakran találkozik. Összeszedi a gyerekeket az oviból, az iskolából, az edzésről, fuvarozza őket mindenhová. Ha a kicsik náluk maradnak, megvacsoráznak, és ha van még idő, társasoznak is. Aztán másnap Magdi viszi őket tovább. A 28 fős nagycsalád havonta egyszer össze is jön náluk, ilyenkor tartják meg az ünnepelték név- és születésnapját. Ezekre az alkalmakra Magdi ebéddel és többféle tortával készül.

„Amikor csak tehetem, beszélgetek vele, folyamatosan tanulok tőle. Van mit, hiszen hét gyereke van, és fantasztikus nagymama: mindig adni és segíteni akar nekik. Soha nem fárad el, állandóan friss és aktív” – mondja Erika. A közösségben nagyon sokféle nagymamatípust látnak, de annyira aktív személyt nem ismernek, mint Magdi. Nemcsak segít

mindenben, de közben naprakész is, próbál lépést tartani a fiatalokkal. Ez még a szülők közül sem megy mindenkinek, egy nagymamától pedig végképp nagy dolog.

„Neki tényleg nincs egy nyugodt napja sem! Soha nem mondja azt, hogy »gyerekek, most hadd legyenek egy kicsit nyugodt nagymama, hadd csinósítgassam a házat, hadd kertészkedjék!« Mert nyilván lehetne ezer dolga. Viszont azonnal ugrik, ha bárki megbetegszik, elmenne színházba vagy egyszerűen csak kettesben lenne a párjával. Törekszik arra, hogy a gyerekei egy-egy estét a kicsik nélkül tudjanak tölteni” – mondja Erika. Magdi úgymond összehalássza a gyerekeket, hogy a házaspárok életéből ne tűnjön el a romantika. Valószínűleg jól emlékszik arra, hogy fiatalkorában náluk sem volt mindegy, hogy a kicsik otthon voltak-e minden este. Emiatt tudatosan segít, hogy a gyerekei életében is lehessenek meghiitt pillanatok. Magdi nem tagadja, hogy a 14 unoka nem kis feladat, de állítja: most könnyebb az élete, mint szülőként volt. Nem neki kell a napi ezerféle munkát elvégezni, a nehéz döntéseket meghozni. Persze ha megkérdezik, szívesen ad tanácsot. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj győztes jelöltje a Magyar 7 újságírója, **Bokor Klára**. Írásának címe: **Köszönjük, hogy az életünk része volt.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



MIANMAR MESSZE VAN

A közelmúltban Zente kapcsán több ezer ember kapcsolódott össze egy közös célért. Az elképzelhetetlen valóra vált, ráadásul néhány nap leforgása alatt. Az SMA1 betegségben szenvedő, másfél éves kisfiú gyógykezelésére összejött a hétszáz millió forint. Hát ilyen sok jó ember van – nyugtáztam.

◆ De hol is van ez a sok jó ember? – kérdezem alig egy órával később a Nyugati téri villamosmegállóban, miközben épp egy belőtt, magatehetetlen férfit húzkodok vissza a sínek mellől. Végül egy másik, hozzám hasonló súlycsoportú nő áll meg segíteni, látja, hogy egyedül nem boldogulok az ernyedett testtel. Ketten várjuk meg a hasonló esetektől elfásult mentőket. A tömeg – már az a fele, amelyik egyáltalán észrevesz – undorodva kikerül minket. Hol vagytok ti, akikkel néhány órával ezelőtt még együtt sírtam az örömtől, mikor megláttam, hogy összejött a pénz, és hálásan sóhajtottunk fel, hogy ez az, sikerült, megcsináltuk?

A közösségi média egyik pozitív hozadéka, hogy már csak egy gombnyomás választ el minket attól, hogy segítünk. Egy friss, globális felmérés szerint tavaly minden ötödik magyar jótékonykodott. A CAF (Charities Aid Foundation) World Giving Indexen 146 ország közül a 83. helyen állunk. A tanulmány szerint főképp karácsony környékén nyílik meg a szívünk, és többnyire gyerekeken és állatokon szeretünk segíteni. Tavaly Indonéziában voltak leginkább jótékonyak az emberek, az öt éves átlagot figyelembe véve pedig Mianmar teljesített a legjobban. Itt az emberek 81 százaléka adományozott jótékony célra. Ezt a szakértők annak tudják be, hogy ezekben az országban az iszlám, illetve a buddhista szokásoknak megfelelően rendszeresen adományoznak a vallásgyakorlók. A kereszténységnek is az egyik legfontosabb alapja a felebaráti szeretet – nagy kérdés, hogy ezt miért ültjük át kevésbé a gyakorlatba.

Önkéntes munkáim során döbbenetesen tapasztaltam, mekkora jó szándék lappang az emberekben, legyenek akár cégvezetők, árufeltöltők, kamaszlányok vagy

nagyapák. Bár Indonézia vagy Mianmar messze van tőlünk, a helyzet egyáltalán nem reménytelen. Bizonyítja ezt számos sikeres akció is, gondoljunk csak a vörösiszap-katasztrófa után összegyűlt adományokra, vagy a Notre Dame felújítására összegyűlt rekordösszegre.

Hogy mennyire fontos a jó cél, arról tavaly egy Indexnek adott interjúban nyilatkozott Amy Wrzesniewski, a Yale Egyetem szervezetszichológusa, aki csapatával együtt azt vizsgálta, hogy mitől lesz valaki elégedett a munkahelyén. Wrzesniewski döbbenetes következtetésre jutott: szerinte az embereknek a karrierjükben az a legfontosabb, hogy segíthessenek másoknak. Ez még azoknak is kulcsfontosságú, akik nem kifejezetten segítő munkát végeznek. Mégis lényegesebb számukra a tudat, hogy valakit támogatnak, mint az, hogy sok pénzt keresenek vagy más mérték szerint sikeresek legyenek.

Néhány évvel ezelőtt azon kaptam magam, hogy bár remek marketingszöveg-írói állásom van, mégsem látom semmi értelmét. Sőt, az egész életnek nem igazán látom így a célját. Egy komolyabb önismereti munka elindításával párhuzamosan önkénteskedni kezdtem: készítettem hajléktalanoknak szendvicset, táboroztattam gyerekeket, szelídítettem csivavákat és így tovább. Fantasztikus élményekkel gazdagodtam, és sok értékes emberrel találkoztam, de ami a legfontosabb, megtapasztaltam azt, amit a nagyvárosi hajtásban nem igazán lehet: nem vagyok egyedül a jó szándékkal.

Az adományozás felemelő érzés, de még jobb élmény, ha közvetlenül a rászorulóknak juttatjuk el a felajánlásunkat, kapcsolatokat építünk általa. A lehetőségek tárháza végtelen. Mehetünk vidéki ételosztó körutakra vagy Costa Ricára teknőst menteni, születésnapunkra

FORDÍTOTT ADVENTI NAPTÁR

Te is alig várod a karácsonyt? Az ünnephez kapcsolódó illatokat, ízeket, finom falatokat, családi lakomákat, és az apró ajándékokat? Nincs is jobb, mint mikor napról napra több ablakot nyithatunk ki az adventi kalendáriumon, és minden nap kapunk valamit. VAGY MÉGIS VAN? Az Ökumenikus Segélyszervezet idén egy különleges adventi naptárral ajándékoz meg minket, amely garantáltan napról napra közelebb visz karácsony legfőbb üzenetéhez: a cselekvő szeretethez.

A Fordított Adventi Naptár, a hagyományoshoz hasonlóan 24 ablakból áll, és minden nap kinyílik egy új ablak. A szeretetehseg.hu honlapon létrehozott virtuális adventi kalendárium ablakait kinyitva viszont nem csokoládét vagy más édességet kapunk, hanem napról napra egy olyan célkitűzést ismerhetünk meg, amelynek támogatásával a Segélyszervezeten keresztül másoknak tudunk örömet szerezni.

A 24 ablak olyan tárgyi adományokat, vagy segítő szolgáltatásokat rejt, amiket az Ökumenikus Segélyszervezet az Országos Adventi Pénzadománygyűjtése során érkező adományokból tud biztosítani a rászoruló családoknak. A Segélyszervezet szeretet.éhség felhívása idén sem csak ajándékokra gyűjt, célja, hogy a hétköznapokban is segíthesse a nélkülözőket. Legyen szó akár tartós élelmiszerrel, tűzifával, meleg takaróról vagy fejlesztőpedagógusi foglalkozásról, a segítség minden esetben konkrét. És nemcsak karácsonykor és nemcsak adventben: hanem az év 365 napján.

A fordított adventi naptár mindannyiunknak segít, hogy a figyelmünket az ajándékozás örömére és a rászoruló felé tudjuk fordítani. Nyiss egy ablakot, és segíts Te is!

További részletek itt: www.szeretetehseg.hu



szeretet.éhség.



Észak-amerikai önkéntes egy Etiópiában működő nonprofit szervezet által működtetett óvodában – képünk illusztráció

szervezhetünk adománygyűjtést a Facebookon. Rengeteg csodás út áll előttünk, akár el is veszhetünk a lehetőségek között, pláne, ha a jó szívünkről az internet is tud. A világháló a korábbi kereséseinkhez hasonló tartalmakat kínál nekünk, az örvénylő segítségkérések közül az győz, amelyik leginkább megszólít minket a fogalmazásmódjával. Észre sem vesszük, és marketingcélpont lesz a segítőkészségünk, nem csoda, ha egy idő után lelkifurdalásunk van, hogy még ennek és ennek sem adtunk.

De akkor hol is vannak ezek a kedves emberek? – kérdezem magamtól újra, miközben a velem egyidős férfi maga alá vizes. Hol van az, aki beszenyeezi a kabátját, aki lehajol ide a jobb sorsra érdemes mellé? Talán a telefonját nézi, épp átutal valakinek ötszáz forintot Indiába ivóvízre. És jól teszi. Mert ez az igazi gazdagság, adni, önzetlenül. De aztán tegyük le a telefont, ha kell, piszkoljuk össze a kezünket, szóljunk a másikhoz egy jó szót, legyen az akár a demens nagyszülőnk, akár a szomszéd, akinek nincs tűzifája, tiszta ruhája, kenyere, sőt, Facebook-profilja sem! Lássunk, érezzünk, cselekedjünk karnyújtásnyi körben is! ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RENDELŐ

AJÁNDÉK A LÉLEKNEK

Karácsonykor mindenki erősödik az adományozási kedv, sok olyan ember is jótékonykodik, aki év közben nem. Mit érdemes tudni az adományozás pszichológiájáról, lelki hozadékáról?

◆ Jó az érintetteknek, emellett saját jóérzésünket is erősíti, ha embertársunkért teszünk valamit, ha látjuk, hogy valakinek hasznára válik cselekedetünk. Adományozásra főképp ez sarkallja az embereket. A felgyorsult világ az embereket el is idegenítette, szükségük van arra, hogy picit figyeljenek másokra. Például megsajnáljuk az egyedül élő időseket, nagyobb eséllyel megyünk át a szomszédba is. Ez idő tájt mindenhol azt halljuk, hogy a karácsony a szeretet ünnepe, emiatt is több ilyenkor az adomány, több a jótékonykodó.

A pszichológia használja az altruizmus kifejezést is, ami az állatvilágban is ismert, azzal kapcsolatos, hogy a faj megmentése fontos az egyedeknek. „Ez olyan önzetlen viselkedés, amely nem a saját érdeket, nem a saját túlélést segíti, hanem egy másik fajtársét. Ennek hátterét rengeteget kutatják, például az etológia is vizsgálja, hogy az egyik kutya miért menti meg a másikat” – mondja **Faludi Viktória** tanácsadó szakpszichológus. A pszichoanalízis szerint a másoknak való segítségnyújtás nemcsak a konfliktusok elhárításának, a bűntudatcsökkentésnek, az önmagunk kedvezőbb színben láttatásának egyik módja, hanem az egészséges személyiség saját törekvése is.

Az emberi altruizmus hátterében mindenképpen meghúzódik empátia, a nagyobb empátiás érzékenységre pedig fokozott segítőkészséget eredményez. Attól nem függ az adományozási kedv, hogy valaki mennyire tehető: bár a nagyságrendek nyilván függenek az anyagi

helyzettől, de ez a kérdés sokkal inkább személyiségfüggő. A társadalmi távolság a segítségnyújtás motivációját mindenképp csökkenti: más volt a helyzet régen, amikor a falvakban mindenki ismerte a másikat, ma azt gondoljuk, akkor az emberek jobban támogatták egymást. Viszont ha nagyvárosban élünk, azt feltételezzük, hogy majd a másik segít, és mi továbbmegyünk – ez is egy ismert szociálpszichológiai jelenség. Oszlik a felelősség, ezáltal nem is érezzük annyira, hogy a mienk lenne.

KETTŐ AZ EGYBEN?

Az altruizmus az emberi közösségekben néha háttérbe szorul, megelőzi az önzés. Ilyenkor nem a közösség, hanem a saját lét fenntartása a cél. A segítségnyújtás mégis társadalmilag jutalmazott cselekedet, már az óvodában is dicséret jár érte. Az ilyen tettek divatosává váltak, akciókat húznak rájuk. A társadalmi felelősségvállalás persze ettől függetlenül is fontos mindenkinek, a jól ismert Hősök tere program is arra buzdít, hogy merjünk kiállni és tenni másokért a hétköznapokban. Az ötlet atyja **Philip Zimbardo**, aki kezdeményezésével a hétköznapok közöny ellen szeretne tenni, azt kívánja elérni, hogy többet segítsünk egymásnak, hogy minél több hétköznapos hős legyen Magyarországon. A világhírű szociálpszichológus egy erre szolgáló pedagógiai módszert is kidolgozott, amit egyes amerikai általános iskolákban tanítanak is.



Önkéntesek adományokból készített vasárnapi ebédet osztanak hajléktalanoknak egy budapesti segélyszervezet ételosztásán

Ha nagyvárosban élünk, azt feltételezzük, hogy majd a másik segít, és mi továbbmegyünk – ez is egy ismert szociálpszichológiai jelenség.

„Már a gyerekeket is fontos arra szocializálni, hogy segítsék társaikat. Akiben van empátia, annak ez sokat jelent, az ilyen magatartás pedig társadalmilag is elvárt, a közösségi lét egyik fontos eleme. A jótékonykodás jó érzéssel tölti el az adományozót is, karácsonykor pláne. Ez a fogyasztás ünnepe is, ilyenkor rengeteget költünk, ami büntudatot, lelkiismeret-furdalást okoz. Jótékonykodással ez is csökkenthető. Persze a nemes cselekedetnek ez nem veszi el az értékét, hiszen jó érzés látni, hogy valakivel jót teszünk” – magyarázza Faludi Viktória. Az emberek ezt érezhették akkor is, amikor összegyűjtötték a pénzt arra, hogy az SMA1 betegségben szenvedő Zente, és az SMA2-ben szenvedő Levente megkaphassa a szükséges kezelést.

Ilyenkor a támogatók átélhetik, hogy az ő közreműködésükkel érkezett segítség, hogy lám, létezik emberség. Ezt szeretjük érezni, szeretjük azt gondolni, hogy ha bajba kerülünk, rajtunk is fog valaki segíteni.

LÁTNI AZ EREDMÉNYT

Az embereknek szükségük van arra is, hogy lássák, adományuk jó helyre megy. „Ez általában mindenkinek fontos, de persze vannak kivételek. Vannak például, akik fura nyelven íródott e-mailek miatt is képesek komoly összegeket utalni, és föl sem merül bennük, hogy csalókkal van dolguk. A többségnél persze nem ez a helyzet, sőt, náluk az adakozókedvet növeli is az, ha tudják, kinek segítenek” – mondja a pszichológus. Az is jólesik az embereknek, ha egy-egy akciónál képernyőn látják, hogyan nő a pénzüsszeg. Ez egyben persze pszichés nyomás is, készíttetés arra, hogy az emberek valamit hozzátegyenek ahhoz, amit sokan támogatnak. Előkerül itt a valahová tartozás élménye is: részt veszünk valamiben, mi is jót teszünk, mint a többiek. Jó érzés az is, ha valaki szó szerint viszontlátja adományát valakin. Például látja a hajléktalan emberen a pólót, amit ő adott neki.

Az ünnepek idején rengeteget költünk, ami büntudatot, lelkiismeret-furdalást okoz. Jótékonykodással ez csökkenthető.



Nem adományozás, de jó példája a segítőkészségnek és az önzetlenségnek az a történet is, amit a pszichológus oszt meg velünk. „Egy műsorban beszélgettünk a fair play díjról, és érdekes volt, amit egy 18 éves fiú mondott. Egy kerékpárversenyen segített egy elesett társának: megállt, rontva ezzel saját idejét, eredményét. Viszont azt mondta, nem érti, miért kapott ezért díjat, hiszen teljesen normális, hogy úgy döntött, megáll és segít. Jó érzés volt hallani, ahogy ezt mondja, hogy értetlenkedik azon, hogy ez a sportban nagy szónak számít.” Ehhez a hozzáálláshoz persze olyan nevelésre van szükség, ami segíti ezt a látásmódot. Másrészt egy versenyző is akkor versenyző, ha van kikkel versenyeznie. A gyerekek elmondták azt is, rossz érzés úgy nyerni, hogy tudják, csak azért lettek elsőek, mert kiesett a legnagyobb ellenfelük.

TÚL AZ EGYÉNEEN

A segítségnyújtás a vállalatoknak is fontos, társadalmi felelősségvállalásra a cégek is törekszenek. Ennek eszköze az adománygyűjtés és a jótékonyági akciók szervezése, civil és karitatív szervezetek támogatása. Ez egyben a márka pozitív képét is erősíti, komoly reklámereje van. „Szeretjük hangsúlyozni, hogy mi vagyunk az ország legnagyobb adománygyűjtő csapata. Decemberben sok programhoz csatlakozunk, mi is támogatjuk a rászorulókat. A legfontosabb talán a Magyar Ökumenikus Segélyszervezettel való együttműködésünk: a karitatív szervezet szeretet.éhség. nevű országos adventi pénzadománygyűjtő kampányában tizedik éve veszünk részt a szervezet stratégiai partnereként” – mondja **Hevesi Nóra**, a Tesco kommunikációs vezetője. Nem kérdés, hogy az áruházlánc is érzi: az adventi időszak alatt jellemzően többet vásárolunk, ajándékokra, ételekre egyaránt nagyobb összeget szánunk. A szeretet.éhség. kampány remek lehetőséget ad arra, hogy egy kicsit szebbé tegyük azok ünnepét is, akik mindezt nem

engedhetik meg maguknak. Idén december 24-éig lesznek elérhetőek a 250 forintos adománykuponok a Tesco áruházaiiban, segítségükkel tavaly több mint 66 millió forint gyűlt össze a rászorulóknak. A segélyszervezet az idei összegből is nehéz helyzetben levő családokat és gyermekeket támogat majd.

A hipermarket támogatja a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet Felhőtlen gyermekkor kampányát is, melynek célja a nehéz sorsú és hátrányos helyzetű gyermekek segítése. Az áruházlánc emellett évente több alkalommal tart tartósélelmiszer-gyűjtő kampányokat, illetve több mint 170 áruházból minden nap a rászoruló számára ajánlja fel a már nem eladható, de fogyasztásra még alkalmas élelmiszert.

GONDOLNI A RÁSZORULÓKRA

Az Élelmiszerbankkal való együttműködés karácsonykor sem szakad meg, a menthető élelmiszereket ilyenkor is eljuttatják a rászorulókhhoz. „Emellett idén is csatlakoztunk a Magyar Élelmiszerbank Egyesület karácsonyi tartósélelmiszer-gyűjtő akciójához. Tavaly ennek keretében 161 áruházunkban közel 200 tonna élelmiszer gyűlt össze, ami 490 ezer adag étel elkészítéséhez volt elegendő” – mondja Hevesi Nóra. Az áruházlánc az előző évekhez hasonlóan a vásárlók felajánlásait idén is kiegészíti az összegyűjtött élelmiszerek értékének 20 százalékával, ezzel is segítve az Élelmiszerbank munkáját. Az áruházlánc emellett a Vöröskereszttel is évek óta együttműködik karácsonyi tartósélelmiszer-gyűjtő kampányokban. Tavaly a decemberi kétnapos élelmiszergyűjtés során a III hipermarketben 68 ezer kilogramm tartós élelmiszert adtak össze a vásárlók. Az adományok mintegy 13 ezer mélyszegénységben élő családhoz jutottak el országszerte. ♦

hirvilag.hu

Személyre szabható hírfolyam



mandiner | **FIGYELŐ** | pestisrációk | 888
ripost | csupasport | fourfourtwo
vitorlázásmagazin | vidékíze | diétaésfitnesz
NEMZETISPORT | travelo | life | **ORIGO**
astronet | she | **MAGYARNEMZET** | lokál
likebalaton | agráriumonline
SZABADFÖLD | köpönyeg | hírtv | bama
teol | baon | **AUTÓMOTOR** | sonline | zaol
veol | vaol | kisalföld | **MINDMEGETTE**
VILÁGGAZDASÁG | feol | heol | szon
boon | kemma | nool | haon | **BORS** | beol
LAKÁSKULTÚRA | szoljon | délmagyar

Már működik, de lehetne **jobb**?



Kellene egy **profi coach** és a legnagyobb tanácsadó cégek legjobb ötletei?

A Trend FM 94,2 Önt és vállalkozását keresi!

MENTOR

**Gazdasági Reality műsor
Trend FM 94,2**

 További információ és jelentkezés:
mentor.trendfm.hu



TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

94.2



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE



KLÍMAFARIZEUSSÁG

„Ne haragudjon, tanárnő – válaszolt a kedves szülő az ötletemre –, nem azért írtam a gyerekeimet ebbe az elit iskolába, hogy majd ő sepreghessen maga után a nap végén. Van erre személyzet, ha jól tudom.” És ezzel lezártnak tekintette a kérdést: szerinte a saját közvetlen környezetünk iránti felelősségérzet kialakításához és meg erősítéséhez kitalált gyakorlatom a „mifajtánk” számára felesleges. Mert mi majd megfizetjük a takarítást.

◆ Van ismerősöm, aki komoly szorongással küzd, mert kisgyermekes anyaként aggódik a családja jövőjéért. Neve is van ennek: klímepánik. Ugyanez az ismerősöm, ahol tud, könnyít saját és családja környezeti terhelésén: mosipelus, vegyszermentesség, zöldségalapú étkezés, hazai vakációk, közösségi közlekedés stb. Van egy másik ismerősöm, aki pedig előszeretettel sztrájkol, mostanában a klímaváltozás miatt. A kocsijával szokott menni ezekre, amelynek a kesztyűtartója tele van klímaváltozásos szóróanyagokkal és csokipapírral. Mindkettőjüket szeretem, tisztelem. Ám egyikük életmódját sem tartom a magam számára követendőnek.

Szerintem a környezetünk védelme a saját mentális egészségünkkel kezdődik, és a saját portánk előtti sepregetéssel. Ha én nem oldom meg azokat a problémáimat, amelyek miatt például vásárlási függőségem, sportautó-mániám vagy más, környezetemet romboló szokásaim vannak, akkor nem várhatom el másoktól (például az országok vezetőitől), hogy ne a saját közvetlen hasznukat tartásák a legfontosabbnak. Mások elvárhatják – én nem fogom. Mert magamból indulok ki, és tudom, hogy mekkora mentális erőfeszítés számomra, hogy ne az Aliexpressen rendeljem meg Kínából ezt vagy azt a terméket, hanem elmenjek a hazai kézművesek vásárára, és

Kép: Profimedia – Red Dot

tízszeres (!) áron vegyem meg ugyanazt. Azt is tudom, milyen őrületesen nehéz letenni a mobiltelefont vagy a tabletet, és szembenézni a mély, megsemmisítő, páni félelemmel, azzal a kérdéssel, hogy az életnek akkor mi is az értelme. Nekem megvannak a módszereim (Jézus-meditáció, belső utazás, relaxációs technikák), és tudom, milyen rettentően nehéz az önismeret útja. Viszont ez az egyetlen, ami felszabadít engem azok alól a pótcselekvések alól, amelyek végtére is nemcsak engem, hanem a környezetemet is mérhetetlenül szennyeznek, pusztítják. A környezet és az élővilág védelmébe az emberi faj is beletartozik, és nálam ehhez az első lépés az önismeret.

De hogy várhatom el egy diáktól, hogy letegye a kütyüt, ha én magam sem tudom? Hogy várhatom el tőle, hogy az erdőben ne dobja el a szemetet, ha az osztályteremben sem tanítom meg őket a felelős térhasználatra? Hogy várhatnám el tőle, hogy ne a pénz és a státuszszimbólumok legyenek az álmai, ha annyi idősen én magam is azt gondoltam, hogy a ruha/kütyü/autó/lakás/ház/mégnagyobb ház/stb. tesz majd boldoggá? Mit tehetek, hogy segítsen őket olyan emberré válni, aki majd felnőttként is felelős döntéseket hoz?

Az egyik ötletem a reggeli imába belerakott légzőgyakorlat volt. Az iskola lelki vezetőjének jóváhagyásával nagyon kezdő szintű relaxációs gyakorlatot végeztünk az egyik osztállyal reggelente, amikor a napunk közösen indult. A diákok és a szülők visszajelzése is nagyon pozitív volt: „kitisztul a fejem”, „megnyugtat”, „jól érzem magam a bőrömben”, „készen állok a napra” – a vélemények nagyon jólestek, megerősítettek. A másik ötletem az osztályterem diákok általi kitakarítása volt, már a legkisebbeknél is, játékosan, örömmel, a napot együtt zárva. Egy japán iskoláról szóló videóban láttam, ott ez bevett szokás, és kiválóan alkalmas a környezetünkért való felelősségérzet kialakítására. De a kezdeményezés elvérzett, a fenti szülői visszajelzés után a kollégák inkább óvatosságra intettek: „Jobb nem szembevizelni a széllel, Andi!”

Alapvető meggyőződésem, hogy a szeretet szeretetet szül, a pánik pedig pánikot. Ugyanígy a kesergést vonz, a sárdobálás szintén önmagát kapja válaszul. Ha gondos vagyok, pozitív, innovatív és reményteli, akkor a környezetemben (család, barátok, közösségi média, újságcikkek) valami olyasmit reklámozok, ami számomra érték. A száraz tények teljes tudatában visszatartom, hogy bármiért is pánikoljak vagy pánikot keltsek. Jézus leggyakrabban elhangzó mondata megerősít ebben: „Ne féljete!” ♦



**NEKED ÉNIDŐ
A SULI SZÜNETBEN.
NEKI EGY HELY,
AHOL KEDVÉRE
BANDÁZHAT.**

kolping.hotel.hu



DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Karácsonyi levél

◆ *Kedves Doktor Bori!*

Szokatlan ügyben írok Önnek. Lehet, hogy nem is igazán fér bele a profiljába a történetem, de azért megpróbálom. Legfeljebb nem válaszol.

Én azt hiszem, alapvetően egy vidám, jó kedélyű, pozitív ember vagyok. Tudom a dolgok jó oldalát nézni – de azért vannak dolgok, amiknek nincs olyanja.

Jelenleg hat hónapos terhes vagyok és teljesen kétségbeesett.

A férjem pár napja azt mondja, el kell utaznunk hivatalos ügyben – én nem egészen értem, mi ez az ügy, de szerinte ez megúszhatatlan dolog –, már holnap indulunk a szülővárosunkba. Na de moooost? – rémülődtem – A szülés előtt három hónappal? De hát nekem itt van az orvosom, a barátaim, mindenkim! Minek mennék oda, ahol már nincs is senkink?

De hiába, a férjem nagyon erőlteti. Nem értem a férfiakat, Doktor Bori! Hogy lehet a hivatalos ügy fontosabb, mint a család ügye?! Amúgy jó ember ő, csak kicsit morog rám mostanában. Ez lehet, hogy azzal függ össze, hogy nem az övé a gyerek. Igazából én sem nagyon tudom, kié, mivel soha nem csaltam meg őt, de megértem, hogy ezt gondolja szegény.

Jaj, annyira szorongok az utazástól! Nem megy túl jól nekünk anyagilag, kocsink nincs, azt se tudom, milyen járművel fogunk utazni! Biztos rengeteg átszállás lesz meg várakozás, amit egyre nehezebben bírok a pocakommal. Vagy gyalogolhatni akar egy terhes anyát...?

A másik gondom a szállás kérdése. A szülőházunk már rég nincs meg, úgyhogy mindenképp ki vennünk valahol egy szobát, ami biztos méregdrága lesz – és egyébként is csúcsszezon van. Mi lesz, ha pont beindul a szülés, én meg épp valami istállóban heverek, mert csak ilyen szállást tudtunk szerezni? És az én szegény kicsi újszülöttemre szamarak meg tehenek lihegnek? Aztán meg betévedhetnek mindenféle koszos-büdös jöttmentek – mert az istállókat ugye zárni sem lehet rendesen –, megbámulják a hajléktalanok, mit tudom én, kik, tanárok, királyok, tudósok, én meg csak ott ülök, kezemben az én kicsikém, szeretnék szoptatni, de körülöttem állatok és embertömeg, és a baba is csak sír, és...

Bocsánat, kicsit elragadtattam magam. Tudom, hogy ez túlzás, ennyi rossz dolog nem történhet meg, ez abszurd. De mindehhez most van még valami, amitől félek...

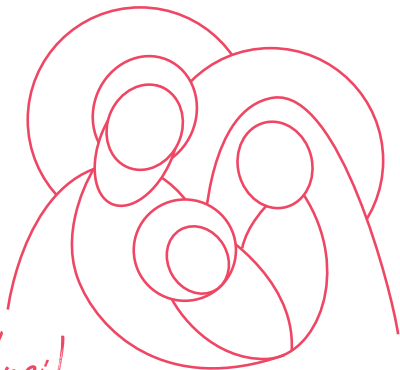
Ne nevéssen ki, Doktor Bori, de nemrég az ágyam végében megjelent egy... hogy is mondjam...fehér ruhás alak. Kezdem azt hinni, hogy megőrültem. Köszönt is nekem, mintha ismerne:

– Üdvözöllek, Mária! – mondta, mintha valamit a babáról is mondott volna, meg hogy ne féljek, minden a lehető legjobban lesz, de nekem ez már sok volt. Kirohantam a szobából, és elbújtam.

Most itt lapulok az ajtó mögött, innen írom remegő kézzel a levelet.

Kérem, válaszoljon mihamarabb! Holnap utazunk.

Üdvözlettel: *Mária*



Kedves Olvasó!

Végül nem írtam Máriának. Szégyellem, de nem tudtam kitalálni a választ. Úgy éreztem, kétezer év is kevés lett volna ahhoz, hogy rájőjjenk.

Mit is mondhattam volna? Hiszen ez az asszony olyan kreatívan aggódott, hogy sárgultam az irigységtől: gyalogló terhes anya? Istállóban szülő nő? Tanárok a gyermekágyánál? Fehér ruhás kísértet? És az, hogy mástól vár gyereket – de nem jut eszébe, hogy kitől?

Őszintén: úgy éreztem, nem tudok mit hozzátenni ehhez a zseniális történethez.

Ő írt újra pár hónappal később, elmesélte, hogy minden megtörtént, amitől félt, istállóstul, szüléssel, mindenestül – ráadásul mégis meghallgatta, amit a fehér ruhás alak mondott neki (Mi lehetett az? Ezt persze nem írta meg!). És aztán már nem félt semmitől.

Furcsa, hogy néha az embernek minden félelme beigazolódik – és aztán mégis minden a lehető legjobban lesz.

Mert a baba megszületett. És nem lett akárci.

(Kivételesen) boldog karácsonyt kíván mindenkinek:

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 –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK

IGEN

◆ Kedves doktor úr, én csak annyit tudok erre mondani, hogy van a sötétség, és van a fény, nézzünk például engem, látszólag semmi értelme annak, ahogyan élek, tetőket ácsolok nap-hosszat, és rendszeresen nem fizet ki minket a főnök, átver úgymond, mert látja rajtunk, hogy meg lehet velünk csinálni, hát akkor meg is csinálja, úgyhogy a társaim bosszúból kilopják a fát a tetőszerkezetből, ha már ételre alig telik, legalább fűteni tudjanak valamivel, és én megértem őket, mégis képtelen vagyok akár egy aprócska gallyat is elemelni, ugyanis, doktor úr, én imádom, amit csinálok, felemelő érzés húsz méter magasan, biztosítékok nélkül melózni, ráadásul közben úgy lefoglalnak az egyensúlyok és az arányok, a súlypontok és a terhelhetőség, hogy enni és inni is elfelejtek, sokszor csak arra eszmélek fel, hogy rám esteledett, és egyedül vagyok, ilyenkor abbahagyom a munkát, megtámaszkodom egy gerendán, és bámulom a csilagos eget, elképesztő, hogy már háromemeletes magasságban is mennyivel szélesebb az ég, nem akarom untatni a doktor urat, de ön is biztosan megfigyelte már, hogy éjszaka sokkal jobban látszik, hogy hol van sötétség, és hol van fény, nemcsak a világűrben, de a fejünkben is, én sötétségnek nevezem például azt is, ha arra gondolok, hogy egész nap gazdag embereknek ácsolom a tetőt, miközben a barátómmal hetek óta az utcán élünk, akiket a munkámmal szolgálók, azoknak vízhatlan cserepek védelme jut, nekünk meg szél, eső, tűző nap és hóvihár, sejtethi a doktor úr, hogy mérges leszek ettől, na az ilyen gondolatokat hívom én sötétségnek, és fénynek mondjuk azt, hogy a barátómmal egy sátorban valószínűleg többször bújunk össze, mint azok, akik nyolcszáz négyzetméteren élnek, mondhatnám úgy is, hogy minden relatív, de ez sem lenne igaz, a csillagok például ugyanott állnak emberemlékezet óta, tegnap este mintha elmozdult volna az egyik, nem voltam józan, szóval lehet, hogy csak egy műhold volt, elnézést kérek, nem akarom a doktor úr drága idejét rabolni, valami olyasmit akartam mondani csupán, hogy most is, ha a barátómmal állapotát nézzük, könnyen mondhatnám, hogy én feddhetetlen vallásos életet élek, megtartom a parancsolatokat, így a házasság előtti szüzes-séget is, ő meg tessék, megcsal engem és teherbe esik, mert őszintén, gőzöm sincs, kié lehet a gyerek, szóval emiatt simán lehetnék mérges, és tekintve a körülményeket, teljesen jogos lenne a haragom, vagyis válaszolhatnám a doktor úr kérdésére azt, hogy nem, csakhogy ezzel a nemmel egy fényes csillagra borítanám rá az éjfélete sötétségét, talán a doktor úr is érti, hogy ilyet nem tehetek, úgyhogy a válasz igen, megtartjuk. ◆



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

LASSÚ DIVAT

Hosszú életre tervezett ruhadarabok

„Az idős emberek általában anyagi helyzetől függetlenül gyönyörűen öltözöttek, pedig régi ruhákat viselnek. Imádom! Amikor tervezek, azt tartom szem előtt, hogy a ZIA darabjait 20 év múlva, ötvenesként is viselhessem, jól mutasson rajtam, és ezért vegyenek észre.” – Csizmazia Anett, a ZIA márka tervezője mesélt indíttatásról, kitartásról, célokról.

◆ – Mikor találkoztál először a ruhatervezéssel?

– Anagymamám meg a keresztanyám ugyan tanárok, de mindig varrtak. Ruhákat terveztünk, a farsangra a jelmezeket magunknak varrtuk, a lakásba a textildekorációkat együtt készítettük. Szóval tulajdonképpen a varrógép mellett nőttem fel, tőlük tanultam meg mindent.

– Honnan származol?

– Borsod megyéből, Kazincbarcikáról.

– Borsodból eljutni a fővárosba, egy Krisztina körüti saját show-roomig szép eredmény.

– Köszönöm! Már az egyetemet is itt végeztem, a Pázmányon, film és kommunikáció szakon.

A művészet, a rajz és a színház állt nagyon közel hozzám, sokat játszottam darabokban már a gimiben, mégis a divat lett az, ami igazán inspirált. Az egyetem alatt készítettem ruhákat a barátoknak, illetve fellépőruhákat a drámacsoportunkba. Ezek sem látványos jelmezek, inkább letisztultabb darabok voltak. Gyerekkorom óta vonzott, ami különleges, egyedi, más, de én magam féltem kitérni a tömegből. Ezért is nem folytattam a filmet és a színházat, mert ahhoz túl izgólós is voltam.

– Mi volt a kedvenc filmed akkoriban?

– A szürrealizmus áll hozzám nagyon közel, Dali és a Buñuel-filmek. Szóval szeretem, ami meghökkentő, csak nem magamon. A ZIA márka viszont én magam vagyok. Miközben nagyon felgyorsult minden, és rengeteg információt kapsz nap mint nap, amikor hazamész, az otthonodban letisztult dolgokra vágysz, hogy le tudj csendesedni. Én a ruhákban is ezt szeretném megvalósítani, ez a slow fashionnek az esszenciája. Hogy olyan darabokat hordj, ami nem tűnik ki, nem zaklat fel, egyszerűen csak jó ránézni az anyaga miatt, a szabása miatt, a színe miatt. Ötven évvel ezelőtt, amikor még nem volt fast fashion, olyan minőségi anyagokkal dolgoztak, olyan igényű szabásmintákkal és varrással készültek a darabok, hogy egy kabátot nem egy szezonra vettél, hanem húsz évre, vagy akár egy életre. Ilyennek tervezem a ZIA öltözékeit.

– Miért döntöttél úgy, hogy a film helyett divattervező leszel?

– A férjemmel öt éve vagyunk együtt, ő látta ezt a szerelmet, hogy állandóan varrok, hogy mindig a designer darabokat keresem, hogy én mit csinálnék rajta másképp, hogy milyen anyagot választanék. Az esküvői ruhámat

Kép: ZIA



magam terveztem, én készítettem el, és akkor bekattant valami, hogy én miért is nem ezzel foglalkozom. A férjem erre csapott le, hogy akkor csináljuk. Aztán mintha az égiek is ezt az utat támogatták volna, minden jött: üzlethelyiség, társak, varroda, anyagbeszállító. Most is, amikor előfordul, hogy nagyon fárasztó egy nap, vagy felmerülnek kétségek, akkor még aznap jön egy olyan lehetőség vagy hír, amitől újabb erőt kapunk és tovább tudjuk csinálni. És a ZIA nagyon fiatal márka, még csak két éves, de már olyan törzsvásárlói köröm van, olyan forgalmam, hogy eltartja magát.

– Mit szólnál, ha jönne egy befektető?

– Mivel a férjem üzletember, nála látom azt, hogy pénzt pénzből lehet csinálni. Szóval ha nagy márkát szeretnék, ahhoz természetesen több pénz kell, így valószínűleg nem mondanék rá nemet. De amit eddig itthon elértünk, azt mind önerőből értük el.

– Hogyan építetted fel a törzsvásárlói kört?

– Az a tapasztalatom, hogy a közösségi médiának, különösen az Instagramnak nagy ereje van, ha azt az ember megfelelően tudja használni. De mindennek az alapja, hogy jó minőségű darabokkal szolgálom ki a vásárlóimat, akik ezért térnek vissza hozzám rendszeresen.

– Méretsorokat készítesz?

– Nem, nálam minden egy méret. Nyilván a one size majdnem egyenlő az oversize-zal, de én hiszek abban, hogy az ilyen darabok minden alkaton jól állnak, és nagyon jól kombinálhatóak, rétegezhetőek.

– Milyen korosztályú, foglalkozású nők találhatnak meg?

– Húszévestől ötvenévesig van ügyvéd, fotós, üzletasszony, grafikus, multikörnyezetben dolgozó, szóval teljesen változó.

– Anyagvásárookra jársz?

– Igen, célirányosan mindig Milánóba megyünk a férjemmel. Néha jobban élvezi, mint én. A túl sok információtól én egy idő után konkrétan elkezdek szédülni. De akkor ő még mindig lelkes, hogy várj, ide még nézzünk be. Ha ő nem lenne, akkor a ZIA nem is tartana itt. Elképesztő erejű támogatás az, hogy ő ott van mögöttem. Nagyon jó az ízlése is, ért a minőségi szép dolgokhoz, ugyanakkor üzletember. Teljesen másképp tud nézni a márkára, mint én. Vállalkozó családból jön, így ő a ZIA-t is vállalkozásként látja.

Ötven évvel ezelőtt, amikor még nem volt fast fashion, olyan minőségi anyagokkal dolgoztak, olyan igényű szabásmintákkal és varrással készültek a darabok, hogy egy kabátot nem egy szezonra vettél, hanem húsz évre, vagy akár egy életre.

– A márka neve egyértelmű volt, hogy mi legyen?

– Volt egy-két kreatív variáció, de egyik sem tetszett. Mindenképp szerettem volna, hogy a férjem is benne legyen. A Csizmazia a férjezett nevem, abból indultam ki. Apósomat az egyetem alatt Zíanak becézték, ez nagyon megtetszett, így igazából apósom a névadója a márkának. Minden ZIA-eseményen ott is van, és büszkén mondja mindenkinek, hogy „én vagyok a márka névadója.”

– Ez ugyanakkor egy női név, nem?

– Igen, sőt a vásárlók nagyon sokan Zíanak is hívnak: „Szia Zia!” – már ki sem javítom.

– Az őszi-téli kollekciót Bécsben mutattad be nagy sikerrel.

– Igen, ez az eddigi legletisztultabb kollekcióm, amit már teljesen a slow fashion jegyében készítettem. Inspirálódva a belsőépítészet és a Bauhaus értékálló karaktereiből, arra törekedtem, hogy az öltözékekben is ezt az időtállóságot hozzam vissza. A szlogen, amit kitaláltam hozzá, szintén erre utal: „You are gold, Baby! Solid gold!” A ZIA-nő különleges, feltűnő, de mégsem hivalkodó. Mindig diszkréten tűnik ki a tömegből.

Az a hosszú távú cél, hogy a nemzetközi divatiparban is megálljuk a helyünket, több értékesítési ponton legyünk jelen és egy nagyobb csapattal dolgozzunk. Rövid távon viszont az a fontos, hogy elsősorban itthon ismerjék meg egyre többen a ZIA-t, és ahogy változnak a fogyasztói szokások, egyre többen válasszanak designer alkotásokat a fast fashion márkák helyett. Bízom benne, hogy a jó minőségű, különleges darabok mindig célba érnek. ♦



Élmények ajándékba!

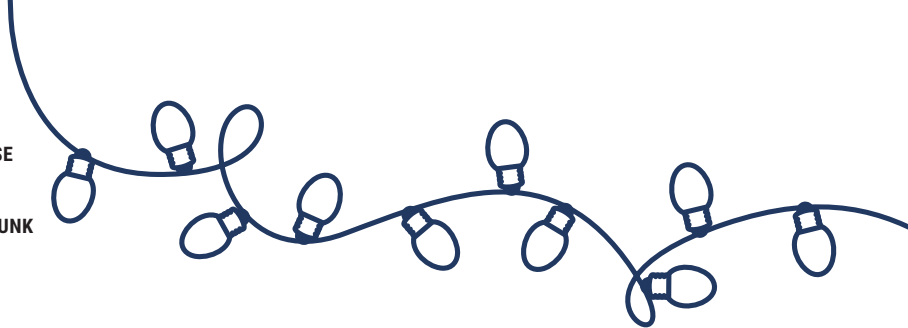
Ajándékozz
pihenést
kikapcsolódást
életre szóló élményt
Karácsonyra!



Tippünk Önnek:
SZILVESZTER
A KAPITÁNYBAN!

Fergeteges év végi partyval készülünk, lesz alkalom pihenésre, középkori kalandokra, és az év egyik legnagyobb bulijára sztárvendégekkel: (Irigy Hónaljmirigy, Szabó Ádám, Sasvári Sándor) hajnalig tartó tánccal, ünnepi gálavacsorával, szórakoztató programokkal!

Foglalja le szobáját még ma!
www.hotelkapitany.hu/
online-foglalás



HOGY CSAK A FÉNYEK GYÚLJANAK KI

Karácsonykor mindenhol kigyúlnak a fényfüzerek, előkerülnek a karácsonyfa-égyők, sok helyen elektromos eszközök, játékok is kerülnek a fa alá. Honnan lehet tudni, hogy ezek biztonságosak, és mire kell figyelni a vásárláskor?

◆ Az ünnepek közeledtével egyre több helyen árulnak fényfüzereket, azok kisebb-nagyobb boltokban, internetes áruházakban egyaránt fellelhetők, kínálják őket utcai, piaci árusok is. Hirtelen ötlettől vezérelve pillanatok alatt be lehet ilyesmit szerezni, de ha ezt kellő körültekintés nélkül tesszük, az áramütés, vagy akár a lakástűz veszélyét is kockáztatjuk. Rossz terméket beszerezni ráadásul könnyebb, mint gondolnánk: a fogyasztóvédelem az ünnepek előtt évről évre vizsgálja ezeket, az eredmények mindig lesújtóak. Tavaly például 53 fényfüzért, világító díszet és kültéri dekorációt vizsgáztattak, és abból 25 megbukott. Három éve 17 termékből 10 nem felelt meg a biztonsági követelményeknek, vagy az áramütés, vagy a lakástűz veszélyét hordozta magában. Ez persze nem jelenti azt, hogy a boltok veszélyes termékekkel lennének tele: az üzletláncokban, szakáruházakban árult füzerek mindegyike rendben volt, a problémásakat piacokon vagy távol-keleti kereskedők által működtetett üzletekben vásárolták. Emiatt fontos, hogy fényfüzért csak megbízható helyről, vagy jól bejáratott internetes áruházból szerezzünk be.

JELEK A PORTÉKÁN

Ahhoz, hogy meggyőződjünk a kiszemelt fényfüzér vagy karácsonyfaégyő biztonságosságáról, meg kell nézni,

van-e rajta CE (Conformité Européenne, vagyis európai megfelelés) jelölés. Ha nincs, megvan az esély arra, hogy a termék minősége nem megfelelő. Ez a jelölés elsődlegesen a hatóságoknak szól, azt mutatja, hogy az adott árucikk megfelel a rá vonatkozó európai követelményeknek, rendelkeznie kell ezzel egyebek mellett a háztartási lámpáknak, az irányított fényű diódás lámpáknak, a mosógépeknek és porszívóknak, a hűtőknek, a tévéknek, a számítógépeknek és a monitoroknak, elektromos játékoknak. Vásárláskor ezeknél is ellenőrizni kell a jelölés meglétét.

Mivel a fényfüzereknél kevésbé vannak olyan ismert márkák, amelyek köztudottan megbízhatóak, azokból a legjobb olyat venni, amelyet biztonságtechnikailag komolyabban bevizsgáltak, kellőképpen ellenőrizték a forgalomba kerülés előtt. Erre utal például a TÜV Rheinland vizsgáló és tanúsító intézet jele. Nem mindegy az sem, hogy a fényfüzért hova vesszük: ha kültérre, akkor a tanúsító jel mellett nézni kell az IP-számot is. Ez az adott termék csepp- és por elleni védelmi besorolását mutatja meg. Kültérre csak olyat szabad venni, amelynél a második számjegy legalább 1-es, tehát nem nulla. Ha az IP-számában 0 található, akkor az mindenképpen beltéri használatra készült, kültérre pedig akkor sem szabad helyezni, ha az amúgy rá van írva.





VEZETÉK ÉS CSATLAKOZÓ

Mivel a csatlakozódugó mérete és minősége, illetve a helytelen szigetelés is problémákhoz vezethet, azt a már meglévő fényfüzéreknél is ellenőrizni kell. A lapos csatlakozódugók például szabvány méretűek, minden termék-nél közel hasonlóan kell kinézzenek. Ha ez nem adott, az eszköz dugvillája pedig lötyög a csatlakozóaljzatban, akár áramütés is bekövetkezhet. Kisebb dugvillát emiatt akkor sem szabad használni, ha azt házi megoldásokkal sikerül rögzíteni a konnektorba. Kerülni kell az olyan karácsonyfafüzereket is – a régiek között sok ilyen lehet, de ma is botlani ilyesmibe – amelynek vékony a vezetéke. A kis keresztmetszet miatt a fűzér tűzveszélyes lehet, ilyet nem szerencsés venni. Gyakran előfordul az is, hogy a karácsonyfaágók vezetéke nem ér egy konnektorig, így hosszabbítót kell használni. Annak kábelét mindig óvatosan kell elhelyezni, ha egy picit is sérült a külső borítása, le kell selejtezni. Az egyik legnagyobb hiba, ha az ilyen vezetéket úgy próbálják meg helyben tartani, hogy ráhúzzák az asztal vagy fotel lábát, mondván, majd az helyben tartja. Ilyenkor a szigetelés könnyen sérül, ami szintén növeli az áramütés veszélyét. ♦

ÉSSZEL SEGÍTENI

Ha minden elővigyázatosság ellenére baj történik, fontos, hogy helyesen járjunk el. Például akármi gyulladon ki, elengedhetetlen a lakás áramtalanítása, majd a tűzoltók értesítése. Ha elektromos eszköz kap lángra, végképp fontos, hogy a háziágos oltás előtt csapjuk le a villanyórát. Áramütéskor figyelni kell az elsősegélynyújtásra: az érintetthez nem szabad hozzányúlni addig, amíg nem áramtalanítunk, illetve nem találunk olyan jól szigetelt eszközt, amivel biztonságosan el tudjuk távolítani az áramforrástól. Az áramütésnek maradandó következménye nem szokott lenni, leszámítva a súlyos eseteket, ahol vese- és szívproblémák léphetek fel. A kicsiknél a veszély azért nagyobb, mert nekik más a testösszetételük, így sokkal jobban ki vannak téve az áramütés okozta égési sérüléseknek.

HA HAMAR ELROMLIK

Még ha egy adott elektromos termék nem is veszélyes, előfordulhat, hogy az ünnepek után – vagy még az alatt – tönkremegy. Emiatt fontos, hogy a vásárlást igazoló blokkokat, nyugtákat és számlákat az ajándéknak szánt termékeknél is őrizzük meg, reklamálni ugyanis csak azok birtokában lehet. Bizonyos termékekre – például a tartós használatra szánt elektronikai cikkekre – 10 ezer forint fölötti vételárnál egy éves jótállás, plusz egy év szavatosság vonatkozik, míg az annál olcsóbbakra csak két éves szavatossági időszak. Ha ezen időszak alatt a termék gyártási hiba miatt romlik el, a kereskedő köteles ingyenesen javíttatni, cserélni, vagy ha erre nincs lehetőség, árszállítást adni, vagy vételárat visszafizetni. A jótállás ennél többet jelent: ha ott egy éven belül hiba lép fel, a kereskedőnek kell bizonyítani, hogy az nem gyártási eredetű. Ezenfelül, ha a vevő a vásárlástól számított 3 munkanapon belül jelzi a meghibásodást, a kereskedőnek ellenszolgáltatás nélkül ki kell cserélni az eszközt. Emiatt fontos, hogy ha valami a karácsonyfa alól kikerülve nem indul be, azt az ünnepek után hamar közöljük az üzlettel.



SZÖVEG –
MASSAY-KISS ANDREA

TÁVMUNKÁBAN A TÁVMUNKÁRÓL

A távmunka pár évtizede még borítékolást, legfeljebb adatrögzítést jelentett. Mára teljesen átalakult, egyre bővülő és korábban még elképzelhetetlen lehetőségekkel. Létezik olyan iroda, amely arra biztat, hogy Baliról dolgozzunk, és van már virtuális asszisztens is, azaz olyan titkár vagy titkárnő, aki az otthonából segíti a cégvezető munkáját. Az állásinterjú videón keresztül történik, és a feladatok kiosztása is. Mindez megváltoztatja az időbeosztásunkat és ezzel az életünket is. Egy lelkes, otthon dolgozó amerikai arról számol be viccesen a blogjában, hogy csökkentek az öltözködésre és a sminkre szánt költségei.

◆ Bihari Brigitta az otthonából dolgozik nemzetközi ügyfelek marketing tanácsadójaként. Webfelületeket és üzleti magazinokat szerkeszt, cikkeket tölt fel, hírlevelet készít, angol nyelvű Social Media oldalakat kezel, kapcsolatot tart a partnerekkel és az érdeklődőkkel. Azért döntött a szabadúszás mellett, mert szerinte így több lehetőség van a különböző ötletek megvalósítására, kísérletezésre, tanulásra a szakmájában, míg ugyanez irodai keretek között kevésbé működik. „Így a felelősség nagyobb, de a szabadság, az elismerés és az anyagiak miatt megéri” – mondja.

A távmunka térbeli rugalmassága szerinte előny, mert magyarként nemzetközi piacon mozoghatunk európai vagy amerikai bérekért is akár.

Az időbeli rugalmasság azonban lehet hátrány is, időnként ő is így éli meg. „Hétvégén vagy későn este is dolgozni kell, ha úgy alakul, bizonyos időszakokban akár a hét minden napján, igaz, mindig vannak lazább időszakok, amikor ki lehet pihenni a hajtást” – teszi hozzá. Amikor nem feszített a tempó,

akkor jut idő a jövő tervezésére, önmaga fejlesztésére vagy nyelvtanulásra. „A fix időpontokon túl mindig a nekem legkényelmesebb időpontban csinálom a munkát, átlagosan napi hatnyolc órában a hét négy vagy öt napján” – mondta. Véleménye szerint annak való a távmunka, aki tudja motiválni magát, vannak új ötletei, nem ijed meg a felelősségtől, és szereti az önállóságot. Ha egy ilyen ember egyszer megizleli, hogy a saját maga főnöke lehet, nem engedi el.

TÁVMUNKA VAGY HOME OFFICE?

Fazekas Éva álláskeresési tanácsadó, a Jobangel alapítója szerint a távmunka nem minden esetben digitális: egy feladatot vagy valamilyen terméket kell elkészíteni határidőre. Ez a szabadúszó életmódhoz hasonlít. A home office viszont olyan munka, amely permanens online jelenlétet kíván és folyamatosan érkező feladatokat kell megoldani. A Magyar Távmunka Szövetség nál azt mondják, hogy ritkább az, amikor valaki 100%-ban távmunkát végez, azaz nincs vagy nagyon ritka a munkahelyi jelenléte, telefonon vagy e-mail-ben tartja a kapcsolatot a munkáltatójával. Sokkal inkább elterjedt, amikor egy munkáltató lehetőségként felajánlja a már ott dolgozó munkavállalóinak, hogy hetente két-három napon engedélyezze az otthoni munkát.

Kép: Roberto Nickson / Unsplash





A cégek csaknem 80 százaléka él a távmunka lehetőségével, részben a munkaerőhiány miatt, de azért is, mert ma trend a mobilitás és a helyfüggetlenség. A cégek így kevesebb irodafenntartási költséget fizetnek.

ATIPIKUS FOGLALKOZTATÁS: KISMAMÁKNAK ÉS SPECIÁLIS IGÉNYŰ MUNKAVÁLLALÓKNAK IS

Nem utolsó szempont, hogy olyan embereket is lehet foglalkoztatni, akiknek a bejárás vagy az időbeosztás nem megfelelő: például kisgyermekes anyukákat, mozgáskorlátozottakat vagy látássérülteket. A kevesebb ingázás csökkenti a környezetterhelést, az otthonról dolgozó szabadabbnak érzi magát, a kötelező feladatok közé

kisebb ügyintézéseket is beiktathat, amire normális esetben szabadnapot kellene kivennie. A munkanapja nem stresszes, így érezhetően növekszik az elégedettsége, és hatékonyabban végzi a munkáját. Ez utóbbit kutatások is alátámasztják. A felmérések arról is szólnak, hogy többen vannak azok, akik dolgoznának távmunkában, mint akik egyáltalán nem.

Nagyné Czuri Eszter, aki a Restart Mom Project blog szerkesztője, közel egy éve foglalkozik munkába visszatérők segítségével és az atipikus foglalkoztatás vidéki népszerűsítésével. Eszter azt mondja, ahol vannak multinacionális nagyvállalatok, ott jellemzőbb, így leginkább Budapesten és környékén, ugyanakkor a Balaton mellé költözők is egyre többen dolgoznak így: nem kell feladniuk a fővárosi munkahelyet, és a kedvenc környezetükből dolgozhatnak. „Rossz beidegződés, hogy a munkaidő csak nyolcórás ellenőrizhető munkahelyen tölthető el – mondja Fazekas Éva, a Jobangel szakembere. – A távmunka és a home office eltűnteti

a távolságokat munkavállaló és munkáltató között, a falvak elnéptelenedésén is segítene, ha mindenhol lenne szélessávú net.” Csökkentené a leszakadás mértékét, nem lenne gond, ha helyben kevesebb a munkalehetőség, a képzeteknek nem kellene elvándorolni, ami a települések szellemi tőkéjének gyarapodását adná.

KÖTETLENEBB, DE NEM KORLÁTLANUL SZABAD

A távmunkának nem csak a lehetőségek hiánya lehet a gátja. A munkavállalóban is van némi aggodalom, ha belegendol, hogy nincs más társa, csak a laptopja. Nagyné Czuri Eszter szerint a Skype ezen is segíthet, például ha minden héten ugyanabban az időben Skype-meetinget szerveznek az otthonról dolgozóknak. „Az is megoldás, amikor közös csapatépítőre hívják a távmunkában dolgozókat is” – folytatja a tanácsadó. Akiknek kevés a kapcsolatuk a munkahelyükkel, mert például az külföldön van, jól jöhet a co-working iroda, ahol nemcsak egy közösségben dolgozhatnak, hanem részt vehetnek az iroda által szervezett különböző programokon is.

A Digitális Nomádok közössége egy olyan csoportosulás, ahol a tagok kizárólag online végzik a munkájukat otthonról vagy bárholnan a világból. A hozzájuk csatlakozóknak képzéseket ajánlanak.

Szerveznek webináriumokat, azaz webes szemináriumokat például keresőoptimalizálás témában, nemzetközi számlázás vagy adózás témájában vagy pszichológiai kérdésekben, de személyes meetingeket is tartanak. Jól működik a Svédországból elterjedt hoffice is. Ez a home office-nak egy továbbfejlesztett változata, amelynek az a lényege, hogy ismeretlen emberek gyűlnek össze egy lakásban, és így töltenek el egy munkanapot. Ehhez persze nagyobb lelki nyitottság kell, nálunk inkább csak barátokkal vagy munkatársakkal tudnák elképzelni a hoffice-t. A businessinsider.com cikke szerint, ha reggelente ugyanazt a rutint követjük, és ugyanúgy felöltözünk otthon is, mintha munkába járnánk, csökkenteni lehet a bizonytalanságérzést. Én viszont úgy gondolom, hogy a no make-up és az otthoni „játárszós” éppen azt a kényelmet és kötetlenséget adja meg, ami az otthonról végzett munka fontos jellemzője. Az amerikai cikk azt ajánlja, hogy alakítsunk ki otthon is egy munkaállomást. Én úgy gondolom, szabadságot ad, ha a lakás különböző pontjairól dolgozhatok a laptop-pal. Babzsák a nappali közepén vagy egy panorámás ablakhoz közeli kényelmes kis sarok, éppen mihez van kedvem és mi elég inspiráló.

Az otthoni munkavégzés akkor működik jól, ha elég fejlett a vállalati kultúra, ha pontosan körülhatárolják az elvégzendő feladatot, tiszteletben tartják az otthonról dolgozó szabadidejét. A dolgozó részéről fontos a határidők betartása és annak tudatosítása, hogy mindez nem a korlátlan szabadságról szól. ♦

hirdetés



Tárjátok ki a szíveteket!

„Nem az számít, hogy nagy vagy kicsi, látványos vagy jelentéktelen dolgokat teszünk, csak a szeretet számít, mellyel azokat véghezvisszük.”
Szent XXIII. János pápa

Csatlakozzon Ön is a Karitás adventi adománygyűjtési akcióihoz, hogy minél nagyobb összefogással, a korábbiaknál is több rászorulóhoz juthassunk el!
Tegyük jót, hogy ünnep legyen a karácsony mindenkinek!

KATOLIKUS KARITÁSZ – CARITAS HUNGARICA
Bankszámla: Raiffeisen Bank **12011148-00124534-00100008** adományvonal

Tisztelt Adományozó! Adományozás esetén az Ön neve és címe bekerül a Katolikus Karitás adatbázisába. Az adatbázist kizárólag a Katolikus Karitás használja, így az adat védelem alatt áll. Köszönjük segítségét!



1356 adományvonal

Segítsen, hogy segíthessünk!

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

*Georg Friedrich Händel
Wolfgang Amadeus Mozart*

Messiás

Messiah (Der Messias)

Szenikus oratórium három részben, magyar nyelven,
magyar és angol felirattal

Zenéjét átdolgozta **WOLFGANG AMADEUS MOZART**

Az eredeti, angol nyelvű librettót a Biblia szövegeiből összeállította
CHARLES JENNENS

A librettó német fordítását készítette **CHRISTOPH DANIEL EBELING,
FRIEDRICH GOTTLIEB KLOPSTOCK**

Magyar szöveg **NÁDASDY ÁDÁM**

Díszlettervező **ZÖLDY Z GERGELY**

Jelmeztervező **SZELEI MÓNIKA**

Koreográfus **VEKEI MARIANNA**

Karigazgató **CSIKI GÁBOR**

Karmester **KESSELYÁK GERGELY**

Rendező **ANGER FERENC**

Bemutató **2019. DECEMBER 21., ERKEL SZÍNHÁZ**

További előadások 2019. december 23., 25., 28., 2020. május 17., 20., Erkel Színház

OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner **PAPAGENO**

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

GEOTERMIKUS ENERGIA SZEGEDEN

Régóta köztudott, hogy Magyarországon a földkéreg az európai átlagnál jóval vékonyabb, ami kedvező lehetőséget teremt a Föld hőjének hasznosítására. Most Szegeden geotermikus energiára alapozott lakossági távfűtőrendszer létesül. Ehhez kilenc szegedi hőközetben egy-egy melegvíz-kitermelő és két-két, 2000 méteres talpmélységű visszasajtoló kutat fúrnak, utóbbiakkal a rendszer fenntarthatóságát biztosítják. Az átlagos hozam 80 köbméter lesz óránként, a felhozott víz hőmérséklete pedig 92 fokok. A kutak évente 450–500 ezer gigajoule hőenergiát termelnek, ezzel a felhasznált gáz mennyiségét felére csökkentik, és ugyanilyen arányban lesz kisebb a szén-dioxid-kibocsátás is. Szegeden 27 ezer lakást fűtenek távhővel.



A 22 milliárd forintos programból 9,6 milliárd lesz uniós támogatás. A rendszer akár 60–80 évig működhet, megfelelő karbantartás mellett. A beruházás a tervek szerint a 2022/2023-as fűtési időnyre kész is lesz.

2

A KORALLZÁTONYOK VÉDELME

Az ausztráliai James Cook Egyetem kutatóinak vészjósló prognózisa szerint a világ korallzátonyai 2070-re el fognak tűnni, amennyiben a jelenlegi ütemben folytatódik a klímaváltozás. Ennek előjele, hogy 1970 óta a korallfehéredések miatt még a világörökség részét képező, fokozottan védett korallzátonyok is súlyosan károsodtak.



A jelenlegi módszerek szerint akváriumokban előnevelt korallokat telepítenek vissza, ami azonban a kutatók szerint elégtelen, ha a legfőbb fenyegetéseket nem számolják fel. Az ausztrál partok mentén húzódó Nagykorallzátony megmentése érdekében például a szárazföldön is intézkedéseket kellene bevezetni, így például

a szénerőművek helyett megújuló energiaforrásokat kellene bevonni, és a koralltelep 425 ezer négyzetkilométeres körzetében a szárazföldön a növényzetet és a vizenyős területeket helyre kellene állítani, és az akvakultúrás (ún. vízműveléses) növénytermesztést kellene elterjeszteni.

3

A HASZNOS VÍZIJÁCINT

A tömegesen elszaporodó, a vízfelületeken vadul burjánzó vízijácint (*Eichhornia crassipes*) a közel-múltig valószínűleg istencsapásnak számított Afrikában, ahová az 1900-as években dél-amerikai őshazájából behurcolták. Az utóbbi évtizedekben a nagyobb folyókat és a duzzasztógátákat szinte teljesen ellepte. A lila virágú látványos növényt a gyarmatosító belgák annak idején „díszítő célzattal” telepítették kerti tavakba. Az 1980-as évekre már a Viktória-tavon is megjelentek, gátolva a halászcsonakok útját, és elősegítve a szúnyogok szaporodását.



Aztán kiderült, hogy a virágnak rendkívül magas a szén-nitrogén-aránya, így alkalmas bioüzemanyag gyártására. Mindössze 4 kilogramm vízijácint képes fedezni egy nagyobb család napi energiaszükségletét. 2014-ben nigériai kutatók rájöttek arra, hogy a biogáz-előállítás elősegíti a trágyával való keverése. 2018-ban a Viktória-tó partján, a kenyai Dungában már ki is alakítottak két, ily módon működő biogázmezőt. A település lakosságának az energiaszükségletét ma már az ilyen biogázmezők 60 százalékban fedezik, és egész Kenyában immár ötven ilyen van belőlük.

4

MÁR A FJORDOKAT IS VÉDENI KELL

Norvégia fjordjai nagy idegenforgalmi vonzerőt jelentenek, és akár ötezer turistát is szállító hatalmas óceánjárók látogatják azokat, elképesztő számban: az ország délnyugati részén levő Geiranger-fjordba idén kétszáznál is több ilyen hajó érkezik. A nagy turistaforgalom ugyan hasznos a mindössze 200 lakosú Geiranger falunak, de levegőjét annyira szennyezi, hogy az már e tekintetben Oslóéval vetekszik. Ezért 2020-tól korlátozzák, illetve új alapokra helyezik a hajóforgalmat: számos 2000 előtt épült üdülőhajó már nem mehet be a fjordba, mivel azok károsanyag-kibocsátása nem felel meg az előírásoknak. A szabályok tovább szigorodnak, a tervek szerint 2026-ban már a hagyományos működésű, nagy szén-dioxid-kibocsátású tengerjárók sem hajózhatnak be a fjordokba.



A hajózási társaságok kénytelenek lesznek nehéz fűtőolajjal működő hajóikat hibrid üzemmódúakra lecserélni vagy azzá átalakítani, mint azt a svájci MSC hajózási társaság már 2021 végére a tervek szerint meg is teszi. A másik lehetőség, ha a nagy hajók a fjordok bejáratánál lehorgonyoznak, és onnan elektromos csónakok viszik az utasokat tovább. Geiranger polgármestere üdvözli az új megoldásokat, annak ellenére, hogy azok eleinte a turistaforgalom csökkenését hozzák.

Felmerülhetne még a szárazföldi utazás a fjordok mentén, de az a keskeny part menti serpentineken tömegméretekben nem lenne megvalósítható.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!



A MALOM KINCSE

Bátor döntés a karácsonyi menü felfrissítése. Mert hiába szeretne mindenki a lelke mélyén egy kis változatosságot csempészni az ünnepi asztalra, a másik oldalon ott vannak az emlékeink és a megszokásaink. Ám nem kell vakmerő kísérletezésbe fogni néhány jó ötletért, hiszen kipróbált, bevált receptek sietnek segítségünkre, ha jól körülnézünk ételkultúránk múltjában. Hagyományaink ugyanis nem arra valók, hogy gúzsba kössenek minket – kellően gazdagok ahhoz, hogy újdonságokkal is szolgálhassanak.

- ◆ Első ránézésre egészen szokványosnak gondolhatjuk a magyar konyhát és sokkal izgalmasabbnak, gazdagabbnak tűnhet az, ami távoli. Ám ha még egyszer, alaposabban szemügyre vesszük a sajátunkat, egészen érdekes, eddig észre nem vett színekre, ízekre bukkanhatunk. Úgy járunk, mint a mesebeli táltos paripával. Legtöbben egy egyszerű lónak nézik, sőt, van, aki csupán egy gebének gondolja, mígnem jön a legkisebb fiú, aki meglátja benne a kincset. Ezt a kincset őrzik a Katlan Tóni Vendéglője a Malomhoz nevű étteremben, Veresegyházon. Jól tudják, ha új ízekre, csavaros ötletekre van szükség, akkor régi receptjeinkből és tájételeinkből kell inspirálódni. A Kárpát-medence ízeit felvonultató fogásokat minőségi módon, szeretetteljes odafigyeléssel készítik itt el, hiszen tisztában vannak azzal, mekkora érték is mindez. Házilag gyúrt tészta, saját készítésű lekvár és szörp, környékbeli termelőtől származó zöldség, kézműves sajt – és sorolhatnánk hosszan az étlap jellegzetességeit, melyek mind azt mutatják, itt minden apró részlet a helyén van. Az ételkínálat épp ezért havonta változik, a természettel együtt: mivel minden az alapanyagokon múlik, csak az idénynek megfelelő hozzávalókból főznek. A végeredmény pedig úgy eleveníti fel az elfelejtett szakácskönyvek és az otthonról hozott ízek hagyományát, hogy közben az is benne van, amit a modern szakácsstudománytól érdemes eltanulni. Ha tehát mai tálalásban ismerkednénk a hallatlanul izgalmas magyar konyha kincseivel, érdemes benézni a Malomba. Szó szerint is, merthogy az étterem egy egykori malom épületében kapott helyet, ahol a belső tér szintén azt mutatja, milyen stílusosan megfér egymás mellett a régi és az új. És hogy példát is mutassunk minderre, a Malom tulajdonosát, Novotny Antalt arra kértük, ajánljon két fogást az étlapról. Míg az első a paraszti konyha nagyszerű egyszerűségét tükrözi, a második az évszázadokon át tökéletesedő, ínycenc, polgári ételkultúra világát idézi meg.





Házilag gyúrt tészta, saját készítésű lekvár és szörp, környékbeli termelőtől származó zöldség, kézműves sajt – és sorolhatnánk hosszan az étlap jellegzetességeit, melyek mind azt mutatják, itt minden apró részlet a helyén van.

Az eredeti falusi és a polgári kultúra két külön világ, de mindkettőben sok érték lapul. Miért ne találkozhatnának egy 21. századi asztalon? Például karácsonykor.

ERDÉLYI FEHÉR HALLEVES

Azok, akik még őrzik a hagyományt, és karácsonykor halászlévet esznek, talán nehezen képzelik el, hogy pirospaprika nélkül is készülhet halból leves. Pedig jó pár ilyen akad konyháink múltjában. Érdekes kísérletezni vele: üdítő változatosságot jelenthet a szegedi és a bajai variációk kedvelőinek, és izgalmas újdonságot azoknak, akik eddig idegenkedtek az ilyen fogásoktól. Ez a változat ráadásul annyira autentikus, hogy a Malom szakácsának saját családi receptje a forrása.

Hozzávalók 5 főre:

2 db pisztráng, 1,5 kg keszeg, 1 db sárgarépa, 30 dkg hagyma, 6-8 szem fokhagyma, 8-10 szem egész bors, 2 db babérlevél, 1 csokor tárkony, 15 dkg vaj, 20 dkg házi tejföl, só.

A pisztrángot kifilézzük. A csontokból és a keszegből a zöldségekkel és borssal, babérlevéllel egy fehér alaplevet készítünk. A leszűrt alaplevet tejföllel behabarjuk, és finomra vágott tárkonnal ízesítjük. A vajat felhevítjük és a leves tetejére öntjük. A pisztrángfiléket lesózzuk, majd rövid idejű főzéssel (1-2 perc) belefőzzük a levesünkbe. Érdeemes ügyelni arra, hogy ha a halat 5-10 percnél tovább forraljuk, kiszárad a húsa.



TÉPETT MARHA KNÉDLIBEN, VAJAS RÓKAGOMBÁVAL

A manapság pörgő hamburger- és steakdivat közepette érdemes felidézni, hogy a marhának sok érdekes testrésze van még. Ezt tájainkon elég régóta tudják. A következő recept valóban ünnepi alkalmakra való: igényli az időt, de meg is hálálja azt.

Hozzávalók 5 főre:

1,5 kiló marhaszegy, 2-3 szem fokhagyma, 1 dl barna sör, bors, őrölt koriander, méz, római kömény.

Barnamártás: 1,5 kg marhacsonst, 1 kiló levestzöldség, 5-6 szem fokhagyma, 2-3 db vöröshagyma, 60 gr paradicsompüré, borókabogyó, kakukkfű, rozmaring, liszt, barna sör.

Knédli: 1/2 kiló liszt 15 gr élesztő, 1/4 liter víz, 80 gr sertészsír só.

Kapros rókagomba: 40 dkg rókagomba, 1 csomag kapor, 10 dkg vaj, só, bors.

Előkészítjük a szegyet: 10%-os sóoldatban 3 órán át áztatjuk, majd lecsöpögtetés után fűszerezük: frissen őrölt bors, koriander, méz, római kömény, fokhagyma keverékével. Végül hozzáadjuk a sört. A Malomban a vákuumozott húst aztán sousvide-kádban 65 fokon, 48 órán át főzik. Otthoni körülmények között egy nagy lábasban kell folyamatos locsolás mellett sütni a húst, 5-6 órán át, 160 fokos sütőben. Az így elkészült marhát széttépkedjük, majd megpirítjuk, végül a sörrel ízesített, marhacsontból főtt barnamártást adjuk hozzá és ezzel összeforraljuk.

A knédlihez a hozzávalókat összekeverjük, kelesztjük, formázzuk, és kigőzöljük. Miután meghűlt, kettévágjuk és megpirítjuk.

A rókagombát alaposan megmossuk, lecsepegtetjük, majd forró serpenyőben megpirítjuk, hozzáadjuk a vajat és a frissen vágott kapor.

Végül az egészet összeállítjuk: a knédlibe beletöltjük a barnamártásos, tépett marhaszegyes ragut és körbelocsoljuk a vajás rókagombával. ♦





Érték

Minőség

Hagyomány



BALLA GÉZA

borászat



„Az évszázadok óta nevezetes Ménesi borvidéket három tényező tette híressé, a talaj, az éghajlat és a Jóisten együtthatása. Nekünk, borászoknak csak arra kell figyelnünk, hogy lehetőség szerint ne avatkozzunk be a folyamatba, amikor a szőlőből megszületik a bor.”

*(Balla Géza, a 2018-as
Év Bortermelője)*

Az Ünnepi asztalra két jellegzetes
fajtánkat ajánljuk:

KADARKA SELECTION 2017
FEKETELEÁNYKA SZIKLABOR 2016





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

NEWTON ÁRNYÉKÁBAN

A távcső és a mikroszkóp felfedezése döbbenetesen új dimenziókat nyitott a tudomány számára. A fehér ködnek gondolt Tejút azonnal csillagok tömegére osztódott, a legkisebbnek hitt látható dolgokban pedig külön világok tárultak föl. Miközben egy ilyen mértékben kitágult világban az ember minden korábbinál jelentéktelenebbnek érezhette magát, megnőtt a tudomány iránti lelkesedés is, és szinte mindenki találhatott magának kutatnivalót. Akadtak, akik nem is kevés területen kalandoztak, például **Robert Hooke**, aki a 17. századi tudomány szimbóluma is lehetne.

- ◆ Ebben az időszakban, 1635-ben, amikor Galilei már visszavonta a tanait, és házi őrizetben is megszakítás nélkül folytatta kutatásait, megszületett Robert Hooke. Az apja anglikán pap volt, de őt sokkal inkább a mechanika, a matematika és a rajzolás érdekelt; már gyerekkorában összerakott egy működőképes fa óraszerkezetet.

Amikor tizenhárom éves volt, apja meghalt, ő pedig örökölt egy viszonylag jelentős összeget, amit késlekedés nélkül fel is használta a tanulmányaira. Londonba ment, és sok mindent tanult, például festeni és orgonálni, miközben az általa hivatalosan látogatott Westminster Schoolban állítólag nem sokat látták, inkább magánórákat vett, mivel órás-mester vagy illusztrátor akart lenni. 1653-ban egyik magántanára javaslatára Oxfordba utazott, ahol vegyészeti asszisztensként kezdett dolgozni egy bizonyos dr. Thomas Willis nevű tudós laboratóriumában, és két évvel később már a híres természetfilozófus, Robert Boyle asszisztense volt. Ekkor már önálló kutatásokat is végzett, majd 1663-ban megszerezte a diplomáját is.

Ez volt az az időszak, amikor Európa kreatív műkedvelő kutatóinak száma átlépte a kritikus tömeget.



Robert Hooke

Szinte naponta bukkantak elő új szenzációk, ezért 1660-ban Londonban megalakult a Royal Society, a Királyi Társaság. Ennek a szervezetnek a legfőbb célja az volt, hogy lépést tartson a tudomány fejlődésével, és ennek érdekében hetente hajtson végre jól dokumentált kísérleteket az izgalmas új felfedezések vizsgálatára.

Hooke hamarosan a Királyi Társaság kurátora lett, méghozzá életfogytig tartó kinevezéssel. A kísérletei és kutatásai olyan széles tudományterületeket öleltek fel, ami ma már teljesen elképzelhetetlen lenne. Akárhová nézett vagy nyúlt, csodaszámba menő új jelenségeket talált. Jól példázza ezt az a folyamat, amihez a szivattyúk és pumpák iránti érdeklődése vezette. Rájött, hogy a tüdő nem sokban különbözik egy levegőpumpától, viszont érdekelt, mi az, ami ebben a láthatatlan gázban fontos az élethez, és még az égést is táplálja. Miközben nagyon közel került az oxigén felfedezéséhez, kegyetlen kísérleteket vezetett kóbor kutyákon: az egyiknek

például felnyitotta a légcsövét, és a levegőt egy pumpával keringette az állat tüdejében. Eközben még ötleteket kapott a légnyomás vizsgálatához is, miközben a vénás és az artériás vér közötti különbséget is felfedezte.

Hooke persze teljesen más területeken is élvezettel forgolódott, nem is akármilyen eredménnyel. A mikroszkópok korabeli csúcstechnológiát képviselő világa is vonzotta, már csak azért is, mert a holland *Leeuwenhoek* korábban megépítette magának a Föld talán legfejlettebb mikroszkópját, és rövid idő alatt több száz levelet írt a Királyi Akadémiának az újabbnál újabb felfedezéseiről. Az egészet azért kezdte el, mert textilkereskedő volt, és közelebbről akarta látni a szálak minőségét, csak hogy hamarosan szinte függővé vált. Egysejtűek hadait fedezte föl egyetlen csepp vízben, a világon ő látott először vörösvértestet és hímvarsejtet. Hooke belevetette magát ebbe az új univerzumba is, és felfedezéseit részletes ábrákon örökítette meg.

1665-ben kiadott egy könyvet is a rajzairól, amelyek cérnaszálakat, kristályokat, hatalmas szörnyetegekké nagyított bolhákat, tetveket és más apró élőlényeket ábrázoltak.

A méretskála túloldalán éppen ilyen aktív volt. Természetesen távcsövet is szerkesztett magának, amivel az elsők között pillantotta meg a Szaturnusz gyűrűit, felfedezte az első kettőscsillagok egyikét, a Gamma Arietist, és megpróbálta megmérni a Gamma Draconis nevű csillag Földtől mért távolságát.

A felfedezései szinte követhetetlen sűrűségben követték egymást. Rájött, hogy az emlékeink valamiféle fizikai formában rögzülnek az agyunkban; gyanította, hogy a megkövesedett fossziliák nagyon ősi eredetűek, és a földtörténeti korok alatt vulkanikus, geológiai hatásokra jöttek létre; a méhkaptárakra asszociálva megalkotta a sejtekre ma is használt cell szót az angol nyelvben, felfedezte a hajszálrugót, amely nélkül egyetlen zsebóra vagy karóra sem működhetett volna a legmodernebb időkig, megalkotta az első ingaórát, illetve azt javasolta, hogy az addig szinte felfoghatatlan hosszúsági fokokat nagy pontosságú kronométerek segítségével határozzák meg.

A legfontosabb felfedezése talán egy kissé unalmasabb témában történt: megalkotta a rugalmas testek alakváltozásának törvényét, ami a mai napig az ő nevét viseli.

A felfedezését – mint a kor minden más tudósa – ő is nagyon féltette a konkurenciától, mivel akkoriban a plágium fogalma még nem létezett, és minden új ismeret szabad préda volt.



Hooke titkosírással rögzítette a törvény lényegét, mégpedig így: ceiiinosssttuv. Ez egy anagramma volt, mégpedig az „ut tensio, sic vis”, azaz az „amekkora a megnyúlás, akkora az erő”-szabály betűiből készült rejtvény.

A „nagyok” dolgába is késlekedés nélkül beleszólt, ugyanis gyakorlatilag Sir Isaac Newtonnal párhuzamosan ő is felfedezte a gravitáció szabályrendszerét. Hatalmas vita alakult ki közöttük a kérdésben, ami komoly személyes ellentétekhez vezetett. Ráadásul Hooke-nak annyi előnye volt a kor összes többi tudósával szemben, hogy ő nem fogadta el a mindent átható, mindenhol jelen lévő éter létezését. Ez pedig a korát évszázadokkal meghaladó dolog volt, mivel kétszázötven évvel később egy időre még maga Albert Einstein is megingott ebben a kérdésben.

Hooke végül nem kapta meg a sorstól, amit több mint negyven év kutatás és munka után megérdemelt volna. Valószínűleg a féltékeny és bosszúálló természetű Newton próbálta kitörölni a nevét a tudománytörténetből, miután Hooke halála után átvette a helyét mint a Királyi Társaság kurátora. Úgy tűnik, az őt ábrázoló egyetlen festményt is Newton semmisítette meg. Ma azonban már a legnagyobbakkal együtt emlegetik a nevét. ♦



A TÉLI SZÜNET
LEGÚJABB FÉNYPONTJA!

Karácsonyi varázs

2019. 12. 21. –
2020. 01. 06.

Zárva: 2019. 12. 24., 25. és 31., 2020. 01. 01.

Nyitva 11.00–20.00 óráig

- * Elbűvölő karácsonyi showműsor
- * Ünnepi fényár
- * Varázslatos karácsonyi felvonulás
- * Hangulatos meglepetések



A teljes szabadidőpark és a legtöbb attrakció
nyitva tart! (Az időjárás függvényében.)

A belépőjegy ára: 21,00 euró.
Éves bérlettel ingyenes a belépés!

Foglaljon online és spóroljon!
www.familypark.hu

TURBULY LILLA:

UTAZÓK

◆ Miután elköltöztél, nyárra kiadtam a lakást, csak mosni jártam oda, meg takarítani a hetente cserélődő utazók után. Amerikai egyetemisták, egy német reklámzeneszerző, argentin orvos az olasz barátnőjével, belga nyugdíjas, aki egy összehajtható vasalódeszkával érkezett, és egy doboz pralinét hozott ajándékba. Egy spanyol lány hónapokat kerékpározott keresztbe-kasul Európában, és itt találkozott az anyjával – gondosan felcímkézett, üres befőttesüvegek maradtak utánuk. Egy kopasz, ír férfi hiányos fogazattal és cinikus félmosollyal: egy hétig rettegtem, hogy talán kábítószerdíler, és itt fog lebukni, de csak két flakon hajsampont és pár doboz sört találtam. Mert mindenki után maradt valami: aprópénz, gyűrött térkép, fél pár zokni az ágy alatt, néhány sor egy képeslapon: We had a greattime in yourflat. De legfőképp szagok: tusfürdő, cigaretta, füstölő, ismerős és ismeretlen ételek, fűszerek illata, átizzadt ágynemű szaga. Szeptember lett, mire becsuktam az ajtót az utolsó mögött, és hirtelen megéreztem, hogy hiába: tucatnyi ország tucatnyi lakója sem szellőztet ki téged az életemből.



Kép: Andrea Davis / Unsplash

Lackfi János

KINYÍRNI

Kinyírtál az életedből. Vagy legalábbis azt hitted. Eluralkodott rajtad a paranoia. Hogyhogy nincs jogom megnézni a kedvesem SMS-eit? Hogyhogy nem törhetem fel a mailboxát? Akkor honnan tudjam, hogy bízhatok-e benne? Ha tiszta és áttetsző, mint egy ma született üvegseb, miért is ne láthatnám, miket ír? Nem a sunnyogás követeli a titoktartás jogát? És ha lekövetem a mobilján, merre jár-ke? Nincs jogom megkérdezni, miért állt huszonhárom és fél percet a Lövház utca sarkán? Mit vett a Lidlben, mikor nem is mondta, hogy megy oda?

Azt hitted, ha lelépsz, változik valami? Átkot hiába tettem rád, az aurádba se tudtam beférkőzni, pedig próbáltam. Biztos az a szentfazék apáca nagynénéd imádkozik érted, azért nem hatolhatok be az életedbe. Szívesen megfojtottam volna a vén szipirtyót.

Egy darabig követtelek az utcán, és a legváratlanabb helyeken megbíztam valami kiscsókat, lépjen oda hozzád egy tizenhárom szál vörös rózsából kötött csokorral. Remegve pislogtál körbe-körbe, faggattad szerencsétlen küldönceimet, hisztérikusan rájuk kiabáltál, hasztalan. Csokraim a közeli szemetesekben kötöttek ki, de remekül szórakoztam.

Aztán rájöttem egy sokkal igényesebb trükkre. A mailedet nem volt nehéz feltörni: leragottalmacsutka@gmail.com. Ha nem mondtad volna, hogy annak érzed magad mellett, sose találom ki. Láttam, hogy egy nemzetközi szervezeten keresztül kiadod a lakást. Mindig értesültem a bérlők érkezéséről. A többi gyerekjáték volt.

Épp az utca sarkára ért a német reklámzeneszerző, akivel lelevelezted a szállásügyet. Mögötte termettem, és villámgyorsantarkón csaptam azon a ponton, ahol a Sátán a lelket szívja ki az emberekből egyes középkori szakmunkák szerint. Hopp, már benne is voltam az ipse tudatában. Hattyúkat láttam, hidakat, modern szobrokat, egy szőke lányt meg egy barna lányt, unalmas tárgyalásokat német cégek vezetőivel. Sokkal jobban érdekelt viszont a te arcod. Örömmel legeltettem rajtad a tekintetem. Az ő tekintetét. Kárörömmel állapítottam meg, hogy rossz bőrben vagy, a szemedet kisírtad. Te is szenvedsz, nem csak én. Mégsem olyan könnyű szívvel hagytál el, mi, te ribanc? Odaléptem hozzád, ijedten hátráltál, átnyújtottad a kulcsot, és már kopogott is a cipőd felé a lépcsőn.

Megvártam az argentin orvost az olasz barátnőjével, tenyerem csattant a fazon tarkóján, a kiscsaj hosszán vigasztalt, egész elképesztő a közbiztonság errefelé, egy vadidegen megüt, annyit se mond, bikkmack, már megy is tovább. Talán dilis az illető vagy akcióművész, legyintettem hősiezen. A lakásban megszagoltam a fürdőszobai szappant, és rád kacsintottam: levendula, mi? Zavarba jöttél, honnan ismerné egy argentin orvos a kedvenc illatodat... Rád gondoltam, miközben magamévá tettem a lakásunkban, pardon, a lakásodban az olasz barátnőmet. Pardon, az argentin doki barátnőjét.

Én voltam a pedáns belga nyugdíjas, összehajtható mini-vasalódeszkával érkeztem, mert szeretem a rendezett öltözetet, és a koffer mindent összegyűr. Hoztam egy doboz pralinét ajándékba, majd váratlanul a füledbe susogtam, van-e kis barátod vagy elhagyott az a szemét. Netán kidobtad jó dolgodból? Nem hiányzik éjjelente? Vörös fejfel vágattál el, pimasz ez a belga, nyilván rosszul beszél angolul.

Kapott egy taslit a spanyol lány is, életemben először egy nő bőrébe bújhattam. „Ilyen testem lenne, egész nap simogatnám” – röhögik a kamaszlányok fülébe a részeg melósok. Én is szerelmes lettem az egész Európán keresztülbicikliző csitri idomaiba, nem semmi érzés! Aztán megjött az anyám, mármint az anyja, itt beszélünk meg találgat. Vagyis beszéltek. Befőtteket hozott, de mi a francnak, és be nem állt a szája. Néha bajban voltam, olyan gyorsan kellett szőrfőlni az emlékek közt, egy férfiagy kiégett volna az erőfeszítéstől.

A kopasz, fogatlan írt is örömmel öltöttem magamra, szerettem a piát, volt is a csomagomban pár üveggel, nyilván ennek a számlájára írtad, hogy erőszakoskodni kezdtem, illetve kezdett veled kulcsátadás ürügyén. Szemedbe vágta, hogy tudja, mennyire szereted a levendulaillatú kádban csinálni, hidd el, remekül fog menni, ismer minden trükköt. Ismerek.

Miért nem csodálkoztam rajta, hogy a főszerep közepén megmakkantaz e-mailed, az újat nem tudtam lenyomozni? Nyilván az IP-címet is lecserélted. A lakás meg van hirdetve az egyik ingatlanos oldalon, többször megnéztem már potenciális vevőként, sajnos minden berendezési tárgy eltűnt. A kád sima falán elgondolkozva húztam végig ujjamat. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

KÉT NŐ, HATVAN ÉV 1700 OLDALON

Magyarul is teljes Elena Ferrante nápolyi tetralógiája

2016-ban jelent meg magyarul a Park Kiadó gondozásában *Briliáns barátnőm* címmel a *Nápolyi regények* első kötete, azt követte egy év múlva *Az új név története*, aztán 2018-ban az *Aki megszökik és aki marad*, majd az idei karácsonyi könyvvásár leendő sztárjaként *Az elveszett gyerek története*. A szerző kilétét nem ismerjük, csak azt tudjuk, hogy Nápolyban született, és Elena Ferrante álnéven publikál. Bár lassan a világ minden nyelvére lefordítják műveit, rangos kitüntetésekkel, korunk egyik legnagyobb írójának tartják, nem ad interjúkat, nem szerepel a televízióban. Azt vallja, aki kíváncsi rá, olvassa el a könyveit. *Jonathan Franzen*, az amerikai regény megújítója, a *Szabadság* és a *Javítások* szerzője egyik nyilatkozata szerint büszke, hogy Elena Ferrante kortársa lehet.

◆ Ugyan mit tud ez a különös asszony? – kérdezheti joggal a jóindulatú olvasó. Miért kell nekem 1700 oldalon átrágnom magam, amikor alig van időm olvasni? Mit mond Ferrante, amit mások még nem mondtak el? A kényes, az örök fanyalgó irodalmár szerint ekkora terjedelemben nem lehet a szöveget igényesen megmunkálni. Ferrante komoly engedményeket tesz az olvasóknak, másként nem falná a könyveit. Példának okáért extrém sorsokat mutat be.

Szögezzük le: akárcsak a posztmodern utat lezáró Franzen, Ferrante is életszerű, átélhető történeteket mond, érdekes, sokszor ellentmondásos sorsokat mutat be, szabadon, de mindig követhetően bánik az idősíkokkal. Egyszerű, tiszta mondatokban beszél. Nem riad vissza a váratlan fordulatoktól, az érzelmes jelenetektől. Mégsem olcsó lektúrt ír, nem pusztán szórakoztatni akarja az olvasót, hanem elgondolkodtatni az élet nagy kérdéseiről: barátságról, szerelemről, családról, hitről, politikáról, hivatásról, a női lét nehézségeiről, és minden problémák történelmi-társadalmi hátteréről. Rámutat arra, hogy mi az állandó, s mi változik a kor, a körülmények hatására. Lehetne ez szimpla bölcsekedés, ha nem lennének fantasztikusan sok színnel felfestve a szereplők, ha nem lenne szinte szociografikus pontosságú a helyszín megjelenítése.

Maga az alapkérdés nem új: ki lehet-e törni a gyermekori nyomorúságból anélkül, hogy az ember megtagadná a múltját? Mit ér a hírnév, a karrier? Érdemes-e eltépni a gyökereinket a siker, a felemelkedés érdekében? A válaszok árnyaltsága új.

Ferrante rendkívül összetett és életszerű feleleteket ad, nincs itt hurráoptimizmus, csak megfontolt, letisztult életbölcseesség.



A négy regény közel hatvan évet fog át. **A BRILIÁNS BARÁTNŐM** a háború utáni Nápoly lepusztult külvárosában játszódik. Akár egy színdarabban, itt is gondosan feltünteteti az író a szereplőket – mind a négy kötetben ezt teszi –, és szükségünk is lesz rá időnként, hogy a bonyolult családi kapcsolatok között kiismerjük magunkat. Rövid,



de fontos információkat kapunk. A főszereplő a Cerullo susztercsalád lánya, Lina vagy Lila, valamint az elbeszélő, a Greco portás családjában, Lilával egy időben született Elena vagy Lenú. Az ő gyerek- és kamaszkoruk áll a regény középpontjában. Itt indul az a furcsa kapcsolat, amelyet hol a szeretet, a ragaszkodás, hol a féltékenységs és rivalizálás ural. Lila az eredetibb, a tehetségesebb, a szebb kettejük közül, mindenkit az ujsa köré csavar, de szülei nem engedik gimnáziumba, ki kell tanulnia a cipésmesterséget. Nem úgy Lenú, aki iszonyatos erőfeszítés, rengeteg magolás után érettségizik, sőt egyetemi ösztöndíjat is kap. Lila gyerekként regényt ír, kamaszként Lenú könyveiből önszorgalomból megtanulja a gimnáziumi anyagot, s nem mellékesen zseniális cipőt tervez, ragyogóan érti a szakma csínját-bínját. Mindenki az ő elismeréséért, szerelméért küzd.

AZ ÚJ NÉV TÖRTÉNETE című második kötet a két lány ifjúkorát meséli el. Lila tizenhat évesen férjhez megy a gyermekkorától gyűlölt uzsorás fiához, aki

luxuséletet biztosít neki. De hiába a kényeztetés, az ifjú asszony nem adja meg magát. A házasság kudarca, Lila egykori iskolai riválisa, Nino Sarratore barátnője lesz. Mindent felrúg, elhagyja a luxuslakást, újra visszaszáll a mély nyomorba. Közben Lenú diplomát szerez, és férjhez megy egy befolyásos professzor családjának tudós fiához, Firenzébe költözik, és anyósa támogatásával megjelenik első regénye a nápolyi gyerekkorról.

A harmadik kötet, az **AKI MEGSZÖKIK ÉS AKI MARAD** alcíme **KÖZÉPIDŐ**. Lila Nápolyban él, rokonszenvennel figyelő és támogatja az igazságosabb társadalmi rendet követelő baloldali forradalmárokat, Lenú Firenzében csillog, két kislányt szül, aztán enged Nino Sarratore ostromának.



Anyósa leveszi róla a kezét, úgy tűnik, szépen indult írói karrierje megfeneklik.

AZ ELVESZETT GYEREK TÖRTÉNETE

zárja a tetralógiát. Az érett kor, öregkorismét közel hozza a két barátnőt. Lenú visszaköltözik Nápolyba, s Lila hathatós segítségével – aki leveszi válláról a gyermeknevelés gondjait – rengeteget dolgozik, és sikert sikerre halmoz egykori anyósa intrikái ellenére. Közben

Ninótól, akinek esze ágában sincs elválni befolyásos szülőkkel rendelkező feleségétől, gyereket vár. Szinte vele egy időben lesz állapotos hűséges élettársától Lila is. Harminchat évesek és boldogok. Aztán egy nap nyomtalanul eltűnik Lila kislánya, s huszonöt év múlva maga Lila is.

Ezek a felszíni események, háttérben a politikai, társadalmi történésekkel. A szereplők a kor gyermekei, akiket hosszú évek tapasztalatai döbbsentenek rá, hogy az emberi minőség mindennél fontosabb.

A politikai jelszavak változnak, de egyre üresebben konganak. Csak a tevékeny szeretet viszi előre a világot.

A *Nápolyi regények* utolsó kötete Lenú írói sikereinek bemutatásával választ ad arra, miért nem akar a nyilvánosság elé lépni a szerző. Azt sejteti, hogy nagyon sok a műben az önéletrajzi elem, a megélt élmény. És ezek sokszor nagyon keserűek, legyen szó szerelemről, családról, barátságról, társadalmi felemelkedésről. Nem könnyű első generációs értelmiséginek lenni, a nehéz nő szerepekben helyt állni, és egyáltalán: tisztességesen élni, de legalább meg kell próbálni – üzeni Ferrante 1700 oldalon. Kimondva irdatlanok tűnik a terjedelem, de olvasás közben sajnáljuk, hogy fognak a lapok, hiszen nehéz kiszakadni a két remekül megrajzolt barátnő bűvköréből. Nőknek és férfiaknak egyaránt.

Elena Ferrante: Briliáns barátnőm, *Az új név története*, *Aki megszökik és aki marad* (Matolcsi Balázs fordításai), *Az elveszett gyerek története* (Verseghi Anna fordítása).

Park Kiadó, 2950 Ft, 3990 Ft, 3990 Ft, 4490 Ft ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

KARÁCSONYI ÉNEK

A 20. századi magyar karácsony-költészetnek egyik legerősebb vezérmotívuma kétségtelenül a ragyogó ünnep és a mindenkori sötét realitás ütköztetése, a boldog, békességes, csöndes, meleg és harmonikus hangulatú karácsony és a világban megtapasztalt borzalom, szenvedés és gonoszság kontrasztja. A karácsony „kellékei” ebben a versben is mind rendben vannak: a gyermek szelíd és szép, a jászol boldog és víg, a pásztorok jók, a háromkirályok meg bölcssek, ahogy kell. Ám eközben a földön, ahová a betlehemi gyermek lejött, angyalénekek helyett „üvöltöttek vad emberek”, a világ tele börtönökkel és kórházakkal, a viskók „búsak és sötétek”, körülöttük „farkas és holló kóvályog”, s a költő csak azt tudja kérdezni, hogy ezen az ünneplő világon mikor lesz végre valóban „béke és derű”, a fényt ünneplő föld valóságában mikor oszlik el „a nagy sötét”.

*Szelíd, szép betlehemi gyermek:
Az angyalok nem énekelnek,
S üvöltöttek vad emberek.*

*Boldog, víg betlehemi jászol:
Sok börtön és kórház világol,
És annyi viskó bús, sötét.*

*Jó pásztorok és bölcs királyok:
Sok farkas és holló kóvályog,
S nem látjuk azt a csillagot!*

*Békés, derűs karácsony éjjel:
A nagy sötét mikor száll széjjel,
S mikor lesz béke és derű?*

(Juhász Gyula: Karácsonyi ének)

◆ **Túl olcsó megoldás a múlt és a jelen iszonyatai láttán, a háború, a holokauszt, az éhínségek és az értelmetlen halálok láttán Istent okolni, mindezekből az ő gyalázatosságára vagy nemlétére, sőt, paradox módon akár egyszerre mindkettőre következtetni.**

Ezt tette például Nietzsche, aki azt vallotta: a világ gonoszságára Istennek egyetlen mentsége van – hogy nem létezik. De mit is kérünk számon Istentől? A gonoszságokat, a borzalmakat? Nos, a helyzet az, hogy alaphelyzetben a világgal az történik, és kizárólag az történik, amit az ember tesz vele. Mit mondott Isten az embernek a teremtés után? Kijelentette: neked adom az egész földet, hogy őrizd és műveld. Azzá lesz, amivé te teszed, amit te cselekszel vele, benne.



Pier Francesco Bissolo (1492–1554): Jézus körülmetélése.

Nem én teszem ilyenné vagy olyanná a történelmet sem, hanem te, ember.

És – folytatta Isten – neked adom mind az állatokat, hogy uralkodj rajtuk. Emlékszel, neked adtam a kígyót is, ugyanilyen célból. Hát akkor miért nem uralkodtál rajta ott, az Édenkertben? Miért hagytad, hogy ő uralkodjon

rajtad, és megbabonázza elmédet, hogy olyan verembe ejtsen, amelyből azután soha többé nem tudsz egyedül kikecmeregni? Miért? Az ember szabad, autonóm lény a földön. Isten, ha csak teheti, nem avatkozik bele a földi eseményekbe, és semmi esetre sem avatkozik bele olyanok életébe, akik nem bízzák rá és nem adják át neki az életüket aktívan, felelősen, szabadon. Nem tett ilyesmit azon az első karácsonyon sem, amikor testté, emberré lett. Nem, hanem feljánlotta az egyetlen utat, amely az igazságra és az életre visz. ♦



Kim MacConnel: Ehető, 1979, akril, fémpfesték, pamut, 258x302 cm
Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum, Budapest



Valerie Jaudon: Natchez, 1979, olajpasztell, merített papír, 103,2x93 cm,
Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum, Budapest



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

AMI PEDIG A VASALÓT ILLETI...

A műtárgyak közkinccsé válása több évszázados múltra tekint vissza. Már a reneszánsz korban, de főleg a barokk korban szokássá vált, hogy egy-egy népszerűbb alkotást megörökítettek sokszorosított grafikai eljárások valamelyikével, de a kezdetleges fotografiai kísérletek is azonnal foglalkozni kezdtek ilyesmivel. Manapság a múzeumshopok a lehető legteljesebb mértékben igyekeznek alkalmazkodni a sokféle igényhez: nemcsak falra akaszthatjuk a képek másolatát, de lehet Van Gogh napraforgóival díszített vászontászkánk, Mona Lisa mosolyoghat a kulcstartónkon, és Cézanne csendéletei az alátétlen is remekül *egészítik ki* a terítékünket!

- ◆ Mondanom sem kell, hogy a művészettörténész szakma egy része minimum gyanakvással tekint kedvenc tárgyainak ilyesfajta népszerűségére, és valljuk meg, némi joggal teszi. (Gondoljunk csak az alkotásokba fektetett technikai és szellemi erőfeszítésre vagy akár a műteremtés folyamatának tragikus körülményeire, nem is beszélve az eredeti és másolat közti áthidalhatatlan minőségi szakadékról.)

Kép: Rosta József

A Ludwig Múzeum jelen kiállításából viszont megtudhatjuk, hogy New Yorkban az 1970-es években létrejött egy olyan képzőművészeti mozgalom, amely vállaltan a „Pattern and Decoration” (Mintázat és dekoráció) nevet vette fel. De jócskán tévedünk, ha azt gondoljuk, hogy a mozgalom művészei a múzeumshopok pultjainak meghódítására vágytak. Alkotói számos művészeti, társadalmi, kimondottan vagy hallgatólagosan felsőbbrendűnek tekintett fogalom pozícióját kérdőjelezték meg. Így az akkoriban divatos absztrakt minimalizmusét (szemben a dekorativitással és figurativitással), a „magas művészetet” (szemben a díszítéssel és az iparművészettel), a nyugati művészetet (szemben a keletivel).

A kiállítás meglehetősen vegyes képet mutat, néhol textilvereskedésre, máskor egy általános iskola bájosan előadott dekorációjára emlékeztet.

Kim MacConnal textilre és lepedőre (le a vászonnal!) készített alkotásai könnyedek és légiesek. Motívumai közé a szokásos virág-, állat- vagy gyümölcsformák mellett beemeli a kereskedelmi árucikkeket is, pl. a vasalót vagy a mosógépet is akár. (Pechjére a pont ezektől szabadulni kívánó látogatónak...) Az így megfestett vásznak azután csíkokra szabdalja, és a különböző csíkokat vegyítve varrja össze. Ihletői a navajo indiánok kézműves munkái, a tradicionális kínai papírkivágások, a francia fauvizmus és a keleti szőnyegek mintái.

Valerie Jaudon növénytiszta geometriku mintázatokat alkot az absztrakt minimalizmusból, a román és gótikus építészetből, valamint a keleti kultúrákból inspirálódva

Frank Faulkner Atlantisz II című festményén a mitikus szigetet képezi le egy végletekig leegyszerűsített, szimbolikus térkép segítségével. A térkép apró elemekből, meleg és ragyogó színekből áll össze, felülete szinte dom-borműre emlékeztet. A fémek színeinek használata Plátón leírására is utal, aki nemesfémekben gazdag országgént emlékeztet meg Atlantiszról.

A mozgalom ugyan népszerű lett a gyűjtők körében, de nem volt hosszú életű. Új gondolkodási irányai és érdekes kísérletei azonban folytatódnak napjainkban is.

Mintázat és dekoráció. A Ludwig Múzeum kiállítása 2020. január 5-ig tekinthető meg. ♦

MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:
www.kepmas.hu



és Youtube-csatornánkon:
youtube.com/kepmas-magazin

**KÖVESSEN MINKET
A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN!**



[https://www.facebook.com/
Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)



[https://www.instagram.com/
kepmas_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)

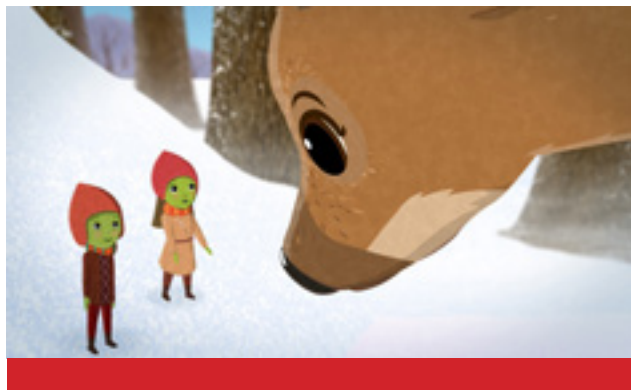


DECEMBERI KIMENŐ

PUSKIN KUCKÓ

A Puskin Kuckó decemberben is számos programmal várja a gyerkőcöket. Lesz koncert, bábelőadás, és animációsfilm-vetítések. A családok megnézhetik többek között a *Lengemesék 2 – Túl a Nádtengeren* című mesét, amely a Nádtenger életének őszi és téli eseményeit mutatja be. A film kedves, humoros fordulatain jól szórakozhatnak felnőttek és gyerekek egyaránt. Miközben izgulnak és nevetnek a főszereplő Vilkó kalandjain, megismerhetik a tópart élővilágának életét, az évszakok hozta változásokat, és olyan komoly kérdésekről is szó esik, mint becsület, felelősségvállalás, segítségnyújtás és tolerancia.

Budapest, Puskin mozi, 2019. december



ELFELEDETT KARÁCSONY UKRAJNÁBAN

Régebben a karácsonyhoz rendkívül színes rítusok kapcsolódtak, amelyek egyes motívumai egészen a kereszténység előtti világba vezetnek vissza. Ukrajna falusi közösségeiben – a szegénységből és az elzártságból adódóan – számos szokás napjainkig is megtalálható. Olyan szokások, amelyek nem is olyan régen a magyar nyelvterületre is jellemzőek voltak. Az *Elfeledeett karácsony*

Ukrajnában című műsorban tíz idős, ukrán falusi énekesssel, a kijevi Bozhychi énekegyüttessel és magyar zenészekkel idézik meg az európai parasztság aranykorát.

Az ukrán falvak elképesztő elszigeteltségben élnek, de a nehézségek mellett továbbra is őrzik az írásos idők előtti, szájhagyomány útján fennmaradt kultúráját. Both Miklós meghívására idős asszonyok engednek betekintést ebbe az elzárt világba. Ráadásul nemcsak a valódi parasztemberek által előadott, feliratozott népballadákat fogjuk hallani, hanem a Both Miklós által hangszerelt, lendületes magyar-ukrán „világzenét” is. A zenéhez kapcsolódó filmekben keresztül pedig megismerhetjük a zene hátterét is.

Budapest, Várkert Bazár, 2019. december 15.



SZALÓKI ÁGI-KONCERT

Szalóki Ági gyerekkoncerttel lép fel az óbudai Fő téren. Négy gyermekalbumáról válogat dalokat, és karácsonyi énekek is felcsendülnek majd.

Budapest, óbudai Fő tér, 2019. december 9.



JAMESE: ZENÉS ADVENTI KALENDÁRIUM

A JaMese idén karácsonyra Szabó T. Anna tavaly megjelent Adventi kalendárium című verseskönyvét zenésíti meg. A lemezen többek között Palya Bea, Ferenczi György és a Dalinda is közreműködik. A dalok decemberben egy lemezbemutató koncerten csendülnek fel először. Az énekesnő, Molnár Emese két évvel ezelőtt egy élővideóban énekelt el a versciklus Gyertya című darabját. A pozitív visszajelzések hatására egy egész albumot álmodott lemezre – amin az advent minden napjára jut egy dal. A dalok a család összes tagjához szólnak, és közös éneklésre készítetnek.

Budapest, MOM Kulturális Központ, 2019. december 8.



PAUL CLAUDEL: ANGYALI ÜDVÖZLET

Paul Claudel az a fajta drámaíró és költő, aki művein keresztül saját benső párbeszédét kísérli meg kifejezni. Nem veti meg a komikumot, sőt, a burleszket sem. Színházi szövegei rejtélyesek, legtöbbször patetikusak, szereplői szélsőséges karakterek, a vallási fanatikustól a materialista figurákon át egészen az örök kételkedőig. A Stúdió K Színház decemberben is játssza Angyali üdvözlés című darabját.

Budapest, Stúdió K Színház, 2019. december 19.

CSODAVÁRÓ BETLEHEMES

A Magyar Állami Népi Együttes tavaly nagy sikerrel bemutatott karácsonyi táncjátékát ismét megtekintheti a közönség a Műpában. A szenteste napját, a karácsony vigíliáját, a várakozás örömét és izgalmát megjelenítő előadás népi hagyományból eredő játékokból, szokásokból, a kis Jézus születését üdvözlő keresztény tradícióból, valamint az e naphoz köthető mesés, csodás történetekből épül fel. A nézők az advent utolsó napjának kora hajnaltól késő estig zajló örömteli pillanatait élhetik át a hótündérek hajnali hóvarázslásától, a hóemberek titkos találkozásóján és a karácsonyi mézillatú, mágikus ételek elkészítésén át egészen a karácsonyfa-állítás és -díszítés meghitt ceremóniáig.

Budapest, Műpa, 2019. december 21.



MAGYAR VILÁG 1938–1940. IDŐUTAZÁS AZ UTOLSÓ BÉKEÉVEK MAGYARORSZÁGÁRA.

Nyolcvan évvel ezelőtt, 1938–1940-ben Magyarország változóban volt. A békés területi revíziókkal letörni látszódtak Trianon bilincsei, ugyanakkor a Harmadik Birodalom közvetlen szomszédsága és növekvő európai befolyása, majd a kirobbanó második világháború egyre jobban veszélyeztette a magyar önállóságot.



Ez a korszak a kávézók, a magyar filmek aranykora, amikor a Szent István-emlékév és az Eucharisztikus Világkongresszus alatt a magyarság bebizonyította, hogy ragaszkodik keresztény gyökereihez, míg magyarok milliói tértek vissza az anyaországhoz. De ugyanekkor született meg az első két zsidótörvény, érezhetően növekedett az antiszemitizmus, a vidéki társadalom problémái pedig még mindig megoldásra vártak.

A kiállítás célja, hogy a korszakot, annak politikai, társadalmi és művészeti életét úgy mutassa be, ahogy azt az adott kor emberei látták és átélték.

Budapest, Magyar Nemzeti Múzeum, 2019. december 6-tól

I. ÜNNEPI KÖNYVVÁSÁR

A három hétig tartó vásáron megidézik a századforduló hangulatát, zenével, gyerekfoglalkozásokkal, könyvbemutató beszélgetésekkel és könyvvásárral várnak mindenkit. Az érdeklődők kedvezményesen vásárolhatják meg a Helikon, a Jelenkor, a Libri és a Park Könyvkiadó, valamint a Kolibri Gyerekkönyvkiadó könyveit.

Budapest, Petőfi Irodalmi Múzeum, 2019. december 15-ig

BARTHA ÁLMOS: A NAGY KOCSMAKVÍZKÖNYV

A könyv szerzője kvízmeister és megújuló energiákkal foglalkozó közgazdász, aki minden nap abból a szempontból figyeli a világot, hogy az hogyan alakítható át kérdésekké. A QuizNight.hu története 2009-ben kezdődött, amikor Álmos tizenöt barátjának tett fel kérdéseket egy szentendrei kávézóban. A játékból azóta mozgalom lett, kérdéseit 5 országban 50 kvízmeister teszi fel közel 600 csapatnak hétfő esténként egy majdnem egész éven át tartó bajnokság keretében.



„A kezdetektől fogva igyekeztem olyan kérdéseket feltenni, amelyek érdekesek és eltérnek a megszokottól. Nem elég megkérdezni, hogy »Ki írta az Anyám tyúkját?«, olyan kérdések kellene, amelyen a baráti társaságokból, kollégákból álló csapatok tudnak együtt gondolkodni, vitatkozni.” – mondja a szerző.

A könyv azért született, hogy bárki átélhesse otthon vagy baráti társaságban a kocsmakvíz élményét, és közben játékos formában gazdagítsa általános műveltségét. Álmos ehhez válogatta ki a kedvenc témáit és azokat a kérdéseket, amelyek valamiért a legemlékezetesebbek voltak számára, illetve új kérdéseket is írt.

21. Század Kiadó, 2019.

VÁRKERT BAZÁR

ADVENT

VASÁRNAPI PROGRAMOK ÉS KONCERTEK

AZ ESEMÉNY HÁZIASSZONYA: SZINETÁR DÓRA

12.
08.

19:00

SNÉTBERGER

Vendég: Michel Godard

17:00

12.
01.

**BÍRÓ
ESZTER**

Interaktív
családi koncert

19:00

12.
15.

**BOTH
MIKLÓS**

Ősbemutató

19:00

RANDOM TRIP

Big John Whitfield és
a Vienna Gospel Society Choir

12.
22.



VÁRKERT
BAZÁR

varkertbazar.hu



TÉTOVA TÖRVÉNYSZEGŐK

Az apropó kicsit furcsán fog hangzani, de igyekszem megmagyarázni. 60 évvel ezelőtt volt Magyarországon egy kiállítás, ahol a kiállított tárgyak jó részét a tárlat végére meglovasították, és erről most kiállítással emlékezik meg a szentendrei Ferenczy Múzeum. „*Mások voltak a reflexeink*” – mondja Pernecky Géza művészettörténész, az események aktív résztvevője az egyik kísérő kisfilmben.

- ◆ De kezdjük az elején. 1959-et írunk, 3 évvel vagyunk túl a forradalmon. Többeket már kivégeztek, mások esetleg életfogytig szóló börtönbüntetésüket töltik, aki szabadlábon van, többnyire szegénységben, félelemben – és ami a mi esetünkben most kiemelten fontos: a „nyugattól”, a nyugati kultúrától, szellemtől való reménytelen elszigetelődés tapasztalatában él.

Elképzelhetetlenül nehéz normális könyvhöz jutni. A kiállításon hallható Román József művészeti író *Kulturált könyvdurrantók kiskátéja* című írása Ónodi Eszter tolmácsolásában, amelyből kiderül, mennyi színjáték, taktika, hízselgés volt szükséges például egy-egy polgári, tehát veszélyes író kötetének megszerzéséhez. („Pletykákkal Thomas Mann-t is szereztek már.”) A múzeum térképen jelöli Budapest mind az öt(!) könyvesboltját, ezenkívül a külföldi kultúrintézetek székhelyét, ahol külhoni, elsősorban természetesen a szocialista országokból származó könyvhöz lehetett jutni.

Kovácsnai György képzőművészről származó idézet és az ahhoz kapcsolódó installáció szemlélteti a korszak másik legfontosabb, minden téren tapasztalható jellemzőjét: „Olyan szürkeség van itt (a Képzőművészeti Főiskolán), hogy ha behoznának ide egy piros almát és letennék az asztalra, fessük meg, az magától megszürkülne.”

És ebben a légkörben futótűzként terjed a hír az értelmiség körében: a Múcsarnokban könyvkiállítást rendeznek a francia kiadók aktuális remekeiből. (Kutatók szerint a Kádár-rezsim az ehhez hasonló kulturális eseményekkel a politikai elszigeteltségen szándékozott enyhíteni.)

A további történések egy groteszk színdarabra emlékeztetnek. A Múcsarnok 1959-es kiállításáról számos, akkor még főiskolás, egyetemista, mára klasszikussá vált képzőművész, neves művészettörténész, például Lakner László, Tót Endre, Klimó Károly, Passuth Krisztina, Marosi Ernő, Pernecky Géza szerzett „ereklyét”. A fent említett szürkeség után, amely az itthoni nyomdaipari termékeknek is sajátja volt, elképzelhető az a csáberő,



Látogatók a budapesti francia könyvkiállítás megnyitóján, 1959. október 24.



A Múcsarnok, 1958

„Olyan szürkeség van itt (a Képzőművészeti Főiskolán),
hogy ha behoznának ide egy piros almát és letennék az asztalra,
fessük meg, az magától megszürkülne.”

amelyet egy-egy igényes, sokszoros színkontrollon átesett, reprodukciókkal gazdagított szakkönyv vagy album gyakorolt a szakmabeliekre. Ki előre megfontolt szándékkal, tervszerűen konspirálva, ki kapkodva, ügyetlenül mellényúlva hajtotta végre a maga akcióját, aminek gyümölcsét aztán évekig féltett kincsként őrizték, leszámítva a kölcsönzés kénytelen kötelezettségét a baráti kör tagjai felé.

Hogy hogyan fogadta a francia állam a készlet megcsappanását, arról ismereteim szerint nincs adat. Állítólag nem rendelték visszafelé fuvarra.

A nagy könyvlopás. Francia könyvkiállítás a vasfüggöny mögött. Szentendrei Képtár. Megtekinthető 2020. január 19-ig. ♦

hirdetés

**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

**ÖRÖMHÍR
MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

ÁLLATI ÉLÉSKAMRÁK

A tücsök egész nyáron csak hegedült, nem törődve a közelgő téllel, a hangyák viszont szorgalmasan gyűjtögettek, hogy teli legyen a kamrájuk, és legyen mit enniük egész télen – így szól a mese. De vajon mi a valóság? A hangyák valóban a nyáron felhalmozott eleségből élnek tavaszig? És hogyan csinálja a többi állat?

- ◆ Bármilyen szorgosan gyűjtögetnek is a hangyák a nyár folyamán, ezeket a készleteket nem télire gyűjtik. Éppúgy, mint a többi áttelelő rovar, ők is dermedt nyugalomban töltik a hideg időszakot, ilyenkor nem táplálkoznak. A készleteket tehát nem télire gyűjtik, hanem azokra az aszályos vagy éppen túl csapadékos időszakokra, amikor nincs lehetőségük a bolyt elhagyva táplálékot keresni. A méhek is gyűjtenek, bár ők sem télire. Gyűjtögetésük, táplálékraktározásuk az állatvilág talán legkifinomultabb „gyártástechnológiája”, hiszen a begyűjtött nektárból a tárolás körülményeit (például hőmérséklet) folyamatosan ellenőrizve, egész más minőségű terméket, mézet állítanak elő.

ALAGSORI MAGTÁR

Készleteket persze nemcsak rovarok gyűjtenek, hanem számos emlős is. Talán a legismertebb erről a tulajdonságáról a hörcsög, amely földalatti raktáraiban akár 15 kiló gabonát is felhalmozhat. Az összegyűjtött gabonát a pofazacskjájában szállítja a kotorékjába, és mellső lábaival gyömöszöli ki belőle. Októbertől áprilisig téli álmot alszik, ám időnként felébred, és ilyenkor táplálkozik a félretett magvakból. Hasonlóképpen cselekszik az ürge is, bár kisebb mennyiségű készletet halmoz fel. Rokona, a mókus is összehordja a táplálékot télire, és különféle rejtkehelyekre dugja el. Ugyanezt teszi a szajkó és némelyik harkály is. Mivel ők nem alszanak téli álmot, esetükben ez különösen fontos, ám gyakran mégis elfeledkeznek rejtkehelyeikről, s ilyenkor előfordul, hogy tavaszra a kicsírázott magból mogyoróvessző hajt ki a tölgyfa odvából.



Mezei hörcsög (*Cricetus cricetus*)

KÖNNYEN ROMLÓ KÉSZLETEK

Magvakat, mogyorót viszonylag könnyű raktározni, mert ezek kevésbé romlandók. De mi a helyzet azokkal az állatokkal, amelyek állati eredetű táplálékot fogyasztanak? Ők általában csak korlátozott időtartamra tudják félretenni a táplálékot, például a föld alá kaparva, ahogy a kutya teszi, vagy egy fán helyezve biztonságba a dögevők elől, ahogy a leopárd szokta. Szerencsére ezeknek a ragadozóknak erős a gyomruk, nem árt meg nekik a romlott hús sem. Ennél is érdekesebb azonban, hogy a vakond is gyűjt készleteket télire: földigilisztákat gyűjt össze föld alatti járatainak éléskamráiban, oly módon, hogy megharapja és mérgező nyálával lebénítja őket.

Ezt a régi receptet számos ízeltlábú is alkalmazza: sok darázsfaj hernyókat, pókokat, csótányokat bénít le fullánkjával, hogy az e célra készített üregbe elevenen, de magatehetetlenül befalazva leendő lárváiknak szolgáljanak táplálékkul.

SÁSKA NYÁRSON

Az állati táplálék raktározásának különös és egyben vérfagyasztóan kegyetlen módját alkalmazza a tövisszűrő gébics. Az énekesmadarak közé tartozik, de görbe csőre miatt inkább parányi vércsére emlékeztet. Elsősorban ízeltlábúakkal táplálkozik, de olykor kisebb gerinceseket, pl. gyíkot, békát, egeret vagy madárfiókat is zsákmányul ejt. ➤



Tövisszúró gébics (*Lanius collurio*)

A felesleges mennyiséget pedig egyszerűen feltűzdeli a bokrok töviseire – méghozzá elevenen. A puszta raktározáson kívül ennek a viselkedésnek egyéb szerepe is van. Egy-egy hím fészke közelében a karóba húzott sáskák, gyíkok és egyéb áldozatok mennyisége meggyőzheti a tojót arról, hogy jól jár, ha a birtok gazdáját választja. Még ennél is érdekesebb azonban az a felfedezés, amely szerint a karóba húzás méregtelenítést is szolgálhat: egyes mérgező rovarok testében a toxinok a feltűzés után néhány nap alatt lebomlanak, és így fogyaszthatóvá válnak a madár számára.

A HÓD JÉGSZEKRÉNYE

Ott, ahol a lombok ősszel elsárgulnak és lehullanak, télen pedig kopárak lesznek a fák, friss, zöld lombhoz ebben az időszakban nem könnyű hozzájutni. Vannak azonban olyan kiváltságosok, akiknek igazi jégszekrény áll rendelkezésükre, hogy a hóban is friss zöldet rágcshálhassanak. Ez a hűtőszekrény pedig nem másutt található, mint a jég alatt! A tó felszínét borító jég alatt a víz nem fagy meg, de jéghideg, így frissen tartja azt, amit oda elrejtnek.

És pontosan ez kell a hódnak! A lerágott lombos ágakat a víz alá húzza, és neki aztán semmi nehézséget nem okoz télen lemerülni értük a fogcsikorgatóan hideg tóba, hogy friss táplálékhoz jusson, a fakéreg és egyéb, télen is hozzáférhető növényi eledel mellett. Így aztán a hódcsalád nem is szorul rá arra, hogy téli álmat aludjon, ébren munkálkodhatnak ősztől tavaszig is.

ÉLÉSKAMRA A BŐR ALATT

Bármilyen sokféle módszert is ismer az állatvilág a táplálék összegyűjtésére, raktározására, az ezért mégiscsak a kisebbségre jellemző. Az állatok többsége nem gyűjt készleteket, vagy legalábbis nem odúban, föld alatti üregben, kaptárban vagy egyéb rejtkehelyen halmozza fel ezeket, hanem a testében, a bőre alatt! A süni csak a mesekönyvek rajzain visz almát a kuckójába a tuskéire tűzve: helyette ősszel annyit eszik, amennyi csak befér, hogy jó kövéren vonulhasson el téli álmat aludni. Ugyanígy tesz a pele, a mormota, de még a medve is – és bizony, az ősszel felszedett zsírrétegnek jó egyharmadától, de olykor akár a felétől is megszabadulnak tavaszra!



20% KEDVEZMÉNNYEL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON!

1700 Ft helyett **1360 Ft***

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Még a téli álmot nem alvó állatokra is jellemző, hogy a téli súlyuk általában magasabb a nyárinál, hiszen a bőrük alatti zsírréteg egyrészt hőszigetel, másrészt tartalék tápanyagot biztosít a szűkösebb időkre.

A NÖVÉNY IS GYŰJTÖGET

Természetesen gyűjtögethetnek a növények is, nemcsak az állatok. Sok növénynek erre külön raktározó szerve is kialakult: ilyenek a különböző gumók, karógyökerek és hagymák. A bennük tárolt tápanyagok teszik lehetővé például a hagymás növények számára, hogy tavasszal gyorsan virágot hozzanak és termést érleljenek, még mielőtt idejük lett volna leveleiket kibontva a fény segítségével tápanyagot gyártani. De talán még a tápanyagoknál is fontosabb a növények számára a víz tárolása. A száraz, sivatagos-félsivatagos környezetben élő növények a megvastagodott szárjukban, törzsükben vagy vastkos, pozsgás leveleikben tárolják a vizet, hogy átvészeljék az aszályos időszakokat. Ezeket a növényi raktárakat természetesen az állatok, sőt, gyakran az emberek is kihasználják, így a növények, ha nem is teljesen önszántukból, de nekünk is gyűjtik készleteiket. ♦

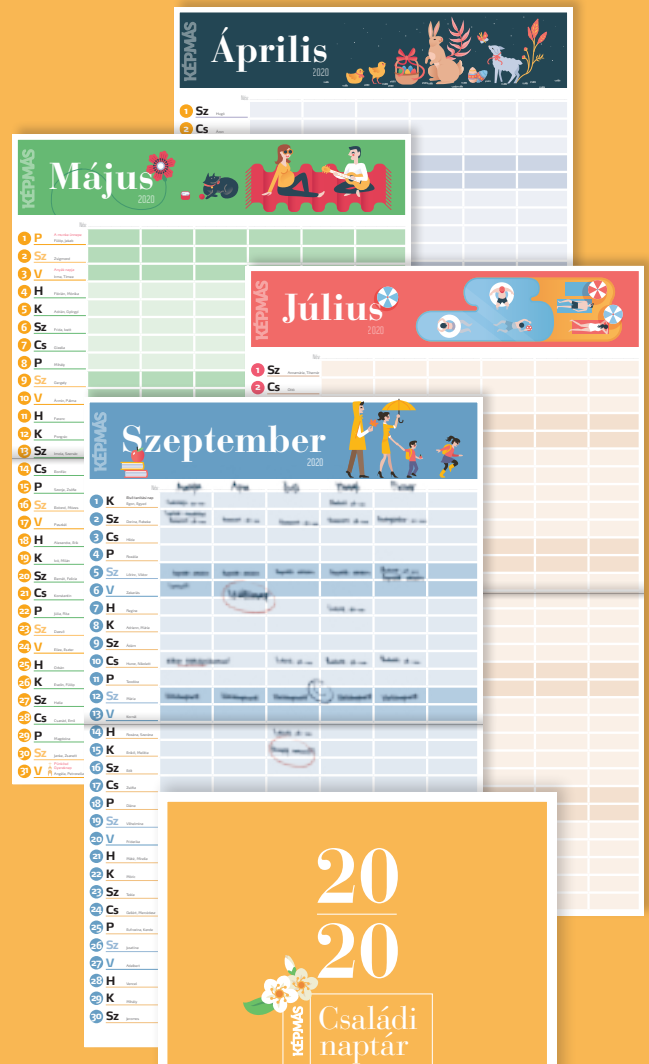
A lebontó folyamatokhoz három dolog kell: nedvesség, oxigén és hő. Ezek valamelyikét kell elvonni az eltárolni szánt készletektől. Ezt teszi az ember is, amikor tartósít, de voltaképpen az állatok is, amikor föld alá, jég alá rejtik készleteiket.

A keresztespókok a hálójukba berepült, csapdába ejtett rovarokat selyemfonalba csomagolják, így raktározzák el.

Egy Dél-Amerikában honos rágcsáló, az aguti az őserdő kertészeként ismert. A majomcsapatokat követve összegyűjti az általuk felfalt gyümölcsök kemény magjait, és a felesleget elássa. Ezekből az elrejtett magokból aztán új fák lesznek.

A nagy pelék ősszel annyira elhájásodnak, hogy szinte gömbölyűek lesznek. Az ókori rómaiaknál a hízott pele ínycsalatnak számított.

A gyíkok legtöbbször a farktövében tárolja zsírtartalékait. A kövér gekkót nem onnan lehet felismerni, hogy nagy a hasa, hanem hogy vastag a farka.



20
20

KÉPMÁS Családi naptár



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

BOLDOGSÁG ZRT.



- ◆ A Boldogság Zrt. köszönti önt, telefonja nyomógombjai segítségével kérjük, válasszon az alábbi menüpontok közül:
Munkahelyi és üzleti sikerek – egyes gomb.
Egyéb sikerek (Pilates, társasházi közgyűlés, parkolóhely stb.) – kettes gomb.
Párkapcsolatok – hármas gomb.
Felejthetetlen utazások – négyes gomb.
Új cipő, táska, ruha – ötös gomb.
Jóképű kolléga érdeklődése – hatos gomb.
Legalább egy kis édességet ehetnék – hetes gomb.

Ön a hármas gombot választotta.
Jól szituált, de kicsit idősebb – egyes gomb.
Magas, szexi – kettes gomb.
Izgalmas, de megbízhatatlan – hármas gomb.
Motoros, bórdzsekis – négyes gomb.
„Megkérem a kezedet” – ötös gomb.
„Te pont olyan vagy, mint édesanyám” – hatos gomb.
Vissza a főmenübe – nullás gomb.

Ön a nullás gombot választotta.
Munkahelyi és üzleti sikerek – egyes gomb...

Legalább egy kis édességet ehetnék – hetes gomb.

Ön a hetes gombot választotta.
Kérjük, adja meg születési idejét: év/hónap/nap!
Kérjük, adja meg a fürdőszobai mérlegen mért legutóbbi testsúlyát, és nyomja meg a csillag gombot!
Sajnos minden kezelőnk foglalt.
Kérjük, ismétlje meg a hívását később! ◆

AJÁNDÉKOZZON KÉPMÁST KARÁCSONYRA ÉS VEGYEN RÉSZT AJÁNDÉKSORSOLÁSUNKON!



ÉVES ELŐFIZETÉS: 6 900 FT (12 LAPSZÁM)
HA A TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉST VÁLASZTJA, HOZZÁJÁRUL
A KÉPMÁS-MAGAZIN FENNTARTÁSÁHOZ. ENNEK DÍJA EGY ÉVRE: 12 000 FT

NYEREMÉNYEK:

200 SZERENCÉS ELŐFIZETŐNK PÁROS BELÉPŐT KAP AZ ERKEL SZÍNHÁZ KÉT ELŐADÁSÁRA

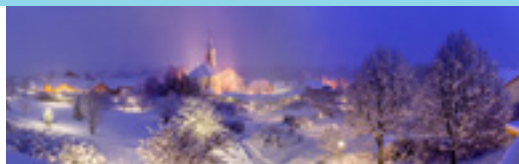


Foto: Nagy Attila



Foto: Paly Zsófia

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



Az akció a 2019. október 28-tól 2020. január 15-ig bankszámlánkra beérkezett vagy csekken,
illetve készpénzben kiegyenlített nyomtatott, belföldre postázott, a normál és
kedvezményes Képmás-előfizetésekre érvényes!

A nyerteseket értesítjük és a nevüket 2020. február 1-én honlapunkon közöljük.

Előfizetés > www.kepmas.hu/elofizetes

Az ÁSZF és az adatvédelmi tájékoztató a játék szabályzatával azonos helyen található a www.kepmas.hu oldalon.

További információ: elofizetes@kepmas.hu

2AMPTV

stílusos, bátor, elkötelezett



KOVÁCS ANDRÁS PÉTER

„DR. BÁJI-PATAY GERGELY, ÜGYVÉD. 6 ÉVES KORUNK ÓTA VAGYUNK BARÁTOK, EGYMÁSTÓL FÜGGETLENÜL LETTÜNK JOGÁSZOK, EGYÜTT TETTÜK MEG FIATALON AZ ÉLET NAGY FELISMERÉSEIT. NEKI NÉGY GYEREKE VAN, NEKEM HÁROM, MA IS UGYANARRA TART AZ ÉLETÜNK.”