

KÉPMÁS

2016
02

stílusos, bátor, elkötelezett

„NEKEM AZ NAGYON JÓ,
HOGY VAN HITEM”

**GRYLLUS
DORKA**



nka

Nemzeti Kulturális Alap

> A MOZGÁS ÉLET
12 OLDALAS MELLÉKLET

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

A FÉLELEM KORA
Aszteroidák, vírusok,
migránsok

**MENÜ A
GYÓGYULÁSHOZ**
Evés, ivás, diéta

**12 OLDALAS
MELLÉKLET**
a mozgásról



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

FILM

Ültünk a nappaliban a nagy családi ebéd után, nagyszülőkkal, unokatestvérekkel, és néztük a meglepetést, amit a fiam és a nővére készített 28 órányi, néhol szivárványba vagy szürkébe forduló képből és zajjá olvadt hangból. Ennyit voltak hajlandók átengedni a ruhásszekrény poros dobozaiba száműzött sértett szalagok a rájuk bízott információból digitális utódjaiknak.

Ültünk és néztük a régi házi videókat a tévé képernyőjén, de közben mindannyiunkban más film pergett. Kívülálló számára nyilván élvezhetetlen történetek, értelmezhetetlen mondatok, ismeretlen arcok, gesztusok, jelentés nélküli tárgyak. Első díny-nyeevés, utolsó ovis kirándulás, hetvenötödik születésnap...

Ültünk ott abbahagyhatatlan nevetésben és nem múló melankóliában, mint egy szertartás beavatottjai. Mintha ez a sok órányi munka után is nehezen láthatóvá és hallhatóvá tett film mágikus erővel bírna. Ráakódott a por, cipők, görkorcsolyák, gumicsónak, tankönyvek álltak a dobozaikon – élőhelyünk évek, évszakok során ráakódott rétegsorai. Kellott valaki, aki feltárja, hogy ünneppé, átélhető valósággá válhasson az, amit a hétköznapokkal olykor unalmasra csiszolunk. Az, ami az évek alatt elmenők és megérkezők egyre hosszabbodó sora ellenére is állandó, jelenlévő, minden ismert és ismeretlen érzékszervünkkel megtapasztalható. A család.





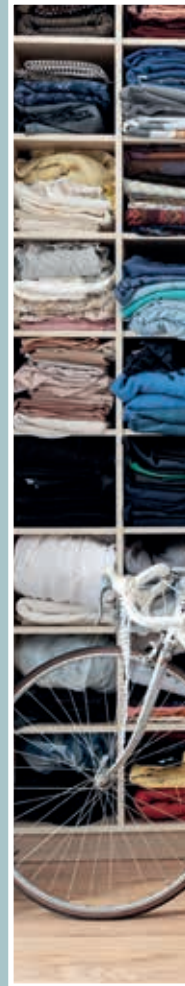
JELENLÉT
22



TANDEM
30



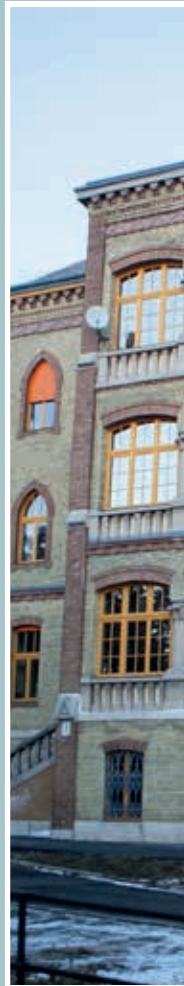
TÜKÖR
66



HÁZITREND
80



KIMENŐ
88



IMPRESSZUM
Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodí u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51000005
Főszerkesztő: Szám Kati, szám.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás
paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bogán Mária, Bogos
Zsuzsanna, Boross Nóra, Dér Katalin, Domán Melinda, Ferenczi-Bónis Orsolya, Fodor
Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Ittész
Szilvia, Kemenes Tamás, Krúdy Tamás, Lackfi János, Marton Árpád, Mártonffy András,
Mirtse Áron, Nagy András, Németh Zsófia, Póta Réka, Schäffer Erzsébet, Skita Erika,
Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lidia, Szűcs Édua, Tolnai Nóra,
Tóth Gergely, Turáni Szabolcs • Olvasószerkesztő: Fazekas Zsuzsa • Korrektor: Thész Dóra
• Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap:
Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Sajtókapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.
andi@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András,
urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

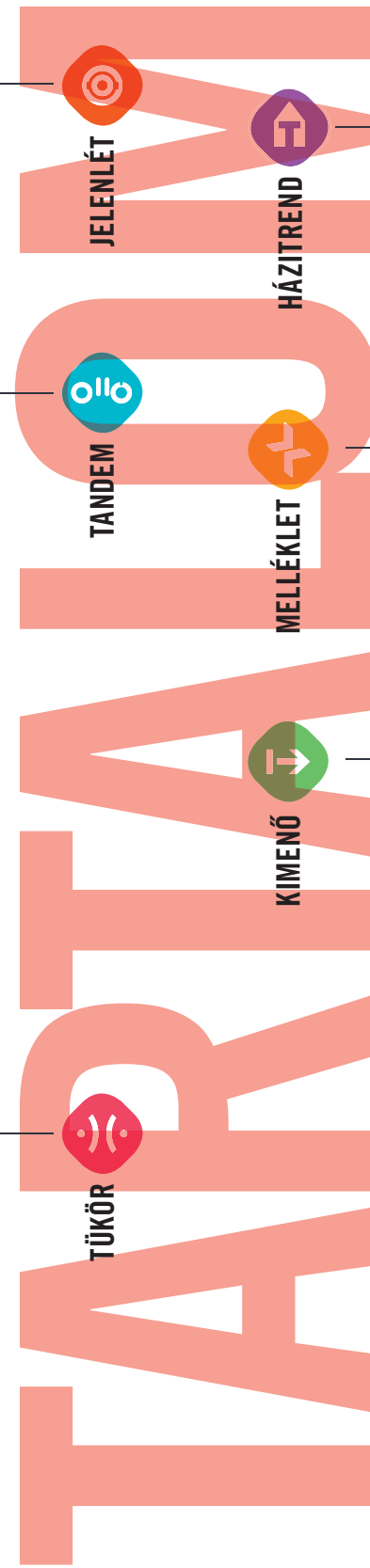
hu • Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit •
Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István,
Balassa Nikolett

Előfizethető a Képmás szerkesztőségben 365-1414 telefonon, vagy az elofizetes@kepmas.
hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.
hu oldalon. • Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető:
Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az
OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2016. március 11-jén jelenik meg. Képmás családmagazin kiadását
támogatja:
Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Család- és Szociál-
politikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.



?	Gryllus Dorkával beszélgettünk	6		?		60	
				?	SIKK	62	
	A félelem kora	12					
	Félünk – Az aszteroidától	15			Menü a gyógyuláshoz GYEREKRENDELŐ	68	
?	RIPORT	18			?	VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!	70
?	VILÁG-KÉP	22			Téli fogások A SÉF AJÁNLATA	72	
					ZÖLD MOZAIK	74	
	A házasság első éveit KETTESBEN	24			MELLÉKLET		
	Tervek EGYRŐL A KETTŐRE	26			Sportos egyensúly	76	
	Dani, a vadászember	28			A mozgás élet	77	
	Egy ütős előadás NŐI SZAKASZ	32			Árulkodó fájdalom	80	
	Füge-, fenyő- és keresztfa APASZEMMEL	34			Pihenésből is megárt a sok! BEMELEGÍTÉS	84	
	A királylány titka	36					
	Holtmiglan, holtodiglan. De tényleg	37			Rendház a város felett VÁROSI MESÉK	88	
	Öt gyerek négy családnévén – egy családban	38			Egy nő, aki kitágította az univerzumot KÉTKEDŐK, KERESŐK, KÉRDEZŐK	90	
	Belső vagy külső kontroll? ÉRTSÜNK SZÓT!	42			Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT	92	
	MÉDIA A CSALÁDÉRT	44			Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	94	
	Érték a mérték	46			A költészet misztériuma OLVASÓSÁROK	95	
	Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS	49			Ki figyel oda? Ki hallgat meg? PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK KÖZÖTT	96	
	Schäffer Erzsébet: IDEGEN TOLLAKKAL	50			JANUÁRI KIMENŐ	98	
	„Az volt az álom, hogy osztályfőnök legyek” MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM?	52			Lutra nyomában VADÁLLATOK KÖZELRŐL	102	
	Nem ereszt az Everest EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS	56			?	TERMÉSZETKÖZELBEN	104





„NEHÉZ ÜGY A VALLÁSI TOLERANCIA”

A Kaláka sokunk kedvence, annak bizonyítéka, hogy a költészetet nem megzenésíteni kell, hanem – látszólag pofonegyszerűen – újraegyesíteni a zenével. Talán ezért is tudom plasztikusan elképzelni a jelenetet, ahogy a hetvenes években fiatal zenészek és költők családi körben zenélgetnek, miközben ott téblábol körülöttük egy táncoslábú lányka, a Gryllus család legfiatalabb tagja. **Gryllus Dorka** az utóbbi évtizedekben már színésznőként vonta magára a hazai és nemzetközi publikum figyelmét, sőt ma már van, aki kizárólagosan az ő figyelmére tart igényt, hiszen anyuka is. Kibuggyanó kacagásában és hirtelen komolyra váltó, vizsgálódó tekintetében mégis könnyű elképzelni azt a táncoló kislányt.



Szöveg - Szám Kati / KÉPMÁS / Kép - Emmer László

◆ – Emlékszel, milyen volt gyerekként ebben a kalákában?

– Van is egy felvétel, egyéves lehettem, amin Weöres Sándor azt mondja, „Dorkát majd bevesszük a zenekarba táncosnőnek”. Később, amikor egyre jobban ment a zenekarnak, már nem otthon próbáltak, de persze hallgattuk néha a kocsiban, voltunk a koncerteken. Szokták kérdezni, hogy otthon énekeltünk-e, de erre az a válaszom, hogy egy orvos sem operál reggeli közben. Nyilván része volt a családi gyökereknek abban, hogy először énekelttem, de anyukám mesélte, hogy nyolcéves koromban egy nyaraláson nem lehetett engem elrácigálni a parton zajló forgatás közeléből, vagyis a színészetnek voltak előjelei. Kalákában azért most is részünk van, mert a kisfiam nagy gitáros, és nagyapa meg az összes nagybácsi kénytelen időnként újabb zenekarba szerveződni a kedvéért.

– Tíz éve Berlinben kezdted dolgozni. Visszaköltöztetek?

– Most Soma, a kisfiam óvodába ment, itthon választottunk neki egy német nyelvű óvodát.

– Munkád is van?

– Talán most, hogy többet látnak, jobban eszükbe jutok a hazai rendezőknek is. Vannak továbbra is németországi munkáim is, bízom benne, hogy megmarad az a vonal is, ma már amúgy is nagyon sok esemény a neten zajlik.

– Nehéz volt Németországban elkezdni egy új karriert?

– 30 évesen mentem ki, ezzel azt is tudomásul vettem, hogy ott nincs meg az a generáció, amelyik húszévesen is ismert, akiknek én bizonyos összefüggésben önmagukat is jelentem. Ráadásul a legtöbb színésznő ma már 15 évesen kezdi a karrierjét valamilyen sorozatban. Azt is a nulláról kellett megtanulnom, hogy valahogy menedzseljem magam, hogy mi az a promóció, hogy egy termék vagyok, amit el kell adni. Mi egy egészen más rendszerben szocializálódtunk és lettünk színészek. Volt egy stabil munkahelyed, de nem lehetett nagyon jönni-menni. Aztán a rendszerváltás ezt összezilálta, de mi meg azt tanultuk a főiskolán, hogy mi művészek vagyunk, és ha valaki akar valamit, majd odajön és elmondja, hogy erre vagy arra a szerepre te jutottál eszébe. Amikor kimentem Németországba, először nem is értettem az egészet. Hogy ez az egész egy nagy piac, és a filmfesztiválokon, filmes rendezvényeken nem csupán beszélgetni kell, hanem információkat kell szolgáltatni magadról. Egy nagy fesztiválról írva egy kritikus úgy fogalmazott, hogy a színészek és rendezők miközben látszólag fesztelenül társalognak, mint a tyúkok a baromfiudvarban forgatják a fejüket, hogy közben szem elől ne vesszítsék, kihez kell még feltétlenül odamenni. Ezt a technikát az örületig lehet fejleszteni. Nálunk Magyarországon például elképzelhetetlen, hogy valaki több száz kilométert utazik, hogy egyszer átmenjen egy vörös szőnyegen.

Egyszer egy magyar színésznővel együtt voltunk egy fesztiválon, és egy nagy filmkritikus megkérdezte tőle, hogy téged milyen filmekben lehetett látni. Erre azt válaszolta, „*Nem tudom, te milyen filmeket nézel.*” Ezzel el is szalasztotta a lehetőséget, a fél percet, amit rá szántak. Ilyenkor nem lehet magyar módra viccesen társalogni, visszakérdezni. Persze az is elmebaj, hogy valaki csak az önreklámozással töltse el az életét, én erre nem vagyok képes, mert nem erre neveltek. Azóta eltelt tíz év, ma már több menedzserem is van, akik segítenek eligazodni ebben a világban.

– **Más karakterek találnak meg német nyelven mint magyarul?**

– Valahogy jobban megtalálnak a humoros szerepek, talán az akcentusom miatt is, de talán több is ott a vicces film. Legutóbb egy igazán drámai figurát játszottam, egy iráni kapcsolatokkal rendelkező titokzatos özvegyasszonyt, akiről csak a végén derül ki, hogy jó-e vagy gonosz. Ott nagyon sok a krimi, ezért sok krimiben is szerepelek.

– **Legutóbbi két itthoni filmed is, a *Vikend* és a *Félvilág*, thrillerként van megjelölve. A második forgatókönyvíróját egy külföldi fesztiválon Shakespeare-hez hasonlították. Ami a drámaiságot, az erős jellemekből építkező cselekményt, a baljós, borongós, mégis színnel telített fényképezést tekintve nem is túlzás.**

– Köbli Norbi hazánk egyik, ha nem a legjobb forgatókönyvírója, ez a történet egy monarchiabeli kéjű meggyilkolásáról szól. Az én karakterem is – Rózi, a komorna – nagyon jól megírt, izgalmas figura, könnyű volt magamra ölteni. Bigottan vallásos, negyvenen túli nő, aki belemenekül a vallásosságba, a vesztett csatákból. De hitéről könnyű lerántani a leplet, hiszen ő sem felel meg a saját kritériumainak. Fokozatosan hullik le az álarc, lassan derülnek ki róla a dolgok és általa Mágnás Elzáról. Elza, a kurtizán az ő tükör-embere, összekötötte őket az élet, nem tudnak egymás nélkül létezni, mert nem tudják egymás nélkül, kik is ők valójában. A közösen megélt élet nem pótolható – erről beszéltünk az előbb is színésznő és közönség kapcsán.

– **A korhatáros jelenetek ellenére nem az erotika a film legfontosabb jellemzője, pedig a trailer ezt sugallja. Sokaknak ez talán elveszi a kedvét...**

– Én sem tartottam szerencsésnek, de nyilván igyekeztek az erotikus vonallal felkelteni a nézők figyelmét, mert ez tévéfilmként került a nézők elé, így csak egy esélye volt hogy megnézzék.

– **Miért lesz Rózsiból bigott keresztény? Mert nem érti vagy erkölcsileg nem tud megfelelni a vallásnak?**

– Egyrészt eszembe jut az ismert történet, amikor vakok megtapogatják, milyen az elefánt, az egyik azt mondja, egy hosszú cső – amelyik az ormányát fogja, a másik azt, hogy egy oszlop – amelyik a lábát. Mindenki azt érti meg az

Istenből is, amire lehetősége van. Másrészt az egyik legnehezebb a vallásban az, hogy elfogadjam, ha valami nem úgy történik, ahogy én hiszem, hogy nekem jó vagy ha valami fáj. Ezért történt az is, hogy nagyon sok zsidó azt mondta Auschwitz után, hogy nincs Isten, mert ezt nem tehettem, nem engedhettem. Rózi több meccset is elvesztett Elzával szemben, és nem tudja elfogadni a saját veszteségeit, nem tud megbocsátani. És ne felejtsek el, hogy társadalmilag is be van szorulva egy tragikus helyzetbe, hiszen éhen halna, ha nem lakhatna a jómódú kéjű házában. És persze azért is folytatja a kis játszmáit, mert még mindig szeretné megélni, hogy ő mozgassa az eseményeket, sőt azt dédelgeti magában, hogy valójában ő is élhetné Elza életét.

– **Az életek összegabalyodnak. Néha nehéz az embernek egy hétköznapi kapcsolatban is elkülöníteni, hogy melyik az ő élete és melyik a másiké?**

– Arra gondolsz, hogy beleélünk a másik életébe? Igen, minden emberi kapcsolatban van túl közel és túl távol. Szülő-gyerek kapcsolatban, párkapcsolatban, barátságban. A színésznek ugyanakkor feladata is ez a beleélés.

– **Játszottál anyaszerepet, mielőtt megszületett a kisfiad?**

– Többet is. Egy német filmben például egy zsidó nőt, akinek a háborúban azt mondta a fia, hogy meg tud szökni Amerikába, és úgy búcsúzik, hogy „*amint odaérek jöttök ti is utánam*”. De persze mindenki sejti, hogy nem így lesz. A szeretetnek és a fájdalomnak azt a mélységét, amit egy anya ilyenkor érezhet, csak akkor értettem meg, amikor gyerekm született. Emlékszem, a rendező mondta, hogy „*Nem, Dorka, még több, még több kell!*” Akkor nem értettem, hogy lehetne ennél több. Ma már tudom. A színész privát élete mindig egy újabb bugyrot nyit ki a mesterségében is.

– **Nagyon ki is merít?**

– Én akkor nem érzem jól magam, ha nem játszhatok. Van, aki sportol, van, aki fest, nekem ez a szellemi folyamat kell ahhoz, hogy működjek.

– **És az éneklés?**

– Az is jó.

– **A színészetben a szerep megértése, kidolgozása, a közös munka vagy mindennek a megmutatása a legfontosabb?**

– Egy filmnél a rákészülés, a színháznál a próbafolyamat. Most például Szász Jánossal egy filmre készülünk, a *Sóhajók hídjára*. Nagyon izgalmas, ahogy megbeszéljük a forgatókönyvet vagy ahogy csak otthon ülök a szöveggel és ismerkedem vele.

– **Mennyire foglalkoztat a külső megjelenés?**

– Munkaeszköz, de lassan abba a korba kerülök, amikor el kell döntenie az embernek, mennyire akar ráugrani az örök fiatalság projektje. A mai kor, a szépségipar és a technika nagyon efelé tol.

A LEGNEHEZEBB
A VALLÁSBAN AZ,
HOGY ELFOGADJAM,
HA VALAMI NEM
ÚGY TÖRTÉNIK,
AHOGY ÉN HISZEM,
HOGY NEKEM JÓ.



Ma már annyi mindent lehet megcsináltatni és van, ami tényleg működik, van, ami meg nagyon ciki. Ebben is meg kell találni a neked megfelelő mértéket.

– *Az előbb régi közös fotózásokról beszélgettetek, és legyintettél, hogy mintha nem is veled történt volna. Távolinak érzed a 10-20 évvel ezelőtti éned?*

– Nagyon rossz a memóriám. De ez nemcsak rossz tulajdonság, a sérelmeket is elfelejtem, ezért könnyen meg tudok bocsátani.

– *A Kaláka annak idején azért volt fantasztikus, mert úgy volt modern, hogy hagyományokból épült. Te miben vagy modern, miben ragaszkodsz a gyökereidhez?*

– Egy generációváltás mindig érződik, az unokatesóm például az elektronikus zenében lépett tovább, a tesóm kortárs zeneszerző, de nyilván mindketten a családi zenei hagyományokból táplálkoznak. Nekem anyukám rendezőként nagyon sok mindent megtanított a színházi gondolkodásról, a dramaturgiáról, de sok mindent másképp látok, mint ők.

– *A világlátásotok is más?*

– Bizonyos dolgokban szükségszerűen. Például a nagymamám, aki 92 éves, nem érti, miért nem lehet azt mondani, hogy néger. Ezzel együtt nyilván magát az ehhez kapcsolódó társadalmi konfliktust sem érti. Biztos lesz olyan, amit én sem fogok majd érteni, lesz olyan konfliktushelyzet, amire majd nekem nem lesz szemem.

– *Mi jelenti számodra a stabilitást?*

– Ahogy az ember öregszik, egyre több dolog. Például első éjszaka már nehezen alszom el egy idegen helyen. Elkezd az ember helyekhez kötődni, visszafordulni a gyökerekhez, a családhoz, Budapesthez. Biztos a gyerek is sokat változtatott ebben rajtam. Az elején az is lehetetlenségnek tűnt, hogy két színész, aki állandóan utazik, családot alapítson.

– *Végül mégis egy család lettetek, Simon Kornéllal. Amikor Somát vártátok, a kíváncsi újságírók nem tudták kiszedni belőled, mikor mész vissza dolgozni, azt mondtad, a gyerektől függ.*

– Ma is azt gondolom, hogy nem lehet előre eltervezni. Az ügynököm azt mondta, ő, te biztosan két hónap múlva már játszol. Nem így volt.

– *Fontos a gyerekeknek a kiszámítható napirend?*

– Szerintem ez kicsit túl van dimenzionálva, a gyerekeknek a legfontosabb az, hogy a szüleivel legyen. Soma mindig egyértelműen jelez, ha elég, ha indulni kell haza és szerencsére kiköveteli, ami neki fontos. Azonnal jelez, ha feszültséget érez bennem, velem csak nyugodtan lehet beszélni, most már rám is szól: „Mama, nem szabad ilyen dühösen beszélni velem.”

A SZÍNÉSZ PRIVÁT ÉLETE MINDIG EGY ÚJABB BUGYROT NYIT KI A MESTERSÉGÉBEN IS.

– *Énekelsz neki?*

– Nem szereti. Pedig tegnap este is megpróbáltam, mert épp megbetegedtem.

– *És ma reggel döntened kellett, hogy otthon maradsz vagy jössz a fotózásra...*

– Elkapta egy hányós vírus, fél tízkor ott álltam, tudva, hogy itt vár rám 10 ember. Azt gondoltam, várok még negyed órát, az eldönti, hogy jobban lesz-e. Végül ott merem hagyni a pótnagyira, mert úgy tűnt, túl van a nehezén. Hála a Jóistennek megengedhetjük magunknak, hogy ilyenkor a babysittert hívjuk, mert a nagyszülők nem nagyon tudnak beugrani, elég aktívak. De azóta már egyszer hazaszóltam, és most is hívtam, hogy jól van-e. Sokszor viszont betegség sem kell ahhoz, hogy érezzem, hiányzom neki, vagy épp ő hiányzik már nagyon nekem. Amikor még szoptattam, akkor is mindig tudtam, hogy mikor kell most fél óra csak kettőnknek és mikor muszáj valahogy kibírni. És ő is érzi, hogy mekkora a játéktér, mikor lehet kikunyerálni, hogy ne menjek sehova. Szerencsére Kornéllal is nagyon jól megvannak, tudom, hogy nélkülem is működnek egy darabig a dolgok. Mi egy nagy házban lakunk, több lakásban, ahol nagy a mozgás. Zajos nagy család vagyunk, mindenki odavan a másikért és ennek hangot is adunk. Azért is költöztünk oda, mert a nagymamám 92 éves, és ki tudja, meddig láthatjuk még egymást. Ő már elkezdte a búcsúzkodást, és meg akarom élni még minél tovább, hogy itt van.

– *Somának nehéz lesz elmondani, ha elmegy?*

– Ő még nem érti pontosan, hogy is van ez. Tegnap például azt is kérdezte, mi az a megszületés. Akkor is ott volt, amikor két éve a nagypapám meghalt és olyan természetes volt. Egyéves lehetett, ott állt és fogta a lábát. A mentősök rám szóltak, hogy Vigye már ki a gyereket! Miért vigyem ki? Nagyon szép volt nagypapa halála, ő tudta, hová megy és ajándék volt, hogy Somával még találkozni tudott.

– *El tudod képzelni, hogy egyszer olyat kérdez, amire nem válaszolsz vagy nem a teljes igazságot mondod el?*

– Olyat el tudok képzelni, hogy nem tudok válaszolni, például, nemrég azt kérdezte, hogy „Azért nem esünk le, mert egy nagy mágnes van a földben? És miért van benne egy nagy mágnes?” Vagy amikor látom, hogy valamitől megijed, néha kicsit füllentek, mert tudom, hogy még nem tudná megérteni a valóságot. Például, amikor rettegve megkérdezi, hogy a cápa széttépi-e az embert, olyasmit mondok, hogy „Á, nem, csak nagyon megharapja.”



– *Istenről beszélsz neki?*

– Én ezt is úgy csinálom, ahogy velem csinálták. Jön velünk a templomba, meglepő, de csöndben van. Imádkozunk este, evés előtt, nézegetjük a kis képes Bibliáját. Persze főleg Dániel meg az oroszlánok érdeklik...

– *Könnyű volt megőrizni a hited felnőttként?*

– Belenőttem, ezért nem tettem fel olyan racionális kérdéseket, mint a felnőtt megtérők, hogy például hiszünk-e a Szentlélekben. Mindig evidens volt és működött, sokat segített az életemben. Gyerekkoromban pap akartam lenni, hogy segíthessek másoknak is, de később rájöttem, hogy lelkileg sem lennék rá alkalmas, mert nem tudnék vitázni a hitről, nem tudnék intellektuális szinten senkit meggyőzni arról, hogy van Isten. Aztán azt gondoltam, hogy inkább azt kell megmutatnom, hogy nekem az nagyon jó, hogy van hitem.

– *Fontos, hogy ezekről a párod is ugyanúgy gondolkodjon?*

– Nem feltétlenül, de Kornél Somával együtt keresztelkedett meg, már régóta meg akarta tenni. Szép és áldott pillanat volt. Benne például sokkal több kétely van, szeretek vele beszélgetni. Más hitű emberekkel is nagyon szeretek beszélgetni, de látom, hogy mennyire nehéz úgy ez a valósi tolerancia. Ez most egy nagy feladat. Aki zárkózott és intoleráns, annak nyilván elsősorban magával van gondja, de mégiscsak meg kell vallanunk, hogy mi ebben hiszünk, a másik meg épp mást hisz ugyanarról. De valahol minden vallás a békéről és a szeretetről szól... Persze ha valakinek nincs mit ennie vagy a gyerekének nincs mit ennie, akkor keveset gondolkodik morális kérdéseken. A Szász-film kapcsán épp ezek a kérdések is foglalkoztatnak. Mert aztán meg, ha az ember átlép bizonyos erkölcsi határokat, hol van megállás? ♦



A FÉLELEM KORA

HORVÁTH PÁL

FÉLÜNK - AZ ASZTEROIDÁTÓL

TÓTH GERGELY

A FÉLELEM KORA

A 20. és a 21. század alapvető emberi életérzése a félelem. Személyes életünkben rettegünk betegségtől és haláltól, attól, hogy elhagy a társunk, elvész a munkánk, elkallódik a gyerek, ha még van, hogy sikertelenség és balszerencse kíséri mindennapjainkat. Félünk a betörőtől, és attól, hogy megtámadnak az utcán, hogy üzleti kudarcok érnek, szegénység fenyeget, hogy átvernek minket a politikusok, az ügynökök, a reklámok.



Szöveg - Horváth Pál

- ♦ Már a 19. század derekán megfogalmazta ezt az ember istennélküliségén és társtalanságán eltöprengő dán bölcselő, Kierkegaard, aki a félelem érzetét tekintette a legnagyobb, legnyomasztóbb tehernek, amit életünk során el kell viselnünk. Mára mindennapi tapasztalatunkká lett, hogy a modern ember személyes szabadságának, egyénként való kiteljesedésének, annyira óhajtott autonómiájának az árát magányával fizette meg, még akkor is, ha tömegtársadalomban él. Az egyedüllét pedig kiszolgáltatottságot, félelmet szül. Ősi ösztönök által vezérelt jelenség, hogy a sötét szobában magára hagyott kisgyerek félelmében fejére húzza a takarót, de még felnőttekkel is megesik, hogy sötét úton, erdei ösvényen haladva csak azért csapnak zajt, azért dúdolnak, énekelnek, hogy eloszlassák az egyedüllét félelmét. De túl egyéni, hétköznapi, életünkből száműzhetetlen félelmeinken, a mai kor emberének, társadalmának, közösségeinek életét általában is félelmek szervezik, és napi élménnyé válik a költő szava: „fortélyos félelem igazgat”. Zsigereinkben van a félelem, de gerjesztik, gerjesztjük is azt magunkban. Vevők vagyunk a rémületre, ha kítör egy járvány, ha felröppen a híre, hogy biztos források szerint napokon belül kozmikus katasztrófa jön és vége lesz a világnak. A képernyők előtt kéjesen rettegünk természeti katasztrófákon, háborúkon, félünk migránstól, hajléktalantól, de nem vesszük észre, hogy néha jogos rettegéseinket valószínű félelemipar táplálja, nagyítja fel. Ez a félelem teszi, hogy ha a politika irányítói háborúval, terrorizmussal fenyegetnek, egész társadalmak fogadják el személyes életük ellenőrzését, szabadságuk korlátozását. Az utcára kerülés, a munkahely elvesztésének félelme teszi, hogy a munkás emberek rettegve vetik alá magukat a munkáltatói akaratnak, hogy többet vagy kevesebbet dolgozzanak. A média világának hivatásos rettegői és a félelemipar apostolai, prófétái tömegekben hintik el a zsigeri félelem, sőt, az utána való vágyakozás csíráit baljós prognózisokkal, hírekkel és rémhírekkel, amire azután a szórakoztatóipar csak ráerősít a maga horror- és thrillerkinálatával. Ha pedig félelmeink rendszerre szerveződnek, nem a bölcs óvatosságot, a minket érő fenyegetések okos elhárítását sugallják, hanem lefegyvereznek: pánikot, rossz közérzetet, örök elégedetlenséget, mélyszégyen pesszimizmust szülnék. Amikor a világunkat fenyegető környezeti katasztrófáról hallunk, kéjesen ríogatjuk egymást, de ugyanúgy tékozzoljuk tovább természeti értékeinket, ugyanúgy szeméttel terítjük be világunkat, mint korábban. Csóváljuk a fejünket, amikor a népességfogyás, a közelgő demográfiai katasztrófa hírei eljutnak hozzánk, majd bölcsen levonjuk azt a következtetést, hogy egy ilyen jövőnek nem is szabad utódokat szülnünk, nemzenünk. Máskor indokolt vagy indokolatlan megélt félelmeink agressziót váltanak ki bennünk. Így ha rettegünk a felénk zúduló migránsok, idegenek, bevándorlók áradatától, csak az elzárkózás, az elutasítás, az idegengyűlölet útját tudjuk járni, félelmeinket mások megfélemlítésével próbáljuk orvosolni. Félelmet táplál bennünk a reklámok csillogó világa is, hiszen ha nem szerezzük meg a kínált javakat, félő, hogy lemaradunk a többiektől, ha nem szedjük garmadával a képernyőn kínált



FÉLÜNK – AZ ASZTEROIDÁTÓL

Európában, Magyarországon félünk. Most pedig új, konkrétabb félelem csatlakozott homályos rossz érzésünkhöz, az „iszlám veszély”. Legjózanabbnak és bátornak megismert barátaim is lányaikat megerősítő arab betelepülőket, fiaik torkához kést tartó, „Allah akbar”-t ordító drogos muszlim fiatalokat, terroristákat vizionálnak. Borúlátó jövőképünkben zárt közösségeket látunk, amelyek Európa keresztény testébe ékelődnek, ellenállnak nyelvünknek, kultúránknak, törvényeinknek, gyulladásként növekedve. Most próbáljunk bel- vagy geopolitikai elemzések helyett felvázolni egy olyan elméleti keretet, amely segíthet gondolataink rendszerezésében, hogy eszünk mutasson irányt az idegengyűlölet vagy éppen a naiv humánus szélsősége között. Ehhez a vállalati kockázatelemzés módszertanát, Arisztotelész demokráciafelfogását, végül a jézusi küldetés és a menedzsment SWOT-elemzésének elegyét használjuk.



„...bár Isten alakjában létezett, nem tartotta Istennel való egyenlőségét olyan dolognak, amelyhez mint zsákmányhoz ragaszkodnia kell...”

Fil 2,6

Szöveg - Tóth Gergely

csodaszereket, szinte már a temetőben érezhetjük magunkat, ha nem a fogyasztás és a szerzés oltára előtt áldozunk, a félelem mellett még a boldogtalanság vizében is meg kell merítkeznünk. Könnyen gerjeszthető és könnyen manipulálható félelmeink alapvető és végső oka a bizalom hiánya másokban és a bizalom hiánya önmagunkban. Hiányzik a mai ember szellemi horizontjáról az a feltétlen támpont, az a valaki, valami, akinek, aminek nekivette a hátunkat, bajaink, gondjaink ellenére boldog magabiztossággal szemlélhetnénk jelenünket és jövőnket. Korunk embere azért fél, mert magányos, mert nem ismer már sem Istent, sem embert, miközben egyedül gyámoltalan, kiszolgáltatott, már önmagában sem bízik, önmagát sem ismeri. Istenre, hitre, lelki derűre rávágta az ajtót, embertársaira pedig csak félelmei okozójaként vagy rettegéstársakként képes tekinteni. Pedig érdemes volna figyelnie a II. János Pál pápa által drámai egyszerűséggel megfogalmazott krisztusi üzenetre: *Ne féljete!* Hiszen ha korunk embere úrrá tudna lenni az őt körülvevő, maga, magunk gerjesztette félelmek rendszerén, továbbra is kísérik ugyan életét veszélyek, bajok, fenyegetések, de a félelemnélküliség derűje bátorítaná, és újrainyitná a hit, a bizalom, a szeretet magunkra zárt kapuit. ♦

„Ne féljete! Nyissátok meg, sőt, tárjátok ki Krisztus előtt a kapukat! Nyissátok meg az Ő üdvözítő hatalma előtt az államhatárokat, a gazdasági és politikai rendszerek határait, a kultúra, a fejlődés és a civilizáció széles mezőinek korlátait! Ne féljete! Krisztus tudja, 'mi lakik az emberben'. De egyedül Ő tudja ezt.”

II. János Pál pápa

MENEKÜLTEK KOCKÁZATA

	MI	„AZOK” - ŐK	
RÖVID TÁV	<ul style="list-style-type: none"> • Terrorcselekmény • Helyi rendbontás • Betegségek • Határokon összecsapás • Forgalom lassul, megbénul 	<ul style="list-style-type: none"> • Visszatoloncolás • Halál, baleset • Nyomor • Radikalizálódás • Depresszió, honvágy 	KIVÁNDORLÁS
	HOSSZÚ TÁV	<ul style="list-style-type: none"> • Kulturális integráció? • Nemzet homogenitása • Nagyobb társadalmi terhek • Gazdasági terhek • Munkahelyek? 	

– Mégis, kinek milyen kockázata?

– Egyetemi hallgatóimmal egy féléven át elemeztük a menekült-kérdést kockázati szempontból. Adatokat gyűjtöttünk itthonról és külföldről, összeszedtük a hazai sajtó vonatkozó közéleti megnyilvánulásait, szögyakoróságokat számoltunk, grafikonokat, táblázatokat és hibafákat készítettünk. Az eredeti kérdés az volt, valódi, s ha igen, milyen kockázatot jelentenek számunkra a menekültek? Nem volt ez igazi tudományos kutatás, hiszen mindnyájan laikusok vagyunk a témában, mégis tanárként is hasznos tanulási folyamat részévé váltam.

Nagy a kísértés, hogy bemutassam „eredményeinket”, s tényekkel, adatokkal támasszam alá saját álláspontomat, ám helyette inkább egyetlen hevenyészett táblázatot mutatok be. Míg saját szempontunkból még a rövidtávú problémák is inkább középtávúnak tűnnek, a hosszútávúak pedig bizonytalanok, addig a másik oldalon igen égető sürgősségű és konkrét kockázatokot látunk. A bal oszlopban megoszlanak a kockázatok egy igen nagy népesség között, így személyes érintettségünk esélye nem sokkal nagyobbak látszik, mint egy lottónyereményé. Ám a jobb oldali oszlop esélyei inkább az orosz rulettéhez közelítenek. A „menekültek kockázata” tehát egyfelől ezt jelenti: Kockázatot jelentenek nekünk az idejövő ismeretlen népek? Jó ez nekünk? Elvárható tőlünk az ilyen mértékű segítség, befogadás? ➤



A válaszok a bezárkózás, jogos önvédelem avagy kirekesztés mellett szólnak. De ekkor betolakszik keresztény és/vagy humanitárius elveket mélyen valló másik énünk, amely nem tud nem tudomást venni a híradók, ISIS-videók és cikkek által közvetített másik valóságról, a „menekültek kockázata” másik értelméről: Mi történik ezekkel az emberekkel, ha otthon maradnak? Miért jelent számukra nagyobb biztonságot az amúgy veszélyes örök kivándorlás? Próbáljuk hát feloldani ezt a morális skizofréniát!

– Mit jelent a tömeg?

– Itt kell megjegyeznünk, hogy arányaiban igen kevesen jönnek Európába. Szíriában például legalább 5 millió menekült zsúfolódik az amúgy 5 milliós lakosságú tengerparti, viszonylag békés területen (1. pufferzóna), legalább 4 millióan várakoznak a helyzet stabilizálódására és a biztonságos hazatérésre a szomszédos országokban (2. pufferzóna: a menekültek száma szerinti sorrendben Törökországban, Libanonban, Jordániában, Irakban, Egyiptomban és Líbiában). Európa csak a 3. pufferzóna: a célszámként főleg Németországba és Svédországba igyekvő menekültek száma összesen 1 millió körül lesz 2015 végére. Ez kétségtelenül nagy teher ennek a két országnak, ám a teher elosztva – kötelező vagy önkéntes „kvóták” által – feltehetően nem viselné meg túlzottan Európát, a maga közel 600 millió lakosával. Ráadásul az öreg kontinensen a világ vezető kutatóinak előrejelzése szerint 2025 és 2100 között 129 millió lakossal kevesebb él majd, ami 22 százalékos csökkenés a 2000-es népességhez képest. (Saját számítások részletes statisztikai előrejelzései Wolfgang Lutz, Warren Sanderson, Sergei Scherbov 2001-es *The end of population growth* című cikke alapján. Nature 412.)

Az ilyen érvekre könnyen jönnek ellenérvek: mi akarjunk szaporodni, inkább jó keresztény polgárokat szeretnénk stb. Azaz ne bátorítsuk a migrációt. De kérdés: sok múlik-e Angela Merkel vagy más véleményformálók „invitálásán”, befogadó és türelmes nyilatkozatain? Véleményem szerint nem túl sok. A migráció túlnyomó valószínűséggel népvándorlássá fog alakulni. Mert ha sikerülne is a nagyhatalmaknak megegyezni a szíriai helyzet rendezésében és a többi háborús góc megoldásában, még legalább két nagyobb erő fogja működtetni a népvándorlási pumpát. Az egyik az elviselhetetlen szintű egyenlőtlenség a világ „boldogabbik” és fejlődő fele, jobban mondva 10 és 90 százaléka között, a másik a globális felmelegedés. Az Egyesült Államokban hivatalosan is megjelentek az első klímame menekültek: 2015. elején ugyanis menedékkérelmet nyújtottak be az amerikai hatóságoknál a korábban atomkísérleteknek helyt adó, csendes-óceáni Bikini-korallzátony lakói a klímaváltozás súlyos következményei miatt. A Hawaii és Ausztrália között félúton elhelyezkedő, 102 ezer fős Kiribati pedig az első ország lehet, amely a tengerszint-emelkedés miatt teljesen eltűnik a Földről. Az ENSZ tanulmánya hosszabb távon 250 millió és 1 milliárd közötti (!) klímame menekülttel számol.



Rájuk már semmiképpen nem lehet majd azt mondani, hogy megélhetési bevándorlók, helyesebb lesz a túlélési bevándoló kifejezés. S magának Európának is érdemes lenne eleve lebegő kerítéseket építeni tengerpartjaira, különösen Nagy-Britanniába, Hollandiába és a Németalföldre.

NEM KIVÁNSÁGMŰSOR

A menekültügyi probléma tehát „aszteroida” típusú, azaz elkerülhetetlen. Nem nagyon számít, jó-e nekünk, vállaltunk-e megoldására nemzetközi kötelezettséget, mik a gazdasági vonzatai. Az aszteroida jön. Csak bolygónk radikális irányváltásával lenne elkerülhető, tehát jobban tesszük, ha összefogunk megoldása érdekében. A globális felelősség hangzatos szövegből húsbavágó valóság lett a hatalom birtokosainak számára. Talán nem túlzás azt állítani, hogy véget ért az egyéni (párt, nemzeti, EU-s) érdekek védelmének és ütközésének időszaka, s egy utunk van a pozitív jövő irányába: az igazságon és könnyörületen alapuló közjó megtalálása, amely óhatatlanul néhány rövidtávú érdekünk feladásával jár, látszólag fenyegeti biztonságunkat, kényelmünket, gazdagságunkat. Ám ha Jézus istenségét nem tartotta olyan dolognak, amelyhez mint zsákmányhoz, konchoz, jusshoz ragaszkodjék, ragaszkodhat-e a magát Európában egyik legkeresztényebbnek tartó magyar nemzet elért biztonságához, kényelméhez, gazdagságához mindenáron? Nem Istennek és szerencséjének is köszönheti mindezt? Nem talentumként kell-e kezelnünk békénket és jólétünket, amelyet elásni nem túl bölcs dolog? ♦



VENDÉGEK ÉS VENDÉGLÁTÓK

2012-ben már közöltünk egy riportot e sorok írójáról és újdonsült feleségéről, akik kerékpáron keltek világ körüli nászútra, hogy ezzel is felhívják a figyelmet a fenntartható fejlődésre és a család fontosságára. Akkor még úton voltak. Azóta eltelt csaknem 4 év, de a személyesen megtapasztalt élmények egész életre szóló igazodási pontokat adnak számukra – és talán a mi képünket is árnyalják.

Szöveg - Harkányi Árpád / RIPORT / Kép - Harkányi Árpád és Zárug Zita

- ◆ A több mint 4 éves kerékpáros nászutunk első két Ázsiában töltött évében 28 napot töltöttünk Iránban, 63 napot Pakisztánban és 69 napot a szintén muzulmán többségű Bangladesben. Se ezekben, se más országokban nem ért minket semmi komoly atrocitás, pedig kerékpáron utaztunk, saját magunk szerveztünk mindent, általában a legolcsóbb szállásokon aludtunk, vadkempingeztünk és rengetegszer a helyiek fogadtak be minket otthonaikba. Kellő elővigyázatossággal, de félelem nélkül, kíváncsian jártuk négy évig a világot és sok család otthonába tekinthettünk be. Nem csak muzulmánokéba, hanem hindu, buddhista, keresztény és ateista, szegény és gazdag, elmaradott és nyugati országok polgárainak életébe is. Anyagi helyzettől, etnikai, vallási hovatartozástól és nemzettől függetlenül mindenhol barátságosak voltak velünk és utazókként mi is megpróbáltunk jó nagykövetei lenni a nyugati világnak és Magyarországnak, a turistáknak és a kerékpártúrázóknak. Közben mi is valósabb képet kaphattunk 46 ország kultúrájáról és embereiről, mint ami a híreken keresztül eljut hozzánk. Senki nem próbált minket megtéríteni és soha nem kerültünk hátrányba azért, mert keresztény országból jöttünk. Sőt, mikor iráni barátaink meghallották, hogy a feleségem hittanár, a kereszténységről és a Bibliáról kérdezték. Észak-Pakisztánban, a hunzáknál az iskolaigazgató elmondta, hogy szívesen látna minket tanítani az iskolában és amíg így önkénteskednénk, egy család befogadna minket magához, mi taníthatnánk idegen nyelvet, zenét, játékokat, bármit, akár még kereszténységet is, mert minden tudás értékes. Igen, a feleségemnek a női formáit eltakaró ruhát kellett hordani Iránban, de a biciklizés közben kendő helyett elég volt a bukósisak, és az, hogy ezt mennyire vettük szigorúan, családonként változott. Volt, ahol nekem is szóltak, hogy vegyek hosszúnadrágot, és volt, ahol a vidéki kis utcában fejkendő nélkül beszélgettek velünk a minket befogadó család női tagjai. Máskor előkerült a konyhapult mögül egy üveg szeszes ital és láttunk a nappali függönye mögé bújtatott műholdas adást vevő antennát.

Banglades, Teknaf – Zita egy olyan menekülttáborban játszik a gyerekekkel, ahol a Mianmarból menekült rohingya muszlim menekültek élnek, akik a mianmari buddhista többség szélsőségeinek üldözése miatt menekültek Bangladesbe. ➤



➤ Egy iráni család vendégszeretében



➤ Egy pakisztáni család vendégszeretében



➤ Sajjad 14 éves volt, mikor leszólított minket Iránban, és meghívott minket az otthonába. Azóta már 18 éves, de a mai napig tartjuk vele a kapcsolatot és visszavár minket a hazájába.



➤ Még egy Új-Delhiben lévő, bengáliak lakta nyomornegyedben is méltósággal és szeretettel fogadtak minket, senki nem kéregetett, senki nem sajnáltatta magát, ellenben még teázni is behívtak minket magukhoz, ami igen elgondolkodtató és szemléletformáló tapasztalat volt.



Az általunk 3. világnak nevezett országok polgárai szemében mi nyugatiak tűnhetünk követelőzőnek, materialistának, mert bizony azt tapasztaltuk, hogy a „fejletlenebb” országok kultúráiban az emberi kapcsolatok és a család sokkal nagyobb szerepet tölt be az emberek életében, mint a miénkben, arról nem is beszélve, hogy az élet ritmusa is valahogy nyugodtabb, talán pont azért, mert legtöbbjük életét még nem a legújabb autó megszerzésének kényszerérzete vezérli. Féltő, hogy a mostani „menekülthullám” el fog törpülni mellett, ami majd az éghajlatváltozás következtében megindul felénk. A jobb, gazdagabb, könnyebb világba és életbe való törekvés is a kinyílt, átlátható és átjárható globális világunk következménye. Ha „elviseljük” a fejlődő országokból hozzánk áramló, rabszolgamunkák és a természet kizsákmányolásán alapuló olcsó termékeket és a velük ölünkbe pottyant kényelmet és jólétet, akkor jó, ha ezzel is szembenézünk. Minket családok százai nyílt szívvel, kedvességgel fogadtak szerte a világban, és azt is megtanultuk, hogy ahogy mi viszonyultunk hozzájuk, végül ők is aszerint kezeltek minket. A kultúrák közti különbség nem olyasvalami, amitől tartanunk kell, hanem olyasmi, amit csodálnunk kell, és ha attól félünk, hogy eltűnik, ami a miénk, akkor a szomszédunk szokásai tiszteletben tartásával ápolnunk, művelnünk kell a sajátunkat. ♦

Hamed (21) és Heshmat (23), egy iszfaháni testvérpár, a vonaton szőlítettak le minket, aminek nagy barátság lett a vége. Egy egész napot együtt töltöttünk velük a városban, ahol az örmény keresztény negyedben ők kíváncsian kérdezték Zitát a bibliáról és a kereszténységről. Két nagyon tisztelettel, jólelkű, kíváncsi fiatalembert ismertünk meg bennük. ➤



ELVESZETT JELENTÉS

Alec Soth hálás megbízást kapott 5 másik fotóssal együtt a New York Times Voyages magazintól. Nem volt más dolguk, mint az álomnyaralásuk helyszínére elutazni és egy fotóriporttal hazatérni onnan. A népszerű amerikai fotós Tokiót választotta.

Szöveg és kép - **Kovalovszky Dániel / VILÁG-KÉP**

- „Az egyik kedvenc filmem a Sofia Coppola rendezte Elveszett Jelentés, ezért elhatároztam, hogy eltöltök 5 éjszakát a tokiói Hyatt Park szállodában – itt forgatták a filmet – úgy, hogy nem hagyom el közben az épületet, hanem inkább magamhoz hívom a várost. A Craigslist és egyéb internetes oldalak segítségével táncosokat, nyelvtanárt, szakácsot és egyéb embereket rendeltem a szobámba. Így legalább annyit megismertem a városból, mintha abban az öt napban templomokat és múzeumokat látogattam volna sorra. Általában nagyon óvatosan fotózom az enyémtől eltérő kultúrákat, de most úgy éreztem, hogy az eredményt vállalhatom, hiszen én teremtettem meg a körülményeket azzal, hogy ki sem léptem a szállodából. Egy idegen kultúra mesés felszínével találkoztam a magamhoz rendelt embereken keresztül, mégis teljesen összezavarodtam, elvesztem a jelentésében, valóban nem tudtam értelmezni.”



„Sari DJ, táncos és énekes. Ebben a ruhában sétált végig a szállodában, nem kis feltűnést keltve. Van egy jelenet az Elveszett Jelentésben, ahol Scarlett Johansson rózsaszín parókát visel, ezért vettem én is egy ilyen parókát, hogy valakin majd lefényképezem, ezzel is utalva a filmre. De Sari ezzel a kék parókával érkezett meg a szobámba és úgy éreztem, ez legalább olyan jó, mintha a rózsaszínt erőltetném rá a fejére.”

Alec Soth (1969) napjaink egyik legkeresettebb fotográfusa, nagy lélegzetű munkáival elsősorban az Egyesült Államok vidéki életét dokumentálja. Fotóesszéit könyv formátumban publikálja, rendszeresen kiállít a legnagyobb galériákban, az Henry Cartier-Bresson és Robert Capa alapította Magnum fotóügynökség tagja.



A HÁZASSÁG ELSŐ ÉVEI

Míg a lánykéréssel vagy házassággal záruló sztorik a romantikus filmek elengedhetetlen kellékei, a házasság kezdeti ideje inkább vígjátékok és kabarék kedvelt alaphelyezete. Ez is mutatja, hogy bonyolult, de izgalmas és fontos események történnek ebben az időszakban.

Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt / KETTESBEN



CSALÁDBARÁT
ORSZÁG

◆ Nem csak „én”

Manapság már kevésbé a nászút eufóriáját, inkább az esküvőszervezés következményeit és hatásait kipihelve érzékel meg egy pár a házasként eltöltött első szürke hétköznapiakhoz. Legyen akár már korábban együtt élő, akár a házasságkötés után összeköltöző párról szó, kevésbé látványos, de rendkívül fontos tennivaló a „mi” identitás kialakítása, innentől már nem csupán egy ember vagyok, hanem valami más fontos dolognak a fele is. Innentől a másik a férjem/feleségem, akivel „hivatalosan” is összetartozom, akivel (feltételezve a komoly, őszinte szándékot is) hosszú, akár élethosszig tartó távon tervezek. Eddig megszokott szabadságomat – például oda megyek, ahova csak szeretnék és akkor, amikor szeretnék, nem kell igazodnom senkihez, nem kell mérlegelnem tetteimet, csak magamért felelek – meg kell változtatnom. Változtatnom, és nem feladnom, ahogyan azzal gyakran viccelődnek, fel kell cserélnem egy új, másfajta, közös szabadságérzésre. Ezt sokan rabságnak nevezik, pedig csupán egy kicsit az „én” feladása a „mi”-ért. Azért különleges feladat ez, mert úgy kell egyszerre a közös identitást kialakítanunk, hogy közben a személyiségünk egyedisége is megmaradjon. Ennek elsajátítása időbe telik, de ha nem történik meg a házasság első idejében, később a konfliktusok túlnyomó része erre vezethető majd vissza.

Közös szokásokra alapozva

A másik nagy feladat a kezdeti szakaszban a közös élet gyakorlati megszervezése, például a szokások kialakítása, a pénzkezelés, vagy az együtt és a külön töltött idő kialakítása. Az első közösen ünnepelt karácsony jól szimbolizálja a házasság kezdetének kihívásait: melyikünk szüleihez megyünk 25-én, kiknek kell ajándékot adnunk, mennyit kell harcolni a saját, zavartalan szentestéért, vagy éppen mi legyen az ünnepi menü. Az esküvő előtt együtt élő pároknál ez kissé nehezebb, hiszen bár együtt él a pár, a másik családjának még automatikusan nem lesz a tagja, ezért előfordulhat, hogy nem is hivatalos a családi ünnepekre. Már ilyenkor érdemes bevezetni és kipróbálni a házasság „karbantartási rendszerét” is. Ebben az életciklusban általában a legkevesebb a hátráltató tényező, nem kell a gyermekeket másra bízni, a szabadságok beosztását a pár maga dönti el. Ami ilyenkor szokássá, jó értelemben vett rutinná válik, például a házaspárok egymásra szánt „szent ideje”, mondjuk évente egy hétvége csak a másikra figyelve, vagy havi egy gyertyafényes vacsora, azt könnyebben megtartjuk a sűrűbb élethelyzetekben is. Hasonlóan befolyásoló hatású lehet, ha a pár a kapcsolat kezdeti időszakában vár babát, mert a születésre való felkészülés a kapcsolat háttérbe szorításával járhat. Ha ilyenkor nem történik meg a házasság pszichés megalapozása, akár egy ház esetében, akkor egy nagyobb krízisnél vagy a gyermek(ek) kirepülésénél eredményezhet problémát: nem lesz mibe kapaszkodni.

Kép - Profimedia - Red Dot



Együtt a szülőkkel

Mai társadalmunkat nézve gyakori az olyan helyzet, amikor a fiatal pár nem tud önállóan külön költözni: nem áll rendelkezésre sem ház vagy lakás, sem albérlés. Ilyenkor muszáj valamelyik szülőnél lakniuk, ami azon túl, hogy kifejezetten nehéz élethelyzet, több veszélyforrást is rejt magában. Nemcsak a fiatal házaspárok kihívás, hogy az új életük kezdetén más-hoz is igazodniuk kell, óvva törékeny kapcsolatukat, hanem a szülőknek is. Számukra az a megoldandó probléma, hogy az új pár egyik tagja nemrég még gyermekük volt elsősorban, akinek komoly párkapcsolata volt egy másik fiattal, ma pedig már „első helyen” egy új házaspár tagja, aki egy új családot alapított. Ezért hasznos, ha a házasságra nemcsak a pár tagjai készülnek, hanem a tág család tagjai is – jelentős szerkezeti változásról van szó. A szülőkkel rövidebb-hosszabb összeköltözésre kényszerülő fiatal házaspárok számára nagy segítséget tudnak nyújtani a nagyon konkrét, tisztán betartható és számon kérhető, szükség szerint többször is átbeszélhető, határokat jelentő szabályok. A pszichés elkülönülés mellett a fizikai elkülönülést is meg kell szervezni, ami nem könnyű közös konyha vagy fürdőszoba esetén. Legyen szó a zárható hálószobáról, amelybe nincs automatikus bemászálás mindenki számára, vagy a bevásárlás és főzés beosztásáról

egy táblázatban, hogy mindig tudjuk, melyik nap ki főz, ki mosogat, ki vásárol a közös konyhában, vagy hogy mikor vannak közös és házaspáros étkezések. Ezek egyáltalán nem könnyű dolgok, minden fél számára kényelmetlenséggel és áldozattal járnak, de a konfliktusok számának csökkentése miatt feltétlenül érdemes bevezetni. ◆

HASZNOS SZABÁLY LEHET MÉG A KOMMUNIKÁCIÓ TERÉN, HA MINDKÉT EREDETI CSALÁDDAL ELSŐSORBAN AZ ABBÓL SZÁRMAZÓ FÉL BESZÉL A KOMOLY KÉRDÉSEKBE. NAGY SEGÍTSÉG AZ, HA EGY DÖNTÉS VAGY KONFLIKTUSHELYZET ESETÉN A HÁZASPÁR MINDKÉT TAGJA JELEN VAN A SZÜLŐKKEL, TÁG CSALÁDDAL VALÓ MEGBESZÉLÉSKOR, EZZEL TÁMOGATVA A TÁRSAT, DE A SZÓT AZ ODA TARTOZÓ FÉL VIGYE, KETTEJÜK, VAGYIS AZ ÚJ CSALÁD NEVÉBEN. ÍGY TUDJÁK LEGHATÉKONYABBAN ÖVNI ÚJ KAPCSOLATUKAT AZ ÚJ HELYZETBEN.

TERVEK



Az úgy volt, hogy reggel ideugranak a szerelők az előlegszámlával, én fizetek, ők pedig elmennek megvenni az új radiátorokat. Ezalatt én elviszem a nagyot a napközibe, és mire megfordulunk a kicsivel, a szakik is visszaérnek szerelni. Délre végeznek a munkával, én leteszem Emmát aludni, összetakarítok és készülődöm a délutáni programra. Mire Fannit hazahozom a napköziből, a Mama itt lesz, hogy átvegye tőlem a lányokat, és akkor elmehetek arra a munkaértekezletre. Micsoda szervezési bravúr!



Szöveg - **Póta Réka** / **EGYRŐL A KETTŐRE**

♦ Hogy a valóság miért írta mégis felül a terveket, annak mélyebben gyökerező okait anyósom csak úgy foglalná össze: „Kisgyerekkel nem lehet tervezni.” Előző délután Fanni szokatlanul gyakran kéredezett pisilni, este pedig egyszer be is pisilt. Felfázhatott – gondoltam, ami, mint minden betegséggel kapcsolatos gyanú, eleve szorongással töltött el. Megnéztem, a gyerekorvos reggel nyolc és tíz között rendelt. Közben erősítésért kutattam a fejemben, de az apjuk mostanában amúgy is túlórázni kényszerül, az én anyám vidéken, a másik mamának meg időpontja van délelőtt az orvosnál. Maradt a sógorom, Emma keresztapukája, aki készségesen elvállalta, hogy amíg mi elszaladunk az orvoshoz, ő tartja itthon a frontot. Fannit megfigyelés alatt tartottam reggelig, aztán 8-kor felhívtam a gyerekorvost, hogy megbeszéljük, mi a teendő. Azt javasolta, ha más jele nincsen betegségnek, vegyek a lányomtól vizeletmintát kiforrázott üvegbe, és ugorjunk be hozzá egy beutalóért laborvizsgálatra. Ha azt délelőtt leadom a kórházba, délutánra megvan az eredmény, és telefonon beolvashatom neki. Nos, mindez igényel némi többszervezést, gondoltam, de talán belefér a napba. Fanninak eddigre olyannyira megszűntek a vizeletési problémái, hogy mihelyst megneszlette, milyen fontos nekem ez a pisi-ügy, megmakacsolta magát, és még a bilibe sem volt hajlandó pisilni, nemhogy steril üvegbe. Hagytam, hogy eméssze kicsit a dolgot, addig rácsörögtem a szerelőkre, akik negyed kilencre ígérték magukat, ám fél kilenckor még sehol sem voltak, nekünk pedig már indulni kellett volna a napközibe. Alig hallottam őket a telefonban, mert a kisebbik közben rázendített, de annyit kivettem, hogy pár perc és itt lesznek. Fannit végül egy túrórúdival kellett megvesztegetnem, hogy labormintát szerezhessek tőle.

Nagy nehezen összeszedtem a két gyerkőcöt, és indulásra készen vártunk, ám a szerelők még mindig sehol. Időközben viszont megérkezett áldott jó sógorom, így mi elindulhattunk, ő meg várt helyettünk tovább. Útközben az autó furcsán rángatott, mintha többször le akart volna fulladni. Kezdem a szokásos mérgeződést magamban, hogy megint szerelőhöz kell vinni, és mikor lesz már nekünk egy új, de legalábbis újszerű autónk, ami nem okoz folyton váratlan meglepetéseket, és csak még egyszer az életben legyen saját keresetem, befizetek egy új autóra, amikor a lila kód némileg leeresztett, és észrevettem, hogy a tankjelző nullán áll. Egy perc alatt leizzadtam, aztán buzgó imába fogtam, amit nem hagytam abba a legközelebbi benzinkútig. Sikeresen megtankoltam, s miközben a pontgyűjtő kártyát keresgéltem, ráakadtam az emlékeztető cetlire: „gyümölcsnap páros héten csütörtökön”. Heves utánagondolás következett. Az még ment, hogy ma csütörtök van, de a páros héthez már külső segítséget kellett kérnem. Természetesen mi voltunk a sorosak, így még a zöldségest is útba kell ejtenünk. A napköziben aztán rohanvást búcsúzkodtunk, futtában elmagyaráztam a dadusnak, hogy hagyjanak Fannin két réteg nadrágot bent is, és itassák sokat, legfőképpen pedig szóljanak, ha bármi gond van. Hazafelé menet még épphogy elcsíptük a doktor nénit, aki a kezembe nyomta a beutalót, amivel viszont nem mehettünk tovább egyenest a kórházba, mert Emma addigra már türelmetlenül követelte a tízórait. Hazamentünk tehát, ahová időközben megérkeztek a szerelők. Nem mondhatnám, hogy a kopácsolás és jövés-menés ideális körülmények egy csecsemő etetésére és megszoptatására, de valahogy túlestünk azon is. Szegény Kicsikém, ez igazán nem a te napod, gondoltam.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ezután megkérdeztem a sógoromat, meg tudja-e várni, míg elszállítom a pisit a kórházba, a kicsire ne legyen gondja, őt viszem magammal. Persze, mondta, csak azt kérte, hagyjak ott pénzt, hátha a szerelők időközben végeznek a munkával. Hát persze, pénz is kéne! Újabb kört futottam, ezúttal a kenguruba gyömöszölt Emmával előbb az automatához, onnan haza a pénzzel, végül a kórházba a mindeközben a táskámban lapuló vizeletmintával. A laborba még a déli záróra előtt érkeztünk, Emma, akinek már alvásideje lett volna, elbóbiskolt a mellkasomon, a mintát átvették, és közölték, hogy délután egy és kettő között lehet az eredményért jönni. Mire hazaértünk, a szerelők már elmentek, a szép új radiátorok a helyükön voltak, a lányok drága nagybácsija pedig már a porszívót is elővette. Én hálából és némi hátsó szándéktól vezérelve gyorsan összeütöttem neki is egy kis ebédet, s közben puhatalóztam, volna-e még egy kis ideje. Volt, és készségesen elugrott a kész leletért, míg én ágyba tettem és visszaaltattam a felébresztett, kiborulás szélén álló Emmát. Míg a sógorom megfordult, gyorsan a hajam is megmostam, aztán felhívtam a gyerekorvost, és beolvastam neki a csupa negatív eredményt. Ő enyhe iróniával a hangjában annyit mondott, vannak rejtélyes dolgok az életben,

Fanni mindenestre nincsen felfázva. A maradék időben egy kicsit még megpróbáltam összetakarítani, aztán irány újra Fanniért a napközibe. Hazafelé az autóban végiggondoltam, miket kell összeraknom és átadnom a nagymamának a délutáni megőrzéshez, és azon tűnődtem, vajon más le tudna-e egyszerűbben szervezni egy ilyen napot. Hazaérve próbáltam embert faragni magamból, ami valamelyest sikerülhetett, mert Fanni búcsúzásakor megjegyezte: „Anya néni lett!” A fejemben pörgő, sőt, száguldo gondolatokat próbáltam a metrón megregulázni, a buszon töltött tíz percet pedig már relaxációs feltöltődésre, azaz némi felületes szunyókálásra használtam. A munkahelyi találkozóra érkezvén aztán megittam egy dupla kávét is, hogy képes legyek követni az előadást. Mikor végül hazaértem, a kis csapat már megérkezett a játszótérre, Fanni az új, Mamától kapott pörgős szoknyájában táncikált, „Anyá, nézd!” felkiáltások közepette. Emma a földre terített takarón elmélyülten kóstolgotott egy műanyag csörgőt, majd rám pillantott és széles vigyor jelent meg az arcán. Az idill persze, tekintettel az esti órára és a lányok fáradtsági fokára, no meg apa hiányára, nem tartott túl sokáig, de hála a segítőkész rokonoknak, végül ezt a napot is túléltek. ♦

Dani, a vadászember

Szöveg - Tahin Ráhel / Illusztráció - Szűcs Édua



- ♦ A családban öten vagyunk. Négyen fiúk: Ágó, Dani, én meg Apa. Csak Anya a lány. De azért mi mind nagyon szeretjük. Dani azt szokta mondani anyukánknak:
Te vagy a legjobb bajátom. Ennnnyije szejetlek téged! – és kinyújtja a kezeit, amennyire csak tudja – Te mennyije szejetsz? Én meg ennyire! – mutatja ekkor Anya, és ő is kinyújtja a két kezét.
Persze neki hosszabbak a karjai. Azt mondja, az azért van, hogy minden gyereke odaférjen. És néha még Apa is.
Dániel a kisöcsénk. Nemsokára négyéves lesz, de sajnos, még nem mindent úgy mond, ahogy szeretne. Kedvenc szokása, hogy csapdákat épít vagy bányászost játszik. A csapdákat Apa sätorköteleiből csinálja. Azokat csomózza a kilincsekre meg a székek lábára. És szerintem nagyon ügyes, mert szinte mindig el is esünk benne. Máskor meg elcseni Apa fejlámpáját és bemege a sötét kamrába. Ott titokban szétpakolja a savanyúságokat. Vagy Anyáék ágya alá bújik. Aztán kiabál, hogy „Gyeje, Anya, póóóóó!!!”
Akkor Anya megkérdezi, milyen vastag a lába. Mert ha vékony, akkor nem érdekes. De ha vastag, akkor azt mondja, hogy „jaaaaj” és nagyon savanyú arcot vág. Néha azt kérdezi: „Milyen színű?”
Én már megfigyeltem, hogy erre az a legrosszabb válasz, hogy piros. Tanultuk az iskolában, hogy a piros az egy idegesítő szín. Hát, Anya is nagyon ideges lesz, ha valamelyikünk azt mondja, látott egy pókot, aminek piros volt a háta... Igaz, a múltkor ő látott egyet, és attól is ideges lett, pedig abban semmi piros nem volt: szép nagy volt, világosbarna és csíkos, mint egy kabát. Anya mégis visított, és ugrott egy óriásit, mikor meseolvasás közben hirtelen elé mászott.
Először az Úristent, aztán meg Apát hívta.
De egyikük sem jött azonnal, úgyhogy egy ideig csak állt, és nézte a pókot, hátha akkor nem szalad el. Nem is szaladt. Apa azt mondta, azért, mert ő is megrémült Anyától.
Apa nagyon bátor ember: nem ijed meg a pókoktól. Nyugodtan összehajtogatja az újságot, amit épp olvasott, aztán kényelmesen feljön az emeletre –, mert a pókokat szinte mindig ott találjuk. Fog egy poharat meg egy papírlapot és ügyesen csapdába ejti őket. (Dani meg csak bámulja!)
Először jól megnézi a pókot, aztán kidobja az ablakon.
Ezt most mi is jól megnéztük: különleges volt! Nem a szokásos vastag lábú, szőrös és nagy hasú. Ágó azt mondta, úgy néz ki, mint egy úriember. Úgyhogy ki is kerestük együtt a nagy enciklopédiából az ízeltlábúaknál.
„A vadászember pókja” – ez volt a neve. ♦

Képmás akció

KEDVES NAGYI!

Lezárult a Média a Családért Alapítvány Kedves Nagyi! pályázata, és a győztesek a Családbarát Médiaért Díj átadó estjén átvehették jutalmukat. A pályázatokban végigkövethettük, hogyan válik egy ötlet pályázattá, valósággá, életté. Köszönjük a pályázóknak, a bizalmat és a munkát, hogy megmutatták az unoka-nagyi kapcsolat sokszínűségét és mélységeit. A pályázatokban vicces sztorik, családi mondák színesedtek történetekké, olykor történelmi pillanatképek villantak föl a sorok között, máskor családi tragédiákból vagy sok-sok együtt töltött órából fonódott megtartó kötelékek váltak láthatóvá. Volt, aki sürgős tanácsot kért, volt, aki 10 év felgyülemlett érzéseit fogalmazta levélbe, volt olyan nagymama, akinek ez a levél volt élete legszebb karácsonyi ajándéka és volt békülő levél is

- ◆ Furcsa dolog értékelni, pontozni és díjazni életeket, kapcsolatokat, néha botladozó, más-
kor meg profinak ható mondatokat. Furcsa pontozni pillanatokot, amelyeket valaki akkor
és ott érdemesnek tartott a megörökítésre. A szempont elsősorban az volt, hogy melyik
fotó, melyik levél mond el a legtöbbet a különleges kapcsolatról, amely nagyi és unoka
között lehet. A Képmás a győztes munkák közül válogatott februári számába. Az összes
nyertes pályázat olvasható és látható a kepmas.hu oldalon.



A FOTÓ KATEGÓRIA NYERTESEI: 1. KOLOZSVÁRI DÓRA, 2. VARJÚ GABRIELLA, 3. LŐRINGZ SZIDÓNIA



A LEVÉL KATEGÓRIA NYERTESEI: 1. GRÓF RÉKA, 2. CSERNÁK ZSUZSANNA, 3. HUSZÁR ESZTER



LEVÉL KATEGÓRIA 2. HELYEZETT: CSERNÁK ZSUZSANNA

Drága Mama!

Hogyan is írok mindarról most, amit 30 éven keresztül olyan természetességgel kaptam, mint a levegőt. Hogyan jelezsem vissza, milyen is az én Nagy Anyám, hogy legalább egy kis töredékét visszaadjam annak a lénynek, aki nélkül ma elképzelhetetlen a saját valóságom.

Az én nagymamám öröksége olyan zsigerekbe írt törvény, amit tudom, hogy hiába is próbálnék maradéktalanul megrajzolni, halvány kísérlet lenne csak.

Így ha nem bánja Mama, úgy írok most, ahogyan másoknak mutatnám be magát.

Az én nagymamám egyesek szerint talán tudatlan, hiszen nyolc elemije sincs, de a bölcsességnek és a léleknek valami olyan elegye lakozik ebben a már-már érthetetlenül kemény testben, mely magától értetődő, ha ránézek.

Az én nagymamám néha karcos és kemény, máskor mosolyára egyszerre dereng fel lelkemről a szürkeség, s szorul össze bennem a szívnek még legkisebb izma is: mi lesz, ha már nem ragyog felém ez a sajátos erő.



FOTÓ KATEGÓRIA 1. HELYEZETT:
KOLOZSVÁRI DÓRA





FOTÓ KATEGÓRIA 2. HELVEZETT:
VARJÚ GABRIELLA



Az én nagymamám konok és makacs, és olykor olyan, mint egy öszvér, észérvek rá mit sem hatnak. De az én nagyim úgy süt, ahogy a kreatív és csodásan főző anyám soha nem fog, mert az íze a számban nem ugyanaz ugyanannak a hájasnak, bejglínek, gombócoknak, vagy bármi másnak. A szilvás gombócok magától értetődően csücsülnek egymás mellett a több tízéves fazékban és a mégoly kritikus bátyám is csöndben falja magába a legkisebb megkérdőjelezés jele nélkül.

Az én nagymamám oly kicsi, hogy a mellkasomig ér, bár 16 éves koromig úgy tűnt, az ő marmagasságát öröklöm. S hiába nőttem meg azóta ugyancsak; hiába vagyok nála magasabb, fiatalabb, mégis csak remélhetem, hogy egykor oly erővel bírhatok, mint ő.

Az én nagymamám szereti a magas férfiakat, s a bennük való gyönyörködés tudományát unokájára is ráhagyta... Az én nagyanyám olyan asszony, akin kívül más sosem tudta volna meghódítani nagyapámat.

Az én nagyanyám úgy tudta kezelni az őtőle oly különböző nagyapámat, ahogy egyetlen más asszony sem. Az én nagyapám akkor aludt először ágyban, amikor nagyanyámat feleségül vette. S az én nagyanyám úgy ejti ki a szót ma is a férjére, „drága apukám”, hogy lelke minden apró rezdülése azért kiált, csak negyedannyira szeressem a jövőbeni választottamat úgy, s így is teljes leszek.

Az én nagyszülőm tudása valami oly mélyről jövő, cseppet sem bizonytalan és egyértelmű, amit csak generációjának tagjai képesek tükrözni.

Az én nagyanyám a földnek sajátos leánya, s pénzét is nagyon megbecsüli. 84 évesen is kimegy a bolt elé, s árulja mindazt, mit a földtől kapott. Az én nagyanyám úgy szereti a földet, ahogy annak lényegét csak néhány éve kezdem igazán érteni.

Az én nagyanyám az, aki télen behozza a gabonát és melegíti a vizet, hogy kis tyúkjait ne hideg szemekkel táplálja. Az én nagyanyám úgy gondozza őket, mintha magától értetődő dolog volna így szeretni mindenkinek az állatokat. De az én nagyanyám az is, aki hezitálás nélkül vágja le egy-egy tyúkját, s teszi aztán az ünnepi asztalra. S mindez természetes és jó, és aki nem érti, miért írom mindezt, annak fölösleges minden szó.

Az én nagymamám hat gyermek közül elsőként jött e világra, s legidősebb gyermekként öt testvére nevelésének minden terhét cipelte hátán. Vályogházban lakott és öt évesen már a földeken dolgozott, később a hátyijával több kilométert tett meg naponta Cselőtepuszta és Vác között. Aki Vácdukárról hordta szét a tejet gyalog minden nap Vácra. Akinek a hátán olyan terhek voltak, amik alatt saját generációm ma összeroppanna.

Mert az én nagyanyám a legerősebb ember, akit ismerek; aki felnőttként már eltemette három öccsét és egy húgát, s akit minden megpróbáltatás és testi kín ellenére is, Isten áldásából még mindig magunk között tudhatunk.

Az én nagymamám teste itt-ott olyan, mint egy negyvenévesé, gömbölyded idomain a bőr sok helyen úgy feszül rá a húsrá, hogy gyakran tréfálom őt, ereje teljesebb, mint az enyém. Az én nagymamám kicsi, köpcös, de erőscsontú, vaskos parasztasszony, aki legidősebb gyermekként öt testvére minden nevelésének terhét cipelte végtelen hátán. S a hát bőre ma is úgy feszül rá még mindig kemény izmaira, mintha a hátyit újra bármikor fel kéne kapnia, megrakodva a sok terménnyel vagy éppen egyik-másik pulyával.

Az én nagymamám... hogyan is folytassam mama? Hogyan írhatnám le csak töredékét mindannak, amit magától kaptam. Amikor tizenévesen úgy kezdtem el magázni - bár ezt sem Ön, sem szüleim nem kérték -, hogy tiszteletem legalább egy parányi szelete megmutatkozzon csodás asszonyi mivolta felé, s ami olyan ragadós volt, hogy nem sokkal később a bátyám is átvette. S maga mégis megmaradt a legközvetlenebb embernek, aki számára a puszi és az ölelés az unokái felé oly természetes, mint másfajta, kemény paraszti családotknál a mozdulat, hogy „barackot nyomnak” a gyerek fejére. Köszönöm a földnek azt a szeretetét, amikor kint állok a levegőn, talpam alatt a föld sötét, nehéz és súlyos anyagával, körülveve a szőlő nedűt adó vesszeivel, a málna édes-gyümölcsös bokraival, s a gyümölcsfák már idős, itt-ott vérző, gennyedző törzseivel, amik között gyermekkoromat töltöttem.

Köszönöm, hogy emiatt nem vagyok teljesen önző; hogy tudom, mit jelent a munka, mely valódi gyümölcsöt teremt, mit jelent az erő, aminek a látására megtanított a maga tekintete. Az energia, ami 84 évesen is ott vibrál ebben a kor alatt csak szelíden meghajló, kicsi, összetöpreődő testben. Köszönöm, hogy ma, a köztünk lévő 54 évet áthidalva mellettem áll a számomra oly csodás asszony. Hogyan is tudnám tovább folytatni mindannak a köszönetét, ami magától származik? Mégis úgy hiszem, a legnagyobb természetességgel: ahogyan magától kaptam, hangtalanul, csöndben.

Szerető unokája: Zsuzsa

Szeretlek, kisunokám.
Helembai Józsefné



FOTÓ KATEGÓRIA 3. HELVEZETT:
LÓRINCZ SZIDÓNIA



Főtámogatók:



Támogatók:



EGY ÜTŐS ELŐADÁS >

Egy este, miután feltörölted az eldugult mosógép alól a vödörnyi vizet és teregetés közben eszedbe jut, hogy meg kell nézned a gyerek elektronikus naplóját, mert ha tovább halogatsz, nem lesz ideje elülni az utána keletkező viharoknak, és senkinek sem lesz étvágya a sütőben készülődő vacsorához. Még neked sem, pedig ma is rendkívüli értekezlet volt ebédre. Szóval ezen az estén a naptárra nézel, hogy nem lehet-e mégis holnapra halasztani az elektronikus naplót, tekintettel az illatozó parmezános-spenótos pennére, és akkor meglátod a naptárban: holnap színház.

És mit neked már spenótos penne, felelések és dolgozatok? Holnap királynő leszel!



Szöveg - Szám Kati / **NŐI SZAKASZ** / Illusztráció - Szűcs Édua

◆ Reggel már épp lépek ki az ajtón, amikor bevillan, hogy egy királynő nem egészen így néz ki, és könnyen lehet, hogy nem lesz időm hazajönni átöltözni. Márpedig papolok eleget a gyerekeimnek az öltözet és az ünnep összefüggéseiről. Ezért aztán harisnyát, cipőt, ruhát dobok egy szatyorba, kiírom még a hűtőre, hogy *Vegyetek kenyeret meg tejet!* és *Ne indítsátok el a mosógépet!*, és épp el is érem a buszt. Aztán a tárgyalásra érkező öltönyös csapatról eszembe jut, hogy férjem vajon tudja-e, hogy ma színház, mert hogy focinap van, ami ugyan véget ér negyed hétre, de ilyenkor melegítő a dress code. Ezért az asztal alatt küldök egy üzenetet neki: „*Mi van rajtad?*”. Életem párja csak annyit válaszol: „*Te kis kíváncsi...*” Mellettem ülő kolléganőm figyelmét nem köti le eléggé az épp felvázolt projekt, ezért az én üzenetváltásomra pillog éppen és bele is pirul. A következő pár órában egy sajtóvacsera és egy lakógyűlés veszélyezteteti esti kultúrprogramomat, de határozottan elhárítom. 4-kor eszembe jut, hogy azért megnézem a bedobott harisnyát, nem szalad-e. Nem szalad. Én szaladok az üzletbe. Ugyanis hiányzik az egyik lábszára. Valami festéket kellett vele leszűrni a múltkor. Azt hiszem, szóltak is a fiúk. Csak arra nem számítottam, hogy visszateszik a szekrényembe a maradékot. Épp fizetem a harisnyát, amikor lányom hív, hogy tejet nem tudott venni, de a mosógépet elindította, és ne ijedjek meg, de kicsit ömlik belőle a víz. Valóban életszerűtlen, hogy egy anya azt írja ki a gyerekének: *NE indítsd el a mosógépet!* Mintha azt írnád, ne főzz este hatra háromfogásos vacsorát vagy tanulj fejen állva számojdül. Az iroda mosdójában öltözködöm, kolléganőm jelentőségteljesen néz rám, miközben a harisnyámat húzom. Érteni véli a délelőtti pajzán üzenetváltást. Már kabátban vagyok, amikor kiderül, alá kell írnom még két szerződést, amit előbb ki kell nyomtatni, de ki is kell tölteni az adatokat... Férjem kivételesen időre megérkezik, én viszont az utolsó percben futok be. Irány az információ, ahol a nevemen vannak a jegyek. Sajnos azonban sem a jegyszedő, sem a jegyek redisztribútorának tűnő kosztümös hölgy nem találja. De akkor már nem hagyom magam, hiszen annyi viszontagságon át végre itt vagyok, még csak nem is farmerban és csizmában, hanem túsarkúban, készen arra, hogy befogadjam Thália minden kincsét, amelyet ma számomra és férjem számára tartogat (akin ugyan éppen nem látszik hasonló elszántság, talán meg is futamodna).



„*De hát beszélünk telefonon, sőt, emaileztünk is... nem, a névre nem emlékszem, tudom, hogy előbb kellett volna érkeznünk, de a munkahelyem, a mosógép...*” már majdnem a harisnyát is bevetem, de szerencsére ezt a főjegyszedő már nem várja meg, megesik rajtam a szíve. A kivételes körülményekre való tekintettel bekísérnek egy páholyba, mert közben már elkezdődött az előadás. Mély lélegzetet veszek, és lassan kitisztul a kép is: színes, villódzó fényeket látok, s közben valami szintetizátorzene hallatszik. Ez Molière lenne? Melyik színház ez? De hát nem is itt kellene lennünk! – jön a felismerés. Férjem épp konstatálja, hogy ezt is túléltük, végre egy kényelmes színházi szék, ahol a lábát is kinyújthatja, amikor riadót fújok: *Futás a másik színházba!* Igaza volt a főjegyszedőnek – nem ide szól a jegyünk. Nincs időnk magyarázkodni az elképedt színházi dolgozóknak, akik szintén épp most sóhajtottak, hogy ránk csukhatták végre a páholy ajtaját. A pesti színházak szerencsére elég közel vannak egymáshoz, épp csak parkolóhely nincs a közelükben, ezért aztán a patinás macskaköveken tipegve ötször is megbánom, hogy magassarkúval tiszteltem meg a kultúra templomát.

Közben gondolatban már készülök a következő csatára, hiszen bizonyára el kell magyaráznom a jegyszedőknek, miért késünk ennyit, miért nem vettük át előbb a jegyeket. Már messziről látom a ruhatár előtt sorakozó jegyszedőket az üres előtérben, ahonnan minden rendes néző, aki időben megérkezett, már betakarodott jól megérdemelt kijelölt székére és élvezzi azokat a bizsergető színházzsagú első percek, mit percek, lassan negyed-órát! Magam sem tudom miért, talán a célszalagot átszakító futó erőfeszítésével, talán a türelmetlenség miatt, hogy minél előbb túljussak a kellemetlen pillanaton, amikor megtudom, mennyire gáz, hogy elkéstünk, mindenestre a fejem valamivel előbb érkezett az ajtónyílásba. Illetve volt abban a nyílásban egy üvegajtó is, amiről nem vettem tudomást. Így aztán egy hatalmas fejessel jeleztem a sorfalat álló, kellőképpen meghökkent színházi személyzetnek, hogy megérkeztünk. Akik – bármennyire is igyekeztem úrinőként tudomást sem venni a tekintélyes tasliról, amit adtam magamnak – riadtan odaugrottak, kérdés nélkül sajnálkozó tapintattal elvették a kabátunkat, és sietve betessékeltek egy oldalajtón Molière világába, amelytől valljuk be, már eddig sem voltunk túl távol. ◆



Füge-, fenyő- és keresztfa

Szöveg - **Ungváry Zsolt** / APASZEMMEL

◆ Irigylem a gyerekeimtől azt a természetességet, amivel az Istenről, a Mennyországról, Jézusról beszélnek; az életük részei, ugyanolyan magától értetődőek számukra, mint apa vagy anya, az iskola, a tanárok vagy a Real Madrid. A legrégebb, mozaikszerű emlékeim között nekem is szerepel még az az érzés, amikor – nagyanyám egyszerű, de hasonlóan természetes vallásosságából adódó közléseinek köszönhetően – haragudtam Ádámra és Évára, mert miattuk kell meghalnunk. Később nagyanyám jelentősége háttérbe szorult a mindennapjaimban, és otthon nem kaptam vallásos nevelést. Felnőttesedő fejjel már sokkal inkább intellektuálisan közeledtem a kereszténységhez, ami alapvetően meghatározza a hitemet. (Ezt az anakronizmust feloldva én nem is „hiszek” Istenben; tudom, hogy van. Legfeljebb abban hiszek, hogy olyan, amilyennek Jézus elmondta.) Van a kertünkben egy terebélyes fügefafa. Sajnos a termését egyikünk sem szereti, de hogy az esztétikai élményen kívül valami hasznát is lássuk, időnként levágok róla néhány (főleg száraz) ágat, amelyek a cserépkályhában végzik. Gáz is van, ez csak afféle hobbifűtés, de hangulatos, takarékos, és ad némi értelmet az életnek, ha látjuk, hogyan dolgoztunk meg a melegért. A termosztát felcsavarásában nincs semmi felemelő, és hiányzik a jól végzett munka utáni

kellemes fáradtság. Karácsony előtt tehát éppen néhány fügeágot fűrészeltem a nyálkás, ködös decemberi időben, a két kisebbik fiú focizott (mindig fociznak), amikor az immáron hatéves cseperedett Zsombi, látva küzdelmemet a fával, megemlítette, hogy a karácsonyfát bizonyára nagyon nehéz lesz elhozni.

– Szerencsére – mondtam –, azt hoz majd a Jézuska.

Zsombi megtorpant, sapkája alól az egész sáros gyerekből jószereivel csak a két csillogó szeme látszott.

– És hogy bírja el? – kérdezte lihegve.

– Ő elbírja – szóltam mély meggyőződéssel.

– De a keresztet sem bírta el – jelentette ki.

– Mert az az ember Jézus volt – próbáltam teológiai helyre tenni a problémát.

– De ha akarta volna, elbírja – vitatkozott velem a maga logikája szerint.

– Persze, de az nem lett volna sportszerű. Természetesen, ha akarja, megtehetné volna, hogy szól a keresztnek: „Kereszt, menj fel a Golgotára!” – De ha így tesz – avatkozott közbe a teraszról teregetés közben a feleségem –, akkor nem tudott volna neki segíteni Cirénei Simon.

Ezen aztán tovább gondolkodhattunk; közben azért fűrészeltem a fügefát, Zsombi pedig újabb gölt lőtt a bátyjának. ◆

Jelölés díj + Digitalstand

hirdetés

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU
MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
 IDŐSEKNEK
 CSALÁDOSOKNAK
 EGYEDÜLLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333



A királylány titka

Alinka néni szerintem királylány. 94 évesen is királylány. Jóságostul, szépségostul, királyfistul. Akivel boldogan éltek.

Szöveg - **Fodor Zsófi** / Illusztráció - **Balassa Nikoletta**

◆ Honnan tudom? Először is, tud a virágok nyelvén. Ez világos. Ezért bújnak ki nála legelőször a tulipánok, ezért terebélyesedik a kánna és nőnek a gazok tisztelettudóan kizárólag a kerítésen kívülre. Másodsor, országában, amerre jár, lépte nyomán öröm és jóézés terem. Kicsit jobb ember lesz az, aki vele találkozik. Feltéve, hogy a bukszusaival nem packázik. Harmadsor, jámborsága és eszessége a legmarconább figurák szívét is rabul ejti. Még ennek az új, rendkívül harapós postásnak a biciklijé is ott ácsorog egy kávényit a kapuja előtt. Ahogy ez a királylányokkal lenni szokott, Alinka néniért is eljött anno egy királyfi. Vasparipán érkezett Debrecenbe, valószínűleg az Üveghegyeken is túlról. Ránézésre daliás éppen nem volt ez a királyfi, alacsony volt és pocakos, mégis egy csapásra elnyerte a 18 éves Alinka szívét. És akkor boldogan éltek sok-sok esztendőn át.

Mert állítólag nemcsak szépen, hanem valóban boldogan és örömmel éltek. Igen, de hogyan? Ez érdekelt engem. Bennem dörömböl cinikus, szerepzavaros, mégis bizni vágyó generációm összes kérdése. „A boldogsághoz a nőnek és a férfinak is engednie kell”, mindössze ennyit mond nekem Alinka néni. Jó, de mennyire és hogyan? Azért ez nem ilyen egyszerű! Hol a kompromisszum és az önfeladás határa? Csalódott vagyok. Nem árulja el a titkát.

Makacsul próbálom megfejteni Alinka néni kristálygömbös világát, de a fény lepattan erről a tiszta és titokzatos anyagról. Ezer és ezer színre töri, amelyek képekké állnak össze.

Az elsőt a már nagylány Alinkát látom. Megismerem huncut, mandulavágású szeméről. A Budapestre tartó vonaton ül, egyenes hátával kicsit előre dől az ülésen, úgy mered a zsúfolt peronra. Van a tartásában valami, ami mesél arról a riadalomról, hogy Alinka életében először utazik egyedül vonaton. Édesanyja

és a nevelőnő, Gabi néni nélkül. Mesél arról a szomorúságról, hogy anyja nem érzi, mennyire mélyen és igazán szereti őt a férfit. Csak annyit lát, húsz évvel idősebb nála, bolondság volna hozzá menni. És ha jól megfigyelem, látom a bátorság hozta örömet és büszkeséget is. Ül a vonaton, ami odaviszi a férfihoz, akit szeret. Akihez hozzá fog menni feleségül!

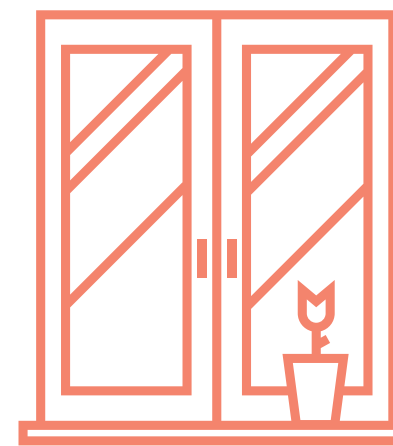
A második képet teljesen kitölti egy pálma. A szűrős levelek mögött homályos a háttér. Puhák a fények, szinte hallom azt a jellegzetes, semmihez nem fogható szelíd csöndet, ami akkor ül egy szobára, ha egy kisbaba végre elaludt. A pálma Itáliából érkezett, a férfi egészen a határig utazott érte. Akkoriban nem minden sarkon lehetett ám főnixpálmát kapni. Alinka kérhetett volna bármit, a büszke édesapa úgy örült újszülött kislánynak. De ő egy pálmát kért. A pálmát. Jól ismerem, mert tavasztól őszig azóta is minden évben ott áll a teraszon. 73 éve.

A harmadik képen szinte teljesen sötét van. Nehezteléssel, civakodással teli sötét. A nappali kanapéján a nagy paplankupac alatt mintha feküdné valaki. A másik alak a nappali ajtónyílásában áll, kivehető a hálóingének kontúrja. Ha erősen nézem a képet érzem, ahogy a kettőjük közti sötétségen egy nehezen született szó küzd át magát. „Bocsánat.” A meleg paplankupac elnyeli a szót. Telik az idő, majd azt morogja: „Bújj be ide, még megfázol ott mezítláb!”

A negyedik képen Alinka tusolástól még meleg testtel kuccrog az ágyban a férfi mellett. A fiuk nincs a képen, felnőtt már, ketten vannak karácsony késő este. Hofi-kabarét hallgatnak, nevetnek. Úgy, mintha még semmi és senki nem tudna arról, hogy reggelre a férfi már nem fog élni.

Most már valahogy örülök, hogy nem mondta el. Az övé. Másé úgysem lehet, tudja ő ezt jól. Mert az igazi királylányok okosak is, igaz? ◆

HOLTOMIGLAN, HOLTODIGLAN. DE TÉNYLEG



Szöveg - **Fodor Zsófi** / Illusztráció - **Balassa Nikoletta**

◆ Az ablakok egész nap tárva-nyitva, akaratlanul kicsit egymás életét is éljük ilyenkor a szomszédokkal. Mi hangosak vagyunk. Igyekszünk, de sajnos, nagyon hangosak. Számos kisgyerekem veszekedése, csatakiáltása, röhögése, hisztije és a mi hatékonynak vélt felszólító mondataink. Elnézést, pár év és ígérem, jobb lesz.

Ez persze így nem igazságos, de nekem ellenben igen jó dolgom van. Egész nap finom, gurgulázó, kuncogást hallok a kerítés túloldaláról. Olyat, amelyet egy teadélutánon hallhat az ember, amikor egy hölgynek valami oda nem illő huncutságot súgnak a fülébe. Csak épp a szomszédban nincs teadélután, és Janka néni sem súgnak huncutságokat a fülébe. Persze azért, mert Alzheimer-kóros és gyakorlatilag nem kommunikál a külvilággal, még súghatnának. De nincs rá szüksége. Ücsörög a fehér műanyag kerti székben, kezei közt reklámújságot morzsolgat és nevetgél, mintha az élet egy roppant mulatságos tréfa volna csak.

Laci bácsi a kerti növényeket fűrkészi a szemével, amikor a felesége felől kérdezek. „Bőven nyolcvan fölött vagyunk mindketten. Ebben a korban valaminek már jönnie kell. Hát, neki ez jött.” Ennyit mond. És beszél a nejéhez. „Gyere fiam, ülj ki a napra!”, „Nézd meg az epret, gyere! Mozog egy kicsit!”, „Menjünk be, késő van!”. Nap mint nap hasonló mondatokat hallok. Türelmesen. Ritkán türelmetlenül. Például amikor Janka néni nem lehetett lebeszélni arról, hogy locsolja a lábtörölt.

Elképzelem a fiatal Jankát és Lacit. Hogy egymásba szeretnek, és úgy döntenek, együtt élnek az életüket. Holtomiglan, holtodiglan. Vajon mire gondoltak akkor? Mondjuk, hogy szeretlek, és nem kell senki más, soha. Esetleg látták magukat, mint öreg Philemon apó és Baucis anyó, akik egész életüket mélységes szerelemben és egyetértésben éltek le. Az esküvő után hazamentek és talán összeszólalkoztak a szoba közepén felejtett nadrágon, később gyereknevelési kérdéseken, elfelejtett évfordulókon. Lehet, érezték néha úgy, hogy nem megy tovább. Aztán ismét közel kerültek, és jó volt együtt. De az is lehet, hogy két külön bolygóként éltek egymás mellett.

Valójában nem tudok róluk semmit. Nem tudom, milyen emberek voltak, hogy éltek együtt, mik voltak a gondjaik, örömeik. És saját hőmpölygő életünkben a kerítéslécek között átsandítva is csak sejthetem, milyen komoly alázat kell ahhoz, hogy valaki elfogadja: élete társa egy három-éves szintjén éli hétköznapjait. Hogy segítséget, gondoskodást igényel a legprózaibb dolgokkal kapcsolatban is. Hogy Philemon és Baucis története bizony keveseknek adatik meg. Alázat kell ahhoz, hogy valaki el tudja fogadni azt, amit az élet éppen ad. Munkát, örömet, nehezét és könnyűt. Hogy amikor délután Laci bácsi kijön a kávéval, igaz derűvel tudja elsütöni Janka néni az örök poént: „Na, fázol tán, Zoltán?!” ◆

Öt gyerek négy családnéven – egy családban

Régen találkoztam utoljára Rákos-Sterz Mónikával, akkor ifjú feleségként, babát várva úszott a boldogságban. Azóta több mint tíz év telt, most ötgyerekes anyukaként, ha ez lehetséges, még boldogabb, mint akkor volt. Energiabomba, vidám, önfeléd. Pedig súlyos gyászt élt meg, komoly betegséggel küzdött.

Szöveg - Ferenczi-Bónis Orsolya / Kép - Páczai Tamás

♦ – **Két kiskamasz és három típegő gyermek anyukája vagy. Mindig sok gyerekre vágytál?**

– Az első férjemmel egy játékos tesztet kitöltve azt az eredményt kaptuk, hogy négy gyerekünk lesz. Akkor jót mosolyogtunk. Alapjában inkább a segíteni vágyás hajtott. Anyukám történeteiből az derül ki, hogy már kisgyerekkoromban túltengett a szociális érzékenységem. Amikor Petivel, a második férjemmel a gyerekek befogadásán gondolkodtunk, az volt a szempont, hogy olyanoknak adjunk lehetőséget, akikről nem mondtak le a szülei, így az örökbeadásuk sem kivitelezhető. Arra gondoltunk, ha egy gyereknek lehetőséget adtunk a normális életre, akkor azzal megmentettük. Ez számomra az igazi hivatás: családi hátteret biztosítani és szeretni.

– **Pszichológus barátnőd mondogatja, hogy téged receptre kellene felírni másoknak. De ez nem mindig volt így...**

– Ő sem volt mindig a barátnőm... Volt egy nagyon makacs pánikbetegségem, vagyis szorongásos depresszióm. Még jóval az első férjem halála előtt kezdődött. Évekig próbálkoztam minden csodaszerrerrel. Közben egy éjszaka alatt özvegy lettem. A mindennapos lét is nehezemre esett, aztán egyedül maradtam. Érdekes módon, amikor meghalt a férjem, utána a pánik egy időre elköltözött tőlem. Kénytelen voltam alkalmazkodni az új életemhez. Korábban egy csekket sem adtam fel egyedül, nemhogy gyerekekkel, támasz nélkül éljem a mindennapjaimat. 28 éves voltam.

A férjemmel a halála előtti hetekben arról beszéltünk, hogy mit szeretnének a másíknak, ha esetleg meghalnánk, mert nekem folyamatos halálfélelmem volt. Ekkor ő azt mondta, hogy nagyon szeretné, ha találnék magamnak új párt, és

apát Gellértnek. Ez sokat segített abban, hogy egy idő után lelkiismeret-furdalás nélkül ismerkedjek. Egyedülálló anya lettem a társadalomban. Szerintem ez olyan bélyeg, amitől nehéz megszabadulni.

Két év múlva ismerkedtem meg Petivel az interneten. Kísérteties volt a közös sors. Ugyanabban az évben haltak meg a házastársaink, és több közös ismerősünk is volt. Ráadásul kamaszként kialakítottam egy férfiideált: magas, vékony, nagyorrú, barna hajú és szemű. Amikor Peti az első randinkon kiszállt a kocsijából, földbe gyökerezett a lábam. Megérkezett. Aztán egy hónap múlva olyan gyorsan menekült, ahogy csak lehetett: félelmetes volt számára a hirtelen jött család. De visszatért.

– **Újra kerek lett a világ...**

– Nem egészen, mert a pánikom is visszatért, megint nem tudtam kimenni az utcára. Már reggel gyomorgörcsrel ébredtem, és ugyanígy feküdtem le. Kerestünk szakembert, aki elküldött viselkedésterápiára. Nagy Beáta Magdához kerültem, akivel másfél évig dolgoztunk együtt azon, hogy élhető életem legyen. Onnan indultunk, hogy nagy kínok közepette eljuttattam kísérettel, kocsival, a két utcával odébb levő rendelőig, és oda jutottunk, hogy autóval, egyedül mentem hozzá. Bea a terapeutámból a barátom lett, és most már Angi keresztanyja.

– **Meggyógyultál?**

– A pánik olyan, mint az alkoholizmus – tünetmentes vagyok. Vannak olyan dolgok, amit biztosan nem tudok megtenni. Például, elképzelhetetlen számomra, hogy repüljek, a szorongásba már a reptéren belehalnék.



De teljesen normális életet élek. Lett öt gyerekem, egy perem sincs arra, hogy gondolkodjak a félelmeimen. Úgyhogy egyre többször átlépek a saját határait, és erre csak akkor jövök rá, amikor este átgondolom a napomat. Bea szerint el kéne küldeni hozzám terepmunkára a szorongásosokat. Sokan azt mondják, hogy mennyire felnéznek rám, amiért ennyi gyereket neveltek. Én meg azt mondom, hogy ez nekem gyerekjáték, de mennyire lenyűgöz, ha valaki utazgat, bejárja a világot. Nekem meg az nem menne.

– **Lett egy Petid és vele egy Julcsid. Hogy fogadta a kislány a kapcsolatokat alakulását?**

– Az első játékunk oroszlánanya és kölyke volt. Bemászott az ölembe, aztán ki, aztán be. Hosszú időn keresztül. Julcsi annyira picin vesztette el az anyukáját, hogy nem is emlékezett rá. Közös életünk kezdetén négyéves volt. Amikor kiderült számomra, hogy egy nagyon engedékeny apa mellé egy határozott, következetes anyát kap, és ezt le sem lehet cserélni, feszegette a határokat. Nehéz volt, mind a kettőnknek,

de legyőztük. Nyolc éve a gyerekem, ilyen távlatból teljesen mindegy, hogy én szültem-e. Hasonlít rám, ugyanaz a humorunk, átveszi a szokásaimat, egy rugóra jár az agyunk. Mivel a gyerekeink mind a ketten ugyanolyan múlttal rendelkeznek, nagyon sokat segítettek egymásnak. Ettől lettek ők nagyon jó testvérek. Amikor kisebbek voltak, mindenkinek elmesélték, hogy nekik van égi anyukájuk és égi apukájuk is. Nélkülük nem lennének itt, ahol most. A fotóik ott vannak a lakás különböző pontjain.

A hétköznapiakban nem nagyon tudják, hogy milyen mozaikcsalád is vagyunk mi, hiszen látnak anyát, apát és korábban két, ma öt gyereket. Teljesen normálisnak tűnünk. A probléma a nevek felsorolásánál van. Az öt gyerek négy különböző családnéven szerepel. És akkor még fel sem soroltuk a nagyszülőket, mert abból alapjáraton is négy garnitúra van. Az első férjem édesanyjával egy házban élünk, és Bea szülei két-három hetente jönnek hozzánk. Van fejenként egy-egy anyánk, és három anyósunk. Kell ennél több?



„ANNYIRA HÁLÁSOK VAGYUNK, HOGY ÚJRA MEGADATOTT AZ,
AMIT EGYSZER ELVESZÍTETTÜK, A CSALÁD, HOGY MINDEN
PILLANATÁT ÉLVEZZÜK AZ EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐNEK.”

– **Ebbe a családba érkezett Angelika. Hogyan fogalmazódt meg bennetek a gondolat, hogy magatokhoz vegyetek egy újszülöttet?**

– Kicsi gyermeket szerettünk volna. A tanfolyamon is ezt erősítették bennünk. Mivel fiatalon – 35 évesen – vágtunk a nevelőszülőségbe, ezért esélyünk volt arra, hogy újszülött legyen. Csütörtökön délelőtt kaptuk a kérdést, hogy bevállalunk-e egy újszülöttet. Pénteken megnézhattuk, hétfőn hoztuk haza. Elég gyors várandósság volt! Három nap alatt a kiskamaszos, kétgyerekes életünk fenekestől felfordult, és újra kismama és kispapa lettünk.

Hogyan került Dodó és Lencsi hozzátok?

– Angi még egyéves sem volt, amikor úgy éreztük, hogy jöhetne még egy gyerek a családba. Kiderült, hogy van

egy öt hónapos kislány, aki szóba jöhetne, de neki a másfél éves bátyja is a gyereketthon lakója. Peti tiltakozott, de még aznap megnéztük őket. Peti nagyon félt, én nagyon elszánt voltam. Amikor elkezdődött az ismerkedés, akkor egy erős babát és egy borzasztóan félénk kislányt kellett magunkhoz szoktatnunk. A szeretet, amit adtak, már akkor meglágyította Petit. Dominik végül 21 hónapos otthonos lét után jöhetett családba. Neki ez egy teljesen új, soha meg nem élt helyzet volt. Az első pár hét rózsaszín ködjé után megérkezett a mélység. Lázadt, sírt, és az összes idegszálunkat kiegyenesítette. Petinek olyan munkahelye volt, hogy alig láttuk. Ha hazaért fáradtan, kifacsartan kezdte az itthoni műszakot. Engem is próbára tett, hogy hirtelen három 2 éves aluli gyerekem lett. Dominik képes volt reggeltől estig bömbölni. Heteken keresztül. Kutya nehéz volt, de aztán szépen

lassan alakultunk egymáshoz. Már egy éve, hogy mindenki itthon van, és mostanra érzem stabilnak Dominikot is. Közben kiderült, hogy Dodónak súlyos beszédfejlődési elmaradása van, ami fejlesztést kíván. Nagyon lassan haladunk, de ez az út is közelebb hozott bennünket egymáshoz. Minden kis apró lépésnek nagyon örülünk.

– **Soha nincs olyan pillanatod, amikor úgy érzed, különbség van saját és nem saját gyerek szeretete közt?**

– Soha. Mire a kicsik jöttek, addigra a mi tanulópenzünk megvolt Julcsival. Akkor már tudtam, hogy nekem nem számít a vérségi kötelék ahhoz, hogy valódi anya-gyerek kapcsolatot éljek meg. Még előnye is volt: sokkal könnyebb volt úgy éjszakázni Angi mellett, hogy előtte nem kellett a várandósságban és a szülésben elfáradni. Nem voltam kialvatlan. Van öt gyerekem. Öt különböző szeretetem. Egyik sem hasonlítható a másikhoz. Melyikkel tegyek kivételt? Azzal, amelyiket azért szeretem, mert fiú létére bármiben számíthatok rá? Vagy azzal, amelyik elképesztően ért a zenéhez, és ezzel teljesen lenyűgöz? Azzal, amelyik azt éneklí, hogy „Hinta, palinta, anya apa, anya apa”? Vagy amelyiket nekünk kellett megtanítani szeretni? Esetleg őt, az ötödiket, mert mindent megjegyez, és úgy dolgozik, mint egy kisangyal?

– **Honnan van ez a rengeteg energiád, mi tölt fel a mindennapokban?**

– Olvasok. Ezzel kapcsolom ki magam. Kétszer jut erre időm a nap folyamán, akkor, amikor alszanak délután, és este. Nem vagyok hajlandó mártírkodni. Nem akarok a lakásom rabja lenni, nem vagyok egyszemélyes takarító-, mosóbrigád. Főzök mindennap, ez is kikapcsol, főleg úgy, hogy most előre egy hónapra megírjuk a menüt, így sokkal könnyebb a dolog. Igyekszem mindent leegyszerűsíteni.

Ritkán jut időm ellógni fodrászhoz vagy más szépítkezésre. Ami azért kell, mert ezekben egyedül veszek részt. Szükségem van arra, hogy kiszakadjak néha. Néha nagyon jó ellopni egy vásárlásnyi időt Petivel kettesben, vagy elmenni moziba. De általában heten járunk mindenhol.

Szoros napirend szerint élünk. Van egy segítőm, Korinna, aki délelőttönként velünk van. Így gyorsabban végzünk egy-egy munkával, illetve kettőnk figyelme oszlik el a három picire. Az ebéd utáni pihenő is egyszerre zajlik, ugyanúgy, ahogy egyszerre esznek, napi ötször. Mire felébrednek, a nagyok is hazaérnek. Sokat vagyunk levegőn, ami nagyon jól tesz mindegyiknek. Önállóságra és türelemre neveljük őket. Amit már tudnak, azt csinálhatják. Sok mindent megengedek, de a határokat egyértelműen jelzem. A szabályokat mindenkinek be kell tartania. Nagyon szeretünk heten lenni. A nagy kamaszaink is inkább jönnek velünk, mint hogy bandázzanak. Sokat nevetünk. Mindenben. Apróságokon, a kudarcainkon is. Határozottan jól szórakozunk. Leginkább az életen.

Mert egyszer elvesztettük azt, ami a legfontosabb: a családot. Annyira hálásak vagyunk, hogy újra megadatott, hogy minden percét élvezzük. Így mondunk köszönetet. ♦

Belső vagy külső kontroll?

Nemrég egy tanfolyamon feltettem a kérdést a szülőknek, elgondolkodtak-e már azon, hogy mekkora áldás, ha a gyerekük mer nemet mondani, ellenszegülni. Először furcsán néztek rám...



Szöveg - Skita Erika, Turáni Szabolcs / ÉRTSÜNK SZÓT

- ◆ Ha a gyerekünk ellentmond, akkor vannak saját gondolatai, ötletei. Van elképzelése arról, hogy mit szeretne – még ha az általunk javasoltat éppen nem is tenné erre a listára. Ez nekünk, szülőknek persze nem mindig kifejezetten lelkesítő. A folyamatosan engedelmessé váló gyerek behódolt a külső elvárásoknak és nem a saját elvei, értékrendje szerint hozza meg a döntéseit. Ez lehet kényelmes számunkra szülőként, amíg mi vagyunk az elvárások legfőbb forrásai. Azonban ezek a napok meg vannak számlálva. Ezzel szemben az a gyerek, akinek vannak ötletei és más javaslatokkal jön, amikor mi döntési helyzetbe hozzuk, nagyobb valószínűséggel találja meg a helyét nélkülünk is más csoportokban – mint óvoda, iskola, majd párcapcsolat és munkahely. Természetesen nem az a cél, hogy az ellenszegülést dicsőítsük, vagy erre buzdítsuk a gyerekeinket. Ám érdemes megnézni, mi történhet, ha valaki ragaszkodik egy adott döntéshez, és ahhoz, hogy másoknak megfeleljen. Mindig hasznos a megfelelés és a következetesség? Tegyük fel, hogy kamasz gyerekünk van, akire már elég erősen hat a csoportnak való megfelelés, a többiek véleménye. Otthon azt tanítottuk neki, hogy nagyon fontos az engedelmeskedés, a szófogadás – mindegy, hogy az adott szabállyal, helyzettel ő mennyire ért egyet. Mellé vegyük azt is, amit sokan, sokszor hangoztatnak gyereknevelés kapcsán, hogy legyünk következetesek, tartsunk ki a már meghozott döntéseink mellett. Ha kimondtuk valamit, annak úgy kell lennie – mert mit tanítanánk akkor a gyerekeinknek a következetességről? Aztán kamasz gyerekünk olyan helyzetbe kerül, amiben döntést kell hoznia. Belevonná a csapat egy „buliba”, ami lehet akár veszélyes is. Felmerül a kérdés, kinek kíván jobban megfelelni – a szüleinek vagy a kortárs csoportnak? A következetesség oldaláról egy másik kérdés: ha igent mond, bár utólag már szeretne kihátrálni a döntéséből, a következetesség és a kimondott szavainkhoz való ragaszkodás segíti vagy akadályozza-e őt abban, hogy az adott körülmények között a lehető legjobb döntést hozza meg? Ha olyan gyereket nevelünk, akinek lehetősége van arra, hogy átgondolja, megsűrje a világ dolgait, esetleg el is beszélgesse róluk a szüleiével, valószínűleg kevésbé lesz szófogadó. Mert magában hordozza a kételkedést, a dolgok megkérdőjelezését, ám nagy valószínűséggel mindezt jobbitó szándékkal teszi, mert úgy gondolja, hogy lehet másként is. Ha mérlegelheti egy-egy döntés vagy helyzet következményeit, és meg is tapasztalja őket, újabb megerősítést kapnak a belül felépített értékei. Ne azért döntsön valahogyan, mert az másoknak jó, hanem mert ő maga úgy véli, hogy az a helyes döntés. Egyfajta belső érvelést építsenek ki, amely segíti őket, hogy mindig azon az úton maradjanak, amelyet kijelöltek maguknak.

Kép - Profimedia - Red Dot



MIÉRT JÓ, HA A GYEREKÜNK BELSŐ VEZÉRLÉSEL MŰKÖDIK?

A belső értékeléssel működő gyerek 5 jellemzője dr. Elisa Medhus leírása alapján:

► MAGABIZTOSSÁG

Az a gyerek, aki átgondolhatja, mit miért tesz, és ez hova vezet, könnyebben fogadja el a következményeket, sőt, azzal is meg tud barátkozni, ha hibát követett el. A képességeit a maga szolgálatába tudja állítani és ha átgondolja, honnan hová szeretne eljutni, a hibáit is felhasználja egy jobb megoldás megtalálására, nem önmaga leértékelésének tekinti őket.

Jóban van önmagával, megsűrje a világ dolgait, mert megteheti, hogy olyan döntéseket hozzon, amelyek egybevágnak a szándékaival.



► KOMPETENCIA

A kísérletezés megtalálása szintén magában hordozza a hibázás lehetőségét, ám annak tudatát is, hogy hatással vagyunk mind a saját, mind mások életére. Aki tanul a hibáiból, és kíváncsian, nyitottan viszonyul az élethez, hajlamos feszegetni a határokat, az sok olyan információt szerez, amely megerősíti mind a tudását, mind az önértékelését.

► ÖNÁLLÓSÁG

Aki magabiztos és kompetens, az szívesen hoz önállóan döntéseket és vállalja is értük a felelősséget. Szeret gondolkodni, ötletekkel előállni, megoldást keresni a felmerülő nehézségekre. Ebben pedig úgy tudjuk leginkább támogatni a gyerekeinket, ha hagyjuk, hogy érvelhessenek a választásuk mellett, mert ez is segíti őket, hogy ne külső nyomásra tegyenek meg valamit.

► ERŐS ERKÖLCSI ÉRZÉK

Amikor valaki a belső szűrőjén átengedve vizsgál meg bizonyos helyzeteket, általában olyan döntésre, megoldásra jut, ami nemcsak az ő, hanem mindenki más érdekeit is szolgálja. Például, ha talál egy elveszett játékot a vidámparkban, végiggondolja, hogyan érezheti most magát az, aki elveszítette, és segít visszajuttatni a tulajdonosának. Ami eltér attól az általános elvárástól, hogy „segítsünk másoknak” – és sokkal érthetőbb is.

► KINC S A KÖZÖSSÉGNEK

Ezek a gyerekek könnyen megtalálják a helyüket a csoportban, mivel kialakult elképzelésük van azokról a feladatokról, területekről, ahol hozzá tudnak járulni a sikerhez. Vállalkozó szellemük, kíváncsiságuk és folyamatos tanulni vágyásuk segítségükre van ebben, ahogy az is, hogy nem akarnak feltétlenül megfelelni és átszabni magukat egy külső elvárás miatt, sokkal inkább természetesen válnak részeivé az egésznek, abban a hitben, hogy segíteni, együtt tenni jó. ◆

VERSENYBEN IS ELŐNY A CSALÁD

A családbarát munkahely nem csak az anyukáknak és az apukáknak kedvez, hanem végső soron a cégeknek is. Nem véletlen tehát, hogy a munkaadók hazánkban is egyre inkább erre törekednek. Ennek mikéntjét járta körbe Bordohányi Alexandra, akinek Metropolban megjelent cikke a Családbarát Médiaért-díj februári jelöltje lett.

Szöveg - Szabó Emese

Bordohányi Alexandra a Budapesti Kommunikációs Főiskolán végzett kommunikáció szakon, nyomtatott és online sajtó szakirányon. A Metropolnál utolsó évében kezdett gyakornokként dolgozni, később külsős munkatárs lett, tavaly nyár óta pedig már a lap újságíró-riportereként dolgozik.

Ugyan a cikk apropóját a Családbarát Vállalat cím adta, amelynek elnyeréséért évről évre egyre többen indulnak, Alexandra már más területeken is találkozott pozitív kezdeményezésekkel. Ilyen például a Károli Gáspár református egyetem Baba-mama szobája, amelyet a kisgyerekes hallgatók tanulmányinak segítése érdekében létesített az egyetem. „Fontos, hogy már a felsőoktatási intézmények is figyeljenek erre, ez ugyanis nagyban megkönnyíti a kismamák dolgát. Az pedig, hogy cégek is egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az ilyesmire, már évek óta érezhető” – emeli ki a szerző. A helyzet javulását ismerősei körében is érzékeli: mint mondja, egyre több cég ad lehetőséget arra, hogy a kisgyerekes dolgozók nagyobb teret kapjanak, szabadabban mozoghassanak, ne okozzon problémát, ha a kicsik miatt később érnek be munkahelyükre, ha pedig erre feltétlen szükség van, akár napközben is könnyen elmelessenek. A rugalmas, csúsztható munkaidő hatalmas segítséget jelent, ugyanúgy, ahogy a távmunkára adott lehetőség is.

Ugyancsak nagy előny a külön baba-mama/papa szoba, ahová a gyereket akár pár órára is be lehet vinni. „Ahhoz, hogy ez a hozzáállás szélesebb körben elterjedhessen, arra van szükség, hogy a megoldás előnyeit mindenki észrevegye. Ha ugyanis a szülőknek nem kell stresszelniük amiatt, hogy munkahelyükről a családjukkal kapcsolatos fontos ügyek miatt elkéredzkedhetnek-e vagy sem, nyugodtabban, kiegyensúlyozottabban tudnak dolgozni. Mert egyszerűen jobb olyan helyre bejárni, ahol az embernek nem kell félnie attól, hogy az ilyesmit meg tudja-e beszélni a főnökével” – véli Alexandra. Hozzáteszi, hogy hazánk a nyugat-európai országokhoz képest mindenképp le van maradva ezen a téren, amit az is jelez, hogy nálunk még főképp a külföldi nagyvállalatok fektetnek hangsúlyt a családbarát intézkedésekre. Ők egyszerűen a kinti háttér, a hazaitól eltérő vállalati kultúra miatt ügyelnek jobban az ilyesmire. ♦

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED

TÁMOGATÓK:



Érték a mérték

A magazinok oldalain számtalan cikket olvashatunk arról, hogy miként valósítsuk meg önmagunkat, álmainkat, hogyan legyünk sikeresek, miként tűzzünk ki célokat és hogyan induljunk el a megvalósítás felé vezető úton. Ugyanakkor kevés szó esik arról, hogy a célok vagy boldog pillanatok hajszolása a visszájára is fordulhat, s boldogság helyett kétségbeeséshez, stresszhez, feszültséghez vezethet.

„Ha mézet találsz, egyél amennyi elég néked;
de sokat ne egyél, hogy ki ne hányd azt.”
(Példabeszédek könyve 26:16)

Szöveg - Szőnyi Lidia

- ◆ *Seligman*, aki a depresszióval, illetve a tanult tehetetlenséggel kapcsolatos kutatásairól vált ismertté, a későbbiekben azonban az emberi kiteljesedésre, a pszichés megbetegedések megelőzésére, valamint a mentális egészség fenntartására fókuszált, a mértékletességet fontos emberi erényként tartja számon. Amennyiben a harmonikus, kiegyensúlyozott élet az álmunk, érdemes megfontoltan, a túlzások elkerülésével élni a mindennapjainkat, mind az élvezetek hajszolása, mind a céljainkért való küzdés tekintetében.

Örömből is megárt a sok!

Az életben számos olyan helyzettel, illetve tevékenységgel találkozhatunk, amelyek rendkívül élvezetesek, sőt, mi több, hasznosak, ugyanakkor könnyen áteshetünk a ló túloldalára, ha hagyjuk, hogy ezek a viselkedési minták uralják az életünket. Mivel a boldogság kergetése függőségekhez vezethet, érdemes önmérsékletet gyakorolnunk az örömteli pillanatok hajszolása terén. Arról sem szabad elfeledkeznünk, hogy a céljainkért való küzdelem is könnyedén a rögeszménké válhat. Amennyiben állandóan a teljesítményünk miatt aggódunk, s nem tudunk olykor megállni és pihenni a sikerek felé vezető úton, akkor az ebből fakadó stressz negatív hatással lesz a testi-lelki egészségünkre és a kapcsolatainkra is. Érdemes ezért egy picit megállni és végiggondolni a céljaink, illetve a tennivalóink listáját, esetleg fontossági sorrendet felállítani a végrehajtandó feladatok között, továbbá a zsúfolt határidőnaplóba nagy betűkkel beírni a „szabadság”, „randi a férjemmel/feleségemmel”, „mozi a gyerekekkel”, „kávézás a barátnővel”, „masszázs”, „edzés” vagy „az új étterem kipróbálása” kulcsszavakat.

Kép - Profimedia - Red Dot



Engedjük el a tökéletesség ábrándját!

A mai világban könnyű beleesni abba a csapdába, hogy minden szintéren tökéletesen akarjunk teljesíteni. A csapból is az folyik, hogy minden álmunkat megvalósíthatjuk, csak akarnunk és tennünk kell érte. Bárki lehet kiváló, ha eléggé küzd. Lehetséges, hogy ezek a szlogenek néhányakat bátorsággal és lelkesedéssel töltenek el, de sokan összeroppannak a felelősség és a lehetőségek súlya alatt. A tökéletességért küzdeni fárasztó, feszültségekkel teli munka, ami ráadásul gyakran vissza is vet bennünket, mivel nem vágunk bele olyan tennivalók elvégzésébe, amelyeket nem biztos, hogy hibátlanul tudunk teljesíteni. Még ennél is súlyosabb következmény, hogy kudarc esetén elkezdjük hibáztatni magunkat, ami gyengíti az önbizalmunkat és egy negatív, öngerjesztő spirálhoz vezet. Gondoljunk csak az édesanyjára, aki azt tűzi ki célul, hogy tökéletes szülője lesz a gyermekeinek, vagyis minden helyzetben

a rendelkezésükre áll és maradéktalanul kielégíti az igényeiket. Mivel hibátlan szülő nem létezik, előbb-utóbb csalódás fogja érni, és az ebből származó büntudat az egész szülő-gyermek kapcsolatra hatással lesz. Nem véletlen, hogy a fejlődépszichológia szerint bőven elégszerű „elég jó anyának” lenni, s a gyermek igényeinek megfelelően válaszolni, meghagyva a babának, illetve a gyermeknek a lehetőséget, hogy megtapasztalja a saját erőfeszítései sikerét, természetesen figyelembe véve az életkori sajátosságait, a képességeit és teljesítőképességének határait. A munkám során igen gyakran tapasztalom, hogy a minden szintéren, folyamatosan topon lévő, külső szemmel tökéletesnek tűnő szülők gyermekeinek hatalmas szorongást és feszültséget okoz, hogy úgy érzik, a hibázás elfogadhatatlan, így nekik is tökéletesnek kell lenniük, ami persze teljesíthetetlen számukra és mindez igen sokféle pszichés nehézségben ölt alakot.



Rugalmasan a szerepekkel!

Újra és újra szembesülünk azzal, hogy az életben számtalan szerepnek kell megfelelnünk, és ez bizony nagyon nem könnyű. Legyünk sikeresek a munkahelyünkön, szerető társai a házastársunknak, türelmes és gondoskodó szülei a gyermekeinknek, éljünk társasági életet, sőt, a társadalmi felelősségvállalásról sem illik megfeledkeznünk. Amennyiben minden szintéren tökéletes teljesítményt szeretnénk nyújtani, előfordulhat, hogy előbb-utóbb azt érezzük, hogy összecsapnak a hullámok a fejünk felett. Ilyenkor már az is felszabadító lehet, ha ki merjük fejezni, hogy nehéz a különböző szerepeinket összeegyeztetni, s nem hagyjuk, hogy ennek a feszültsége egyszerre robbanjon vagy alattomosan mérgezze a testi-lelki jóllétünket, kapcsolataink minőségét. Fontos, hogy megtaláljuk a különböző szerepek közti harmóniát, amelyben sokat segíthet annak a felszabadító gondolatnak a tudatosítása, hogy a különböző életszakaszokban más-más életszerepek hangsúlyosak, illetve a különböző szerepek is fejlődnek, átalakulnak, olykor pedig le kell tennünk őket.

Éppen ezért lényeges, hogy ne merevedjünk bele egy-egy szerepbe, képesek legyünk rugalmasan, az életciklusokhoz igazodva módosítani a fontossági sorrendünket. Érdemes végiggondolni azt is, hogy mi lehet az oka annak, amikor egy-egy szerep annyira kitölti a mindennapjainkat, az időnket és a gondolatainkat, hogy más lényeges feladatokra nem marad időnk. Lehetséges például, hogy azért dolgozunk éjjel-nappal, mert így elmenekülhetünk más fontos feladatok elől?

Merjünk nemet mondani és hibázni!

Lényeges, hogy reálisan tekintsünk a teherbíró képességünkre és ne vállaljuk túl magunkat. Nem fog összedőlni a világ, ha nem mi végzünk el minden tennivalót, nyugodtan mondhatunk nemet egy-egy kérésre, sőt, mi magunk is kérhetünk segítséget, ha elakadunk. Ha gondunk van ezzel, érdemes elgondolkodnunk azon, hogy mi motivál bennünket abban, hogy ennyire körülvegyük magunkat elvégzendő feladatokkal. Lehetséges, hogy a menekülés, az áldozatszereppel járó előnyök, a megfelelési vágy, a szeretet utáni igény, az alacsony önbecsülés, netán tán a saját fontosságunk hangsúlyozása húzódik meg a háttérben.

Amikor a szívünket-lelkünket beleadjuk egy-egy feladat elvégzésébe, igen nehéz feldolgozni a kudarcot. A dolgok nem mindig alakulnak a terveink szerint, ugyanakkor ez nem egyenlő a kudarccal, gyakran csak a hozzáállásunkon múlik, hogy miként interpretáljuk az eseményeket. Lehetséges, hogy valamilyen szempontból a „kudarc” is hozzájárul a későbbi sikereinkhez vagy mi magunk, a jellemünk változik jó irányba a történetek hatására, esetleg más oldalról megvizsgálva az eseményeket találunk olyan magyarázatot, amely által értelmet nyer a küzdelmünk. Azoknak, akik küzdenek a tökéletesség ábrándjával, érdemes kipróbálniuk, hogy egy-egy apró hibát ejtenek, csupán azért, hogy megtapasztalják, hogy hiába párosították össze fordítva a zoknikat, a Föld nem szűnt meg forogni. A pszichológiai foglalkozásaimon szoktam a gyerekekkel együtt rajzot készíteni: a papír körbe-körbe megy, mindenki hozzáteszi a saját firkáját, de a végső célunk az, hogy segítsünk egymásnak, hogy egy értelmes kép váljon belőle, amiről egy közös történetet is mesélhetünk. Ezen a kis játékon keresztül azt is megtapasztaljuk, hogy a legfurcsább firák is illeszkednek a közös képünkbe, mint ahogy életünk minden eseménye, még a legkirívóbb történetek is integrálhatóak valamiképp a személyes élettörténetünkbe. ♦

A MI IDŐNK



Mit írunk be? És melyiket elsőnek? De mi lesz, ha oda sikerül, pedig nem is oda, hanem ide lenne jó bejutni? Duplázunk vagy összeadunk? Mennyi a költség, mennyi a pontszám, mennyi a hely? Mennyit ér 12 év, és hol kellene majd lenni 12 év múltán?

Szöveg - Aczél Petra / **KÖZVILÁGÍTÁS**

- ♦ Nemcsak március, hanem február idusa is cezúra. Legalábbis százvalahányezer magyar fiatalnak, akik elemi és középiskolai tanulmányaik vége előtt egy fél évvel arról gondolkodnak, hogyan legyen tovább. Éppen túlestek a szalagavatón és arról vitatkoznak, hogyan nézzenek ki a tablóképen, de már több évtizedre előre kell nézniük. Legalább a nyugdíjig. Felvételi jelentkezési határidő metszi szét az utolsó téli hónapot. Még messze a májusi érettségi, de családok ezrei kalkulálnak ilyentájt a jövővel. Persze, nem mind ugyanúgy. Vannak, akik a hithez hasonlóan a hivatás kérdéseit is a gyerekre hagyják – „nem akarjuk neki megmondani, mi a jó, elég érett már, válasszon ő”. Másokról már születésük előtt tudták, hova fognak iskolába járni, mi lesz a foglalkozásuk: az ő programjukban nincsenek váratlan döntések. Legfeljebb nagy lázadások, de ez nem februári kérdés. Olyanok is vannak, akik csak utolsó pillanatban kapnak észbe, és a pizzarendelés logikájával már csupán a 'feltétlen' gondolkodnak. És aztán vannak, akik hosszan, sokat beszélgetnek, kérdeznek, néha vitáznak, együtt döntenek, együtt sírnak és nevetnek. Mit mondjunk pályaválasztó gyerekünknek? Családi történeteket és saját tévedéseinkből származó tapasztalatokat? A mikro- és makrogazdasági előrejelzéseket? Kezdő fizetéseket és munkanélküli rátaikat: hogy mi éri meg? Vagy annyit: a lényeg, hogy boldog légy?... Mit remélünk, hogy akárki vagy valaki lesz belőle? Hogy itthon vagy külföldön? Merünk tanácsolni? Merünk elengedni? Merünk hallgatni? A pubertáson túl, de még az életben innen ez a februári döntés nem lottócécula, amit majd talán kihúznak az égi sorsoldában. Nem is álom, amit részben másoknak álmodunk. Inkább palackba dugaszolt üzenet. Az óceánon túlra szánjuk és a legkülönösebb, hogy a feladóhoz kellene elérkeznie a túlparton is. Magunknak szól. És közben ott van még az a sok hullám, vihar, zátony, apály és dagály. És a szél, ami az indiánok szerint az időt is széttépi néha. Mert talán nem is pályát választ most az a százezervalahány fiatal, hanem önmagát. Magáról beszél, amikor mérlegel, magával számol, amikor bizakodik. És magában bízhat. No, és persze még Valakiben. Akivel a februári döntés az igazi Út ígérete lehet. ♦

IDEGEN TOLLAKKAL A RÉGIEKET NE FELEDD!



Itt vannak velem, mind a régiek. Emlékben és tapintható valóságban. A régi tárgyak, mögöttük a régi emberek. Gyerekkorból, vagy még onnan is messzebről.

Szöveg - Schäffer Erszébet / IDEGEN TOLLAKKAL

◆ ÓDA RÉGI VARRÓNŐKHÖZ

*Ó férceket öltő ügyes ujjak,
válltómést szegő gyors kezek,
kik asszonyok örömeire vagytok,
s szolgáltok kattogó varrógép ütemére
kecses szoknyákat, s egyebet ...*

Hát, mi tagadás, ha óda, akkor ide egy rím igencsak jó vóna, hogy folytathassam versemet. De rím nincs, ám emlékeimben a régi Singerek közt ide-oda libbennek a varrónők, csuklójukon tűpárna, fellebbentik a próbafülkéül szolgáló kartonfüggönnyt, guggolnak elém, fordulj, mondja Gizi néni, azaz csak motyogja, mert ajka közt ott ülnek veszélyesen a gombostűk, ahogy fordulok, úgy tűzi a szoknyám hosszát, szépen, egyformára.

És a többiek mind, a púpos kis Marika néni, aki ki sem mozdult a domb tetején a házból, mégis mindent tudott. Hordták a híreket az asszonyok. Mert a varrónők kis szobasarka az volt, mint a férfiaknak a kovácsműhely. Ott is mindenki megfordult. A varrónő egyszeriben volt bizalmas gyóntató, divatkreátor, tanácsadó, öltöztető. Ötletet adott a ruha mintájára, színére, megmondta, mennyit vegyenek ebből vagy abból az anyagból. Tudta, hogy beavatás után mennyit fog összemenni, voltak divatlapjai, együtt forgatták a kuncsaftokkal. Akadtak keresett varrónők,

akikért inkább vártak, de nem tágitottak mellőlük az asszonyok. Akkoriban egy-egy ruha, kosztüm, alkalmi toalett sok évre szól, nem mindegy, kire bízták az elkészítését. Ha meg egy-egy külföldi divatlaphoz jutott valaki, azt rongyosra nézték, forgatták, emlékszem, Gizi néni divatlapjaiból egyszer kivágtunk néhány „szép nénit” – az egész hat év körüli hölgykoszorút prakkerrel kergette ki az udvarról.

Gizi néni a Kastély utcában lakott, varróműhelye az apró szoba függönnyel elválasztott része, egyetlen asztal és az ablak előtt a Singer – ez volt a birodalma. Viszont kis birodalmában határozott volt és eltökélt. Ha a kuncsaft kiterítette a ruhaanyagot, shantungot, pikét, kartont, selymet, zsorzsettet, lenvásznat, tüllt, flanellt vagy egy kosztümre való szövetet – Gizi néni azonnal látta, hogy mit tud abból kreálni.

– Nézze, drágám, ebből egy kis galléros ingruha éppen kitelik, még egy zsabót is ki tudok szorítani hozzá. Hogy csónaknyakú...? Nem, ehhez nem illik csónaknyak, ide kis gallér kell, még egy öv is kijön a saját anyagából, nézze, lazán megköti, variálhatja is... Addig mondta, míg az illető hölgy már maga is azt hitte, hogy ingruhát akart kis gallérral, zsabóval és övvel. Két zsebet még kiimádkozott Gizi néniéből, aki kegyesen beleegyezett, hozzátéve, ha kifutja, lesz zseb is, de nem teszem le a nagyesküt...

Aztán persze lett zseb, ennek megfelelően az asszonyok rendszerint elégedetten távoztak, mert Gizi néni ügyes volt, gyors és nagy fantáziájú, visszabontani ritkán kellett, egyetlen próba elég volt nála, és időre megvolt a vállalt ruhával. Egy hibáját mindenki emlegette, szerette szűkre szabni a derekakat. Igaz, mindig hagyott benne anyagot, hízás esetére. Akkor meg újra jöttek a kuncsaftok:

– Édes Gizike, tesszen már egy-két centit kiengedni...!

Visszanézek, lám csak, amott lépdél az én kedvencem, Bó. Ő amolyan botcsinálta varrónőnek számított, főként ismerősöknek varrt, azoknak, akik nem siettek, s nem bánták, ha a szoknyán a hól széttart, vagy a mellvarrás odébb sikeredett. Bót mindenki szerette, s nem azért, mert csodás ruhakölteményeket varázsolt. Gombosdoboza teli volt kinccsel, patentek, gumik, pertlik, tűk, stoppolófa, centi, kréta, koptató, párizsi kapocs és még ki tudja mi minden lapult benne. Neki jutottak a függönyök, az abroszszegések, az apró-cseprő javítások. A kulimunka, mondta nevetve és mi gyerekek, alig vártuk, hogy bekiabáljon a kapun: hogy hé, itthon van a gazda? – mert tudtuk, perceken belül eltűnik a hétköznap és ünnep lesz. Mert ha megjelent hórihorgas alakja, anyu már készítette a diólikórt (ez volt a gyengéje), apu lerakta, amit éppen a kezében tartott, hogy megölelhessen – hát megjött, vénkisasszony? – és boldogan lapogatták egymás hátát, mi, gyerekek meg ott ugráltunk a szoknyája mellett, adjon már egy puszit, üljön már le, kezdjen el mesélni. Mert ha csak azt mesélte el, hogyan mérte ki a segéd a Rostoványi boltban a tíz deka töltetlen savanyúcukrot – Na, keresétek csak meg, hol van, hát nektek hoztam! –, azt is tátott szájjal, várakozó rekeszizmokkal hallgattuk. Ha Bó megjött, borult minden, aludni se kellett menni, otthagyhattuk a vacsoramaradékot, pizzamás lábunkra zoknit húzhattunk, és fennmaradtunk a felnőttekkel. Akik Bó társaságában olyanok lettek, mint a diákok, szertelenek voltak, jókedvűek és adakozók. Bó vénkisasszony volt, egyszerű falusi varrónő, az az ember, akiről Márai ezt írja: *Vannak ritka emberek, akik a jóságot, mely mindig önzés is, párolták és nemesítették. Ezek az emberek nem okoznak soha fájdalmat barátságukkal vagy rokonszenvűkkel, nem terhesek közeledésükkel, nem mondanak soha egy szóval többet, mint amit a másik el tud viselni, s mintha, külön, nagyon finom hallószerveik lennének, úgy neszelik, mi az, ami a másiknak fájhat.*

Ez a tapintat nemcsak a megfelelő szavakat és hangsúlyt ismeri, hanem a hallgatás gyöngédségét is...

Mindehhez Bó jókedvű volt, szellemes, és soha egy pillanatra sem adta jelét a csüggedésének. Pedig oka lett volna rá bizonyosan. Kitelepítették őket, ketten, fehér hajú, halk szavú édesanyjával éltek egy apró szoba-konyhában abból a jövedelemből, amit a varrással keresett. Egyszer valaki, tán egy szilveszteri murin, megkérdezte tőle: Te, Bó mért nem választasz már valakit magadnak? Bó végignézett magán komolyan, kicsit meghajolt, két kezét főúri mozdulattal végighúzta hórihorgas alakján: Magamat választottam, mondta.

Sokat gondolkodtam, igazat mondott-e. Választhatja-e az ember magamagát. És arra jutottam, nem. Nem választhatja. Ugy vagyunk kitalálva, hogy reményben és lemondásban, titkon és bevallva egy másik ember felé kapaszkodunk. Bónak, a falusi varrónőnek titka volt, de ezt soha nem tudtam megfejteni. Szabad maradt és független. Gyanítom, nagy ára volt a szabadságnak. De soha nem tudtam meg, mekkora.

Ani varrógépe a temesvári Bega partjához közel csattogott. Ilyen vidám varrógépet azóta sem hallottam. Ani miatt lehetett vidám, akiben hét ördög és hét angyal lakozott. Ügyes volt, mint a veszedelm és gyors, mint a forgószél. Nem szeretett a varrógép mellett ülni, inkább gyorsan megvarrta, ami várt rá. Kitalálni, tervezni, kreálni szeretett. A centit alig használta. Ijesztően pontos szemmértéke volt. Rám nézett, rajzolt egy gyors skiccet és a sárga-zöld-halványszürke, testhez símuló hűvös anyagba habozás nélkül belevágott. Megálmodta, és rám varrta azt a ruhát, ami tizenhat éves nyaram öröme volt. Ótata vette a kelmét, egyetlen kikötése volt, nem szabhat Ani miniruhát belőle. Nem is szabott. Derekamhoz és csípőmhöz símuló szoknyarésze éppen a térdemig ért. Vállaim szabadon maradtak, de a ruha végig takarta a testet, föl egészen nyakig. Egy kis pánt tartotta az anyagot hátul a tarkó alatt, merészen szabadon hagyva az egész hátat. Amikor hazamentem az új ruhában, ótata elégedetten mustrálta a szoknyahosszot – ekkor megfordultam. Ómama szája elé kapta a kezét és felsikoltott: – De gyönyörű vagy! Ez az Ani tényleg egy ördögös varrónő!

Ótata nem szólt. Nem is szólhatott. A szoknya hosszával minden rendben volt. ◆

MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM?

„AZ VOLT AZ ÁLMOM, HOGY OSZTÁLYFŐNÖK LEGYEK”

Ahogy lépkedtem felfelé az iskola lépcsőjén, hogy Molnár Györggyel, a Baár-Madas Református Gimnázium történelem-olasz szakos tanárával beszélgessek, az jutott az eszembe, hogy ő az eddigi legfiatalabb interjúalanyom és az egyetlen, akivel magázódva fogok beszélgetni. Ez nem is lehet másképp, hiszen a gyerekeim tanára – még ha a fiam lehetne is. Gondoltam, pályakezdőként ideges lesz kicsit, talán bizonytalan. De nem így történt. És a beszélgetés végén, ahogy ballagtam lefelé a lépcsőn, egyetlen dolog járt az eszemben: a saját gyerekeimnek pontosan ilyen pályaválasztást és -kezdést kívánok.

Szöveg - Gábos Katalin / MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? / Kép - Páczai Tamás

♦ – Amikor a gyerekeim iskolájában egy szülői értekezleten bemutatták a leendő gimnáziumi osztályok osztályfőnökeit, és Ön, mint friss pedagógus, ott állt közöttük, mi tagadás, alig látszott idősebbnek a végzősöknél – 24 éves volt... Gyakorlatilag pár hónap tanítás után lett osztályfőnöknek kiválasztva. Ezt hogyan sikerült kiérdemelni?

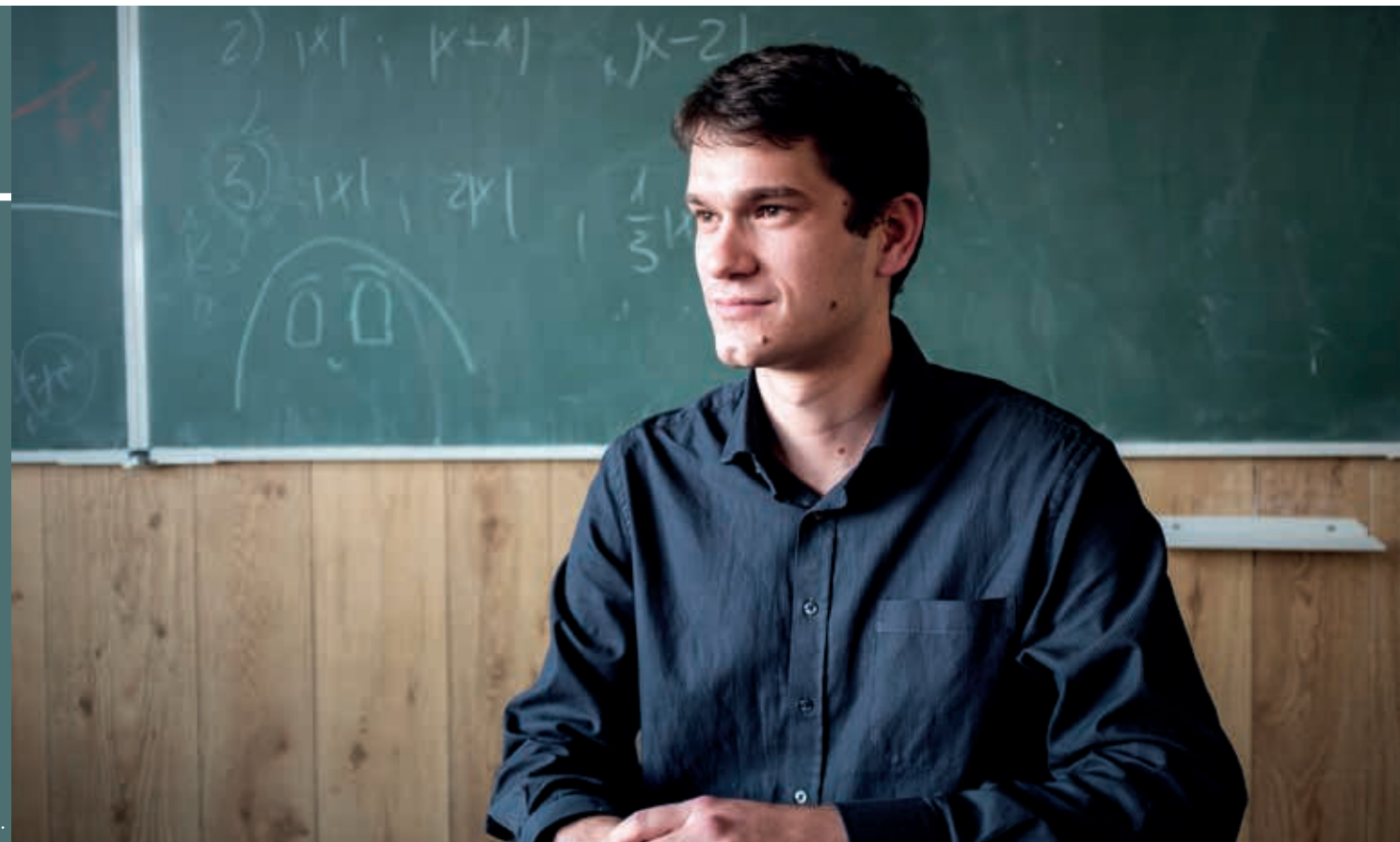
– Azt gondolom, első körben talán nem én voltam a vezetőség elképzelése, egy kis „sakkozás” végeredménye az, hogy rám esett a választás. Tavasszal már voltak olyan iskolai programok, megmozdulások, ahol a kiállításomat megtapasztalhatták, de nagyon jólesett, hogy ezt meg merték kockáztatni, mert az egyik álmom az volt, hogy egyszer osztályfőnök legyek, ezt tartom a tanári munkám legfontosabb részének. Ez fakadhat talán abból, hogy a középiskolában sokszor nehézkes volt az osztályfőnök és az osztály viszonya, volt viszont sok-sok társam, akikkel nagyon jó közösséget alakítottunk ki. Megéreztem, hogy ez mennyire fontos. Lehet, hogy az embert agyonterhelik tanulni-valóval, meg otthoni problémáival, de ha vannak körülötte, akikre számíthat, akkor máris könnyebb egy kicsit.

– De ugye, azért remegett a lába az első szülői értekezleten?

– Remegett hát, izgultam nagyon. Kiálltam, elmondtam, mit szeretnék, röviden, határozott stílusban. Láthatták, hogy próbálok egy rendet, egy rendszert bevezetni, van elképzelésem, és úgy érzem, ez nekik is megnyugtató volt.

– A kollégák részéről tapasztalt bármilyen kellemetlenséget?

– Azt éreztem, hogy mindenki támogat. Olyan előfordult, hogy valaki bele akart szólni abba, hogyan csinálom, abban is biztos vagyok, hogy jóindulatból történt ez, de ezt, bevallom, néha rosszul viselem. Úgyhogy őszintén elmondtam egy négy szemközti beszélgetésben, hogy bocsánat, én ezt nem szeretném.



– A hierarchiába sikerült „beleilleszkednie”? Hiszen nyilván egy tanári karon belül is van ilyen.

– Egy középiskolai tanár munkája sokkal önállóbb, mint a más szakmákat űzőké. Az ember megkapja az óráit, felkészül, bemegegy a terembe, és a kutya nem jön utána. Természetesen ellenőrzik, figyelik a munkámat, van tanterv, amihez tartanom kell magamat, vannak munkaközösségek felettem. De ha nincsen valami komoly, nagy baj, nincsenek súrlódási pontok a kollégák és közötttem. Az embernek elsősorban az osztályteremben kell kiharcolnia a helyét, a többi utána meg alakul... De olyat soha nem tapasztaltam, hogy „új gyerek vagy még, majd beszélünk két év múlva!”. Ha valaki valamit hatékonyan csinál, azt elfogadják, elismeri mindenki.

– Akkor most ugorjunk a történet elejére, a pályaválasztásra.

– Én már középiskolás koromban tudtam, hogy tanítani szeretnék, ez a gimnázium első-második osztályában világossá vált számomra. A történelem biztos volt mindig, de kellett mellé választani egy második tantárgyat.

A matematikán gondolkodtam egy darabig, de nem adott elég örömet, végül az olasz nyelv mellett tettem le a voksot – egyrészt, mert az évek alatt megszerettem, másrészt, mert úgy gondoltam, hogy ha a tanítás valamiért mégsem jönne be, egy nyelvvél még mindig lehet mit kezdeni. Felvételiztem, felvettek, semmiféle komplikáció nem volt – döntöttem valami mellett. Az egyetemről azután minél hamarabb ki akartam kerülni. Az egyetemi oktatást nem igazán szerettem. Azt éreztem, hogy leendő tanárként, pedagógiai szempontból nem kaptunk elég irányítást. Vagy annyit nem, amennyire számítottam. Szerettem volna már dolgozni, csinálni a dolgot, nem csak beszélni róla.

– Milyen volt az első találkozás a diákokkal?

– Néptáncolok, és amikor elkezdtem az egyetemre járni, párhuzamosan elkezdtem néptáncot is tanítani, heti két alkalommal. Még már előtte is, nyaranként gyerekeket táboroztattunk, ott is tanítottam. Úgyhogy az, hogy ők sokan vannak, én meg egyedül, nem okozott problémát.

– És mi volt, ami okozott?

– Például az, hogy az ember hogyan kezdje el jól az órát, ha nyelvet tanít, szóval, a szakma szakoktatás része.

– Nagyon rossz élménye, emléke nincs is?

– Olyan van, hogy egy órát nagyon nem sikerült felépíteni, vagy nem ment az eltervezett menet szerint. Az egyetemi gyakorlatom során egy ilyen eset miatt a gyakorlatvezető tanárom nagyon leszidott. De a diákokkal kapcsolatban nem volt negatív élményem akkor sem. Ez annak is köszönhető, hogy egyetemistaként az ember gyakorló gimnáziumban kerül először diákok elé, akik már hozzá vannak szokva a gyakorló tanárokhoz, nekik ez nem okoz meglepetést. Segít, hogy határozott a fellépésem, erős a hangom...

– Rögtön uralta az osztályt?

– Tudtam, hogy ez kulcskérdés. Ha az ember táncol, férfiként ő irányít, határozottnak kell lennie. Én rögtön világossá tettem: én vagyok a tanár, ők a diákok, nem haverkodunk. Persze most, négy év után kicsit más már a helyzet, de haverkodásnak most sem mondanám. A sok közös élmény szül poénokat, de az alap nem változott. Én azt érzem, hogy a helyemen vagyok. És ez nem azt jelenti, hogy minden órám tökéletes és jó, és mindig sikerül átvenni az akaratomat. Csatákat vívunk és van, hogy vereséget szenvedek.

– Persze, ez mindenkivel így van, a kérdés csak az, hogy vannak-e álmatlan éjszakái a vesztes csaták után, és nem kezd-e el félni emiatt.

– Álmatlan éjszakáim soha nem voltak. Talán, mert nagyon vigyáztam arra, amikor elkezdtem dolgozni, hogy a munka ne szippantson be teljesen. Sokan vannak, akikkel ez történik – addig volt társaságuk, barátaik, hobbiuk, jártak mindenfelé, aztán elkezdtek dolgozni, és a civil életük megszűnt, mert minden energiát és figyelmet a munkahelyen való megfelelésre, vagy magára a munkára fordítanak. Maguk mögött hagynak mindent, ami addig az életükhöz tartozott. Nekem nagyon fontos volt, hogy az „életem” megmaradjon. Nem volt könnyű, hiszen egy tanár, ha akar, végtelen mennyiséget tud készíteni egy órára. Ha a néptáncot meg akartam tartani, akkor muszáj volt így működni. Megpróbálom egyáltalán nem hazavinni a munkát. Eddig életemben kétszer fordult elő, hogy ez nem sikerült. Amíg lehet, szét kell választani ezt a két dolgot. Meglátjuk, hogy amikor már lesznek gyerekeim, meg tudom-e csinálni, hiszen akkor már több lesz a feladat. Mert most olykor benn vagyok az iskolában nyolc-kilenc, néha akár tíz órát is, ugyanis a néptáncpróba este van, és addig nem megyek haza.



– Hogy érzi? Sikerült a közösségépítés?

– Erről nem engem kellene kérdezni, mert én elfogult vagyok, de igen, azt érzem, hogy amit szerettem volna, azt nagyjából sikerült megvalósítani. Abból az emlékből, hogy nekem mennyit adott a jó osztályközösség, építettem és építem. Hívó katolikus vagyok, sokat tanultam különféle ifjúsági mozgalmakból is. Voltam cserkész, megfordultam a „Szentjánosbogár-mozgalomban”, és ezeknek az alapelveit nagyon jól tudom hasznosítani. Az osztályomban nem volt ún. „kihúzó” ember, nagyon jó gyerekek alapvetően. Nem azt mondom, hogy nincsenek konfliktusok, de azt érzem, hogy alapvetően egyfelé dolgozik mindenki. A fiúknak megvoltak az ügyeik, a marhaságaik, de őket is sikerült afelé terelni, hogy akkor se a közösség ellen dolgozzanak, ha esetleg valakivel személyes konfliktusuk van. Nem az a célom, hogy én legyek a központban – bár ez kívülről néha úgy nézhet ki, hiszen hangos vagyok, magas és határozott, és ezért jönnek utánam. Nekem az lenne a célom, hosszú távon, és ezt talán sikerül is elérnem, hogy ők „legyenek meg” egymásnak, később is, hogy egymás felé nyiljanak meg a kapuk. Leérettségiznek, engem itt hagynak, és lehet, hogy néha majd „visszanéznek”, felemelik a telefont, írnak egy üzenetet, de itt a vége. Nem gondolom, hogy tökéletesen csinálom, az ember rengeteg hibát elkövet, emberek vagyunk, emberekkel dolgozunk. Állandóan alakítani kell kicsit az elképzeléseken, folyamatosan keresni kell a helyes megoldásokat, nem mindig sikerül valaminek az elejét venni, nem sikerül valakit megvédeni valamitől, nem sikerül betartatni valamit... Alapvetően elégedett és boldog vagyok, de van kudarc. Sok, átlagosnak mondható kudarc és sok kis siker. ♦

OÁZIS A BŐRNEK!



CSICSÓKÁS TERMÉKCSALÁD

A csicsóka és a kalendula őserjeje egy tégelybe zárva!



Mélyen hidratál
Nyugtat
Regenerál

Hosszú távú, hatékony megoldást nyújthat még a legszárazabb bőr problémáira is!



Kiválóan alkalmas a cukorbetegségben szenvedők bőrének ápolására is, ezért együttműködünk az Egy Csepp Figyelem Alapítvánnyal.



www.ilcsi.com

NEM ERESZT AZ EVEREST



Az ember csodálatos lény. Megadatott nekünk a gondolkodás és a beszéd képessége, mindemellett különféle hajtóerők, drive-ok munkálkodnak bennünk, amelyek a szükségleteink kielégítéséért felelnek. Célkitűzéseink megvalósításában is hasznosak ezek a hajtóerők, de érdekes módon, olykor magunknak teremtjük meg a „problémát”, a rögzös utat, amit aztán igyekszünk kreatívan és hatékonyan megoldani. Mire jó ez?



Szöveg - **Németh Zsófia, Szőnyi Lídia** / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

◆ A TÖRTÉNET

Választott filmünk ezúttal valós eseményeken alapul, így még drámaibb módon hat ránk. A Mount Everest a világ legmagasabb hegycsúcsa, amely az idők során számos emberből váltott ki ellenállhatatlan vágyat arra, hogy meghódítsa. Az időjárási körülmények a hegyen szeszélyesek, az oxigén szint 60%-ra csökken, egy ponton túl még helikopterrel sem lehet megközelíteni, szóval minden összetevő adott ahhoz, hogy az ember időnként életveszélybe kerüljön és erőnek erejével, csodával határos módon úrrá legyen – már ha tud – az elemeken és saját fizikai és mentális korlátain. A filmben két expedíció tagjainak sorsát követhetjük nyomon, amint ezzel a nehéz, általuk önként vállalt kihívással igyekeznek farkasszemet nézni. Nem találkozunk markáns karakterekkel, de mindegyik arc az ismerősség élményét nyújtja. Bármelyikünk lehetne az, vagy akár egy barátunk, a szomszédunk, aki egyszer csak elindul élete expedíciójára, hogy valamiféle lehetetlen vállalkozást vigyen véghez. Ettől érzünk nézőként érzelmi közöséget ezekkel a figurákkal, és már nem azon törjük a fejünket, hogy minek mennek oda, ahol meg is halhatnak, hanem a pozitív végkifejletért szorítunk. A hegycsúcs kiszámíthatatlan és szeszélyes, nem mindig mutatja a legbarátságosabb arcát, a hegyászóknak pedig fel kell készülniük a legváratlanabb fordulatokra, s helyenként a legembertelenebb körülmények között kell kapaszkodót találniuk a saját életükhöz.

KÉNYELEM KONTRA ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A legtöbben azért biztos nem egyszer gondoltunk már arra, hogy mi a csodáért vállal valaki önként ekkora kockázatot, ahol a saját élete a tét. „Azt se tudja már, hogy jó dolgában mit csináljon!” – hallhatjuk sokszor, amikor ilyen extrém kockázatvállalás a téma.

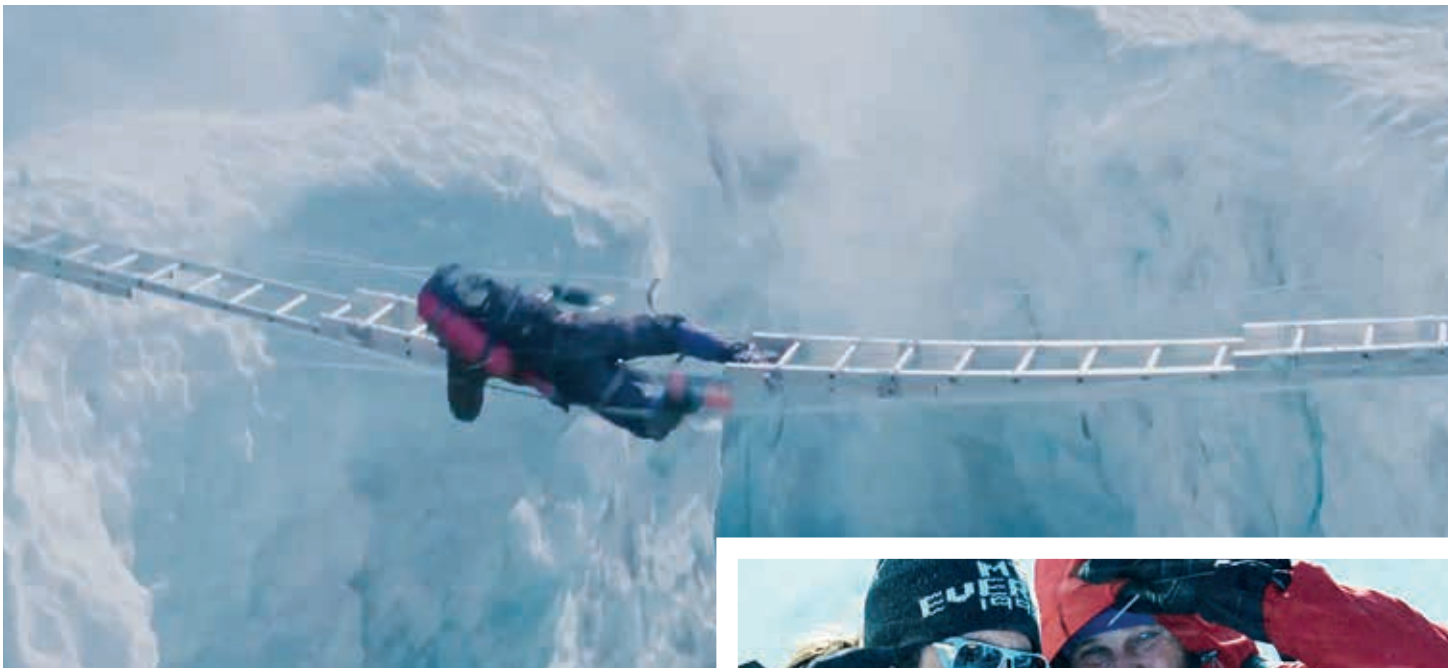


Az ember alapvetően érdeklődő, kíváncsi, ritkán elégszik meg azzal, ami van, és rendkívüli módon vonzza az ismeretlen, a felfedezésre váró, a lehetetlen. Ha nem így lenne, akkor bizony számos találmánnyal, elképesztő felfedezéssel és ötlettel lenne szegényebb a világunk, így ez a formabontó, nyughatatlan gondolkodás időnként nagyon is hasznos és helyénvaló. Maslow szerint, aki a szükségletek piramisát megalkotta, a bennünk lévő hajtóerők és szükségletek között is létezik fontossági sorrend. Ha az alapvető fizikai szükségleteink, amelyek az életben maradáshoz kellene, ki vannak elégítve, akkor tudunk az olyan magasabb szintű vágyainkkal foglalkozni, mint például az önmegvalósítás, az önismeret, küzdelem a saját démonainkkal, illetve a korlátaink feszegetése. Ennek fényében, minél több szükségletünk van kielégítve, annál magasabb célok felé törhetünk, ergo ha mindenünk megvan, akkor is a határ a csillagos ég, mindig találhatunk magunknak új és új elérendő célokat, problémákat, amiket megoldhatunk, rejtvényeket, kihívásokat, amelyek után eredhetünk.

Ehhez hozzájöhet még az ingerkereső típusú személyiség, és máris ott tartunk, hogy az ember felnyalabolja a túrahátizsákját, és túlfűtve az adrenalinlöketektől máris egy Ázsia felé tartó gépen találja magát, hogy megmássza a világ legmagasabb hegycsúcsát, talán nem is gondolva bele abba, hogy ezzel vásárra viszi a saját bőrét, s a feje tetejére állítja Maslow híres piramisát, hiszen a legalapvetőbb szükségleteit áldozza fel a céljai oltárán.

HÉTKÖZNAPI ÖNMEGVALÓSÍTÓK

Ugyanakkor kevesen vannak, akik ilyen merész vállalkozásba kezdenek, s úgy döntenek, hogy meghódítják a világ legmagasabb pontját, de a hétköznapi ember is számos olyan célt „bevállal”, amely valamiképp kihúzza a lába alól a talajt. Gondoljunk csak az édesanyára, aki képes lemondani az alapvető fiziológiai szükségleteiről, például az alvásról, az evésről, ha a gyermeke igénye úgy kívánja. Vagy gondoljunk azokra a misszionáriusokra vagy önkéntes munkásokra, akik lemondanak a biztonság utáni vágyukról, azért, hogy másokon segítsenek.



Vagy a művészekre, akik minden igényüket felfüggesztik, amíg az alkotással foglalkoznak. Ilyen értelemben az önmegvalósítás nem önös érdekeink önző hajszolása, hanem elköteleződés, erőfeszítés egy fontos cél vagy munka megvalósítása érdekében. Ilyenkor a saját döntésünk forgatja fel a rendszert, s mi magunk kerekedünk felül a saját igényeink kielégítésén, hogy elvégezzük a feladatot, amelyet fontosnak tartunk, amellyel azonosultunk. Mindazonáltal nem érdemes teljesen háttérbe szorítani az alapvető szükségleteinket, ugyanis ha túl hosszú időn keresztül túl sokat vállalunk, az előbb-utóbb visszaüthet, és a lendületünket elveszítve, értéktelennek, türelmetlennek, fáradtnak, fásultnak kezdetjük érezni magunkat, sőt, a körülöttünk élőkkel is megromolhat a kapcsolatunk.

CSÚCSRA TÖRNI OKOSAN

Az expedíció célja persze a csúcs és mindaz, amit ennek elérése szimbolizál. Egyeseknek a saját félelmeiken, tehetetlenségükön vagy a depressziójukon való felülkerekedést, másoknak a teljesítőképességük határainak kitérítését, mások támogatását ezen az embert próbáló úton, esetleg az érintetlen természet élményének megtapasztalását jelenti, amely reményeik szerint békével és harmóniával tölti majd meg az életüket.

Olykor az a meggyőződésünk okozza a veszteséget, hogy a boldogság kizárólag a csúcs meghódítását jelentheti. Ákos ezt énekli: „Csak játék ez a harc / De folyton belehalsz / Mert mindig győzni / Meg ölni akarsz / Nagy harc ez a játék / Évekig fáj még / Ha sebez a szándék / A vége kudarc”. Talán az a boldogság, amit a csúcs elérésétől várunk, valójában a teljesítmény mellékterméke, vagyis az úton való végigmenetel, a csúcsig vezető út, illetve az azon

megtapasztalt küzdelem, fájdalom, kín, szenvedés és öröm összefonódásából létrejövő érzés az, ami boldogsággal tölt el. Éppen ezért lehetséges az, hogy minél nehezebb, fájdalmasabb elérni a célunkat, annál nagyobb boldogságot okoz a siker elérése. Természetesen álszent dolog lenne pusztán az út számlájára írni a boldogság érzését, hiszen csúcs nélkül útról és sikerről sem beszélhetnénk. Meghatározott végcél nélkül talán le se mondanánk a kényelmünkről, hogy megvalósítsuk az álmainkat. A csúcs szimbólumának jelentése persze egyénekenként változik, de lényeges, hogy találjunk egy olyan célt az életben, amiért hajlandóak vagyunk kilépni a komfortzónánkból. Lehetséges, hogy a magashegyi mászókkal történt eseményeket szemlélve nem fér a fejünkbe, hogy miért vállalkoznak ilyen örültnek tűnő dolgokra, de az ágyban, párnák között, vagyis a cél nélkül leélt élet is szomorú történet.

Ugyanakkor lényeges, hogy a csúcs közelsége ne széítsen meg bennünket, és a siker hajszolása közben is képesek legyünk kitartani az értékrendünk, a megérzéseink, meggyőződéseink mellett – olykor a visszafordulás, esetleg a megállás bölcsőbb döntés, mint feláldozni az egészségünket, a kapcsolatainkat, esetleg az életünket. A visszafordulás vagy a pihenés nem jelent feladást, hiszen egy későbbi, egy alkalmasabb időpontban újra nekivághatunk, hogy megvalósítsuk az álmunkat, s meghódítsuk azt a csúcst. ♦

A SZERZETES NEM FURA SZERZET

Február első napjaiban nagy, közös mátraverbély-szentkúti misével zárult a „Szerzetesek éve” program. Labancz Zsolt piarista tartományfőnökkel a rendezvénysorozathoz kapcsolódó élményeiről beszélgettünk.

Szöveg - Fazekas Zsuzsa / Kép - Páczai Tamás

♦ – *Először is gratulálni szeretnék az újráválasztásához. Milyen új kihívásokat jelent Önnek a tartományfőnökség folytatása?*

– A 2015-ös év tavasza sűrű volt ebből a szempontból. Egyrészt a tartományunk káptalana ismét megválasztott a következő négy évre tartományfőnöknek, másrészt a férfi szerzetesrendi előljárók újráválasztottak a férfi rendeket összefogó konferencia vezetőjének. Az újráválasztás mindkét esetben megerősítés számomra, bizalomnak élttem meg.

– *Mik a legfontosabb feladatai, melyeket érzi személyesen közel magához?*

– Mi, piaristák, oktatással, neveléssel foglalkozó apostoli szerzetesrend vagyunk: egyszerre szerzetes közösség és oktatási intézmények fenntartója. Ez kijelöli a tartományfőnöki feladataim irányait is: a közösség vezetőjeként elsődleges a rendtársakkal való személyes kapcsolattartás és a rendi közösség erősítése tartományi szinten. Hiszem, hogy ha mi örömmel éljük egyéni és közösségi életünket, ez meghívó erő, bátorítás lehet fiataloknak is, hogy ezt az életformát válasszák. Az iskoláinkkal kapcsolatban pedig az oktatási, nevelési minőség fenntartásán túl igen fontosnak tartom, amit iskolai evangelizációnak, a fiatalok hitre nevelésének nevezünk. Az iskolai kereteken túl szeretnék felkínálni a diákjaink számára a keresztény kisközösségi formát is. Az elmúlt években kialakítottuk a kollégáink piarista pedagógiai képzésének a formáját. Ez meghatározó iskoláink jövője szempontjából. Szeretnék továbbá formát adni annak, hogy világi munkatársaink is ki tudják fejteni piarista elkötelezettségüket. Más rendeknél ezt harmadrendnek hívják, nálunk, piaristáknál testvériség a neve. Rengeteg nagyszerű munkatárssal dolgozunk együtt, s többekben ébrednek az igény egy ilyesfajta elköteleződésre. Nagyon szeretném, hogy ez a testvériség a következő években valóban létrejöjjön a magyar tartományban is.

A szerzetes-előljárói konferenciában pedig azt a célt tűztük ki, hogy szeretnék előmozdítani a szerzetesrendek közti együttműködést. Jelenti ez egyrészt egymás jobb megismerését, másrészt azoknak a formáknak a keresését, amelyekben együttműködve összeadódnak az erőink. Meggyőződésünk, hogy együtt többek vagyunk.

– *A szerzetesek éve hogyan segítette ezeket a folyamatokat?*

– A szerzetesek éve – most, visszatekintve egyértelműen mondhatjuk – ajándékká lett számunkra, magyar szerzeteseknek. Nagyon sok kapcsolatot, találkozást hozott mindannyiunknak. Különösen szép volt a tavasszal rendezett szerzetesi zárandoklát Mátraverbély-Szentkúton, amely szerzetesi hivatásunk ünnepe és egyben hálaadás volt. Nagyon jó volt látni a sokféle közösségből érkezett szerzeteseket, tapasztalni az örömet, hogy találkozhatunk, rácsodálkozhatunk egymásra, s megélhetjük, hogy a közös hivatás összekapcsol minket.



Az év másik nagy rendezvénye volt a szeptemberi „Szerzetesek Tere”, ahol az érdeklődőknek szerettük volna megmutatni, hogy a szerzetesrendek milyen sok területen jelen vannak a társadalom és az egyház életében. Kezdetből fogva fontos volt, hogy ne csak a tevékenységeinket mutassuk meg, hanem lehetőséget adjunk arra is, hogy az ide látogatók megízlelhessék szolgálatunk spirituális hátterét, Istennel való kapcsolatunkat. Szándékosan a Március 15. térre vittük ezt az eseményt, ahol nagy az átjárás, sok a sétáló. S valóban, rengetegen jöttek és az oda látogatók otthonosan érezték magukat ebben a megnyitott szerzetesi térben. S itt nem az egyes rendek bemutatása volt a célunk külön-külön, hanem szolgálati típusonként közösen jelentek meg.

– *Hogy sikerült a bemutatkozás és a párbeszéd?*

– Élénk érdeklődést érzékelünk, számos távoli embert is bevonzott az esemény. Ide kapcsolódik a „Rendben vagyok” címmel meghirdetett előzetes médiakampány is. Ez egy új próbálkozás volt, kerestük, hogyan tudjuk friss nyelven megszólítani az embereket. Plakátok kerültek ki szerzetesi arcokkal, amelyeknek nem önreklámozás volt a célja, hanem a figyelem felkeltése, hogy azután továbblépjenek az emberek arra a honlapra, ahol rövidfilmekben mutatkoztak be szerzetesek. E rövidfilmek kapcsán nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett, megmutatkozott, hogy az emberek érdeklődnek a szerzetesi élet iránt. Kíváncsiak rá, hogy kik is ezek a személyek, milyen örömeik, nehézségeik vannak. Egyháztól távolabb lévők is megköszönték, de olyan is volt, aki azt jelezte vissza, most végre megértette, mire is vállalkozott a rokona, amikor a szerzetesi életutat választotta. Megerősítette ez eredeti szándékunkat, hogy életformánkat az egyházon belül is ismertebbé tegyük, mert gyakran tapasztaljuk, hogy még egyházhoz közeli emberek is gyakran különös szerzetnek gondolnak bennünket. Fontos volt, hogy konkrét arcokkal, személyes történetekkel találkozassanak az érdeklődők, hiszen a szerzetesség nem absztrakt eszme, hanem a Krisztus-követés személyes megvalósulása. S épp az segítheti az érdeklődőket a saját életútjukon, ha a részünkről őszinte szavakkal találkozhatnak.

– *Hogyan váltotta be a program a várakozásait?*

Visszatekintve a programra, s az egész szerzetesi évre is, nagy elégedettség ébredt bennünk. Sok minden történt, olyan dolgok is, amelyekre előzetesen nem is számítottunk vagy nem ilyen mértékben. A programok szervezésében, előkészítésében számos találkozás született a különböző közösségek tagjai között, mélyült a magyar szerzetességen belül egymás ismerete, annak a tudata, hogy összetartozunk. A novemberi szerzetesi konferenciára ennek eredményeként is olyan sok résztvevő volt kíváncsi és jött el, mint korábban még soha.

– *Lesz folytatás?*

Akkor volt értelme a Szerzetesek éve programjainak, ha lesz folytatása. Igények, erőforrások jelentek meg. Növekedtünk egymás ismeretében, megtapasztaltuk az együttlét örömét. S persze egyedi alkalom volt ez az év, így nem megismételhető. Biztos vagyok abban, hogy érdemes lesz évente egy-egy találkozó szervezni, amely alkalmat ad a személyes eszmecserére és új impulzusok behívására is.

– *Mit emelne ki lezárásképpen?*

– Személy szerint nagyon hálás vagyok azért, hogy részem lehetett az év programjainak kitalálásában, alakításában, s így sok öröm születésében. Nagy köszönet él bennem a sok-sok munkatárs iránt, akik együttműködésükkel megvalósították a közös elképzeléseinket. Ferenc pápa üzenetében így fogalmazott az év célkitűzéséről: „Hálásan fogadni a múltat, szentvedélyes elkötelezettséggel élni a jelent és reménnyel tekinteni a jövőbe.” Úgy hiszem, mind ebben megerősített bennünket ez az év. S bízom benne, hogy tanúságot tudtunk tenni arról, hogy a szerzetesség nem elsősorban egy különleges életállapot, hanem minden emberrel és minden hívővel közös tapasztalatokban osztozunk, s ezeket a tapasztalatokat igyekszünk Jézus közelében megélni, s így hordozzuk azt az üzenetet, hogy Isten jelen van az élet minden – örömteli vagy épp nagyon sötét – szegletében. ♦

Celeni – Gypsy

◆ A roma kultúra inspirálta a Celeni 2016 tavasz/nyári kollekcióját

Cselényi Eszter, a Celeni tervezője rendhagyó módon közelítette meg a roma öltözködést és kultúrát. Ebben a kollekcióban nem a már sokszor használt, jól ismert motívumokat láthatjuk, így a hangsúly nem a virágokon és harsány színeken van, hanem a roma életstílusból eredő szabad, könnyed életszemléleten.

A szabad szellem az anyagok keverésében mutatkozik meg leginkább. A kollekció megalkotásakor Eszter célja a modern kori roma öltözkész és a divatos városi nő stílusának szabad keverése volt, külön hangsúlyt fektetve a rétegekre.

A finom részletek a ruhák belsejében és külső kézi díszítéseiben rejlenek. Az elasztikus lycra a selymes és kötött anyagokkal, valamint a filteres és brokátanyagok virágmotívumaival eklektikus egységet alkot, megtestesítve a szabad szellemű, korlátok nélkül élő nő és a kozmopolita hölgy egységét.

Eszter gyermekkorában csodálattal nézte, ahogy a roma családok elhaladnak házuk előtt, mindent a nők hátán összecsomagolt lepedőbe kötve. Ezekből az emlékekből merítve álmodta meg a táskakollekció alapkonceptióját.

Az ékszerek Visy Dóri munkái, aki arannyal futtatott pecsétgyűrűkbe foglalta a közösen válogatott rusztikus opálokat.

A 2016 tavasz/nyári Gipsy kollekció talán az eddigi legszínesebb kollekció a Celeni történetében. ◆



Természetesre szabva

Szöveg és kép - Páczai Tamás

◆ Cselényi Eszter aktívan figyeli a következő szezonokra előrejelzett nemzetközi trendeket. Ezeket mindig olyan magyar motívumokkal kapcsolja, amelyek világszínvonalúak és érdekesek annyira, hogy látni/hordani kell azoknak is, akik még nem ismerik Magyarországot. „Ennek mentén született meg az első kollekcióm is. 2012-ben a porcelánok finom vonalvezetése, romantikus motívumvilága volt a nemzetközi trend, ezt finomhangoltam a magyar porcelángyártás hagyományaival.

2015-ben a tollak színei és könnyedsége, valamint a természet volt trendi, így született meg a vadkacsás kollekcióm. Aztán idén nyárra beüt a gypsy korszak, erre magyarosan rímelve a drágább és olcsóbb alapanyagokat kevertem, visszajött a virágmotívum és az élénk színek, mindezt egy elegáns irányba vittük el.” Helyszíni riportunk napján Eszterék a Hortobágyon készült szürkemarhás divatfotókat válogattak, ugyanis az idei tél trendfigyelő cégek prognosztizálta örülete a szürke lesz. ◆

„Mindig az a fő szempontom tervezés közben, hogy a ruha eladható legyen, önmegvalósító kollekciók tervezése sosem volt célom. Ebben valószínűleg az is benne van, hogy én nem vagyok modellalkat és nagyon figyelek arra, hogy olyan ruhákat készítsünk, amiben az ember jól érzi magát akkor is, ha nem 36-os a mérete.”



◆ Eszter Angliában érettségizett. Bár mindig is kreatív, a divattal foglalkozó szakmát szeretett volna, szülei úgy gondolták, üzleti tanulmányokkal biztosabb lábakon fog állni. A budapesti International Business School elvégzése után beiratkozott a KREA kortárs művészeti iskola divattervező szakára, a Celeni márkát is ezzel párhuzamosan indította útjára.



◆ „Hajnal tavaly december óta dolgozunk együtt, ő segít a pénzügyi és sales-es dolgokban, eddig ezt egyedül csináltam. Van egy asszisztensem, aki az időpontok szervezésében segít és folyamatosan vannak gyakornokaink, akik az anyagbeszerzésben segítenek. 5 bedolgozó varrónővel dolgozunk, ők az egyedi megrendeléseket gyártják, a kollekciókat két vidéki varroda csinálja.”



◆ „Kétszer egy évben járok anyagokat vásárolni Milánóba. A kollekciókhoz a markánsabb, színesebb alapanyagokat szintén innen rendeljük, a többit hazai forrásokból szerezzük be. Az esküvői csipkéinket egy portugál cég szállítja.”



◆ „A szabásminta és az anyag a ruhák lelke. Nem az a truváj, hogy csinálunk valamit, ami eddig még nem volt. Hanem az, hogy 36-42-es méretig olyan ruhákat csinálunk, ami jól áll mindenkinek. Tűnhet nagyon egyszerűnek, de a szabásmintákból látszik, hogy nagyon sok darabból van összerakva, ami elkészítve úgy néz ki, mint egy téglalap.”



MENÜ A GYÓGYULÁSHOZ

A téli időszakban a gyerekek fogékonyabbá válnak bizonyos betegségekre. Az orvosi kezelés és pihenés mellett megfelelő étkezéssel és folyadékpótlással is segíthetjük a gyógyulást és enyhíthetjük a tüneteket. Mikor mit tanácsos enni és inni, és mit nem?

Szöveg - Sasvári-Szekeres Anita dietetikus / GYEREKRENDELŐ

DIÉTA ÉS FOLYADÉKPÓTÁS

A felső légúti megbetegedések mellett jelentkezhet ilyenkor hányással és hasmenéssel járó tünetegyüttes, amelynek számtalan oka lehet, bakteriális vagy vírusos bélfertőzés, paraziták jelenléte, ételmérgezés, emésztési és felszívódási zavarok, gyógyszerek mellékhatásai. Bizonyos vírusok a vékonybélbolyhok sejtjeit is károsítják, így még inkább romlik a tápanyagok felszívódásának mértéke. A betegség lefolyása is különböző súlyosságú lehet. Az étrendnek mindig alkalmazkodnia kell a gyermek aktuális állapotához. Az elsődleges szempont a megfelelő folyadék- és elektrolitpótlás. A legtöbb lázzal járó betegség esetén étvágytalanság is jelentkezik, szintén érdemes ilyen esetekben is a könnyen emészthetőségre és a folyadék/elektrolitpótlásra figyelni. Akár gyógyszerként is vásárolhatunk olyan porkeveréket is, amely ivóoldat készítéséhez való, de természetesen nem szükséges első percben az orvosághoz nyúlnunk, mi magunk is készíthetünk ehhez hasonló italokat. Célszerű ilyenkor a gyermekkel cukros teát itatni, amibe egy csipet sót is feloldottunk. Szintén szóba jöhet a limonádé, zöltségek enyhén sózott főzőleve, zsírszegény húsleves leszűrt leve. A szénsavas és rostos üdítőket kerüljük! A szigorú koplaltatás nem célunk, próbáljunk inkább többször kisebb falatokat kínálni a kis betegnek. A magas szénhidrát-tartalmú, zsírszegény ételek viszonylag könnyen emészthetőek, így megkezdhetjük a táplálást a főtt burgonyával, rizzsel, főtt sárgarépával, piritóssal, ropival, kekszekkel, rántott levesssel. A reszelt alma segítheti a gyógyulást magas pektintartalmának köszönhetően, de natúr háztartási keksszel együtt kínáljuk, hogy a savasságát kompenzálja! Ha ezeket az ételeket már jól tolerálja a gyermek szervezete, elkezdhetjük bővíteni a repertoárt főtt és párolt hússal, zsírszegény sajttal, felvágottal, főtt tojással, banánnal. A zsíros és fűszeres ételeket, tejet, apró magvas gyümölcsöket, nassolnivalókat kerüljük el a teljes gyógyulásig!

Kép - Profimedia - Red Dot



PROBIOTIKUM VAGY JOGHURT?

A probiotikumok közé olyan hasznos baktériumok tartoznak, amelyek képesek helyreállítani a bélflóra megfelelő egyensúlyát, támogatják az immunrendszert, segíthetik a székrekedés kezelését, enyhíthetik a hasmenés kellemetlen tüneteit, csökkenthetik a haspuffadást, és az LDL-koleszterinszintet. A probiotikumokhoz legegyszerűbben a savanyított tejtermékek fogyasztásával juthatunk. Azokat a termékeket érdemes választani, amelyeknek kedvező hatása tudományosan bizonyított. Egy tejtermék akkor nevezhető probiotikusnak, ha a két alap joghurtkultúra, a *Streptococcus thermophilus* és a *Lactobacillus bulgaricus* tejsavkultúrák tenyésztete is meghatározott mennyiségben jelen vannak. Néhány márkát, amelyek megfelelnek a kritériumoknak, kiemelnek a gyártók, de attól még, hogy az nincs reklámozva, a legtöbb savanyított tejtermék probiotikus. A megfelelő hatás eléréséhez azonban ezeket napi szinten kell fogyasztani. Amennyiben ez nem valósul meg, akkor érdemes étrend-kiegészítő formájában bevinni a szervezetbe.



TEJ- ÉS GRÉPFRÚTSTOP

Felső légúti megbetegedések esetén viszont kerüljük a tej fogyasztását, mivel elősegíti a nyák termelődését és táptalajt biztosít a kórokozók számára. A sűrű nyák elzárhatja a hörgőket, amely nehézlégzést, köhögést és rekedtséget eredményezhet. Bizonyos élelmiszerek fogyasztása képes befolyásolni a gyógyszerek szervezetre gyakorolt hatását. A grépfrút leve megnövelheti a gyógyszerhatóanyagok koncentrációját. Ezért nem tanácsos például antibiotikumkezelés alatt grépfrútot enni.

Amennyiben kérdések merülnek fel bennünk a gyermek megfelelő táplálásával kapcsolatban, forduljunk bizalommal szakemberhez! ♦

TOJÁS VAN?

Azt gondolhatnánk, tojásból csak egyszerű ételleket lehet főzni, és azokat is nyilván évszázadok óta ugyanúgy csináljuk. Tévedünk. Mi újat mondhat erről egy régi szakácskönyv?

Szöveg - Bogos Zsuzsanna / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

♦ Vegyünk például egy egyszerű reggelit! Az 1904-ben megjelent *Modern konyha* szerzője, Kovácsics Mátyás azt írja, hogy „nemcsak háziasszonyaink kedves társadalma, hanem hivatalos szakácsnőink között is sokan vannak, akik nem tudnak egy egyszerű omlettet elkészíteni.” Pedig, mint hozzáteszi, nagyban megkönnyítenék saját dolgunk, ha felvennénk az otthoni repertoárba, hiszen előételként, különálló és fogás-közi ételként is ehetjük.

▼ REGGELI

Ha megnézzük Csáky Sándor 1929-es alapreceptjét, azt látjuk, a hangsúly nem is az elkészítés módján van, hanem a jó alapanyagokon. A tojást tejszínnel keverjük el, sózzuk, dobunk a serpenyőbe vaját és azon süssük meg lepényként. Ha az egyik oldal kész, behajtjuk villával az egyik oldalt („szép ovál-formára”), és „kevés pirítás után” tálalhatjuk. Csáky szerint arra kell vigyázni, hogy „ne legyen túl piros, és ha kívül szép ropogós is, belül gyengepuha maradjon. Azonnal szervírozzuk, tehát mindig utolsó percben készítjük el, mert csak így van kellemes, élvezhető íze”. Az egész titka igazából a vaj, és ezt már a 16. századi magyar konyha is tudta. Az erdélyi fejedelmi udvarban használt *Szakács Tudomány* ugyancsak vajjal írja ezt az ételt – annyi különbséggel, hogy itt még zsálya is szerepel a hozzávalók között, vagy, ha „német módon” akarjuk készíteni, akkor tárkony. De a receptek szerint a rántottát szintén vajon készítették ekkor, amit borszal, gyömbérrel ízesítettek. Találunk egy figyelmeztetést is az étel leírásánál: „az rántott, eszedben vedd, hogy meg ne keményedjék!” Mindkét tojásételt színesíthetjük további hozzávalókkal. Csáknál gombás halragu, vese, füstölt nyelv, csirke- és libamáj, csirkevagdalék, szardínia, rák, csiga, kaviár, vargánya, szarvasgomba, zöldfűszerek, reszelt sajt, zöltségek (burgonya, tök, spenót, sóska, répapüré), virsli, currys rizs és vörösboros csirkemáj szerepel lehetséges tölteléként. De voltak még különlegesebb megoldások: készült omlett kaviárral, rántotta pedig spárgával és rákfarkakkal.

▼ EBÉD

Töltelékek összefogásához és süteményekhez használunk legtöbbször tojást, esetleg megtöltjük. A tojásleves már mostohagyerek, pedig nagyon egyszerű elkészíteni, és ha

követve a régi magyar konyhát, fűszerekkel (pl. tárkony) dobjuk fel, már nem is olyan unalmas. Zilahy Ágnes 19. századi fortélyát is érdemes egyszer kipróbálni: ő borsot és petrezselymet tett bele, a végén pedig néhány kanál tejszínnel tette krémessé, citrommal vagy ecettel pedig savanykássá. Szintén Zilahy a göngyölt felsál receptje. Itt a hús tölteléke főtt tojás, vékonyra vágott, zsenge sárgarépa és ecetes uborka. A szénytított hússzeletet kell ezzel töltenünk, majd egy nyers tojást ráütöni, hogy ne essen szét. Ha megvan, feltekerjük a felsált, és összetűzzük vagy összevarrjuk. Ezután zsíron vöröshagymát pirítunk, ezen elősütjük a húst. Végül felöntjük vízzel, lefedjük és puhára pároljuk. Szeletekre vágva tálaljuk. Czifray (Czövek) István 1816-os munkáját is érdemes fellapozni pár receptért. Az omlett nála heringgel készül, az egyes ételek elnevezései pedig külön élményszámba mennek. Vannak „elsikkadt tojások sóskával”, „buzogó tojások” és „tojástánc”. Utóbbihoz 2 db keményre főtt tojást villával össze kell törni, 14-et pedig karikákra vágni. Az összetört tojáshoz tejből áztatott zsemlet, apróra vagdalt rákfarkakat, tejfölt, vaját, szerecsendiót, sót és két nyers tojást kell tenni. Ezután kezdődik a rétegezés: egy sor ebből, egy sor a karikára vágott tojásból, tejfől, vaj és a tetejére zsemlemorzsza. „Süssed csendesesen” – szól a régi jó tanács.

▼ VACSORA

Az 1908-ban kiadott *Divat Újság főzőkönyvében* olvasható „királyné tojása” nevű étel az ebédről megmaradt csirke vagy borjú újrahaznosításáról szól. A húshoz vízbe áztatott zsemlet, vaját, tojássárgáját, tejfölt kell kevernünk, majd a pépet egy tepsibe önthetjük. Csináljunk bele mélyedéseket, ezekbe pedig üssünk nyers tojásokat. „Az egészet meglocsoljuk olvasztott vajjal, jó vastagon páрмаi sajtot hintünk rá és a sütőben megsütjük.” Jóval könnyedebb a 19. századi *Képes pesti szakácskönyv* receptje. Ehhez a paradicsomot vágjuk ki és töltsünk meg „finom füvekkel” – a recept nem ír ennél bővebben, ami éppen van, lehet kapor és petrezselyem, bazsalikom, kakukkfű, szurokfű. A kivájt részbe tegyük 4 percig főtt tojásokat, majd rakjuk egy vajjal kikent tepsibe az egészet, öntsük le paprikás mártással (tejföl és paprika). Annyi ideig süssük, hogy a paradicsom még egészben maradjon.



▼ KÜLÖNLEGESSÉG

A *Hét szakácskönyve* c. válogatásban (Ignotus állította össze az 1900-as évek elején) olvasható a „francia utánzott strucz-tojás” nevű étel. Már a név is elég furcsa, hát még az elkészítés! Vizahólyagot használtak hozzá, amibe keményre főtt tojássárgáját tettek, annyit, hogy teljesen kitöltse a teret. „A nagyobb hólyagot teleütjük nyers tojásfehérjével, s azután beletesszük

a középebe a kisebb hólyagba nyomkodott tojássárgáját, természetesen a hólyag nélkül. Forró vízben addig főzzük, míg a tojásfehérje keményre nem fő, s azután lehántva róla a hólyagot, óriási nagyságú tojást kapunk, melyet kétfelé vagy szeletekre vágva a rendes főtt tojás mintájára használunk föl spenóton, salátán vagy más effélén.” ♦



hirdetés

21
MAGYAR VENDEGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU



TÉLI FOGÁSOK

Tél végén még mindig a kiadós ételeké a főszerep, de ha tehetjük, frissítsük a hagyományos recepteket egy kis zöldséggel, gyümölcssel. **Litauzski Zsolt ajánlata.**

Szöveg - **Litauzski Zsolt** / **A SÉF AJÁNLATA** / Kép - **Kaunitz Tamás**

◆ A receptek négy főre szólnak

MALACCSÜLÖK TÉLI ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK:

4 csülök
fél kg + pár szem apró burgonya
10 dkg gyöngyhagyma
sör
füstölt szalonna
1 fej fokhagyma
1 fej vöröshagyma
2 db fehérrépa
2 db sárgarépa
rozsmaring
petrezselyem
só
bors

ELKÉSZÍTÉSE:

A zöldségeket megtisztítjuk, a köretnek való, fél kiló burgonyát pedig előfőzzük.
A malaccsülköt is megtisztítjuk, leégetjük róla az apró szőröket, majd két óra hosszára 5%-os sóoldatba áztatjuk. Ezt követően lemoszuk, letöröljük, zöldségágyra helyezük, és sörrel leöntjük, majd 120 fokos sütőben 2 óráan keresztül sütjük. Sütés közben a lével locsolgatjuk. A két óra leteltével felemeljük a hőmérsékletet 190 fokra és a bőr ropogósra sütésével befejezzük a sütést. Erre az utolsó 20 percre a burgonyát és a gyöngyhagymát is ízesítve a sütőbe helyezzük.

CSÁSZÁRMORZSA (SMARNI)

HOZZÁVALÓK:

40 g liszt
125 ml tej
1 csipet só
1 kk vaníliás cukor
1/4 citrom lereszelt héja
4 db tojássárgája
4 db tojásfehérje
30 g kristálycukor
2 cl 80%-os Stroh-rum
15 g tisztított vaj
25 g friss vaj
kristálycukor és porcukor a hintéshez
25 g mazsola teába áztatva (esetlegesen)

ELKÉSZÍTÉSE:

A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük.
A lisztet, a tojássárgáját, a tejet, a sót, a vaníliás cukrot, a citromhéjat, a rumot simára keverjük, majd félórát pihenni hagyjuk.
A fehérjét lágy habbá verjük, félidőben hozzáadjuk a kristálycukrot.

A hab harmadát belekeverjük a fenti tésztába, majd a maradékot óvatosan, lapáttal beleforgatjuk.
A tisztított vajat teflonserpenyőben felmelegítjük (ne legyen túl forró).

Beleterítjük a tésztát, meghintjük a mazsolával. Röviden hagyjuk pirulni, majd a sütőbe tesszük. Mikor a teteje kezd száradni és színt kapni, kivesszük a sütőből, és a tésztát két lapáttal rombusz alakú darabokra szaggatjuk. Meghintjük friss vajjal és kristálycukorral, néhány másodpercre forró grill alá tesszük, hogy a vajjas cukor rákaramellizálódjon.

TÁLALÁS:

Forrón adjuk, melegített tányérra, tálalás előtt még egyszer meghintjük némi porcukorral, körbeöntjük gyümölcsmártással.

TIPP

A tésztába tehetünk durvára vágott pirított diót, a tejet helyettesíthetjük tejszínnel. Illenek hozzá a kompótok (szilva, meggy), párolt gyümölcsök (alma, körte) és a különböző lekvárok (barack, som, áfonya), fagyaltok is.





Szöveg - **Bognár Mária**

◆ **GUMIABRONCS NEM CSAK KAUCSUKBÓL**

A gépkocsik gumiabroncsainak alapanyaga eddig kizárólag a természetes kaucsuk volt, amit a Hevea brasiliensis kaucsukfából nyernek. Ez a fa főként Délkelet-Ázsia trópusi vidékein honos, innen származik a kaucsuk mintegy 90 százaléka. A termőhely szélsőséges időjárási viszonyai, mint például a monszunesők időnként jelentős károkat okoznak, és ez kihat a kaucsuk piaci kínálatára. Ezért nagy jelentőségű lehet a kaucsuktól való, legalábbis részleges függetlenedés. Ezt jelentheti a guayule cserje, az az Egyesült Államok délnyugati államaiban és Mexikóban száraz területeken növekvő cserjeféle, amiből sikerült a Bridgestone Corporationnek egy a korábbiakkal egyenértékű gumiabroncsot előállítania. Az új alapanyag akár 100 százalékban is képes helyettesíteni a korábban egyeduralkodó kaucsukot.

◆ **DUBAJBAN IS NAPELEM**

Dubaj hiába dúskál kőolajban, a kis állam emírije mégsem erre kívánja építeni országának energiaellátását. A Dubaj Tiszta Energia Stratégia jegyében főként megújuló energiaforrásokra, ezen belül is leginkább a napenergiára kívánnak alapozni. Az ambiciózus tervek szerint 2020-ban 7 százalék, 2030-ban 25 százalék, 2050-ben pedig már 75 százalék lesz a megújuló energia részaránya az energiaellátásban. Az emírről elnevezett Mohammed bin Rashid Al Maktoum Solar Park naperőmű kapacitását a 2013-as 13 MW-ról 2030-ra 5000 MW-ra kívánják növelni. A gigantikus objektum mellett a háztartási méretű napelem-rendszerek elterjedését is szorgalmazzák, így 2030-ban már minden háztetőre napelemet kell szerelni.

◆ **VILLANYREPÜLŐ**

Gondolta volna, hogy egy repülőgép is lehet elektromos meghajtású? Kínában kifejlesztettek egy ilyen légi járművet, mégpedig sorozatgyártásra készen. A Rui Xiang RX1E kétüléses repülőgép másfél órás feltöltéssel 45–60 percet repülhet, 120 km/órás sebessége ugyan nem lesz rekordhoz közeli, de a pilótaképzésre, mentési feladatokra, meteorológiai és turisztikai célokra szánt

légi járműnek ennyi is elég. Eddig 28 darabot rendeltek belőle. Anyaga szénszálalás ötvözet, súlya 480 kilogramm, az általa elérhető magasság pedig 3 ezer méter. Ára az akkumulátorral együtt átszámítva 45 millió forint. A gyártó cég az évi 100 darab gép legyártásához szükséges üzem építését már meg is kezdte Senjangban.

◆ **CSÖKKENŐ KÍNAI KÖRNYEZETSZENNYEZÉS**

Kína a világ legnagyobb légszennyezője, mivel energiafogyasztását 66 százalékban szénből fedezi, amiből a világ legnagyobb felhasználója. Az ebből időnként keletkező szmog rendkívül kellemetlen, rendszeresen látunk képeket arról, ahogy a kínai nagyvárosok füstködben fuldokolnak.

A legfrissebb szándékok szerint 2020-ig korszerűsítik a szénerőműveket, hogy azok kevesebb szennyezést bocsássanak ki. Így évi 100 millió tonnával kevesebb lesz az elégetett szénmennyiség is, és mintegy 180 millió tonnával fog csökkenni a légkörbe kibocsátott szén-dioxid mennyisége. Azokat a szénerőműveket, amelyek a 2020-as szigorúbb előírásoknak már nem felelnek meg, bezárják. E célkitűzés jegyében monumentális, 400 MW teljesítményű szélerőműpark építésébe is kezdtek a délkelet-kínai Fucsien tartomány Nanri szigetén. Az objektum 2018-ra lesz kész, és 450 ezer tonna szenet takarít meg évente.

◆ **LÁMPA HELYETT AZ ÚT VILÁGÍT**

Kerékpárutak kivilágítása félreeső helyeken költséges mulatság lenne. Így viszont könnyen előfordulhat, hogy éjszaka a kerékpárral közlekedő elvétel egy kanyart, és az árokban köt ki. Így járt az a vállalkozó is, aki egy ilyen balesete után gondolkodóba esett, miként lehetne éjjel is jól láthatóvá tenni az efféle utakat. Úgy öt éve meg is született a megoldás, világító pigmentet tartalmazó festékeverék formájában, ami a burkolatra felfestve akár

12 óra hosszan is képes világítani, miközben akár kevés nappali fény is feltölti. A megfelelő színekombinációhoz persze tesztek sokasága volt szükséges, amelyek során az időjárás-állóságot is vizsgálták.

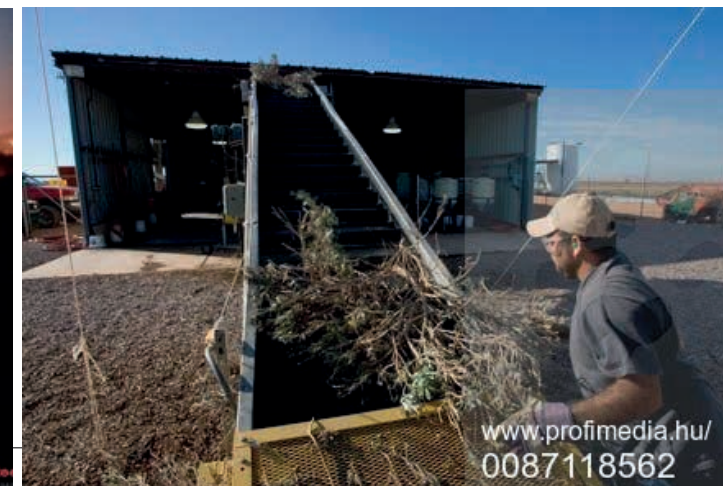
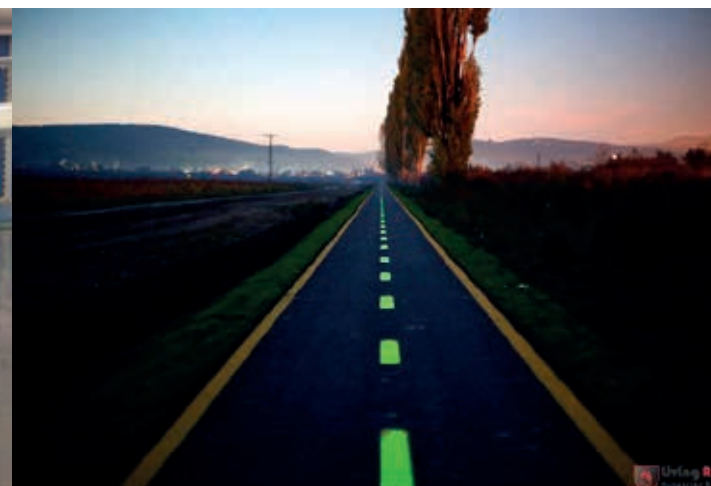
A Living Road világító útburkolati jelre Farkas Tibor feltaláló tízéves használati mintaoltalmat kapott, amiből négy év már eltelt. Most referenciaként – cége költségén – megvalósított Egerben egy ilyen felfestéssel kialakított egykilométeres útszakaszt. A hazai fejlesztésű találmány kerékpárutak mellett alkalmazható egyéb kivilágítatlan helyeken, utcákon is.

◆ **HIDROGÉN KÖZVETLENÜL NAPPÉNNYEL**

A hidrogén vízből előállítható, és mint üzemanyag jól tárolható. Közvetlenül felhasználható hidrogénmeghajtású járművekhez vagy ún. üzemanyagcellák energiaforrásként. Eddig elektromos energiával állították elő, amely a vizet oxigénre és hidrogénre bontotta. A folyamat során azonban elkerülhetetlen bizonyos veszteség. Ez kiküszöbölhető lenne, ha a hidrogént közvetlenül állítanák elő nappénnnyel. Az eddig ismert ilyen eljárások azonban csak nagyon kis hatékonyságúak voltak.

A Max Planck Társaság stuttgarti Szilárdtest-kutató Intézete most nagyobb határfokú eljárást dolgozott ki erre. Olyan fotókatalizátorokat alkalmaztak, amelyek látható fénnnyel jól gerjeszthetők. A kristályos, nagymolekulájú polimerekben egyes molekulák szabályos struktúrákba rendeződnek. A pornerű anyagot vízben oldva és látható fénnnyel besugározva eredményül hidrogént nyertek. Ehhez azonban még mikroelektrodaként működő platina nanorészecskéket és trietanol-amint, mint ún. elektron donor is hozzá kellett adni.

A laboratóriumi körülmények között az eddigieknél jóval hatékonyabb eljárásról mindazonáltal egyelőre nem tudni, hogy ipari méretekben is gazdaságosan alkalmazható lesz-e. ◆





» A MOZGÁS ÉLET

A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA: **BÉRES**

SPORTOS EGYENSÚLY

A testmozgás számtalan kór megelőzését segíti, a klasszikus civilizációs betegségek mellett a mentális problémák is nagyobb eséllyel kerülhetők el vele. Mindez nemcsak elmélet: a tudomány már több kórkép esetében is alátámasztotta ezt.

Szöveg - Szabó Emese

♦ A sport segít megelőzni számos olyan olyan betegséget, amelynek kialakulása összefügg az életmódbeli tényezőkkel. „Tipikusan ilyenek az anyagcsere-betegségek, így például a diabétesz, de ilyen a magas koleszterinszint, illetve minden olyan szív- és érrendszeri probléma – például az érszűkület –, ami ahhoz is köthető” – mondja dr. Babai László orvos-természetgyógyász. A mozgás segíti a magas vérnyomás megelőzését is, egyben pedig csökkenti az agyvérzés kockázatát. Bizonyított az is, hogy szerepe lehet egyes ráktípusok megelőzésében: ilyen az emlődaganat és a prosztaták. A demencia megelőzését szintén segíti a sportos életmód. A vázizomrendszer betegségei közül a porckopást és a csontritkulást lehet kiemelni. Ennek oka, hogy aki sportol, annak eleve magasabb a csontdenzitása, tehát jobb állapotból kezdenek romlani a csontjai, másrészt a folyamatos használat miatt a szervezet is „úgy gondolja”, hogy a csontokra szükség van, ezért később kezdi meg leépítésüket. Hasonló a helyzet a porcokkal, meghozzá azért, mert azok „kenőanyaga” – az ízületi folyadék – mozgás hatására termelődik.

AHHOZ, HOGY A MEGELŐZŐ HATÁS MEGLEGYEN, FONTOS A MOZGÁS IDŐTARTAMA ÉS MIKÉNTJE. „A SZAKMAI AJÁNLÁSOK SZERINT EHÉZ HETI 150 PERC KÖZEPES INTENZITÁSÚ KARDIÓMOZGÁSRA ÉS KÉTSZER 30 PERC IZOMERŐ NÖVELÉSRE VAN SZÜKSÉG. FONTOS AZ IS, HOGY AZ EGYES ALKALMAK KÖZÖTT NE TELJEN EL TÖBB MIINT 72 ÓRA” – EMELI KI BABAI DOKTOR.

A rendszeres mozgás a mentális betegségek megelőzését, sőt, kezelését is segíti, nélküle mondhatni elképzelhetetlen a gyógyulás. „Bár közhelynek tűnik, a test és a lélek elválaszthatatlan, jól jelzi ezt az is, hogy a mozgásnak bizonyítottan szorongásoldó hatása van. Mégpedig azért, mert a szorongás tulajdonképpen a vegetatív idegrendszer túlműködése, állandó ingerlése miatt alakul ki” – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, sportkonzultáns. Hozzáteszi, hogy ha csökkenteni akarjuk ezt a túlműködést, akkor muszáj mozogni, azzal lehet ugyanis megteremteni az egyensúlyt.

A depresszió szintén olyan betegség, amelynek megelőzését és terápiáját nagyban könnyíti a sport. „Erre külön szak kifejezést is használnak, úgy mondják: depressziós bolyongás. Ezt arra értik, amikor az érintettek elkezdnek járni. Ezt nem véletlenül teszik, lévén az olyan monoton izommozgás, mint amilyen a gyaloglás, hat a dopaminközpontra, meghozzá úgy, hogy ez csökkenti a depressziós tüneteket. Ez tehát egyfajta öngyógyító tevékenység a betegek részéről” – magyarázza a pszichológus. A stresszből eredő pszichés problémák kialakulásának esélye szintén csökkenthető aktív életmóddal, mivel az ilyesmi oldja a feszültséget, ezáltal pedig megszünteti, vagy legalábbis mérsékli a kiváltó okot. ♦



MIÉRT FONTOS A MOZGÁS AZ ÉLETBEN, AZ ÉLETEMBEN? EZZEL A KÉRDÉSSSEL INSPIRÁLTUK A KÖVETKEZŐ SOROKAT.



Kép - Emmer László

BAGDY EMŐKE:
Nincs ellenérv

Miért fontos az életemben a mozgás? Elsősorban azért, mert szeretem. Tudom, hogy amit szeretettel művelünk, annak a hatása megsokszorozódik. Másodsorban azért, mert tanulmányozom az egészségpszichológiát, és meggyőző érvek szólnak a mozgás egészség- és élettartam növelő hatásai mellett.

Még gyógytornász időszakomból ered a naponkénti „kondicionálás”. Tudatosan, izomcsoportokat edző módon dolgoztunk a testünkkel, ez a mindennapjaim részévé vált. Pszichológusként is kedveltem, tanítottam és kutattam az úgynevezett mozgásalapú relaxációs módszereket, amikor csak feszítenünk kell bizonyos izmokat, a lazítás pedig természetes válaszként jön létre a szervezetben. Az egészség maga is a szervek programozott ritmusa szerinti működések közötti összhang, a harmónia maga. Nincs ellenérv, mozogni jó és egészséges. Ha meggondoljuk, hogy egy egyszeri negyedórás sétával ötszáz kalóriát égetünk el, nem habozhatunk. A mozgás mellett szóló érvek egy része a mozgásszegény életmód ártalmaival függ össze, pl. a magas vérnyomás, a szív és keringési zavarok, az ízületi problémák, a végbélrák stb. Az érvek másik része a mozgás hatásának dicsérete, még hallani is kellemes: karban tartja a keringést, az ereket, a szívet, az izomanyagcserét, vércukor és zsír felhasználását, emésztőszerveket, immunaktivitást, és így tovább. Lelkileg élénkké, derűssé tesz, vitalizál, energizál, fokozza az életerőt és életkedvet.

Ma nem ismerünk egyszerűbb, hatékonyabb és kellemesebb stresszkezelési eljárást a mozgás különféle módjainak és módszereinek felhasználásánál, élnünk kell velük, ha élni akarunk és egészségre, harmóniára vágyunk.

„MA NEM ISMERÜNK
A MOZGÁSNÁL EGYSZERÜBB,
HATÉKONYABB ÉS
KELLEMESÉBB
STRESSZKEZELÉSI
ELJÁRÁST.”



Kép - Emmer László

HARMINCHÁROM ÉVESEN ÉRTETTEM MEG, MI AZ, AMI HIÁNYZOTT AZ ÉLETEMBŐL.

SZALÓKI ÁGI:

Amikor felborul a bicikli...

Valahol azt olvastam, az élet olyan, mint a biciklizés: ha szeretnénk megtartani az egyensúlyt, mozgásban kell maradnunk. Bár képesek vagyunk ennek értelmezésére, valódi megértést csak akkor nyerünk, amikor meg is éljük az egység élményét, test és lélek egyensúlyát, az egészséget. Ösztönösen érezzük gyerekkorunkban, hogy a mozgás örömforrás. Mozgással játszunk, tanulunk, felfedezünk, ismerkedünk, kifejezzük, definiáljuk magunkat. Kicsik vagyunk, nagyok, gyorsak és lassúak, közeledünk és távolodunk. Változunk, átváltozunk, utánzunk. Bármivé válhatunk. Nem számít, hogy hol vagyunk, jól vagyunk.

Aztán jönnek az elvárások, a szokások, felesleges szabályok, jön a viszonyítás, a verseny és jönnek a prioritások, amelyek eredménye, hogy a mozgás az életünkben egyre inkább háttérbe szorul. Az iskolába kerülés után nem sokkal a gyerekek tartásproblémáival küzdenek, koncentrációjuk gyenge, idegzetük labilis. Miért is kényszerítjük őket ülésre, egy helyben maradásra, mozgás nélküli életre? Miért engedjük, hogy a vidám, szárnyaló fantáziájú kisgyerekek megrendszabályozott, önbizalmától megfosztott, testétől külön létező lényként éljen?

Nagy bánatom, hogy gyerekkoromban szüleim nem törekedtek arra, hogy rendszeresen mozogjak. Művészitornára jártam, néptáncoltam, úsztam is rövid ideig, de mind abbamaradt. A szüleim sokat dolgoztak, pluszmunkát végeztek és tanultak is, elváltak, költöztünk. Azt hiszem, a rohanásban megfeledeztek a mozgásórámról. Egy ideig édesapámmal túrázni jártunk a Tátrába, ott komoly utakat tettünk meg. Ezek a túrák örök élményt adtak és erősítették bennem az akaraterőt, a céltudatosságot. A túrázást azonban kis idő után hanyagoltam. Dekadens kamaszként megvettem a testmozgást. A gimnáziumi testnevelésórákat igyekeztem megúszni. Sikerélményt adott ugyan, hogy gyorsan másztam kötéltre, rúdra, hogy a kötelező időméréses futásban az elsők között értem célba, de hamar visszazuhantam. Dohányozni kezdtem, a könnyű drogokkal ismerkedtem. Első és egyetlen mozgásos örömforrásom egyetemista éveim elején a táncház volt. Hetente kétszer moldvai és gyimesi táncokat táncoltam. Egy komolyabb kardioedzéssel ért fel egy-egy áttáncolt este, de hiábavaló volt az esti tánc, egészségem akkoriban nagyobb kárt szenvedett, mint amennyit épült. Az alkohol, a dohányzás, a drog, az éjszakázás megviselt. Rossz döntéseket hoztam, mert nem tudtam, ki vagyok, mi a célom. Nem tudatosság, csak pillanatnyi ösztön vezérelt. 23 éves koromban 40 kilósan az ágyat nyomtam, depressziós lettem. Pszichiáter segítségét vettem igénybe és konditerembe jártam, rávettem magam az evésre és újra énekelni kezdtem. Nem sokkal később elkészítettem első szólólemezemet, lettem a cigarettát, a drogot. Piacra jártam, főztem és gyerekeknek kezdtem énekelni. Rátaláltam a pilatesre. Figyeltem a légzésem és a mozgásom kapcsolatát. Pár év után újra enyhe depresszió, komoly fejfájás gyötört, nyugtalanság, görcs és feszültség volt bennem, de már tudtam, hogy van remény: magánórákat vettem egy tánctanártól, hogy újra rátaláljak magamra. Egy meditációs kurzusra vezetett innen az utam, majd a jógaszőnyegre. A jóga útja nem a szenvedés, ne szenvedj, mondta gyakran a tanárom. Harminchárom évesen értettem meg, mi az, ami hiányzott az életemből.

A gyakorlásom mindennapossá vált. Az astanga jóga mozgásos meditáció, test és lélek összehangolása. De a szőnyegről lelépve nem ér véget a gyakorlás. Az élet minden területén gyakorolhatok figyelmet, odaadást, szeretetet, könnyedséget, alázatot, egyensúlyban levést. Az érzékeim kifinomultak, színek, illatok, ízek jöttek, új felfedezések. Kevesebbet szenvedtem, megerősödtem, pontosabb, gondosabb, gond nélkülibb, hajlékonyabb és nyitottabb lettem. Rám talált a szerelem is. Eltelt pár év s most újra egy nehezebb korszakon vagyok túl. A rendszeres mozgás egy ideje megint hiányzik az életemből. Azonban biztató, hogy már tudom, mi az, amit keresek, mi az, amit nem szabad elhagynom, mert ha elhagyom, magamat hagyom el. Ha nem vagyok mozgásban, felborul a bicikli.



EGYEDÜL NEM SZERETEK EDZENI, ALAPVETŐEN CSAPATJÁTÉKOS VAGYOK, EMIATT IS KEDVELTEM A LABDAJÁTÉKOKAT.

GÁJER BÁLINT:

A színpadon túl

Pedagóguscsaládból származik, édesanyja óvónő, édesapja testnevelőtanár, aki Marcaliban abban az általános iskolában tanított, ahová maga is járt, ő volt a sulis kézilabdaedzője is. Valószínűleg innen ered a sportág iránti szeretete. „Talán 7 éves lehettem, amikor elkezdtem kézilabdázni, amit a középiskola harmadik osztályáig folytattam. Zenélni 10 éves koromban kezdtem el, a Marcali Városi Zeneiskolában, Sárkány Zsolt ütőhangszeres kamaraművész növendékeként. Attól kezdve a sport és a zene párhuzamosan ment egymás mellett” – meséli a zenész. Általános iskolák közötti versenyeken is játszottak kézilabdameccseket, az egyik alkalommal még a mezőny legjobb játékosának is választották. Később azért is ment Veszprémbe, mert profi kézilabda-karrierről álmodott: a legjobbaktól akart tanulni, ezért az akkori Fotex csapatához járt edzeni. Aztán egy szerencsétlen baleset miatt lesérült, gipszelni kellett a lábát, emiatt fél évre ki kellett hagynia az edzéseket. Ez idő alatt jött rá arra, hogy a zene nagyobb örömet ad neki: a labdajátékot abbahagyta, helyette beiratkozott a veszprémi zeneiskola ütőszakára. Az érettségi után Keszthelyre került, majd Székesfehérvárra a Dr. Lauschmann Gyula Zeneművészeti Jazz Szakközépiskola jazz-ének szakára. Ezután vették fel a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem jazz-ének, előadóművész-tanár szakára. Sajnos a gimnázium után már testnevelésóra sem volt, így a mozgás szépen lassan kikerült az életéből.

„Egyedül nem szeretek edzeni, unalmasnak tartom a konditermet, alapvetően csapatjátékos vagyok, emiatt is kedveltem a labdajátékokat. Persze a színpadon is mindig mozgásban vagyok, de így harminc felett már indokoltnak érzem, hogy legalább kardiozni eljárjak vagy fussak.” A Dalban is az volt a fogadalma, hogy ha bejut a „Speed Bump” című legújabb dala az Eurovíziós Dalfesztivál döntőjébe, akkor újra belevág a sportba. Persze ettől független is szeretné újra elkezdni az aktív mozgást, de a műsor stábjában az életmódváltás első mozzanatait így is figyelemmel kísérheti.

A mozgást a tervek szerint „felügyelet” mellett kezdi el újra. Szerencséje van, mert korábbi táncosa Zsigmond Regina fitnessbajnok, aki világversenyen is volt első helyezett, jelenleg személyi edzőként dolgozik: az edzésterv kialakításában az ő segítségét fogja kérni. Mindenképpen kardio jellegű mozgásban gondolkodik, a célja nem az izomnövelés.

Korábban tervezte, hogy beszerez egy futópadot, de végül letett erről. Inkább a szabadban fut, de csak ha jó idő van: télen nem kockáztathatja, hogy megfázzon, a hangja miatt nagyon óvatossá kell lennie. Tavaly nyáron az SOS Gyermekfalunagyköveteként 10 kilométert futott: ez komoly kihívás volt számára, mivel nem volt edzésben, de 60 percen belül tudta le a távot. ♦



Árulkodó fájdalom

Megesik, hogy fáj a sport, aminek oka jobb esetben az izomláz, rosszabb esetben viszont az, hogy a szervezet így jelzi: problémája van. Az ilyen jellegű panaszok mögött számos mozgásszervi betegség állhat, a rájuk utaló jeleket pedig nem szabad nem észrevenni.

Szöveg - Szabó Emese

GERINC

Ha valakinek a gerincén kopásos elváltozások vannak, akkor minden olyan mozgásformánál jelentkezhetnek fájdalmak, amelyek hajlógatással, emelgetéssel járnak. Például már akkor is, ha valaki az edzőteremben kisebb súlyokkal dolgozik. Vannak olyan sportok is, amelyeknél ezek a panaszok elég egyértelműen megmutatkoznak: „Akinél deréktáji kopásra vagy meszesedésre van, annak jellemzően komoly derékfájdalmat okoz a tenisz és a squash. Ugyanez a helyzet akkor, ha a gerincsigolyák közt csúszás jött létre: ez esetben akkor is jelentkezhetnek panaszok, ha sokat kell állni” – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. Hozzáteszi, hogy ha a fájdalom mellett zsibbadás is jelentkezik, már az ideggyulladás és a gerinc sérv gyanúja is felmerülhet. Tenisznél a derék mellett gyakori panasz a teniszkönyök, amelynél az íntapadások és a szalagok lesznek gyulladtak. Ez a probléma szintén nagy fájdalommal jár.

TÉRDEK

Az olyan csapatsportoknál, amelyeknél sokat kell ugrálni – például a kosárlabdánál vagy a kézilabdánál – könnyen megfájdulhatnak a térdék is. Ennek oka egyszerűen az, hogy esetükben rendszeresen nagyobb ütést, nagyobb terhelést kap az ízület. Síelésnél szintén a térd kaphat komoly terhelést, és mivel fájdalma ez esetben is jelezhet kopást, komolyan kell venni az efféle jeleket. Podlovics doktornő arra is föl hívja a figyelmet, hogy a sérüléseket, sibaeseteket fiatalabb korban sem szabad elbagatellizálni, azok ugyanis a későbbiekben is gondot okozhatnak, meglazulhatnak a szalagok. Emiatt pedig a későbbiekben már nagyobb lehet az esélye, hogy az érintett ízület újból kificamodjon.

Ha ráadásul nemcsak az újbóli balesetek veszélyét növeli, hanem mivel emiatt az ízület eleve instabillá válhat vagy túlterhelődhet, a porcok kopásai is korábbi életszakaszokban jelentkezhetnek. Ennek valószínűségét a ficamok utáni fáslizással, ízületi rögzítők használatával lehet csökkenteni. Ezek mellett segíthetnek a porcregeneráló készítmények és étrendkiegészítők is, főleg akkor, ha az ízületek általánosságban is nagyon igénybe vannak véve. Ha ez a helyzet, az ilyen készítményeket már a harmincas éveinkben is érdemes szedni.

ÍZÜLETEK, KOPÁSOK

A futásnál és hosszabb gyaloglásnál jellemzően szintén a térd szokott fájni: ez hasonlóan utalhat térdkopásra, ugyanúgy, ahogy a csípőtáji fájdalom jelezhet csípőkopást. Utóbbi a futás mellett jól érzékelhető minden olyan sportnál, amelynél magasabbra kell lépni, lábat kell emelni. Ez esetben különösen árulkodó jel az, ha elindulásakor vagy a pihenőt követő nekirugaszkodáskor jobban fáj a csípő, illetve a térd, mint egyébként. Úszás közben a nyak kezdhet el fájni, főleg akkor, ha valaki frizurája védelme érdekében nagyon mereven kitarítja a fejét a vízből. Ez viszont nem feltétlen ízületi probléma, okozhatja egyszerű izomfájdalom vagy izomgörcs is. Viszont akármi is legyen a kiváltó ok, arra mindenképpen figyelni kell, hogy mellúszáskor a fejet igenis mozgassuk, és még akkor se féljünk vízbemerítésétől, ha utána garantáltan haját kell szárítani. A későbbi problémák így nagy eséllyel megelőzhetők. Ha valaki már idősebb, akkor a szokásos edzés helyett érdemesebb szenior tornára járnia, sétálni vagy hosszabban gyalogolni. Remek választás lehet az egész testet átmozgató nordic walking is, ami a bot miatt remekül tehermentesíti az ízületeket.

Kép - Profimedia - Red Dot



Mindez növeli az izomerőt, és egyben szellemi kikapcsolódást is jelent. Nagyon fontos, hogy a rendszeres mozgásra azok is ügyeljenek, akik már ismert ízületi kopással küzdenek. Esetükben ez nélkülözhetetlen, mert ha elmulasztják, elgyengülnek az izmok, és még sérülékenyebbé válnak a porcok. Persze a mérték nagyon fontos, túlzottan megterhelő sportot pedig nem szerencsés választani.

NÉMA ELVÁLTOZÁS

Az osteoporózisra különösen ügyelni kell, amely fájdalmat jellemzően nem okoz, viszont a csontokat ettől függetlenül törékenyebbé teszi. Nem véletlenül nevezik néma járványnak. „Azoknál a sportágaknál, amelyeknél hirtelen csavaró mozdulatokra van szükség, ilyen esetben a bordák is könnyen elrepedhetnek. Ugyanígy fokozottan veszélyesek a hirtelen emelések” – emeli ki Podlovics doktornő. Hozzáteszi, hogy az efféle kockázatokra nemcsak az idősebbeknek kell figyelniük, hanem azoknak a fiataloknak is, akik valamilyen betegség miatt szteroidtartalmú gyógyszereket szednek. Esetükben ugyanis a kortól függetlenül nagyobb a csonttrikulás kockázata, ami azt is jelenti, hogy a csontjaik könnyebben törnek.

ÍNHÜVELYGYULLADÁS

Például a tenisz és a pingpong innhüvelygyulladást is okozhat. A betegségnek tipikus panaszja az innhüvelyt érintő, hirtelen fellépő fájdalom és duzzanat, ami leggyakrabban a kézen és a csuklóban jelenik meg. Ilyen panaszok esetén az elsődleges teendő az érintett terület nyugalomba helyezése, amihez sokszor elegendő a fáslizás, illetve, ha a fájó ízületre a fásli segítségével egy vonalzót rögzítenek. Ha súlyosabbak voltak a tünetek, régebben az orvosok legalább egy hétre be is gipszelték a fájó tagokat, ma viszont a gyógyászati segédeszköz boltokban már kaphatók olyan tépőzáras rögzítőszínek, amelyeket a gipsznél könnyebb használni, és amelyeket a tisztálkodás idejére le is lehet venni. Ahhoz, hogy az ilyen jellegű malőröket meg lehessen előzni, fontos, hogy a megterhelések előtt mindig bemelegítsük az izmokat. ♦



AMI ÖSSZETART MINKET – CSONTJAINK, IZMAINK, ÍZÜLETEINK

Leglátványosabb életjelenségünk a mozgás. A mozgás szervrendszere csontokból, ízületekből és vázizmokból áll. A csontok és az ízületek alkotják a mozgás passzív, a vázizmok pedig az aktív szerveket.

♦ ÍZÜLETEINK VÉDELMEÉRT

Fiatal korunkban gond nélkül ugrunk, futunk, hajolunk, nehéz dolgokat emelünk anélkül, hogy ez a legkevésbé is megviselne minket. Ha van egy kis izomlázunk, harmadnapra elmúlik: gond nélkül terheljük ízületeinket is. Ám az látszólagos, hogy ennek a sok, sokszor helytelen mozgásnak nincsenek kihatásai, hiszen az évtizedes használat nyomot hagy. Elsősorban „mozgó alkatrészeink”, vagyis gerincünk, csípőnk, térdünk, vállunk válik érzékennyé az idő múlásával.

Mi történik belül?

Ízületeink zavartalan működésében a porc épségének van fontos szerepe, amelynek fő alkotóelemei a víz, a kollagén és a nagy vízmegkötő képességű anyagok, például a glükózamin és a kondroitin. A porc egyik lényeges tulajdonsága a rugalmasság, ami a porc belsejében lévő víz mennyiségétől függ. A víz létfontosságú a porcok számára, hisz védi és táplálja az ízület belsejében lévő ízületi porcot, és biztosítja a csontvégek ízületi felszíneinek egymáson való súrlódásmentes csúszását. Az ízületi megbetegedések közül a porckopás (artrózis) a leggyakoribb, ami nemcsak időskorban jellemző, hanem a fiatalok körében is előfordulhat.

Mit tehetünk?

- Mozogjunk többet! Már gyerekkortól fontos a rendszeres, de nem megterhelő mozgás, ami nemcsak a mozgásszervrendszerünkre van jótékony hatással, hanem a vele kölcsönhatásban álló egyéb szervrendszerekre is (pl. légzés, keringés, szív-működés, veseműködés, vizeletkiválasztás, gyomor-bélrendszer stb.).
- Törekedjünk a helyes életvitelre! A helyes életvitel fontos része a változatos, napi aktivitásnak megfelelően kialakított étrend. Míg a túlsúly túlterheli az alsó végtagi ízületeket, addig a testsúlycsökkenés jelentősen csökkentheti az ízületi problémák kialakulását.
- Pótoljuk, ami hiányzik! A porc egészségének megőrzését szolgáló készítményekkel végzett kúra hozzájárulhat az ízületi porcok mozgathatóságának fenntartásához. A **glükózamin- és kondroitintartalmú** készítmények belülről táplálják a porcszövetet, így hosszabb távon segíthetnek ízületi problémák esetén.



HOGYAN ÉPÜL FEL AZ IZOMRENDSZERÜNK?

350 akaratlagosan irányítható izom található a testünkben, ezek építik fel vázizomrendszerünket. Ezeknek a mozgásban, az ízületek rögzítésében, mozgatásában, az erő kifejtésében, és testtartásunk megtartásában van szerepük. Az izmok rendszerint nem egyenként, hanem csoportosan működnek. Egy mozdulat végrehajtásában sok izom vesz részt, amelyek részben egy irányban, részben ellenkező irányban működnek.

Izomműködési problémák

A leggyakrabban tapasztalt izomműködési problémák közé tartozik az izomgörcs, izomrángás, valamint az izomgyengeség. Izomgörcs során az akaratlan, erős izomösszehúzódás bármilyen vázizmot érinthet, de leginkább a két ízületet áthidaló izmokat. Az izomgyengeség gyakran más betegségek

tüneteként jelenik meg, és azt jelenti, hogy teljes erő kifejtés mellett sem jön létre normál erejű összehúzódás. Az évek előrehaladtával, egészséges életmód mellett is csökken izmaink ereje, nem mindegy azonban, hogy milyen ütemben. Ahogy sokat tehetünk ízületeink és csontjaink egészségének megőrzéséért, úgy támogathatjuk az izomzatunk működését is. A **magnézium, kalcium** hozzájárul a normál izomműködéséhez, a **D-vitamin** az egészséges izomfunkció fenntartásában vesz részt.

ÉP TESTBEN ÉP CSONTOK

Csontjaink alkotják testünk vázát, alapvető fontosságú tehát, hogy épen tartsuk. A csontritkulás – latin nevén: oszteoporózis – tulajdonképp annyit jelent, hogy a csontok minősége, mennyisége, vagyis „sűrűsége” idővel megváltozik: károsodik a csont szerkezete, romlik a szilárdsága. A károsodott csontszövet helyébe kevesebb épül vissza, mint amennyire szükség lenne, az egyensúly felborul, ami fokozott törékenységgel jár.

A csontritkulás nem véletlenül kapta a „néma járvány” nevet, mert többnyire csak akkor vesszük észre, amikor már bekövetkezik a csonttörés. Intő jel lehet pl., ha a testmagasság csökken: ez a csigolyák összetörésének következménye. Már enyhe gyanújelek esetén is érdemes vizsgálatra jelentkezni, de ha korunk indokolja, akár az évenkénti kontroll sem árt.

Amire mindenképp figyeljünk:

- A **kalcium** csontjaink alapvető építőeleme. Ha nincs elegendő kalcium a vérünkben, szervezetünk a csontokból vonja el azt, ami csontjaink meggyengüléséhez, szilárdságuk elvesztéséhez vezet.
- A kalcium felszívódásához, csontokba való beépüléséhez nélkülözhetetlen a **D-vitamin**. Hiába van elegendő mennyiség az építő kalciumból, ha az építés folyamatát katalizáló D-vitamin hiányzik. D-vitamin-ellátottságunk szezonális ingadozást mutat, késő ősszel, télen és kora tavasszal a megfelelő napsugárzás kiesése miatt a D-vitamin-hiány gyakoribb. A D-vitamin-hiány világszerte népbetegségnek számít, de hazánkban is komoly probléma: 10-ből 7 magyar felnőtt D-vitamin-hiányban szenved, ezért késő ősztől kora tavaszig különösen fontos a megfelelő D-vitamin-szint biztosítására figyelni.*
- Csontjaink egészségének megőrzéséhez a kalcium és D-vitamin mellett más anyagok is hozzájárulhatnak, a **C-vitamin, cink, foszfor, magnézium, mangán** valamint a **K-vitamin** is részt vesz a normál csontozat fenntartásában. ♦

(x)

*Magyar Orvos Szupplementum 2014/1



PIHENÉSBŐL IS MEGÁRT A SOK!



Bár a fájdalom és a betegség sokszor automatikusan pihentetésre csábít, sok esetben többet árt, mint használ. A mozgás kiválóan alkalmas mozgásszervi panaszok megelőzése és legtöbbször a kezelésére is. Fontos azonban tudnunk, mire kell figyelni a sportolásnál bizonyos mozgásszervi betegségek – például artrózis vagy csontritkulás – esetén.

Szöveg - Tolnai Krisztina gyógytornász, manuálterapeuta, Tolnai Nóra edző, sportpszichológus, életmód-tanácsadó / **BEMELEGÍTÉS**



CSALÁDBARÁT
ORSZÁG

◆ FÁJDALMAS REGGELEK

Leggyakrabban az artrózis az alsó végtag nagy ízületeit (csípő, térd), a gerincet, ritkábban a vállakat érintheti, de specifikus esetekben például egyes foglalkozási ártalmak miatt érintheti a kéz, láb ízületeit is. A betegség jellemzően középkorúaknál kezdődik, és gyakorisága az életkorral nő, azonban mégsem tekinthető a porc egyszerű előregedésének.

Akik artrózistól szenvednek, nyugalomban általában nem éreznek fájdalmat, amikor azonban egy nyugalmi periódus után mozgást indítanak (például reggelente az éjszakai pihenés után) körülbelül 10 percre, míg „be nem járátódik” az ízület, fájdalmas a mozgás, majd ezután könnyebb. Az artrózis egy bizonyos kor felett normális, fiziológiás, azonban megelőzésében sokat tehetünk, tudatosan figyelve mindennapi pozícióinkra, mozdulatainkra, és helyes mozgásformát választva. Mozgásra mindenképpen szükség van. Az akut fájdalmas időszakokban célszerű pihentetni az ízületet, ezután azonban mihamarabb el kell kezdeni a fokozatos fizikai aktivitást. Ha ezt nem tesszük meg, az ízület mozgáspályája még inkább beszűkül, a fájdalom és a merevség fokozódik. Artrózis esetén olyan mozgásformát célszerű választani, ahol az izomzat intenzíven dolgozik, de az ízületek terhelésmentes helyzetben maradnak, és egyúttal fejlesztjük és megőrizzük az ízületek mozgástartományát. Ilyen mozgásformák lehetnek a vízben végzett aquafitness, vagy vízi aerobic, gerinctorna, Pilates vagy jóga. Az alsó végtagi artrózis esetében a séta, szobabicikli szintén ajánlott mozgásformák. Az artrózis megelőzésében vagy a stádiumok késleltetésében gyógytornára is szükség lehet, hiszen a csontfelszínek egymáshoz közeledése és idővel a porc kopása egy helytelen testtartásból is adódhat.

Az artrózis megelőzésében és terápiájában tehát nagyon fontos az ízületek túlterhelésének csökkentése: az ideális testsúly elérése és megtartása, a rendszeres fizikai aktivitás, amely minden ízületet egyformán terhel (úszás, kerékpározás), s akár a naponta végzett specifikus gyógytorna, továbbá a megfelelő pihenés biztosítása. Kerülni kell a túlzott fizikai megterhelést, és a nagy impacttel járó mozgásformákat (pl. futás). Egyik legjobb mozgásterápiája éppen ezért az úszás.

Kép - Profimedia - Red Dot



ERÉK- ÉS HÁTFÁJÓSOKNAK

A gerincoszlop artrózisos elváltozásai, illetve porckorong-sérv esetén a mindennapi tevékenységeink során is úgynevezett „gerinckímélő életmódot” kell folytatnunk. Akik gerincsérvtől szenvednek, a folyamatos gyógytorna, a rendszeres testmozgás elengedhetetlen része kell, hogy legyen a mindennapoknak. Ajánlott olyan mozgásformát végezni, amely a törzs melletti mély izomzatot (haránthasizom, mély hátizmok) megerősíti, míg a felületes hátizmokat, lumbális izomzatot ellazítja, ugyanis sokszor láthatjuk, hogy ezen izmok feszesek, kötöttek. Erre kiváló lehet a Pilates-módszer, vagy specifikus gyógytorna-, gerinctorna-gyakorlatok. Szükség lehet esetenként masszázásra vagy valamilyen manuális terápiára is kiegészítésként.

HA VALAMILYEN NEHÉZ TÁRGYAT,
CSOMAGOT KELL FELEMELNÜNK,
MINDIG EGYENES HÁTTAL,
HAJLÍTOTT TÉRDEKKEL TEGYÜK,
MIKÖZBEN KILÉGZÉST VÉGZÜNK,
SEMMIKÉPP SE TARTSUK VISSZA
A LÉLEGZETÜNKET!



MOZGÁS A CSONTOKÉRT

Csontritkulás esetén a csont anyagcseréje zavart szenved, a csont tömege csökken, szerkezete megváltozik, a csont törékenyebbé válik. Emiatt szükség van – a csontritkulás stádiumait figyelembe véve – helyes mozgásformát választani. A fizikai aktivitás hiánya is óriási rizikófaktora az osteoporózisnak, rendszeres testmozgással ugyanis megelőzhető a betegség.

A csontritkulás leggyakrabban a combcsont fejét, a csigolyákat, illetve a felkarcsontot érinti. Fontos a törzsimozgás, a gerinc melletti stabilizátorok, a csípő körüli izmok edzése, és a helyes testtartás, mindennapi mozdulatok megtanulása, de el kell kerülni az extrém hajlításokat, csavarásokat a sportolás során. Ajánlott még a gravitációval végzett mozgásformák végzése, például séta, nordic walking, illetve a koordináció, egyensúlyérzés fejlesztése, az esések elkerülése miatt. Az úszás, vízben végzett aktivitás meglepő módon ebben az esetben nem ajánlott, mert a csontgerendák a gravitáció jelenlétében erősödnek meg, a vízben a gravitációt azonban kikapcsoljuk. Előrehaladott stádiumban a gyakorlatok végzése során egyes dolgokra figyelniük kell a csontok védelme miatt, ilyenkor érdemes gyógytornász-szal konzultálva elkezdni a megfelelő testmozgást. A csontritkulás megelőzésében a gravitációval szemben végzett mozgások mellett a táplálkozásnak is hangsúlyos szerepe van. A kalcium és D-vitamin játszik legfontosabb szerepet. A kalcium csontokból való kiürülését nagymértékben fékezhetjük rendszeres testmozgással és változatos, kiegyensúlyozott táplálkozással.

Fontos tudnunk, hogy az egészséges, kiegyensúlyozott életmód mellett a fiatalon elkezdett sportolással előzhetjük meg az időskori csontvesztést. Vagyis sportolni minden életkorban kiemelten fontos. A csontok egészségét részben a genetika határozza meg, de mi magunk is sokat tehetünk érte. Nőknél a menopauza idején meggyorsul a csontvesztés, s ezzel együtt nő a szervezet kalciumvesztése is – és nő a csontritkulás valószínűsége. Azok tehát, akiknek a szervezetében a gyermekkorban és a fiatal felnőttkorban masszívabb a csontállomány, azaz a genetikailag elérhető legnagyobb csúcs-csonttömeg alakult ki, kisebb rizikónak vannak kitéve a csontritkulás tekintetében. ♦



BÉRES VITA-D3 FORTE 3000 NE D3-VITAMIN TABLETTA – MAGAS HATÓANYAG-TARTALMÚ D-VITAMIN

A D-vitamin-hiány világszerte népbetegségnek számít, a probléma a hazai népesség jelentős hányadát is érinti. A D-vitamin legnagyobb része a bőrünket érő napfény hatására termelődik, így késő ősztől kora tavaszig a legnagyobb a hiány kialakulásának veszélye, és még az egészséges embereknek is szükségük lehet a D-vitamin pótlására. A D-vitamin kulcsfontosságú szerepet tölt be szervezetünkben. Hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és izomfunkció fenntartásához, az immunrendszer megfelelő működéséhez, valamint a kalcium és a foszfor normál felszívódásához.

A magas hatóanyag-tartalmú, D-vitamin szedését D-vitamin hiányos állapotban, illetve D-vitamin-hiány szempontjából fokozott kockázattal bírók számára ajánljuk.

D-vitamin-hiányos állapot fennállása esetén, a fokozott D3-vitamin bevitelt indokoló különleges táplálkozási igény kielégítéséhez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Béres HIRDETÉS



RENDAHÁZ A VÁROS FELETT

A 19. század utolsó évtizedeiben a Svábhegynek ezt a vidékét városi nomádok kapták fel. A kipusztult szőlőskerteket írók, művészek, értelmiségiek vásárolták meg, villákat és csodás pihenőkerteket építettek itt. Jókai volt a kiköltözők első hullámának egyik prominense, kertje és villája ma is látható. A fogaskerekű 1874-re egy év alatt épült meg a svájci példa alapján. A hosszadalmas kocsikázás helyett a vasút ezután néhány perc alatt a városba vihette a kirándulókat, a hegytetőre épült nagyvilági szállodák és szanatóriumok közönségével együtt. A hely idilljét aztán több rétegben írta felül a 20. század.



Szöveg - Fazekas Zsuzsa / VÁROSI MESÉK / Kép - Gebauer Hanga

- ◆ A fogaskerekű tervezője Cathry Szaléz Ferenc (1843–1901) svájci mérnök az építkezés idején valószínűleg beleszeretett a környékbe. A Széchenyi-hegyen, egy hatalmas Farkasvölgyi úti telken épített villát, és itt telepedett le. Házát halála után az Isteni Szeretet Leányainak rendje vásárolta meg a hatalmas ősfás kerttel együtt. Miután a villát hamarosan kinőtték, a rendfőnöknő Morvay M. Valéria vezetésével és megálmodott útmutatásai alapján építkezésbe fogtak és 1926-ra felépítették a Kiss József tervezte négyszintes neogót zárdaépületet. A hatalmas kertben is komoly átalakításokat végeztek, innentől nemcsak pihenőparkul szolgált, de a nővérek itt hozták létre az önellátásukhoz szükséges gazdaságot is. Konyhakertet, gyümölcsöst telepítettek és állatokat is tartottak a parkban. A korabeli képeslapok még egyfajta idillt mutatnak, amelynek a világháború vetett véget. 1942 nyarán a Püspökszentlászlón üdülő Blum Anna úrnőnek szóló üdvözlőkártyán a következőket írta egy bizonyos Dr. Iványi nevű ismerőse: „A kép annak a kolostornak a kertjéből való, ahol most tartózkodom a Svábhegy tetején. Ez a parkrészlet csak kis hányada az egész fekvőségnek. Kb. 25 hold az egész.” A vészkorszakban a szerzetesnők 150 gyermeknek adtak menedéket, de a Gestapo, amely a közeli Majestic szálló épületében rendezkedett be – Adolf Eichmann innen irányította a zsidók deportálását – rájuk talált és elhurcolta őket. Csak néhányukat sikerült véletlen szerencséjével elrejteni és megmenteni. Az oroszok 1944 karácsonyán szállták meg a rendházat, és fontos stratégiai pontként használták, hiszen szédítő panorámával magasodott a város fölé. A háború után egy traktoros iskola növendékeit költöztették a zárdába, majd 1950-ben a rendek feloszlása után az épületet az ÁVH kapta meg és a Dzerzsinszkij Államvédelmi Iskolát működtette itt egészen 1956-ig. Ezt követően a Rendőrtiszti Akadémia, a főiskola elődje kapta meg az ingatlant.

Az egykori zárdaépület ma csak külön engedéllyel vagy szervezett séta keretében járható be, de évente egyszer, az örökségnapokon megnyitják a látogatók előtt. Napjainkban a Közzolgálati Egyetem Rendészettudományi kara működik az épületben, amely néhány évvel ezelőtt kívülről látványos és igényes felújításon esett át, bár egyes tetődíszeket és sarokerkélyeket, valamint egy elpusztult középső tornyot nem sikerült újjáépíteni. Az egykori kápolna évtizedek óta az itt működő intézmények díszterméül szolgál. Álmenyvezete alatt még freskók várnak restaurálásra. ◆



EGY NŐ, AKI KITÁGÍTOTTA AZ UNIVERZUMOT

Henrietta Swan Leavitt majdnem harminc évig vizsgálta a csillagokat fekete-fehér fotólemezeken. Aztán egyszer csak olyasmit fedezett föl, ami átalakította a világgépünket.

Szöveg - **Mártonffy András** / KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

◆ Az emberiség nagyon sokáig az egész világmindenség központjának a Földet tartotta, és úgy képzelte, hogy minden más égitest csak a mi szerény kísérőnk. Valamikor 2300 évvel ezelőtt a görög Arisztarkhosz vetette fel először, hogy ez nem igaz. Ő a Napot tartotta az univerzum középpontjának. Ez a vélekedés aztán évezredekre feledésbe merült, egészen addig, amíg a tizenhatodik század elején a lengyel Nikolas Kopernik, azaz Nikolausz Kopernikusz be nem bizonyította, hogy a Föld és a többi bolygó a Nap körül kering. A nézet sokáig halálos bűnnek számított: Giordano Brunót máglyán égették meg hasonló, és ezen is túllépő állításai miatt, Galilei pedig csak a tanai nyilvános megtagadása árán úszta meg házi őrizettel. A tudomány aztán mégis túllépett a tilalmakon. Lassan kiderült, hogy a Napon kívül más csillagok is léteznek. A Tejútrendszer csillagainak számát először néhány ezerre tették, ma már tudjuk, hogy valahol 200 és 400 milliárd között van a számuk.

Henrietta Swan Leavitt 1912-ben tette meg azt a felfedezést, amely óta a világegyetem méretét több százmilliárdszorosára tesszük. Ez a szigorúan vallásos neveltetésben részesült amerikai hölgy huszonöt éves korában, 1893-ban kezdett csillagászzal foglalkozni. Persze nem volt ebben semmi romantika: a nőket ekkoriban a távcsöveknek még közelébe sem engedték. Ebben a tudományágban a szerepük fájdalmasan korlátozva volt: Leavitt sok más nővel együtt „computer”-ként, azaz csillagkatalogizáló és csillagfényesség-mérő automataként dolgozott. Ezt egy másik, viszonylag új találmány, a fotográfia elterjedése tette lehetővé. Addig elképzelhetetlen mennyiségű adat állt a csillagászok rendelkezésére, mivel az éjszakai égbolt csillagairól tetszőleges mennyiségű fényképet készíthettek. Ezért kellett a sok állhatatos, kitartó és türelmes nő, akik fáradságot nem ismervé rendszereztek ezeknek az égitesteknek a látható tulajdonságait.

Egy Charles Pickering nevű csillagász irányításával dolgozott az a kizárólag nőkből álló csoport, „Pickering háreme”, amelyben Henrietta is tevékenykedett. Ő azonban évtizedes munka eredményeképpen észrevett valami olyasmit, amit a többiek nem. Létezik a csillagoknak egy fajtája, az úgynevezett Cefeidák, amelyek jól láthatóan pulzálnak: távcsővel is jól érzékelhetően, szabályos periódusok szerint változik a fényességük. Ezek a csillagok a Naphal négyezer-öttször nagyobb égitestek, és a méretük úgy változik, mint a dobogó emberi szívé.

Kép - Profimedia - Red Dot



Leavitt 1912-ben felfedezte, hogy ezek a változások attól függenek, milyen messze van tőlünk az adott csillag. Ezzel tulajdonképpen olyan „világítótoronyokat” fedezett föl a világűrben, amelyek alapján más csillagok Földtől mért távolsága nagy biztonsággal meghatározható.

És ezután jött a meglepetés. A csillagászok számos olyan csillagot találtak, amelyek nagyságrendekkel messzebb vannak a Tejútrendszer bármelyik égitestjénél. Kiderült, hogy a mi galaxisunk, ez az elképzelhetetlenül hatalmas csillagközösség, nem az egyetlen a világegyetemben. Leavitt monoton mérései ráirányították a figyelmet arra, amit addig legfőljebb néhányan mertek sejteni. Nemcsak hogy a Nap törpül el a Tejútrendszer iszonyatos dimenzióihoz képest, de maga az egész galaktika is elhanyagolhatóan kicsi az univerzum mérhetetlen kiterjedéséhez képest.

A tudomány mai állása szerint több százmilliárd galaxis létezik, amelyek mindegyikében milliárd-, százmilliárdszámra keringenek a csillagok. Fantasztikus belegondolni ebbe, és főleg abba, hogy mindezt száz évvel ezelőtt, egy férfivilágban küszködő nő erőfeszítései hozták a felszínre. Henrietta Swan Leavitt jobb híján alázatosan végrehajtotta, amit kijelöltek a számára, és éppen ezáltal jött rá valami forradalmian új dologra.

1921-re szakmailag is beérett a sok munka: a csillagfotometriai kutatások vezetőjévé nevezték ki. Ekkor azonban már nagyon beteg volt. A rák elhatalmasodott a szervezetén, és még ebben az évben meg is halt.

A szakma csak akkor szerzett tudomást a haláláról, amikor 1926-ban jelölni akarták a fizikai Nobel-díjra. Azt ugyanis csak élő tudós kaphatja meg. ◆



IKERTÜKÖR

Szöveg - Lackfi János és Szabó T. Anna /
ÜZENETE ÉRKEZETT



ÉLESZTŐ

♦ A test bizony titok. Különbözik miért is gyorsítaná pulzusunkat, szárazszáná ki torkunkat a pornográfia? Miért jójóznának a szemek az utcán egy-egy imponáló természet, libbenő szoknya láttán? Miért fejlődne elektromosság két egymáshoz túl közel merészkedő sejt-halmaz között? Lemezteleníteni a testet, azt lehet, nudista strandon megszelleztetni, azt is lehet, de kivonni belőle a titkot, lehetetlen. Úgy van ez, pont úgy, mint a kenyértésztával. Erjed, megkel, duzzad, változik. Grammmra pontosan tudjuk, mi van benne, mégis valami váratlant ad ki végül, hiszen eleven, hiszen több, mint összetevőinek összege. Ezt a bizonytalan többletet szoktuk jobb híján életnek nevezni. Ha fennkölt hangulatba jövünk, azt mondjuk rá: lélek. Tudósok megállapították, hogy bár a holttest pontosan ugyanazon anyagokat tartalmazza, mint az élő, mégis könnyebb lesz huszonegy grammal a halál beállta után. Más tudósok megállapították, hogy ez nem egyéb, mint mítosz, mint mérési pontatlanság: a lélekből még ennyi sem megragadható!

Két test, ha egyesül, akkor is részt vesz a teremtés rítusában, ha nászuktól nem fogan élet. Akkor is a teljességnek feszülnek neki, és ahogy a test több, mint kémiai elemek összege, úgy két test bizony több lesz, mint egy test megkettőzve. Két egymással összeforrt test végtelenné nyúlik, kilibben a tudathatárokon, valahol a párhuzamosok találkozásánál időzik. A vers erre a teremtés-részességre játszik rá, és egyszersmind tükrözteti is a jelenetet. A lisztet eleven tésztává gyúró asszony megismétli a titokzatos aktust, melyben Isten gyúrta testté az embert. Meleg, lélegző, alakváltoztató, erjedő valóság a tészta is, a test is. A test teremt és teremtett. Test teremt a tésztát is, kölcsönbe ad neki hevéből, erejéből, formázó kedvéből. Egyik testnek kedve telik a másikban (a másiknak az egyikben). Egyik testnek (a másiknak is) kedve telik a tésztában, az elfogyasztható, duzzadó, megpiruló életben. A szerelem elektromos kisülése után jön a kisülő tészta. A szervek átlényegülését követi a liszt átnemesedése. A szerelmesek felfalták egymást, és most várják, hogy felfalhasssák a tésztát. A test titka után jön a kenyér titka. Bármennyit is boncoljunk egy testet, bármilyen mélyen hatoljunk belé mikroszkóppal, bármilyen szubatomi részecskékre bontsuk, a titok ott lebeg benne, megfoghatatlanul. Bármennyit is elemzünk egy személyiséget, reakcióit, sebzettségait, komplexusait, örömeit, vágyait, sose leszünk képesek megragadni azt, amitől megismételhetetlen létező. Bárhogy bekebelezzünk is egy veknit, foszlósságában, ropogásában, levegős nedvességében ott a rejtély. Mit tehetünk hát lelkekkel, testekkel, kenyerekkel? Közelükbe húzódunk, élünk velük, élünk belőlük, tovább gyúrjuk őket, éltetjük általuk magunkat.

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



Antony Dunn Keltésza

És az, édesem, ahogy kiugrottál az ágyból
egy valószínűtlen pillanatban, és
kapkodva hűtőt, szekrényeket nyitva
összedobtál egy összevissza kutyvaszt,
és gyúrni kezdted a deszkán a meleg
tésztát, meztelenül és lisztesen,
az elég volt.

Ahogy kipirulva
becsúszattad a sütő melegébe,
és csak álltál élesztős illatában.
Ahogy a ház megtelt a keltésza
rosszul leplezett titkának szagával,
tekertél az órán, visszabújtál mellém
lisztes kézzel.

»» Szabó T. Anna
fordítása

TEST ÉS KENYÉR

Nincs misztikusabb, mint a kenyér. A gabona a legősibb tápláléknövények közé tartozik, a mag kikelése a termékenység-rítusok alapja, a feltámadás bizonyítéka. A zöld bőrű Ozirisz, a nagyhajú Démétér, az alvilágba leszálló Perszephoné mind az újjászületés megszemélyesítői, akik megjárják a nemlét sötétjét és új életre kelnek a föld alól. Amikor Shakespeare hetvenötödik szonettjének első sorát Szabó Lőrinc így fordítja: „Az vagy nekem, mi testnek a kenyér”, mindenki érti, hogy a szerelem teljességére gondolt, arra, hogy amiképpen az élet étele a kenyér, úgy a lélek a szerelem. A kenyér az életet jelképezi – akár testi értelemben, akár lelki szinten, amint a valósi szertartásokban használják.

Aki kenyeret süt, voltaképpen mágikus cselekedetet hajt végre. A mi európai kenyérünk kovászos vagy élesztős tészta, és már az „élesztő” szóban is az élet szerepel, a gomba, amely lelket, lélegzetet ad a lisztnek, megemeli, langyos és eleven masszává lehel. A földből kelt gabona vízzel keveredve levegőt vesz, hogy a tűzben kenyérré érjen. Mi volna ennél varázslatosabb?

Aki gyúrt már langyos kenyértésztát a lisztfelhőben, aki dagasztotta már az eleven testként idomuló, gyöngéd és sima és mégis ellenálló, rugalmas anyagot, az érezte biztosan, mennyire érzéki, mennyire földközeli és mégis felemelő élmény megküzdeni az életet jelentő élelem előkészítésével. Általában női munka ez, a pékeket mégis izmos és elszánt férfikként szoktuk elképzelni. A középgenerációs angol költő, Antony Dunn ezúttal egy kipirult nőt állít elé, mintegy megszemélyesítve a termékenység istennőjét (ámbar hangsúlyoznám, hogy az ágyból kiugró pucér kedves – ahogyan a szemlélője is – bármilyen nemű lehet), aki az érzéki örömeik öleléséből egy másfajta örömbé, a keltésza-készítés gyönyörűségébe merül bele. Talán nem is kenyeret süt, talán nincs is tudatában a cselekvése misztériumának – de éppen ez az ártatlanság az, amitől meghatódik a szerelmes tekintet, ami otthonossá és gyöngéddé és felejthetlenné teszi ezt a képet. A meztelen tészta és a ruhátlan test közelségének illata és melege szinte fájdalmasan intim, a vers olvasója szinte kukkolónak érzi magát, holott – a természetes test látványát leszámítva – semmi egyetlen nem történik a szövegben. Mitől érezzük magunkat mégis rajtakapva? Azt hiszem, a megfogalmazás feszessége és pontossága teszi, de mintha mi is ott állnánk egy pillanatra ágy és asztal között, az ölelés és a jól végzett munka örömeivel, az állandóság – és talán az örökélet – szabadságának ígéretét érezve meg a rejtélyesen kelő tészta élesztős illatában. ♦

DOBÓCSILLAGOK HOMLOKOMBA



Lackfi János / **FRISS FORGÁCSOK**

◆ Gabriel Garcia Márquez írta, hogy ami fontos az életében, az kilencéves kora előtt megtörtént vele, minden regénye ezeknek az éveknek a tapasztalatából táplálkozik. Picasso pedig azt nyilatkozta, hogy tizenkét évesen úgy rajzolt, mint Leonardo, hetvenévesen viszont úgy szeretne, mint egy kisgyerek. Mindebből az következik, hogy a gyermekkor táján rettentő fontos benyomások érik az embert, még ha ezt akkor nem is sejtji. Tudatomba időnként olyan élességgel hasít egy-egy akkori jelenet, mintha dobócsillag állna bele a homlokomba. A tanár-figurák a mai napig félisten-szobrokként álldogálnak belső világom hátterében. Ott volt alsó tagozatos tanárnénink, Szigor néni, aki az ultrahanghoz hasonlóan irritáló, mindent betöltő visításaival ért el halálosan zsibbasztó hatást. Ott volt aztán Töri bá: aki rossz fát tett a tűzre, annak ki kellett menni a terem elejére, „bedőlni”, azaz megfogni a saját bokáját, és ekkor a harminconéves, jó erőben lévő fiatalember erőteljesen farba rúgta az illetőt. Ott volt a magyartanárnő, Tupír, aki mintha egy rokokó filmből szökött volna páncélozott melltaratóival, maszkosruhákkal, lisztesrózsaszín sminkjével, ráncos arcborjával, feketeleplek szempilláival és bölcsességnek számtalán kásás butaságaival. A napközi fölött az agresszív Erzsók uralkodott, akinek „cs”-közeli „t”-betűi most is fülembe csengenek. A másik „napejos” tanerő a szétfolyó idomú, zsíros hajú Buzike volt, aki alkohollal elegy ápolatlanság-szagban úszott, és az sem érdekelt, ha a fején táncolunk. Ott volt azonban a mindig rikítóra kifestett, délies szépségű, olajbarna bőrű Carmen tanárnő, aki énekekre és zongorára tanított – gondosan vasalt, rakott szoknyája minden lebbenésére mintha perzselő szellő legyintett volna meg. Másik énektanárom és énekkar-vezetőm, Klári néni finom, elegáns kedvességével, gyönyörűen ráncos alma-arcával bűvölt el. Most, így, kívülről végignézve akár fura alakok panoptikumának is tűnhet ez a tanári kar, és még nem is teljes a paletta... Mai fejemmel végiggondolva bizony nem sok értelmes pedagógiai koncepcióval találkoztam a késő-szocialista rezsim eme furcsa purgatóriumában. Leginkább azt tanultuk meg, miként lehet kijátszani a hitelesnek nem tűnő tekintélyt, összeröhögni a tanárhátak mögött, puszogva őrizni magánvéleményünket, és külön bejáratú menedékeket létrehozni a Georgi Dimitrov Általános Iskola végében vagy a Nagyrét bokrai közt, ahova sétálni vagy tornázni vittek, esetleg a terem végében, ahol én rendszerint olvastam. A padok alatt mohikánok kúsztak, a tábla mögötti rejtekajtón szökött fegyencek közlekedtek, az udvar fái mögött kockás szoknyás skót felkelők bújta, a csatorna aknájában pedig lázadó vendée-i parasztlányok ütöttek tanyát... Gyermekkorom tehát csak felerészt zajlott a sulifalai között, gyakorta az órák során is Dickens, Cooper, Walter Scott, Verne vagy Hugo regényeiben mozogtam inkább! Az irodalom lövészárkába húzódva éltem túl a valóságot. ◆



A KÖLTÉSZET MISZTÉRIUMA



Szöveg - **Dér Katalin** / **OLVASÓSAROK**

Ezért a könyvért érdemes volt megtanulni olvasni! A Stoner nem kalandregény, nem izgalmas krimi, nem nagyívű történelmi regény, mégis az év, sőt az évtized könyve. A koldusszegény parasztfiúból lett irodalomtudós egyetemi professzor élettörténete az amerikai álom ellentéte.

◆ A főhős nem fut be nagy karriert, nem ér el különösebb sikereket, nem tesz semmi rendkívülit, és vele sem történik semmi rendkívüli. Gazdásznak készül, ám húszéves korában találkozik egy verssel. Shakespeare 73. szonettje végzetes szerelemre lobbantja az irodalom iránt. Belészeret, mert egyetlen pillanat alatt – vagyis inkább az időn kívül történik ez – elkezd látni. Szembesül a misztériummal, a költészet titkával, fényében meglátja, amit azelőtt soha, önmagát, a világot, társait, az embereket, az időt – az életet, teljes kiterjedésében. Felhagy minden egyébvel, életét a titoknak szenteli, haláláig a Missouri Egyetem ódon falai között él, régi angol irodalmat tanít, és teljes személyiségével a költészet megfejthetetlen erejét, a szellem és a szív ama misztériumát kutatja, amely abban a legelső költeményben megragadta. Ám hogy mi ez az erő, titok, misztérium, egész élete gigászi törekvésével, sziszifuszi munkájával, tanulásával, kutatásával sem tudja megragadni. Mindig szakadék tátong aközött, amit imádott tárgya iránt érez, amit benne fontosnak lát, meg aközött, amit az óráin elmondani, átadni képes. Professorként is megmarad a föld fiának, becsülete, intellektuális és erkölcsi tisztessége, pontossága, megbízhatósága, munka iránti alázata révén szeretet, nem is érvényesülni, karriert csinálni, csak fennmaradni, csak tanítani a tudatlanság, az erőszak, a felületesség, a kíméletlen törtétes közegében, mely a két világháború között az egyetemet, a szellem világát is maga alá temeti. Stoner katasztrofális házasságot köt, szeretett leánya eltávolodik tőle, pályáját derékba törő kollégái korrupt érdekhajhászása, egyetlen szerelméről becsületből lemond, mindent elveszít, és magányosan hal meg. A regény olyan, mint hőse: egyszerűen, eszköztelenül mutat be valami teljességet a maga tiszta, pontos, tökéletes valóságában. A szerző ötven éve írta, magyarul most olvasható először Gy. Horváth László remek fordításában. Nem modern történet, 1910 és 1956 között játszódik, tárgya sem divatos, az irodalomról szól, meg egy földszíni emberről, Stonerről. Amikor 1965-ben először megjelent, nem keltett visszhangot, elkönyvelték tisztas campus-regénynek. De nem ez a csoda. A csoda az, hogy mára, oly korban, amelyből, gondoltuk mi, kihalt az irodalmi érdeklődés, egycsapásra világsiker lett Amerikában és Európában. Miért? Nem tudni. Írók, irodalomtudósok, szerkesztők, kiadók állnak értetlenül a megkésített siker előtt. A logikus, tiszta cselekményvezetés lenne az oka? A tökéletes szerkezet? A szereplők hibátlan, egyszerre távolságtartó és mélységesen empatikus jellemrajza? Vagy a ragyogó stílus, ahogy minden mondat a csiszolt gyémánt keménységét és ragyogását idézi? Nem. Biztos, hogy sokkal többről van szó, ám hogy micsoda ez a több, éppen úgy misztérium, mint a regény tárgya, a költészet. Szívükből kívánom, hogy minél több találkozzanak Williams könyvével! ◆



John Williams: Stoner. Park Kiadó 2015.

Ki figyel oda? Ki hallgat meg?

Egyre többször hallani a beavató színház és a drámapedagógia fogalmáról, ennek fontosságáról. Miért vált olyan fontossá, miért foglalkozik ezzel egyre több színház? Gyermek- és ifjúsági színházak programjaiban jelenik meg, és nemcsak a művészsínházak – mint az Örkény vagy a Katona – szólítják meg a fiatalokat, hanem idén februártól például a budapesti Játékszín is elindítja újfajta kísérletét Játék-szín-játék címmel.

Szöveg - Lőkös Ildikó dramaturg, a sorozat színházpedagógiai vezetője / PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK KÖZÖTT

- ◆ Ez azért is érdekes, mert a Játékszínt elsősorban „bulvárszínházként” emlegetik. A három éve szellemiségében is megújult körüti intézmény azonban elkötelezte magát a színházat értő, szerető, különböző társadalmi problémákra is érzékeny közönség nevelése mellett is. Igyekszik megszólítani a fiatalokat az előadásokról való beszélgetésekkel, az előadások fölvetette kérdések közös megvitatásával is. És máris közelebb kerültünk a bevezetőben emlegetett színházi nevelés fogalmához, amelyet fokozatosan szeretne beépíteni programjába a Játékszín.

Ennek első lépéseként az idei évad végéig négy színházi előadáshoz egy-egy előkészítő és feldolgozó drámafoglalkozást szerveznek a középiskolás korosztálynak. Az előadások összeválogatásakor kiemelt szempont volt, hogy a darabok aktuális erkölcsi-társadalmi-lélektani problémákat vessenek fel. Így a diákok úgy kapnak élményt, hogy közben érzékenyebbé válnak a színházi forma iránt és megbeszélhetik – az alkotók közreműködésével – az előadás által felvetett problémákat. A négy előadás az *Acélmagnóliák*, a *Jutalomjáték*, a *Virágot Algernonnak* és a *Bányavirág*. Hogy a drámafoglalkozások minél hatékonyabbak lehessenek, elsősorban már meglévő, létező csoportokat, osztályközösségeket várnak a foglalkozásokra, de természetesen mások is csatlakozhatnak majd.

MI TÖRTÉNIK EGY FODRÁSZÜZLETBEN?

Az első előadás február közepén lesz, *Robert Harling Acélmagnóliák* c. darabja. Az ilyenfajta foglalkozásoknak része az előkészítő szakasz is, amelyet Lőkös Ildikó dramaturg vezet. Az előadás közös megtekintése után a helyszínen vitatják meg a fölvetett problémákat és a fiatal közönség saját életét is érintő kérdéseket. Az amerikai Robert Harling nővére történetét írta meg az *Acélmagnóliák*ban. A darabban egy kis közösség, hat nő életébe pillanthatunk be, három év történetén át. A kisvárosi fodrászüzletben a vendégek mesélnek, fecsegnek férfiakról, családról, szerelemről, csalódásról – szinte észrevétlenül bomlik ki előttünk az életük, titkaik, sorsaik, vágyaik. Mindenkinek megvan a maga problémája, sőt, még tragédia is történik – ám a történet leginkább mégis arról beszél, hogy odafigyeléssel, szeretettel a legnehezebb helyzetből is tovább lehet lépni, meg lehet találni az élet értelmét. Ahogy mindnyájan, úgy a középiskolás korosztály is gyakran szembesül azzal, hogy nehéz beszélni a problémáinkról, sőt, az talán nem is érdekel senkit. Az előadás segítségével ennek ellenkezője is, fölhívva a figyelmet az egymásra figyelés fontosságára.



Kép - Szalóky Béla



Az előkészítő beszélgetésen szóba kerülhetnek a kommunikációs formák, a tájékoztatás, a párbeszéd fontossága, a kommunikáció hiányának következményei, a bizalom vagy a bizalom hiányának veszélyei, a félreértés. Érdekes lehet annak a megvitatása, hogy milyenek a középiskolások a tapasztalatai a kommunikáció területén egymással, a szüleikkel, a tanáraikkal, hogy a problémáikat kivel és hogyan tudják megosztani. No meg annak a tisztázása is, hogy akivel megosztják, az odafigyel-e rájuk. És ha igen, az miben nyilvánul meg? A Játékszín előadásának szereplői *Bartha Alexandra*, *Dósa Zsuzsa*, *Erdélyi Tímea*, *Hernádi Judit*, *Szulák Andrea*, *Zsurzs Kati*. Rendezte *Korcsmáros György*. Velük együtt fogjuk megvitatni az előadás után, hogy a szereplők a darabban figyelnek-e egymásra, vagy csak fecsegnek egymás mellett.



Kép - Meleg Kata

És ez hogyan jelenik meg a színészek játékában? Végül pedig érdekesek lehetnek a válaszok arra a kérdésre, hogy van-e ilyen tapasztalatuk a mindennapokban vagy a twittek, posztok, kommentek hordoznak-e hasonló felszínességet. Ha ezen elgondolkoznak a fiatalok, már érdemes volt elindítani a színházpedagógiai kísérletet. ◆

Februári *kimenő*

Megmentjük ősapát

Sietnie kell annak, aki nem akar lemaradni Rónai Éva varázslatos szövött képeiről, egy egész gobelinbe álmódott, szimbólumokban és mesékben gazdag világról. A képek tradicionális technikával készülnek, témái gyakran klasszikusak, biblikusak, mégis meghökkentő realizmussal szólnak mindnyájunkról. Motívumai és szereplői, gyakran saját családtagjai, állatfigurái emberi tulajdonságokat hordoznak, így nem hiányzik a képekről a humor, a fricska, a szelíd irónia és a rácsodálkozás sem.

Budapest Galéria
2016. február 14-ig.



Istenek tanácsa

Kemény kérdésekkel szembesít, és egy mindenkit foglalkoztató jelenséget jár körül Mark St. Germain darabja, az Istenek tanácsa, amelynek nemrég volt az első hazai bemutatója a Rózsavölgyi Szalonban kiváló szereposztással. A téma izgalmas, nyugtalanító, számos morális, etikai kérdéssel terhelt: „*hatalmas egyedi dráma, ahol a tudományon, a tényeken, a leleteken kívül oly sok más tényező is szerepet játszik...*” – nyilatkozta új darabjáról a szerző, akit Az utolsó óra című, nagy sikerű munkájáról már ismerhet a közönség. A darabot egyébként egyik kritikusa a 12 dühös ember és a Vészhelyzet keresztesítésének nevezte, egy New York-i kórházban játszódik, ahol a transzplantációs bizottságnak kell döntenie életről és halálról. Rendezte: Valló Péter.

Rózsavölgyi Szalonban
2016. február 8.

A múlt szabadsága

Különös, hiánypótló kiállítás nyílik a Mai Manó Házban Alföldi Róbert neoavantgarde fotógyűjteményéből, amely hazai és külföldi, az 1960-as évektől napjainkig készült képeket tartalmaz. A kiállítás hiánypótló, de nem csak ínycsemegetés, gyűjteménye a korabeli magyarországi és külföldi avantgárd legjelentősebb művészeinek reprezentatív műveit tartalmazza, egy olyan anyagot, mely nemzetközi viszonylatban is különleges. Kurátora Kolozsváry Marianna, művészettörténész. „*Nincsenek elvárások, nincsenek világtrendek, nincs igazodás, nincs megfelelés, a szabadság van. Az alkotói szabadság végtelensége. Ilyen szabadon is lehet szembenézni és vállalni önmagunkat.*”

Mai Manó Ház
2016. április 3-ig



Beszélgetés a művészetéről

A nagyszerű beszélgetős sorozatban, az Asztali beszélgetések sorában, ezúttal a Ludwig Múzeumban ül asztalhoz és mikrofonhoz Donáth László evangélikus lelkész, Radnóti Sándor esztéta és a képzőművész Záborszky Gábor. A beszélgetést Galambos Ádám evangélikus teológus moderálja. Minden bizonnyal tartalmas, elgondolkodtató és tanulságos estének nézünk elébe.

Ludwig Múzeum
2016. február 11. 18 óra

Jazzlegendák a Műpában

A Liszt-díjas Oláh Kálmán zongoristaként és zeneszerzőként is a műfajokon átívelő sokszínűségben hisz: a szokványos dallam-kíséret páros helyett a szimfonikus hangzásban, az egyenrangú szólamokban. Rögtönző előadóként és zeneszerzőként is régóta izgatja a klasszikus zene és a jazz összefonása. Február 12-i koncertjén, a Műpa Jazzlegendák sorozata keretében két szimfonikus zenekari darabja mellett fölcsendülnek olyan, kifejezetten erre az alkalomra, szimfonikus zenekarra áthangszerelt kompozíciói, amelyeket jazzmuzikusok egyre gyakrabban játszanak Európa-szerte. Oláh Kálmán estjein rendszerint egy-egy kiváló, a jazzvilág élvonalába tartozó zenész társul az előadói gárdához, ezen az estén a világszerte ünnepeelt Joshua Redman tenorszaxofonos lesz, akivel a közönség a Blues Brothers 2000 című kultfilmben is találkozhatott.

MŰPA, február 12.



Mosó Masa és barátai

Generációk sora nőtt fel F. Györffy Anna grafikusművész Mosó Masáján, Pöttyös Panniján, könyvein és diafilmjein. A grafikus iparművészként kezdte pályáját és az elmúlt időszak legtermékenyebb gyerekkönyv-illusztrátora volt. Centenárium kiállítása április 30-ig látható a Petőfi Irodalmi Múzeumban.

PIM
2016. április 30.



Ez bejött! Új szerzemények A-tól Z-ig

Legújabb és legizgalmasabb szerzeményeinek bemutatásával avat be a PIM a gyűjteményi munka, a kiállításrendezés háttérében álló folyamatokba és érdekességeibe. A múzeum tereiben évszázadok adnak találgatást egymásnak és beleshetünk a zárt szakmai terekbe, amilyen a restaurátoroké, vagy a kurátoroké. Megmutatják döntéseik és mérlegeléseik szempontrendszerét is és mindezt izgalmas szellemi kalandok között. 10 írói hagyaték, több, mint 500 tárgy, fényképek, naplók, grafikák várnak felfedezésre.

PIM

2016. március 31-ig



Lépcsőházi történetek

Megérkezett a mozikba a lassú, de szerethető, mert nagyon emberi filmek legújabb darabja, egy valószerűtlen találkozás sorozatát összemozzaikozó kedves, humoros, néhol torokszorító városi történet. Azaz, hogy három, de a szereplők, a „hősök” egyazon a társasháznak a lakói. Ez az a ház, ahol éppen liftet építenének, de az egyik lakó semmiképp nem hajlandó hozzájárulni a költségekhez, inkább innentől fogva lépcsőzik, amit szerződésben is vállal, csak hogy aztán minden másképp alakul. Itt lakik az életunt színésznő, akinek

egy váratlan esemény ismét színeket hoz az életébe és egy másik asszony, akiben megmagyarázhatatlan anyai érzések támadnak a háztetőn landoló úrhajós iránt.

Volt egyszer egy Ifipark

Egy legendás helynek, egy legendákkal teli korszaknak és a benne kavargó legendásan ambivalens életérzéseknek állít emléket a kiállítás. A helynek, ahol nagy bulik és nagy találkozások estek meg a nagy generáció tagjaival, akik még zakóban jártak bulizni, és csak vonakodva vágatták le a hajukat, noha Kádár János is megmondta: „Mindenkinek olyan hosszú haját hord, amelyet akar, csak mossa”. Mindez a puha diktatúra előterében történt, ahol a farmer forradalmi viseletnek számított. Képek, zenék, hangszerek, relikviák – a Cseh Tamás Program kiállítása április végéig látogatható a Várkert Bazárban, az egykori Ifjúsági Parkban. Várkert Bazár, április végéig



hirdetés

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT
István
RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

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

LUTRA NYOMÁBAN



A természetet járva az emberben mindig megvan a vágy, hogy állatokkal találkozzon – lehetőleg a védett ritkaságokkal, amelyek egy-egy tájegység élő nevezetességei közé tartoznak. Az igazi vadonban persze ezek a többnyire rejtett életmódot folytató lények nehezen pillanthatók meg – kivéve, ha tudjuk, hol kell őket keresni!

Szöveg - **Mirtse Áron** / **VADÁLLATOK KÖZELRŐL**

„Lutrával nem boldogulnak a halászok, de még a vadász sem. Víz alatt jön, víz alatt megy. Még én is ritkán látom...” – mondja a nyárfa Fekete István regényében, amelynek főszereplője egy vidra. Igen találó jellemzése ez ennek a vízi ragadozónak, amelyet természetes élőhelyén megpillantani valóban csak igen nagy szerencsével lehet, még akkor is, ha jelenlétéről árulkodnak a vízpart iszapjában hagyott úszóhártás lábnyomai, illetve zsákmánymaradványai. A hazai menyétfélék legnagyobb testű képviselője Nyugat-Európában igencsak megritkult a második évezred végére, aminek okai közt a vízszennyezés és a zavartalan élőhelyek feldúlása (mocsárlecsapolás, folyamszabályozás) éppúgy szerepelt, mint a túlzott vadászat, az állat értékes prémjéért, illetve a halállomány védelme érdekében.

AHOL MEGLESHETŐ A VIDRA

Magyarország azonban vidranagyhatalomnak számít, ha nem is akkorán, mint a régi időkben, amikor még az a hír járta, hogy a magyar folyókban két harmadrész víz van, és egy harmadrész hal. Különösen erős vidra-állomány él a vizes élőhelyekben gazdag Somogyban, amely nem mellékesen nagy vadászíróknak szülőföldje is; bár konkrét földrajzi nevek nem szerepelnek benne, feltehetőleg a Lutra cselekményének színhelye is ide tehető. Érthető tehát, hogy itt talált helyet a Vidrapark, amely természetvédelmi mentőhely és ismeretterjesztő bemutatóhely egyben. Itt biztosra veheti a látogató, hogy lát majd vidrát természetközeli környezetben, és még sok más érdekes, vízhez kötött életmódot folytató állatot is, hiszen a Vidraparkban fehér és fekete gólyák, rétisasok is menedékre találtak már. Ezek az állatok elárvultan vagy sérülten, legyengülve kerülnek a mentőhelyre, ahonnan felerősödvé, gyógyultan távozhatnak.

LUTRA HÁLÓSZOBÁJA

A petesalmi Vidraparkban a látogató betekintést nyerhet Lutra hálósobájába is: a bemutatóban látható, mesterségesen felnevelt vidrapár kifutójában kialakított kotorék minden részletében hűségesen utánozza a természetet. A vidra jellemzően nagy, vízparti fák tövében üt tanyát, többnyire már meglévő üreget vagy faodút bővítve ki, formálva a saját igényeire. Az üreg sokszor csak a víz alól közelíthető meg. A vidrák magányosan élnek, de területüket csak az azonos nemű fajtársakkal szemben védik meg, a hímek és nőstények territóriumuk sokszor átfedi egymást. A hímek birtoka nagyobb, de az elfoglalt terület mérete függ a táplálékhiánytól is: a folyóvizek vidrasűrűsége kisebb az állóvizekénél. A terület határait szagjelzésekkel és ürülékével jelöli ki a tulajdonos. Európában, így a Kárpát-medencében is a vidra szinte kizárólag éjszakai életmódot folytat, de ott, ahol kevés zavarásnak van kitéve, pl. a Shetland-szigeteken, nappal is aktív.

HALÁSZAT SPORTBÓL

Az eurázsiai vidra fő tápláléka a hal, de ha más zsákmányra akad, azt sem veti meg. Erős állkapcsával szívesen elropogtatja a rákot, amely egyes helyeken fontos élelemforrás számára, megeszi a békát, és elkapja a rágcsálókat, sőt, alkalomadtán a víziszárnyast vagy akár rovarokat is. Lakott terület közelében a baromfira is rájárhat, de a legnagyobb gondot ember és vidra között mégsem ez okozza. Mint minden menyétfélére, a vidrára is jellemző, hogy nemcsak annyi állatot pusztít el, amennyit megeszik, hanem „sportból” is vadászik, amikor már csak a szeme – pontosabban az üldözési reflexe – kívánja a zsákmányt, amelyet néhány harapás után otthagya a parton, a rókák és egyéb dögevők örömeire, ellenben legnagyobb bosszúságára a halászoknak, akik emiatt a halgazdaság nagy kártevőjét látják benne. Emiatt irtották egykor tűzzel-vassal, egész pontosan vidravassal, amely a rókacsapdánál jóval erősebb, igazodva a menyétfélék híresen megátalkodott életéhez.

Kép - Profimedia - Red Dot



MINDENT AZ ÚSZÁSÉRT!

A vidra egész testalkata a gyors úszáshoz alkalmazkodott. Törzse hajlékony, nyújtott torpedó alakú, hosszú farka hengeres, fokozatosan elvékonyodó, és úszása elsősorban kigyózó mozgással történik, úszóhártás hátsó lábait inkább csak kormánylapátként használja. Fülkagylója kicsi, hogy ne növelje a közegellenállást, és alámerülve lezárható. Tömött, vízhatlan bundája egykor a szűcsipar kedvelt nyersanyaga volt. A színe barna, a hátán sötétebb, a hasoldalán krémszínűvé világosodva. Mérete elég változatos, és a nemek közt jelentős különbséget mutat: egy kisebb nőstény teste a fark nélkül olykor alig hosszabb 50 centinél, míg egy nagy hímé egy méter is lehet, a testtömegük pedig többnyire 7-12 kg, de kivételes esetekben egy-egy öreg hím elérheti a 17 kilót is. Elterjedési területe igen széles, és érvényes rá a Bergmann-szabály: a hidegebb környezetben élő állományok átlagos mérete nagyobb, mint a melegebb, szubtrópusi példányoké.

ÚSZÓLECKE BUNDÁBAN

A vidrának meghatározott párzási időszaka nincs, de az utódnevelés szempontjából a legkedvezőbb időszak számára is a nyár. A nőstény két hónapig tartó vemhesség után 1-4 kölyökből álló alomnak ad életet. A kölykök felnevelésében a hím nem vesz részt, az anyjuk egyedül látja el őket, és gondozza több mint egyéves korukig. Az utódnevelésnek az úszásoktatás is szerves részét képezi. A vidramama 30 napos koruk körül egyenként viszi be a vízbe kicsinyeit, akiknek ilyenkor általában még nincs nagy kedvük alámerülni, így kénytelen némi szelíd erőszakot alkalmazni, a tarkójuknál fogva kényszerítve be őket a vízbe, vagy a hátsó lábuknál

fogva cibálva vissza, ha idő előtt partra akarnának szállni. Először lebegni tanítja őket a víz színén, majd az úszás következik, és végül a merülés, de még a szárítkozás tudományát is el kell sajátítaniuk, ahhoz, hogy igazi vidrává válhassanak! ♦

- SOKÁIG AZT FELTÉTELEZTÉK, HOGY A VIDRA A VÍZ ALATT CSAK A LÁTÁSÁRA ÉS TAPINTÓ BAJUSSZŐREIRE HAGYATKOZHAT A VADÁSZAT SORÁN. FRISS VIZSGÁLATOK AZONBAN ARRÁ LÁTSZANAK UTALNI, HOGY SZIMATOLNI IS TUD A VÍZBEN, AZ ORRÁN ÁT KIBOCSÁTOTT LÉGBUBORÉK SEGÍTSÉGÉVEL.

- AZ EURÁZSIAI VIDRA ALAPVETŐEN ÉDESvízi faj, BÁR A BRIT-SZIGETEKEN PÉLDÁUL EGYES ÁLLOMÁNYAI TENGERTARTON ÉLNEK. BÁR EZEK A PÉLDÁNYOK TENGERVÍZBEN VADÁSZNAK, NEM TÉVESZTENDŐK ÖSSZE A VALÓDI TENGERI VIDRÁVAL, AMELY SOKKAL INKÁBB ALKALMAZKODOTT AZ ÓCEÁNI ÉLETMÓDHOZ.

- A KANADAI VIDRA RÁNÉZÉSRE NAGYON HASONLÍT AZ EURÓPAIHOZ, BÁR KISEBB NÁLA. VALÓJÁBAN EGY MÁSIK NEMZETSÉGET KÉPVISEL A VIDRAFORMÁK KÖZÖTT.

- NEM MINDEN VIDRA ÉL MAGÁNYOSAN. AZ ÁZSIAI KISKARMÚ VAGY TÖRPEVIDRA ÉS A LEGNAGYOBB FAJ, A BRAZÍLIÁBAN ÉLŐ ÓRIÁSVÍZVIDRA EGYARÁNT TÁRSAS ÉLETMÓDOT FOLYTAT.

- AZ EURÓPAI VIDRA ÉLETTARTAMA 10 ÉV IS LEHET, ÁM A TERMÉSZETBEN EZT A KORT RITKÁN ÉRI MEG.



Kép - Profimedia - Red Dot



LAMBDA-BELSO 2 RESZ HORVATVAROS BOR		ANGOLPOLTI- KUS (TONY) TAN SEBHELYES	ARANY APROCSKA ROMAN AUTOJEL		ZRINYI VESZEDELME ATAVOLABBI MEGOTLIK	HOSSZMERTEK MEGJELEN- TEINE TERVPAROSAI		ROMAI 2000. PELDAUL HINDU NOI NEV (MINU)		ZOLD DRAGA- KO PRESSER GABOR ZENEKARA
			SZINTEN AZ IDEZET 1. RESZE SZELES SAL	SZLOVAKVA- ROSKA QUOD ... DEMON- STRANDUM			PUSZTITA PITVAR, A SZIV RESZE			L
SAKEMBER KONTOSRESZI FELVIDEKI VAROS			NYILTARTO ROJTOS FELMOSO- RUHA		FERFI BECENEV KES BETUI KEVERVE			FELTO! SZINESZNO (JUDIT)		
		TISZTESSÉG NOI NEV		ASZEMELYISEG KOZPONTJA TUPOJJEVELE						
	LATINFOLD TANNITAZATI ALKALMAZOTTI LEKIPASZTOR						FOGAS KOZEPEM! HIRELEMVEG- SZOLALDITVA			
SAJMNÉV ANGOL FERFI NEMAKADI! PENZEL		ERZEKTELLEN GRANITSZERU VULKANI KOZET			ARANY,PETOFI BOLONIA REZESURAN LAGYFEM			KETTOS BETU HINDU ISTENSEG		
		ELSŐ OSZ- TÁLYÓ, RÖV. ILLATOS VIRÁG								
DÉLNYUGAT ÉNEKEL OROSZ IGEN ELLENBEN					NEWTON PAKKOT KESZIT SALLAI ANDRAS	HIDEGTAL KERESZTUL HA JIT AVITT		INDIUM NEVELO ARROL A HELYROL		
	NOI BECENEV MILYEN PAROS BETUI									
AMINO-BENZOL SZELESRE TAR ER. SZINESZ IGEKOTO			TIMAR PETER 1996-OS FILMJE				RABAKOZI VAROS ANGOL ES TABLAKEP		EPITEGYNEMU NYAKABA VESZI A VILAGOT	
		SZUROS MEZEI NOVENY	CS							
	AZONBAN USA TAGALLAM STRAZSA			NATRIUM ES NITROGEN MEXIKOKISVA- ROS (LIBRES)	CSASZAR O.T.I. KICSINYMAS IDEGEN MARVANY					
SZORSZALI KEJTELITBETU KOOLAJ- PARLAT	LONDONI CSIGAI RESZBEN FELHOZI!			HIMI...KORO, JAPAN IRO MEMORIZAL SIRATAS			ESZAKI FERFINEV NEMETSATOR (ZELT)		DEHOGY! URES, NEMETUL	
			BECSTOIASI SZOTOLDALEK BARANYAI FALU							
		OLOM ES ITTRIUM LABDARUGO TROFEAVOLT		ELTULAJDONIT KOLTOIEN PIPAZIK			OSZJETETE- LEKBEN: UJ NYAKAK PARATLANJAI			
SNITTETMEG- VALTOZTAT KETTOS BETU	FEDÉS VEGTENULU RAZI!			ASANDLER- FILM 2014-BOL BLENDDEFE- JENVALLO-VIZO						
		KOZBEKOTYOG SUGAR JELE			PETRARCA MUZSAJA 1/2 OTI!					
KEREK SZAM	A								TANULO- VEZETO	



A keresztrejtvényt Nagy András készítette

Új feladványunkban Lukács evangéliumából rejtettünk el egy részletet. A megfejtéseket február 15-ig várjuk nyílt levelezőlapon a Képmás 2002 Kft. 1012 Budapest, Logodi utca 44/d címre, vagy a keresztrejtvény@kepmas.hu e-mail címre. A helyes megfejtést beküldők között Ilcsi kozmetikumokat sorsolunk ki.

2016. januári rejtvényünk helyes megfejtése: **„ÉN VÍZZEL KERESZTELLEK TITEKET, Ő PEDIG SZENTLÉLEKKEL KERESZTEL MAJD MEG BENNETEKET.”** (Máté 1,8)

Nyerteseink: **Dr. Balogné Tóth Ibolya** (Debrecen), **Kovács Jánosné** (Pilis)
A nyerteseknek gratulálunk! Nyereményüket postán küldjük el.

szöveg

kép



SZALÓKI ÁGI



„NADIA FONTOS EMBER SZÁMOMRA.
INSPIRÁL ÉS IRÁNYT MUTAT,
NÁLA GYAKORLOM A JÓGÁT.”