

KÉPMÁS

2016
04

stílusos, bátor, elkötelezett

MI LEGYEN A FORRÓ
KRUMPLIVAL?

DR. ALMÁSI KITTI



nka

Nemzeti Kulturális Alap

➤ TÖRÖCSIK MARI:
VISSZAJÖTTEM!

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

MUTASD A LAKÁSOD,
MEGMONDOM KI VAGY
Rend és rendetlenség

AZ ÉLET KÖZEPÉBEN
Beszélgetés egy
bohócdoktorral

EGY VÉRBE
SZÜLETETT DÍJ
Nobel és a népszerűség



BÉRES
ARANY TÁMOGATÓ

Őrizzük meg a mozgás örömét!

Válassza a Magyar Olimpiai Csapat hivatalos izületi készítményeit!



90db
árért

120db

www.beres.hu

facebook.com/beres.klub

A Béres Porcerő +Csont-Izom KOMPLEX filmtabletta azon izületi megbetegedésben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű, speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer, akiknél a csontozat és az izomzat állapota miatt nagyobb hangsúlyt kell fordítani egyes vitaminok és ásványi anyagok megfelelő bevitelére. A Béres Porcerő FORTE izületi betegségben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű, speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer C-vitaminnal, glükózamin-szulfáttal és kondroitin-szulfáttal. Az akció a készlet erejéig tart, részletek: www.beres.hu

BÉRES Az egészséges emberért



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

SZEBB?

– Na? Hogy tetszik? – lépek be a nappaliba. Feszült csend. Férjem csapdában érzi magát, lassan emeli föl a fejét az újságból, ezzel is időt nyerve. Ösztönösen érzi, hogy most nagyon mellélőhet, s miközben komótosan hátradől, fejében szokatlanul csapongva zakatolnak a gondolatok: fodrász, új ruha vagy netalántán a függönyök?

Kegyetlenül telnek a másodpercek, a férfiember vesztésre áll, mindenesetre pedánsan behajtja a lapot, ezzel is sietve jelzi, hogy figyelmet és energiát nem sajnál az ügyre.

Azért még megvárom, hogy megdicsérje a hajam, aztán megkegyelmezek:

– Hideg, jéghideg... A kezekben.

– Ááá! Az újság! Jó. Nagyon jó...valahogy...ööö... jobb is, mint szokott...pedig egyébként is mindig... nem tudom, mitől, de valahogy most... Szebb?

Nem vagyok meglepve. Egy olvasó számára – pláne, ha történetesen családtag is és érzelmi harapófogóban érzi magát – semmivel sem könnyebb egy lap megváltozott papírminőségét észrevenni, mint egy férjnek a feleség új pulóverét. De talán nem is ez a lényeg, hanem hogy újra meg újra konstatálja: tetszik, még most is, sőt talán egy kicsit még jobban is. Szeretem, mert magamat is szebbnek látom benne. Hogy a hűség ne csak nehéz elköteleződés legyen, hanem örömteli döntés is, újra meg újra.

DR. ALMÁSI KITTI
A CÍMLAPFOTÓZÁSON

További képek a honlapon-kepmas.hu
Képek: Pácza Tamás





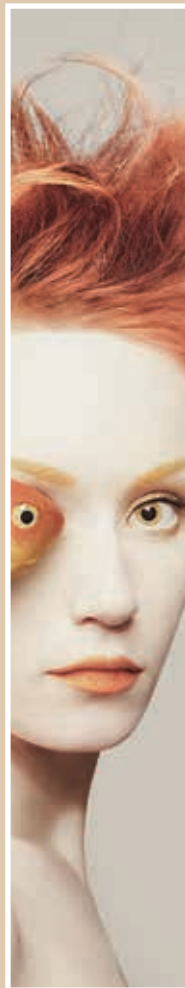
JELENLÉT
22



TANDEM
38



TÜKÖR
54



HÁZITREND
62



KIMENŐ
96



IMPRESSZUM
Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi 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: 10700347-26317904-5100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szám.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás
paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Bognár
Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Domán Melinda, Fodor Zsófia, Gábos Katalin,
Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes 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, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni
Szabolcs, Ungváry Zsolt • 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

• Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit •
Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István,
Balassa Nikolett
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, 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 szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az
OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2016. május 2-án jelenik meg. A Képmás magazin 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.
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az ESET biztonsági programokkal végezzük,
amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra".



Mi legyen a forró krumplival? Dr. Almási Kittivel beszélgettünk KÉPMÁS	6
Globalizáció, nemzetállam, kereszténység	13
Oligarchia vagy politeia? AFRIKAI ÁLOM 8.	15
Hajlék a hajléktalanságban RIPORT	18
Egy év Kárpátalján VILÁG-KÉP	22
Más vagy „csak” több? KETTESBEN	24
Tipplista NŐI SZAKASZ	26
Hogy „egy se vesszen el a kicsinyek közül...”	28
Zajcihő EGYRŐL A KETTŐRE	32
Ágó elmagyarazza CSALÁDI CSOMÓ	34
Óriások és kisebbek APASZEMMEL	35
Siker- és boldogságcsomag 2. ÉRTSÜNK SZÓT!	36
Szívtől szívig mese	38
MÉDIA A CSALÁDÉRT	40
Schäffer Erzsébet: A RÉGIEKET NE FELEDD!	42
„A kórházban az élet nagyon tud élni” MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM?	44
Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS	47
Krízisekről kávé mellett	48
Gyakornok teszi a mestert EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS	50

JELENLÉT TANDEM TÜKÖR HÁZITREND KIMENŐ

A bikiniszezonon túl	53
Tavaszi lány	54
Már megint tesióra? BEMELEGÍTÉS	56
Tiszta elegancia SIKK	58
Itthon is kopogtat a siker	60
Mutasd a lakásod, megmondom ki vagy!	62
Nem mindig a pöttös az igazi... GYEREKRENDELŐ	66
A vörös törökbors VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!	68
Két olasz titok tavaszra A SÉF AJÁNLATA	70
ZÖLD MOZAIK	72
Egy vérben született díj KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	74
Visszajöttem! Interjú Töröcsik Marival	76
Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT	80
Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	82
„Nincs mód benne” OLVASÓSAROK	86
Határok	87
„Az ember célja e küzdés maga” PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK KÖZÖTT	88
ÁPRILISI KIMENŐ	90
A nádi farkas visszatér VADÁLLATOK KÖZELRŐL	94
Lovag és paripája TERMÉSZETKÖZELBEN	96



MI LEGYEN A FORRÓ KRUMPLIVAL?

Dr. Almási Kitti klinikai szakpszichológus a rendelőből jön a fotózásra, és mire a beszélgetésre kerül sor, már elérik telefonon az anyának és feleségnek szóló kora esti logisztikai feladatok. Siet haza, mert nemcsak házi feladattal, vacsorával is várják, azt is megtudom, hogy igazi – nálunk is bevált – „pasis kaja”, spagetti készült. Ennél több pletykával nem is szolgálhatok, de talán annál többet megtudhatunk az interjúból magunkról.

Szöveg - Szám Kati / KÉPMÁS / Kép - Emmer László

- ◆ – *Ismeri annyira az ember a párját, mint egy terapeuta a páciensét? Megjelenik a magánéletben is a szakmai szemlélet?*
 - A magam részéről nem merném kijelenteni, hogy akár a páromat, akár a pácienseimet teljesen ismerem. Bizonyos szempontból élesebben látom azt, aki hozzám jár terápiára, mert nem sodorok el az érzelmek, ezért a sok információból jobban kiemelkedik számomra a lényeg. Ráadásul ők eleve azért jönnek hozzám, hogy meséljenek magukról és ketten együtt, két nézőpontból látunk rá bizonyos dolgokra, amelyeket meg akarunk ismerni, érteni. A párommal hál' Istennek nem beszélgetünk a félelmekről vagy problémákról olyan módon, hogy abban én szakemberként, pszichológusként legyek jelen. Amire vele kapcsolatban is törekszem, az az, hogy ne sodorjon el nagyon egy-egy érzés, hogy megpróbáljam őt megérteni, észrevenni, hogy bizonyos reakciókat, érzéseket mivel váltottam ki belőle. A páromnak pedig nyilván az az egyik legnehezebb feladat velem kapcsolatban, hogy észreveszek és adott esetben túlértékelek bizonyos jeleket a környezetünkben, például egy szemöldökfelhúzást, egy szemvillanást. Hozzászoktam, hogy csoportban sok embert kell figyelnem egyszerre, és ott ezeknek a reakcióknak olyankor nagy jelentősége van.
- ◆ – *A lányaidnak szoktál szakemberként tanácsot adni?*
 - Előfordult, hogy például beszéltek nekik az iskolában és este eljátszottuk, hogyan lehetne jól reagálni rá, hogy mondjuk a sírás és a visszatámadás között milyen lehetőségek vannak még. Hogy lehet-e ilyenkor valami vicceset mondani vagy milyen meglepő reakcióval lehet elvenni egy rosszindulatú megjegyzés életét. Mindig arra próbálom őket rávenni, hogy próbálják a konfliktusban megérteni a másik motivációit. Az egyik lányomra például egy iskolai versenyhelyzetben rákiabált a társa. Nagyon megbántódott, és azt tanácsoltam neki, hogy másnap kérdezze meg, miért volt tegnap olyan feszült az osztálytársa. Kiderült, hogy valamelyik nagyszülője kórházba került.

– Van egy kifejezés, amit használsz a könyveidben is, az érzelmi „forró krumpli”. Ami azt jelenti, hogy a feszültséget, a bántást ahogy lehet, tovább passzoljuk. Most is erről beszéltél. Hogy mit is kezdünk ezzel a forró krumplival...

– Semmiképp ne pakoljuk a másokra, hűtsük le!

– Nem mindegyik iskola vagy nem minden pszichológus ezt a szeretetteljes, empátia központú utat követi. Te miért ezt tartod jónak?

– Nyilván sokféle megközelítés van, de engem mindig azok az irányok vonzottak, amelyek arról szóltak, hogy lépjük ki a keretből. Ilyen helyzetekben többnyire zsigerből visszaszólunk a másoknak, de ha ehelyett közeledünk vagy szívből megdicséjük, egész más szintre tesszük a szituációt, ami már jó tárgyalási alap. Például én köszönöm már meg valakinek azt, hogy indulatos volt velem, mert számomra az az őszinteséget jelentette. Ilyenkor többnyire már a másik fél sem támad. Nem mondom, hogy nem kemény munka a sértődöttséget leküzdeni, de ez nemcsak a másoknak jó, hanem nekem is.

– Van az életedben példa arra, hogy sokáig tartott megtenni ezt a lépést?

– Például a testvéremmel tinédzserként volt egy-két nagy összeveszésünk, és később egy hangfelvételen értettem meg, mi volt a konfliktusok mögött. A kazettán apukám kérdezett valamit a bátyámtól és én közbevágtam, hogy az nem is igaz, az nem úgy volt, nem is azt mondta... Akkor belegondoltam, milyen nehéz lehetett a bátyámnak egy ilyen cserfes, minden lében kanál kishúggal. Egy hosszabb önismereti munka után odamentem hozzá bocsánatot kérni. Nem nagyon értette, minek hozom fel, mert ő akkor ezekre már nem is emlékezett. Ha néha föl tudnánk venni magunkat kívülről egy ilyen képzeletbeli filmre, hasznos lenne. Ijesztően tudunk viselkedni, például vita közben. Sokféle helyzetben nagyon jó önismeret-fejlesztő kérdés, hogy vajon a másoknak mi lehet velem a nehéz. Ha megértem, akkor onnantól kezdve tudok tenni ellene. Vagy ha nem, akkor már nem az én terhem. Az utóbbi esetre is van tapasztalatom, egy barátság azért szakadt meg az életemben, mert jött a második gyerekünk és annál a párnál nem sikerült a lombikprogram. Meg tudom érteni, hogy ez akkora fájdalom, hogy nem lehetett elvárni tőlük, hogy szívből örüljenek a mi örömünknek.

– Olvastam, hogy előnyben részesítéd a párterápiát, a családterápiát. Ennyire fontos a kapcsolatban, közösségben való segítség? Egyáltalán lehet egyszerre mindenkín segíteni?

– Nem lehet. Én azonban nem azért beszélek olyan sokat a párterápiáról, mert én magam preferálom ezt a módszert, hanem mert olyan sokan ezt kérik. Nagyon megdől

”

NAGYON JÓ ÖNISMERET-
FEJLESZTŐ KÉRDÉS,
HOGY VAJON A MÁSIKNAK
MI LEHET VELEM A NEHÉZ

”

ez a terület az életünkben, és sok szenvedést okoz, hogy például a hűtlenség ilyen magas arányú a kapcsolatokban. Ezek a közös terápiák nagyon jól ráirányítják a figyelmet, hogy mennyire nem működik a kommunikáció. Hiába próbálunk a másik kedvére tenni, sokszor akaratlanul is elindítunk egy kommunikációs rakétát, amire a társunk, ha gyenge pontját találja el, ahol már sokat bántották, azonnal visszatámad.

– Elég megérteni ezeket a reakciókat? Meddig tart ki a felismerés a hétköznapiakban?

– Néha nem sokáig. Viszont nagyon izgalmas felfedezéseket tehetnek, és néhány alkalom után már lesz szeme és füle az illetőnek az ilyesmire.

– Nem igényel ez hosszas kísérést?

– Nagyon elhúzódó párterápiát nem tartok szerencsésnek, mert komoly elakadásnak érezném, de erre nem is nagyon van példa. Persze van, akiknél beletelik két évbe is, hogy meghozzanak egy döntést, még akkor is, ha már abban a pillanatban is sejtették, mit kellene tenniük, amikor beléptek a rendelőmbe. Nem szoktam konkrét tanácsot adni. Előfordul, hogy néha magam is úgy látom, hogy bizonyos pároknak könnyebb út lenne nem együtt maradni, de ha nincs testi vagy lelki bántalmazás, és látszik, hogy abban a kapcsolatban van még tartalék, akkor jelzem, hogy ha elengednék egymást, utólag ők is rádöbbenének erre – csak most nem látják a problémák miatt. Látom a praxisomban is, hogy mennyi ember keres párt – sikertelenül. Sokszor ez a kis megerősítés is elég a párnak, hogy valaki kívülről így látja őket. >



– **Egyre többet tudunk az emberi lélekről mi laikusok is, és ezzel párhuzamosan mintha egyre több lenne az olyan problémánk, amivel szakemberhez kellene fordulni. Van a két dolog között összefüggés?**

– Mindenkinek kellene, hogy legyen, ha nem is pszichológusa, de egy-egy olyan személy az életében, aki a bölcsességének, a tapasztalatának, az empátiájának, a higgadságának köszönhetően objektív tükröt tud tartani, néha meg tud minket rázni. Ez persze nem mindig kellemes. Volt olyan páciensem, aki nevetve el is mondta, hogy „fizettem is érte, és most sokkal sérülékenyebb vagyok”. Ezt főleg olyan férfiak mondják, akik addig rendületlenül vitték a macsó szerepet, de ebben a fejlődési folyamatban változtak. Az érzékenyítés adott esetben teherrel, feladattal is jár.

Bennem is hatalmas igény van, hogy valakivel megbeszélhessem a munkámmal vagy a magánéletemmel kapcsolatos dolgokat. Szerencsés vagyok abban, hogy a párommal sok mindent meg tudok beszélni, de azért nyilván nem mindent, és egyre inkább szükségem lesz egy olyan emberre, akivel a szakmai gondolataimat is biztonságban megoszthatom..

– **A szakmáról való gondolkodásod változott az évek során?**

– Mindig volt bennem vágy, hogy több embernek is átadjam, amit tudok, meg is csináltam a PhD-t, de nem maradtam az egyetemen, mert úgy éreztem, hogy nem csupán a tanítás vonz. A hajdani OPNI-ban kezdtem el dolgozni. A praxis fontos volt számomra, de nem éreztem elégnek, hogy azzal csak pár tucat emberen lehet segíteni, szemléletbeli változást azonban nem lehet elérni. Persze egy előadás vagy könyv sem hoz azonnali látható eredményt, de nagyon sok visszajelzés érkezik, hogy valakiben előidézett egy felismerést, megvilágított egy régóta fennálló problémát. Például a hűtlenségről szóló könyv vagy a Bátran élni a levelek alapján annyi embernek adott valamiféle kapaszkodót, hogy úgy érzem, ezt nem lehet nem csinálni. A Nyitott Akadémia előadásait is nagyon szeretem, fantasztikus érzés, hogy többszáz ember együtt mozdul. A tévében vagy a rádióban nem nagyon érzem ezt, mert nem látom a visszajelzést, a háromperces kereskedelmi műfaj pedig pláne nem az, amiben valami elgondolkodtatót meg lehet fogalmazni.

– **Sok probléma gyökere a hiányos önismeret, önbecsülés. Ez sokszor, főként a nőknél, a külső megjelenéssel kapcsolatos elégedettségben jut felszínre. Mi ennek az oka?**

– A nők évszázadok óta a külsejükkel kellett, hogy felhívják magukra figyelmet, ez mára hiába változott meg elméletben, ma sem az jellemző, hogy az okos nőket keresik a férfiak, most is a külsővel tudunk „labdába

rúgni”, legalábbis az első pillanatban. Az online felületeken még inkább igaz az, hogy külsőre a legkönnyebb pozitív visszajelzést kapni. Ott kevesen vállalják a gondolataikat, egy-egy jó kép viszont mindenkiről készülhet. Ha megnézzük a médiát, ott is leginkább azok a nők a híresek, akik jól néznek ki. Innen veszik a lányok a példaképeiket is.

Ha egy lányt otthon sem erősítenek meg abban, hogy kreatív, hogy értékes gondolatai vannak, hogy valamiben milyen ügyes, tehetséges, ha csak azon – az egyébként fontos – területen kap dicséretet, hogy milyen szép, milyen jól áll neki ez vagy az, akkor nyilván abban akar és fog még inkább fejlődni. Amire simogatást kapunk, abban tudunk kiteljesedni, akit például a humora miatt dicsérnek, az a társaság hangulatfelelőse lesz.

Ugyanakkor a szépség sokszor épp akadály a jó párkapcsolatnak. Nagyon sok férfit hallgatok. Az a nő, aki csak a külsejére koncentrál, óhatatlanul azt közvetíti kifelé, hogy maga is azt gondolja, hogy benne ez a legnagyobb érték. Pedig egy kapcsolat nem itt kezdődik. Ezzel figyelmet ébreszthet, esetleg fenntarthatja a szexuális érdeklődést, de még ez sem biztos, hiszen akinek alacsony az önértékelése, annak a szexuális vonzereje is alacsony. A hozzám forduló legszebb nők szoronganak a legjobban a külsejük miatt, ők foglalkoznak a legtöbbet azzal, hogy mi minden van rajtuk rendben centire. Tény, hogy sokkal vonzóbb az, aki ezzel nem foglalkozik olyan nagy mértékben, viszont oldottan beszélget vagy vesz részt bármilyen közös tevékenységben, például jóízűen eszik. A tartós kapcsolatot kereső férfiak a szép, szorongó lányokkal nem tudnak mit kezdeni, csak átmenetileg vannak mellettük. A tapasztalatok szerint a szépen „karban tartott” feleségek mellől is rendszerint átlagosabb külsejű nőknél kötnek ki a hűtlen férjek. Persze mindez nem azt jelenti, hogy egy nő ne legyen ápoltság, hanem azt, hogy ez az egyéb értékei mellett természetes legyen, de ne ez legyen a legfőbb szempont.

– **Miért van ma annyi megcsalás? Vagy régen csak keveset beszéltünk róla?**

– Régebben nem volt divat a válás, ezért jobban a felszín alatt maradtak az ilyen problémák, ma viszont azonnal robbantunk, ha kiderül, hogy a másik hűtlen volt. De azért is nehéz pontosan megmondani, valóban több-e, mert a hűtlenség nagyon nehezen definiálható, emiatt szinte lehetetlen felmérni. Van, aki már azt is annak minősíti, ha a nő látja, hogy a férje vágyakozó szemmel néz egy másik nőre, van, aki még a prostituáltakkal való kapcsolatot sem tartja annak, mondván, a párja érzelmileg nem kötődik hozzájuk. Én magam is azt gondolom, hogy bizony felérhet a testi hűtlenséggel a plátói szerelem is, mondjuk, amikor egy nő rendszeresen együtt ebédel egy férfival, naponta csetel vele, és alig várja, hogy ráírjon.



– **A megbocsátás nyilván nehéz, de csak a megcsalt félnek? Vagy hasonló teher az elkövetőnek is?**

– Ezzel foglalkozik több szakember is, például Bert Hellinger, akit a legtöbbben a családállításról ismernek, de más vonalon is írt és nagyon korrekt dolgokat. Leírja, hogy addig a félrelépő viseli a bűntudat terhét, amíg el nem mondja a másoknak, akkor viszont átpakolja ezt a súlyt. Persze nem mellékes az út sem, ami odáig elvezette, hiszen a félrelépés azt jelzi számára, hogy ő kudarcot vallott. Sokszor ezek az emberek már túl vannak nagyon sok kísérleten és egyáltalán nem vidám a félrelépéshez vezető útjuk. Nem lehet ebben a kérdésben megkerülni például a szexuális hőfok kérdését. Ez legtöbbször nem egyforma, és mindkét fél azt szeretné érezni, hogy szeretve van. Ha a másik huzamos ideig teljes mértékben érdektelen, az nemcsak testi visszautasítást jelent, hanem a párja egész lényének a visszautasítását. Ezzel a szerethetőségét kérdőjelezi meg. Ha az egyik nem áll olyan magas hőfokon, de tudja, hogy a másik mire vágyik, nagy kérdés, hogy mégis miért nem adja meg neki azt, aminek a hiányától az szenved.

”

EGY PÁRKAPCSOLATBAN
AZ A LEGFONTOSABB ÉRZÉS,
HOGY VALAKINEK MI VAGYUNK
A LEGFONTOSABBOK

”

Ha én nem szeretek egy ételt, de a férjem szereti, azért megfőzöm neki. Ha szereti, hogy megmasszírozzák a talpát, nem azért teszem meg, mert nem tudnék jobb programot kitalálni, hanem mert ha szeretek valakit, akkor az ő öröme engem is feltölt. Szándékosan nem megadni, amire a másik vágyik, az bizony utal valamire. Egy mélyen húzódozó probléma jele, amelyet meg kell vizsgálni.

– **Azok az irányelvek, módszerek, amelyekről beszélés, nagyjából a keresztény értékrendnek is megfelelőnek. Van valamilyen ideál, amihez igazítod őket?**

– A Hűtlenség c. könyvre egyetlen kritikát kaptam, hogy túl konzervatív, mert a monogámiát helyezem előtérbe benne, pedig működhet a nyitott kapcsolat is. Bevallom, én még olyat nem láttam, aki 50 évet élt nyitott kapcsolatban és boldog volt, bár való igaz, hogy azt mesélték el néhányan, hogy sokaknak működik évek óta. A praxisom alatt azonban összeállt a fejemben egy kép arról, hogy általában mitől szenvednek az emberek, mi az, ami nagyon meggyötri őket. Ez mindig összefügg a szerethetőséggel, az elfogadottság érzéssel. Egy párkapcsolatban az a legfontosabb érzés, hogy valakinek mi vagyunk a legfontosabbak, ez ad érzelmi biztonságot. A gyerekekkel is működik ez, de csak egy ideig, hiszen őket el kell engedni az önálló életükbe. Szerintem az emberben fontos, elemi vágy, hogy mindig legyen valaki, akihez fordulhat, akihez hazamehet. Afelé segítem az embereket, amiről látom, hogy megnyugtató számukra, nem pedig erkölcsi szempontból ítélem meg őket, a helyzetüket – ezt nem is teheti meg egy szakember, nem ez a dolga. ♦



GLOBALIZÁCIÓ, NEMZETÁLLAM, KERESZTÉNYSÉG

HORVÁTH PÁL

OLIGARCHIA VAGY POLITEIA?

TÓTH GERGELY



GLOBALIZÁCIÓ, NEMZETÁLLAM, KERESZTÉNYSÉG

Szöveg - Horváth Pál

Már amikor XI. Leó pápa 1891-ben útjára indította a katolikus egyház társadalmi tanítását, az igazságosság és a méltányosság érvényre juttatása, a munka és a tőke, a munkások és a tőkésök világa közötti egyensúly megteremtésében a keresztény tanítás mellett fontos szerepet szánt az ellenőrző szerepet betöltő, a természetjogi rendjén örködni hivatott közhatalomnak, az államnak. Az ezt követő évszázad pápai útmutatásai a későbbiekben is szilárdan kitartottak amellett, hogy az egyes nemzetállamok alapvető kötelessége a szociális igazságosság biztosítása, polgárai megóvása, a tőke, a piac ellenőrzése a közjó érdekében. Ugyancsak az államok feladata a katolikus társadalomelmélet szerint, hogy a nemzetközi kapcsolatok rendjében összehangolják azokat a gazdasági és pénzügyi érdekeket és törekvéseket, amelyek megfelelő ellenőrzés híján nemzetközi konfliktusokhoz, gazdasági válságokhoz, a világ gazdag és szegény régióira szakadásához, a társadalmi és emberi igazságtalanságok újratermeléséhez vezetnek. Ugyanakkor tény, hogy a nemzetállamok és a nemzetgazdaságok vetélkedése, a lokális hatalmi és anyagi érdekeknek közös értékek fölé helyezése, magunk más emberek, nemzetek fölé helyezése maga is véres háborúkat és pusztító diktatúrákat szült a 20. században. A második világháborút követő kiengesztelődés és megbékélés, a gazdasági és műszaki fejlődés felgyorsulásával párosulva a nyugati, keresztény hagyományú világban a gazdasági, a politikai és az erkölcsi rend harmóniájának megteremtésére is kínált némi esélyt. Az 1970-es évektől azonban megindult az a folyamat, amelyet a gazdasági és pénzügyi rendszer és vele a politika, a kultúra, az emberi kapcsolatok globalizációjának, világméretű koncentrációjának nevezünk. A tőke korábban elképzelhetetlen méretű összpontosulása, államhatárokat és kontinenseket átlépő mobilitása mellett átrendeződött a világgazdaság

egész rendszere. Így a termelés-központú, a kereslet és kínálat törvényének és a nemzetállami ellenőrzésnek még némileg alávetett gazdaság helyét a pénzközpontú banki és tőzsdéi gazdaság, a gazdagságtól, termeléstől, munkától elszakadó virtuális rendszere vette át. Ez az önmagát a piac, a tőke és a munkaerő korlátlan mozgásának követelésével és hozamával igazoló, a kereslet és a kínálat szabályozóit manipulálni képes rendszer pedig valójában önálló, nemzeti, társadalmi, erkölcsi kontroll felett álló hatalmi ágként egy merőben új, személytelen és szinte megfoghatatlan gazdasági világuralom felépítésébe kezdett.

Ez az öntörvényű, a közjó helyébe a magánérdek uralmát állító gazdasági-pénzügyi, és a vele járó politikai és szellemi hatalom totális koncentrációja nem más, mint amit II. János Pál pápa a strukturális bűnök és a halál kultúrája fenyegetésének nevezett, és aminek a működését Ferenc pápa a világban csendes és alattomos zajló, az egész emberi közösséget legyűrni akaró harmadik világháborúnak minősített. Ez az emberiség egészére, különösen a

„Ki kell küszöbölni a globalizáció

- olykor igen súlyos - működési hibáit,

amelyek új megosztottságokat idéznek elő

a népek között és a népen belül,

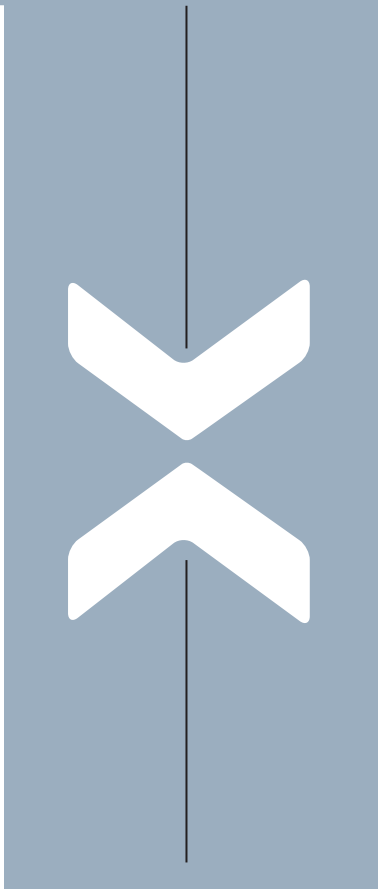
és biztosítani kell, hogy a gazdagság újraelosztása

ne a szegénység újraelosztásával,

sőt, a szegénység fokozódásával járjon együtt...”

(XVI. Benedek pápa:

Szeretet az igazságban 42.)



OLIGARCHIA VAGY POLITEIA?

Már többször idéztük Lord Palmerston angol miniszterelnököt, aki 1848-ban megfogalmazta a brit nemzeti hatékonyság krédóját: „Angliának nincsenek örök barátai, Angliának nincsenek örök ellenségei, Angliának érdekei vannak”. Ma azt a történelmi helyzetet vázoljuk, aminek e mondáson kívül köszönhetjük a brit ópiumháborút, ezzel az ősi kínai birodalom felbomlását, Hongkong leszakadását. Azt is bemutatjuk, hogy a közgazdaságtan második atyjának tartott David Ricardo szabadkereskedelmi elvei, az ún. komparatív előnyök elmélete nem tiszta objektív tudományos felismerés, hanem az Angol korona és személyesen Ricardo érdekeit szolgáló ideológia. A társadalomtudományok közé tartozó közgazdaságtant (ökonómia) így megkülönböztetjük az ideológiának, sőt, kvázi-vallásnak tekinthető ökonomizmustól.

„Az idő rövid, azért (...) aki vásárol, [éljen úgy], mintha meg sem tartaná,
s aki felhasználja a világ dolgait,
mintha nem élne velük, mert ez a világ elmúlik.”



Szöveg - Tóth Gergely / AFRIKAI ÁLOM 8.

1 Kor 7,29-31

jövő nemzedékekre, a szegényekre és elesettekre súlyos fenyegetést jelentő folyamat két akadállyal találta, találja szemben magát. Az egyik a globális gazdasági-pénzügyi hatalomnak gátat szabni akaró lokális érdekközösségek, a nemzetállamok sora, a másik pedig az a nyugati világ máig eleven lelki-szellemi hagyományát jelentő globális értékközösség, amelyet a keresztény hit jelent. Nyilvánvaló ezért, hogy a pénzhatalom célja egyrészt a nemzetek felettség multikulturális szólalomokkal kísért elfogadtatása az emberekkel, másrészt a hagyományos morális értékek és hagyományok lecserélése a pillanatnyi szeszély, az élvezet, a mának élés kultúrájára. Szűken gazdasági értelemben a globalizációt nem lehet, és talán nem is kell leállítani, de a politika, a közélet, a társadalmi létezés világában minden jószándékú, felelősen gondolkodó egyénnek és közösségnek igyekeznie kell azt az erős nemzetállami közösségek kontrollja alá visszaterelni. Ami pedig a szellemi-lelki történések világát illeti, minden hívő, keresztény és nem keresztény ember feladata életét úgy alakítani, hogy világunk globalizációja ne a személy- és embertelen, a valódi értékeknek fittyet hányó pénzhatalom és a mának élés megvalósulása legyen. Sokkal inkább az embert, minden egyes embert szolgáló és felemelni akaró szolidáris szeretet kiteljesedésének, az életünket meghatározó érdekek és értékek újratalálkozásának színtere – az élet kultúrája. ♦

„Miközben kevesek jövedelme hatványozottan növekszik,
a többség egyre távolabb kerül e szerencsés kisebbség
jólététől. Ez a különbség olyan ideológiákból ered,
amelyek védelmezik a piacok feltétlen autonómiáját
és a pénzügyi spekulációt. Éppen ezért tagadják
az államok ellenőrzési jogát, amelyekre rábízták,
hogy őrködjenek a közjó védelme felett.
Egy új, láthatatlan, olykor virtuális zsarnokság
rendezkedik be, amely egyoldalúan és kérlelhetetlenül
érvényesíti saját törvényeit és szabályait.”

(Ferenc pápa:
Az evangélium öröme 56.)

♦ Egy adott kort a benne élők mindig hajlamosak magától értetődőnek, az emberiség szellemi csúcsteljesítményének tartani. Ma is sokszor halljuk a kapitalizmussal kapcsolatban: „Bár vannak hibái, jobbat még nem találtak ki”. Az igazolás ugyanakkor mindig más, ma éppen a racionalitásban és a tudományban hiszünk. Eszerint a jelenlegi világrend nem valami véletlen, szerencse vagy hatalom eredménye, hanem a piaci mechanizmusok és automatizmusok által létrejött optimális állapot. Lehet, hogy igazságtalan vagy környezetromboló, de szükségszerű. Mintha a Voltaire Candide-jában kifigurázott Leibniz-féle állítást vallanánk: „Az adott világ a lehetséges világok legjobbika, máskülönben nem lett volna észszerű Istennek, hogy egyáltalán teremtse”. De immár nem Istentől, hanem a Gazdasággéptől eredeztetünk: „Ez az adott rendszerek legjobbika, máskülönben a szabadpiac nem hozta volna létre.”
A jelenlegi világgazdasági rendszer alapjait a Bretton Woods-i konferencián fektették le 1944-ben. Bár formálisan a rendszer 1971-ben felbomlott, amikor az Egyesült Államok a vietnami háború elvesztése után felfüggesztette a dollár aranyhoz rögzített árfolyamát, a nyugati nagyhatalmak továbbra is kontrollálták a rendszert. Az aranyalap megszűnt, de a dollár továbbra is az elszámolás alapja maradt, amely mellé más nagy valuták zárkóztak fel. Körülbelül abban a sorrendben, ahogyan a mögöttük lévő országok megerősödtek: a tartalékok US dollár mellett német márkában, angol fontban, euróban, majd japán jében és kínai jüanban képződtek. Ha leegyszerűsítve lefordítjuk ezt nemzetközi hatalmi rendszerré, azt látjuk, hogy az USA-hegemónia oligarchiává alakult, ami próbál demokráciának látszani. Arisztotelész politikafelfogására emlékezve felfedezhetjük az alaphibát is: sosem



Kép - Profimedia-Red Dot/Magnumphotos/Martin Parr



sikerült az egy vagy több erős államnak saját önérdeke helyett a közérdeket helyezni az előtérbe! Azaz a zsarnokság nem alakul monarchiává, az oligarchia arisztokráciává, a demokrácia pedig politeiává.

A demokratikus látszat legfőbb eszköze a nemzetközi szabadkereskedelem. Ez első ránézésre mindenkinek előnyös, de legalábbis hasznos, növelve minden résztvevő termelési és fogyasztási lehetőségeit. A szabadkereskedelem üdvöztető voltának elméletét *David Ricardo* fejtette ki 1817-ben megjelent művében, s ma a *komparatív előnyök elmélete*ként ismerjük. A nagy klasszikus közgazdász Anglia és Portugália posttő- és bortermelését vette példának. Ám Ricardo egyáltalán nem objektív tudósként elemezte a kérdést, hiszen hatalmas érdekeltségei voltak a gabonatőzsdén. Politikusként fellépett a gabonatörvények (Corn Laws) eltörlése érdekében, s amikor 42 éves korában visszavonult birtokára, hogy a politikai gazdaságtannak szentelhesse idejét, vagyona mai értéken legalább 50 millió euróra rúgott. Elemzésében megfeledezett arról az igencsak lényeges kérdésről, hogy a portói borvidék akkoriban angol földesurak kezében volt, akik nyilván nem Portugália nemzeti érdekeit tartották kereskedésük vezérlő csillagának. Nehezen tekinthetjük véletlennek ezt a feledékenységet, hiszen Ricardo ősei Portugáliában éltek. A szabadkereskedelmi elvek Anglia erőltetett felemelkedését hozták. Hatalmas üzletet jelentett a távol-keleti

gyarmatokon való termeltetés és a független országokkal való kereskedelem, amit főleg a Kelet-indiai Társaság bonyolított. Kínából például rengeteg selymet és porcelánt vittek be a szigetországba, ehhez a 17. század végétől újabb importcikk társult – szendvéllyé vált a tea élvezete. A növényt a britek ekkor még nem tudták indiai gyarmataikon termelni, csak a független Kínai Birodalomból vásárolni. S bár a távolsági kereskedelem hatalmas üzlet volt, egyoldalúsága hosszú távon a Kelet-indiai Társaság csődjével, s ezzel az egész királyságot megrázó válsággal fenyegetett. A kínaiak ugyanis szinte semmilyen brit árucikket nem vásároltak, a fő exportcikk, a gypjú alig érdekelte őket.

Igencsak kapóra jött, hogy a 18. század végén a Társaság kereskedői igen jövedelmező árucikket fedeztek fel: az ópiumot. Ezt csak Indiában termelték, s a brit kereskedők hamarosan monopóliumot szereztek a mák termeltetésére, kereskedelmére. A Kínában egyedül nyitva álló Kanton kikötőjén és harmadik félen (ún. private merchants) keresztül a Kelet-indiai Társaság az 1830-as évek végén már 40 000 láda ópiumot vitt Kínába. A két fő ópiumkereskedő magas rangú brit politikus: William Jardine és James Matheson. A szer hatalmas gondot jelent Kínának. Több mint 12 millióan űzték az ópiumipázást: a császári udvar hivatalnokainak egyötöde, a helyi tisztségviselők négyötöde ópiumfüggő volt. Bár az ópium forgalmazása és fogyasztása halálbüntetés terhe alatt

Kép - Profimedia-Red Dot

tilos volt, a hatóságok lagymatag kedvvel és változó intenzitással szereztek érvényt a törvénynek. A császár végül drasztikus lépésre szánta el magát: 1839 márciusában lezáratta Kanton kikötőjét, a hajókon lévő készleteket elkoboztatta és elégettette, a külföldieket kiutasította. Jardine fél év múlva találkozott a liberális külügyminiszterrel, Lord Palmerstonnal, akin keresztül rávette a kormányzatot a büntetőakcióra. Az első ópiumháború a britek technikai fölénye miatt megalázó kínai vereséggel zárult. A Birodalomnak el kellett tűrnie a drogkereskedelmet, öt kikötőt megnyitni az angolok előtt, átadni Hongkong szigetét. Az 1856-ban kitörő második ópiumháborúban az angolok még Pekinget is elfoglalták.

A Jardine Matheson cég ma is létezik, sőt, prosperál, a csoporthoz közel tíz jövedelmező cég tartozik, a piszkos múltja semmi sem utal. A www.jardines.com tanúsága szerint a cég „kezdeteiktől fogva Ázsia egyik legdinamikusabb kereskedővállalata, melynek többször kellett újra feltalálnia magát, hogy fent tudjon maradni és virágozni”. A cég honlapján, saját múltjánál az *ópium* vagy *kábítószer* szó nem szerepel.

A komparatív előnyök és a szabadkereskedelem elmélete tehát csak akkor működik, ha mindenki hisz benne és önként aláveti magát neki. Kétkedés esetén a múltban az erősebb hatalom nem riadt vissza az ideológia erőszakkal való terjesztésétől. Kérdés, hogy ma, amikor a nyílt háború, a kereskedelmi vagy hatalmi érdekek erőszakos érvényesítése egyre kevésbé elfogadott, nem tudnak-e mondani a gyengébb országok a szabad kereskedelem bővületének? Meg tudják-e szabályozni rövidtávú hasznukat a közéletű jólétükért? Kína 100–150 évre elvesztette világpiaci dominanciáját, a 20. század elején – legalább 2000 évig tartott pozíciójából kiesve – nem szerepelt a világ három legnagyobb gazdasága között. Anglia csak 1820 és 1950 között volt bent a legnagyobb háromban, a másik nagy gyarmatosító, Franciaország már korábban kiesett. Az USA 1900 körül szerezte meg a vezető helyet, s először Japán, majd a kis tigrisek oldaláról érezte fenyegetve pozícióját. Kína 1978-ban szakított a szovjet tervezdőlátású modellel, s áttért a piac- és tervezdőlátású újszerű kombinációjára: az ún. szocialista piacgazdaságra. A birodalomnyi ország az 1980-as évek óta fantasztikus növekedési mutatókat produkál. Növekedési üteme huzamosan meghaladja a 10%-ot, 2011-ben az USA után a világ második legnagyobb gazdasága. Ám szakértők még ekkor is utolérhetetlennek tekintik az Egyesült Államokat.

Szinte sajtóvisszhang nélkül bekövetkezik a fordulat: 2014-ben Kína az Economist adatai szerint az USA-t megelőzve ismét a világ legnagyobb gazdasága. Az erőviszonyok tehát változnak, a verseny továbbra is heves. Ám a legnagyobb kérdés: mikor tudják a győztesek mindenki javára, az emberiség közérdekét követve gyakorolni hatalmukat? ♦

Magyar Katolikus Egyház



Szeretettel a szeretetért!



Technikai szám:
0011



Kérjük, támogassa adója egyházi 1%-ával a Magyar Katolikus Egyház szolgálatát!

www.katolikus.hu



HAJLÉK >

A HAJLÉKTALANSÁGBAN

A hajléktalansággal az átlagember a lakással és jövedelemmel nem rendelkező, az utcán aludni kénytelen, mindenét feladó embereket azonosítja. A valóság ennél jóval árnyaltabb, s tény, hogy léteznek olyan otthontalan emberek, akik kiszolgáltatottságukban is tartásukat megőrizve, kreativitásukban bízva igyekeznek fennmaradni. Interjú a költő, festőművész Dvorcsák Gáborral.

Szöveg - Ayhan Gökhan / RIPORT / Kép - Páczai Tamás

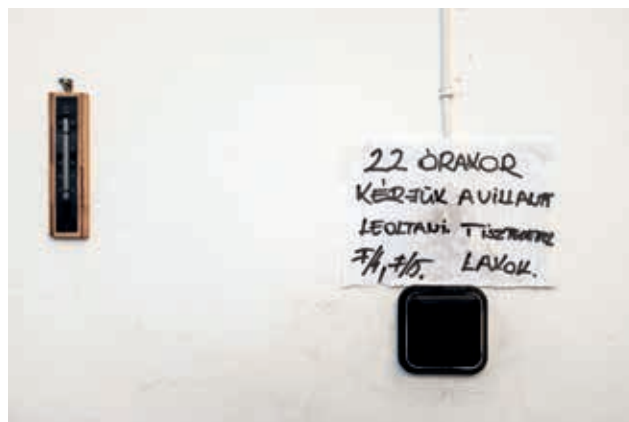
- **Mikor és hogyan lett hajléktalan?**
– Valahol mindig is hajléktalan voltam. A hajléktalan egy eléggé tág fogalom. Inkább otthon nélkülinek nevezném magam.
- **Eredetileg mi a foglalkozása?**
– Nincs semmilyen foglalkozásom. Voltam ugyan konzervgyártó, majd szerkezetlakatos szakmunkás-tanuló, végeztem toronydaru-kezelő tanfolyamot is, de végül egyiket se fejeztem be.
- **Hogyan emlékszik a gyerekkorára?**
– Édesapám részt vett az '56-os forradalomban. 1963-ban szabadult amnesztiával. Időközben édesanyám elvált tőle.
- **Emiatt?**
– Gondolom igen. Édesanyám '64-től különböző nevelőintézetekben dolgozott nevelőként. Később egy szakmunkásképző intézetben kötöttünk ki Zircen, részben ott, részben Szegeden végeztem az általános iskola nyolcadik osztályát. Tizennégy éves koromban állami gondozásba vettek, édesanyámat nem tartották alkalmasnak a nevelésemre. Később apám értesült erről, pert indított, és csodák csodája megnyerte. Megszöktem tőle, túl szigorú volt. Nem sokkal ezután egy aszódai javítóintézetbe kerültem. Utána munkásszállókon éltem, az építőiparban dolgoztam segédmunkásként. Debrecenben összejöttem egy cigánylánnyal, szerelmes voltam, kisebb dolgok miatt a szegedi börtönben is ültem. Nem voltam komoly bűnöző, inkább csellengő és gyökértelen, amolyan Villon-féle lázadó. Tagadóan viszonyultam az akkori rendszerhez és a rendszer kínálta életformákhoz. Igazából egyetlen pálya sem érdekelt.
- **Semmilyen elképzelése nem volt?**
– Kicsit az álomvilág, kicsit a befelé fordulás határán éltem. Gyerekkoromban sokat olvastam, könyvtárból könyvtárba jártam. Budapest–Debrecen és Budapest–Veszprém között vonaton utazgattam jegy nélkül a szerelmemhez, emiatt már húszéves koromban komoly tartozásaim keletkeztek.



„MINDEN EMBERI VISZONY TELE VAN SÉRÜLÉSSSEL ÉS HIÁNNYAL”

- **Mikor kezdett el festeni?**
– Sorkatonaként. Szép volt a kézírásom, apámtól tanultam. A seregben a KISZ-titkár felfigyelt erre. Utána megbíztak a szocialista brigádnapló vezetésével. Elkezdtem karikatúrákat rajzolni, sikerem volt. Leszerelés után képzőművészeti szakkörökbe jártam. Egy-két év múlva a saját szakkörömet vezettem egy munkásszállón, másodállásban, havi hat-száz forintért, Bálványos Huba grafikusművész szakmai támogatásával. A munkásszállások a rendszerváltás után megszűntek. Egy ideig ismerősöknél húztam meg magam, majd különböző hajléktalanszállókon tengődtem. Cirka 7 éve, hogy egy normális, térítésmentes bentlakásos szállón élek, ahol még egy műteremnek használható helyiség is a rendelkezésemre áll.
- **Enni hol tud?**
– Elsősorban ingyenkonyhán és egy nappali melegedőben.

- **Adott már el képet?**
– Igen, persze nem nagy árakra kell gondolni. A vakkeret, a vászon és a minőségi festék nem túl olcsó dolog, ritkán is juthattam hozzájuk. Többnyire szakadozott-gyűrtött csomagolópapírokra, dekorkartonra festhettem. Az ilyen képeket maximum 20-30 ezer forintért lehet eladni, és akkor még nem volt szó arról, hol és kinek. Számomra nem ez a fontos. Csontváry és Vincent van Gogh művei sem voltak kelendők az életükben, de a két nagyszerű művész mégis tette a dolgát.
- **Miért csinálja?**
– Olyan belső kényszer motivál, aminek nem tudok ellenállni. Hány olyan ember lehetett már a világtörténelemben, akinek nem volt semmi lehetősége arra, hogy megmutassa magát, és sikereket érjen el, mégsem hagyta abba!



– *Mindennap ír és fest?*

– Általában igen. Sokszor csak vázlatokat, apró töredékeket készítek, később visszatérek hozzájuk. Ha zsúfolt villamon, buszon villan belém egy-egy sor, egész versszak akár, de nincs módomban leírni és elfelejtem, mire előkerül a toll és a papír.

– *Honnan tudja, hogy kész van egy verssel vagy egy képpel?*

– Soha nem gondolom, hogy kész vagyok. Ritkán érzem magam elégedettnek. Vas István, akinek Browning „Egy Galuppi-toccatá” című verse legalább hat különböző fordításában jelent meg, – gondolom – nem volt elégedett velem, emiatt időközönként kicsit változtatott rajta.

– *Köszönhet valamit a művészetnek?*

– Szerintem a világban bárminek a megértéséhez nélkülözhetetlen a művészet. Vagy úgy, hogy átéljük, vagy műveljük, de lehetőleg mindkettő szükséges ehhez.

– *A képeiben és a verseiben feldolgozza a személyes életét?*

– Munka közben a belső és a külső világ is meghatároz, emellett nagyon fontos a játék.

– *Az életét is fel tudja fogni játékként?*

– Hol igen, hol nem. Nagyon függ a körülmények alakulásától is.

– *Körülmények alatt az Önt ért igazságtalanságokat is érti? Ezek megjelennek az írásaiban?*

– Nem igazán. Vastag bőröm van, másképp dolgozom fel a rossz eseteket. A másokat ért sérelmek, a világ sérelmei jobban megérintenek és foglalkoztatnak, mint a sajátjaim.

– *A rendszerváltás előtt és azután is hajléktalanként élt. Az emberek hozzáállása hogyan változott a hajléktalanokhoz, ha változott egyáltalán?*

– Romlott a helyzet, nemcsak a hajléktalanság, a „normál” szegénység megítélése is. Minden emberi viszony tele van sérüléssel és hiánnyal. Az emberek egymáshoz való viszonya változott negatívan. Az emberek mára türelmetlenebbek, kirekesztőbbek lettek. Régen nem éreztem azt a nemtörődöm lenézést. A lelki-szellemi élet valahol átalakult, s ezek minősége nem az anyagi jólét függvénye. Mindenképpen tudatosítani kell, hogy nagyon fenyeget a lelki javak elvesztése, ennek következménye a természeti kincsek pusztítása, a környezetszennyezés is.

– *Ha végiggondolja az életét, neheztel valakire azért, mert hajléktalan?*

– Nem. Elfogadom a körülményeket úgy, ahogy vannak. Benne vagyok ebben a helyzetben, és még nem adtam fel. Bármilyen megtörténhet. Igyekszem nyitott lenni és csinálni tovább a dolgom. ♦



kiérdemelt bizalom

Van közös történetünk, bízhatunk egymásban, ezért biztos a kapcsolatunk. Számomra ez nem csak a barátságban, hanem a pénzügyekben is fontos.

Kincstári Takarékjegy Plusz kedvező kamattal,
1 éves futamidővel, értékpapírszámlán.*


Keresse a kijelölt Postákon!


KINCSTÁRI TAKARÉKJEGY PLUSZ

• TÖBB MINT ÜZLET •

www.allampapir.hu

*A Kincstári Takarékjegy Plusz forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.



EGY ÉV KÁRPÁTALJÁN

Szöveg - Páczai Tamás / VILÁG-KÉP / Kép - Végh László

Végh László fotóriporter 2015-ben sokszor megfordult Kárpátalján, hogy dokumentálja az ott élők hétköznapjait a kelet-ukrajnai háború tükrében. Fotósorozatát a Magyar Sajtófotó Pályázaton ugyan nem díjazták, azonban elnyerte az egyik legrangosabb nemzetközi pályázat, az amerikai Pictures of the Year International (POYi) egyik kategóriájának első díját.

- ◆ László – bár nagyon igyekezett – az első néhány alkalommal nehezen vette fel a helyiek ritmusát. Később egyre több embert ismert meg, ez segített abban, hogy a frontról hazatérő vagy elesett katonák családjaival találkozhasson. Ahogy a fotós a Magyar Nemzet Online-nak fogalmazott, egy nagy léptékű fotóriport elkészítéséhez sok előismeret és szervezés szükséges: „Kezdetben sokat olvastam a témáról, majd felvettem a kapcsolatot egy kárpátaljai újságíróval, aki rengeteg helyszínre elkísért, sokaknak bemutatott, s ha kellett, tolmácsolt nekem.”
Nagyon sokszor a szerencse is mellészegődött, egy ilyen pillanatnak köszönhetjük az itt látható fényképet, amelyre Végh László így emlékszik vissza:
„Késő délután érkeztünk meg Kőrösmezőre. Miután lepakoltuk a csomagjainkat szállásunkon, elindultunk körbenézni a településen. Amikor visszaértünk, halvány gyertyafényt pillantottunk meg a szomszéd ház ablakában. Először arra gondoltam, hogy nincs áram a házban, de gazdánk azt mondta, hogy az ott lakó néni így szokott imádkozni minden reggel és este. Nagyon szerettem volna lefényképezni az esti imáját, végül szállásadónk megbeszélte a nénival, hogy semmi akadálya. Az egész napos fotózás közben csak az esti imát vártam.” ◆



Végh László (1985) a gimnáziumi érettségi után a Práter utcai fotóiskolában, majd a Bálint György Újságíró Akadémia fotóriporteri szakképzésén folytatta tanulmányait. Jelenleg a Magyar Nemzet Magazin külsős munkatársa.

MÁS VAGY „CSAK” TÖBB?

Az első gyermek érkezésével a házaspár számára fontos új szerep veszi kezdetét: szülővé válnak. Vajon változik-e ez a szerep, ha több gyermekről is gondoskodni kell? Van-e különbség a családok dinamikájában, ha a szülőpár egy, két vagy több gyermeket nevel, vagy csupán a megfelelő tennivalókat kell a megfelelő időben elismételni?

Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt / KETTESBEN



- Amikor a második gyermek megérkezik a családba, az első gyermek születéséhez viszonyítva a szülők általában már hatalmasnak tekinthető rutinnal rendelkeznek, kevesebb tanácsalanság és kétségbeesés jellemzi ezt az időszakot. Az édesanyák magabiztosabban a gyermek ellátásában és a sírás kezelésében, az édesapák bátrabban veszik fel az újszülöttet. Kettejük munkamegosztása is jóval olajozottabban halad, hiszen már van hova visszanyúlniuk, ráadásul az első gyermeknél megélt nehéz, de végül sikeresen megoldott helyzetek új erőforrást jelentenek a szülőpár számára.

Az első gyermek érkezése sok szempontból jelentősebb változást hoz a házaspár számára, mint a második gyermek születése. Vannak azonban új szempontok, amelyekre figyelemmel kell lennünk. Ahogy az idősebb gyermeknek is kihívást jelent a testvér érkezése és így a kizárólagosság, az egyetlenség elvesztése, a szülők (gyakrabban inkább a férfiak) számára is feladat a figyelem és az érzelmek megosztása. A szülőknek gyakorlatilag egyensúlyoznia kell a gyermekek között, hogy mindegyikük a számára megfelelő szeretetet és jelenlétet tudja megkapni a fejlődéséhez, ráadásul akkor, amikor arra szüksége van. Mindezt a szülőpár precíz összehangoltságában a stresszhelyzetekben is, mert a gyermeknek a szülők egységessége adja a biztonságot. Újra megérkeztünk tehát a harmonikus, kiegyensúlyozott párkapcsolathoz, ami alapvető, sőt, nélkülözhetetlen a gyermekneveléshez.

Bár a gyermeknevelés hosszú távú, komoly és mély hivatás, nem szabad megfeledkeznünk a fontossági sorrendről: elsősorban házastársak vagyunk és csak azután szülő társak! Természetesen ez nem jelenti azt, hogy nem fordulhatnak elő – akár nem is ritkán – olyan élethelyzetek, amikor ideig-óráig a gyermekek kerülnek az első helyre (például az újszülöttek esetében). Azonban, ha ez a helyzet huzamosabb, a szükségesnél hosszabb ideig fennáll, akkor a párkapcsolat azt törvényszerűen megsínyli. Az átlagosnak számító nehezebb időszakok után is valamelyest fel kell frissíteni, „vissza kell építeni” a kapcsolatot. Erre remek módszer lehet a már többször emlegetett „szent idő” bevezetése a házaspárnál, amikor ketten elkülönülve csak a kapcsolatukkal foglalkoznak, gyermekek nélkül, heti egy órát és félévente egy hétvégét.

Fontos, hogy a házaspárnak legyenek olyan közös céljaik, amik nem a gyermekekkel kapcsolatosak, amivel a fennmaradó (általában nem túl sok) időben és energiájukkal foglalkoznak: ez lehet akár egyikük továbbképzésének támogatása, akár egy régi álom megvalósítása. Ha két gyermek van a családban, a figyelem megosztása mellett a szülőknek figyelniük kell az egyenlőtlen kapcsolatot (fiatalabb-idősebb) egyengetésére, segíteni az együttműködést, erősíteni a másik elfogadását. Ebben is mintát tud adni a szülőpár együttműködése, közös problémakezelése és feladatmegosztása, ha az a gyermek számára láthatóvá válik – természetesen egészséges határokon belül.



CSALÁDBARÁT
ORSZÁG

Kép - Profimedia - Red Dot



NEM SZABAD MEGFELEDKEZNÜNK

A FONTOSSÁGI SORRENDRŐL:

ELSŐSORBAN HÁZASTÁRSAK VAGYUNK

ÉS CSAK AZUTÁN SZÜLŐTÁRSAK!

Három gyermek esetén szembesül a szülő a „következő szinttel”: háromfelé megint nehezebb figyelni és megszteni magam. Szimbolizálja ezt az is, hogy a szülő a két kezével már nem tud három gyermeket markolni, illetve több a gyermek, mint a szülő: vagy az édesapára, vagy az édesanyára „jut” két gyermek. Három gyermeknél már új szerepek is vannak, nem csak a kicsi és a nagy. Pszichológiai értelemben már csoportnak számítanak, saját dinamika indul el, döntéshelyzetben könnyen helyezkedhet kettő az egy ellen. Bár minden család más, és számos befolyásoló tényező is van, ugyanígy megvannak a sajátosságok a négy, az öt gyermeknél, és így tovább.

Gyakori hibalehetőség, hogy a családi dinamikában megfeledkeznünk gyermekeink valódi szerepéről a családban. Ilyen hiba lehet például, ha az első vagy idősebb gyermekeket túlzottan bevonjuk a felnőtt, szülői feladatokba, megkérjük, hogy segítsen foglalkozni a kisebb testvéreivel. Minden gyermeket a saját érettsége és korának megfelelő igényei alapján érdemes kezelni, neki való kihívások elé állítani, játszani hagyni. Természetesen az érettségre, az igényekre, sőt, a személyiségre is befolyással bír a tény, hogy ki hányadik gyermek a sorban, de engedjük meg neki, hogy a maga tempójában járja végig az útját. A szülőktől, felnőttektől látott minták követése miatt az idősebb gyermekek úgymint hajlamosabbak a vezetői szerepekre, legalább szülőként ne erősítsük ezt.

A gyermekek közti szerepektől és sorrendtől függetlenül, valamint a párkapcsolat mellett nagyon hasznos, ha mind-egyik gyermekünkkel külön, egyéni kapcsolatot is kialakítunk, hogy ne csak „a gyerekek” legyenek, hanem már kicsi koruktól kezdve egyéniségekként tekintünk rájuk. Különösen hasznos tanács ez a gyermekekkel kevesebb időt töltő szülő (általában az édesapa) számára. Érdemes itt is különböző szokásokat, rítusokat bevezetni, például bizonyos időnként minden gyermekkel külön programot szervezni kettésben, amikor ez már lehetséges. Próbáljuk úgy alakítani a család dolgait, hogy legyen idő ezekre a négy szemközti találkozásokra is!

A többgyermekes családok esetében könnyen szét lehet aprózódni a logisztikai kihívások közepette, de ebben az élethelyzetükben is megállja a helyét az az alapvetés, hogy a boldog családi élet a szülőpár kapcsolatának minőségén múlik. A gyermeknevelés különböző feladatai és szakmai életünk kitűzött céljai között ne feledkezzünk meg párkapcsolatunk ápolásáról, hiszen a legfontosabb, amit gyermekeinknek adhatunk, hogy látják és megtapasztalják, hogy a szüleik szeretik egymást, egységes és stabil erőt képeznek, amire bármikor számíthatnak. Későbbi kapcsolataik, és még fontosabb, hogy párkapcsolatuk alapvető mintája lesz az, amit szüleiknél tapasztaltak. ♦

TIPPLISTA



Férjem – szerencsémre – azon férfiak közé tartozik, akik kiveszik részüket a bevásárlásból. Persze, mint mindenben, ebben is össze kellett csiszolódnunk, mindkettőnknek meg kellett értenie, hogy míg számomra a bevásárlás kreatív tervezés, számára feladatteljesítés. Ezért aztán egyáltalán nem mindegy, hogyan írom meg a listát.

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

- ◆ Nekem meg kellett szoknom például, hogy feleannyi mennyiséget írjak föl, mint amennyi szükséges, mert férjem valamiféle ősi vadászósztonnek köszönhetően kétszer annyi zsákmánnyal tér haza, neki pedig azt, hogy alapértelmezés szerint valamit lefelejték, ezért mielőtt hazaindul, ellenőriznie kell a telefonját, nincs-e rajta új üzenet vagy nem fogadott hívás.



Tulajdonképpen legjobb lenne a feladatot ágrajzon ábrázolni, a cetlin, amelyen szerepelnek a lehetséges újratervezési alternatívák is. Alapesetben ugyanis nem tartozik a férfiagy anatómiai alapfelszereltségéhez az a logikai rendszer, amely nyilvánvalóvá teszi, hogy ha nincs kapor, tök sem kell és ha nincs pulykaszárnny, akkor is kell valami hús a húslevesbe. És ha már itt tartunk: ha a vendégek számára főzött 12 liter leveshez kell 2 csomag levestészta, nem árt odaírni, hogy azonos fajta, különben életünk párja büszkén állít be egy 2 perces cérnametélttel és egy 10 perces csigatésztaival.

A darab és doboz rövidítések helyett használjuk a teljes szavakat, mert a pár betű fölösleges leírása sokkal kevesebb idő, mint amit kedvesünk azzal tölt, hogy a két darab magozott zöld olívát leboltolja a nem túl lelkes eladóval, majd később visszamegy a két dobozért. Adott esetben nem árt tisztázni, hogy a zsemlemorzsa a prézli fedőneve, a búzadara pedig a grízé, hogy a keményítő egy élelmiszer, ezért nem a tisztítószereknél kell keresni. A siker leginkább így borítékolható: „belső rész harmadik sor elejének jobb oldala” – ha át nem rendezték közben az üzletet. Fontos információ ezenkívül, hogy a vöröshagyma mindössze annyira vörös, mint például egy róka és nem, mint mondjuk a vörösbort, amelyhez inkább a lilahagyma hasonlít (a színskálát a fehér-vörös-lila káposzták esetében is érdemes egyeztetni). Haladóknak már azt is feltűntethetjük zárójelben, hogy milyen „annak látszó” objektumokat érdemes kerülni, különös tekintettel az -ízű, -jellegű, élelmiszer-készítmény megjelölésekre, de ha mindehhez olvasószemüveg szükséges, jobb ha a piros tubusos, sárga papírcsomagolású jelzőknél maradunk.

A piac haladóknak való terep, itt ugyanis nem a flegma eladók ingerküszöbének elérése a feladat, hanem a veszélyes ingerek kiküszöbölése. A minden hájjal megkent kofák és dörzsölt zöldségesek számára könnyű préda a bevásárlólistás férfi, különösen, ha gyerek is van vele, akiben kiváló szövetségesre találunk. Hamar meggyőzik életünk párját, hogy a kiskorúak egészséges agyműködéséhez elengedhetetlen napi egy marék dió, hogy a férfiegészség garanciája a tökmagolaj, hogy az 1500 forint nem drága az áprilisi málnáért, a gesztenyemézet pedig majd az a gyerek is megissza a teában, aki utálja a mézet. Ha pedig kedvesünk egy kis csokor virággal állít be, valószínűsíthető, hogy a szatyor alján lapul valamiféle házi készítésű átlátszó gyümölcseszencia is. ◆

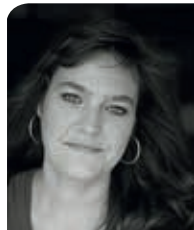


A Képmás digitálisan is elérhető!

- Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető
- Kiadványát több eszközön is elérheti
- Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí
- Ajándékba is vásárolható



HOGY „EGY SE VESSZEN EL A KICSINYEK KÖZÜL...”



A fenti újszövetségi idézet a Bölcső Alapítvány honlapján olvasható, ott, ahol az abortuszra készülőköt és arról lemaradókat próbálják megsegíteni, és alternatívát nyújtani számukra. A Bölcső hazánk első és legkeresettebb olyan alapítványa, amelyik nyílt örökbe adással foglalkozik, noha eredetileg nem ezzel a céllal hívták életre.

Budavári Zita, az alapító, huszonegy éve a szervezet lelke és motorja.

Szöveg - Póta Réka / Kép - Páczai Tamás

♦ – Milyen céllal és indíttatásból jött létre a Bölcső?

– 1994-ben, ha jól emlékszem, február első hetében az esti fél 8-as híradó minden egyes este beszámolt egy-egy holtan talált újszülöttről. Az utolsót nem otthagyták valahol, hanem az anyával együtt behalt az otthonszülésbe, aminél csak az apa volt jelen. Valószínűleg nem akarták megtartani. Mindenkit megindítanak az ilyen hírek, de a normális ember aztán pár nap alatt túllép rajta. Én ebben az értelemben nem vagyok normális, mert még hetekkel később is azon rágódtam, hogy lehetne megakadályozni az ilyen eseteket. Emlékszem, egy éjjel fölkeltem a férjemet, és megkérdeztem, mit szólna hozzá, ha meghirdetnék a lépcsőnket – akkor még Szekszárdon laktunk –, hogy aki nem tudja vállalni, helyezze oda az újszülöttjét. A férjem álmából felverve közölte, hogy ez csak alapítványi formában lehetséges, aztán megfordult és aludt tovább. Sorban haladtam, megkérdeztem a jogász barátunkat, aztán rendőr és gyámügyes ismerőseinket. Végül, mivel a mi lakhelyünk nem volt könnyen megközelíthető, a szekszárdi evangélikus lelkész engedélyével az evangélikus templom lépcsője lett meghirdetve. Azt is kijártam, hogy állítsanak egy nyilvános telefonfülkét a környékre. Végül két anya hívott fel onnan, hála az égnek, mindkettő még szülés előtt állt. Naivan azt hittem, hogy az én dolgom a szülés után véget ér, a többit majd a GYIVI (a TEGYESZ elődje) intézi. Az első szülés után értesítettem a helyi gyámhatóságot, de elküldtek azzal, hogy az anya nem megyei illetőségű. Bementem a Közigazgatási Hivatalba is, másodfokra, de egy óra múlva sírva jöttem ki. Mondtak mindent, csak biztatót nem. Segítség nélkül maradtam. Az anya még két hétig a kórházban feküdt, mert magas volt a vérnyomása. Közben jelentkezett egy házaspár, akik korábban már fogadtak örökbe, de elvesztették a kisfiút egy betegség következtében. Ők már tudták, mi a hivatalos út. Így fogadták örökbe az első kislányunkat. A következő babánál már tudtam, mi a dolgom.

Ha pedig egy anya hozzánk fordul, próbáljuk megőrizni a titkát, ha lehet, kiemeljük a lakókörnyezetéből, mert a szülés váratlanul, de be fog következni. Elég gyorsan felmértem a szükségét, és bár sokat kellett pályáznai, igyekeztem minél hamarabb létrehozni egy otthont, ahová a várandós anyákat legalább a harmadik trimeszterben elhelyezhetem, amikor már látványos a terhesség. Ma már Szekszárdon és Budapesten is van anyaotthonunk.

AZÉRT JÖTTÜNK LÉTRE, HOGY A NEM VÁRT ÚJSZÜLÖTTNEK KUKA, MÉLYHÚTÓ, ERDŐBEN AZ AVAR HELYETT, SZÓ SZERINT BÖLCSŐT NYÚJTSUNK.



– A szülés után tartja a kapcsolatot a lemondó anyákkal?

– Én nem erőszakoskodhatok. Van, aki nem veszi fel nekem a telefont, de olyan is volt, akivel tíz-tizenkét évig rendszeres kapcsolatot ápolunk. A feldolgozás azonban nem könnyű, van, aki úgy próbálja meg, hogy gyorsan lezárja. Hiszen életének a legnehezebb időszakára emlékeztetem.

– Mi van akkor, ha egy ilyen anya mellett nincs ott a Bölcső, de megszüli kórházban a gyermekét?

– Akkor kijön az illetékes hatóság, bekerül a gyerek intézetbe, illetve ma már inkább nevelőszülőkhöz, és többnyire sajnos ott is reked. Ez történt az én első örökbefogadott kislányommal is. A szülőanyja egynapos korában otthagya a kórházban, és tizenegy hónapos volt, mire mi a nevünkre vehettük. Pontosan tudjuk, mit jelent az a tizenegy hónap a kötődés szempontjából. Ráadásul négy és fél évet kellett várunk rá a jelentkezéstől számítva úgy, hogy nem volt sem nembeli, sem származásbeli, sem az életkorra vonatkozó kikötésünk.

– Tehát ön is örökbefogadó anya.

– Én és a férjem tizenöt évig jártunk orvostól orvosig, hogy kiderítsük, miért nem lehet gyerekünk. Soha nem találták meg az okát. Igen, két örökbefogadott lányom van.

– Mit gondol, miért kell ennyit várni?

– Az intézetbe, illetve nevelőszülőkhöz került gyerekek után normatív támogatás jár. Ebből tartja fent magát a rendszer. Sajnálatos módon nem érdekük sietni az örökbeadással.

– A rendszer hatékonyabbá tételéért, változtatásokért is lobbizott?

– Mivel már így is jóval több szakadt a nyakamba, mint amire eredetileg számítottam, nem mondhatnám, hogy ez célt volt, a jogszabályi háttér változtatásában azonban alapvetően érdekelt voltam. Ezért sok helyen komoly ellenállásba ütköztem. Ennek ellenére sikerült pár módosítást kijárnom. A közelmúltban történt változás például, hogy a testvérek kereshetik egymást a szülő hozzájárulása nélkül is. Eddig erre nem volt lehetősége az örökbefogadott gyermeknek. Egy másik, azt hiszem talán a legfontosabb dolog, a titoktartás. Az első anyák eljöttek a szekszárdi vagy a budapesti otthonba a világ másik végéről, hogy titokban szülhessenek, és mire hazatértek, utolérték őket a hivatalos papírok. Ha valaki mondjuk Budapesten szült, a jegyzőkönyvet a budapesti gyámhivatal vette föl, de a szülőfalujában hozták meg az örökbeadási engedélyezési határozatot – minden kiderült. Egy újszülött hányféle dokumentumot is kap? Tajkártya, lakcímkártya, adókártya, babakötvény, védőnői igazolás, és akkor nem is soroltam fel mindent, ezeknek a kiküldését mind le kell állítani.

– Van, amit a Bölcső másképpen csinál, mint a többi nyílt örökbefogadással foglalkozó civil szervezet?

– Mint említettem, én nem az örökbe adásért hoztam létre az alapítványt, bár mindig vannak, akik ezt nehezen fogadják el. A 800 nálunk született csecsemőből közel 600 került új családba. 25–28% viszont a szülés után meggondolta magát, és hazavitte a gyermeket, legalábbis úgy tudjuk, és reméljük, hogy fel is neveli. Mi mindig is ezt a megoldást részesítjük előnyben. Nálunk szülés után az anya még kap gondolkodási időt, akár egy-két hetet is. Mi vagyunk továbbá az egyetlen a civil szervezetek közül, akik szülés előtt nem értesítünk örökbefogadó házaspárokat. Máshol az örökbe fogadni szándékozó házaspár már ultrahangra, orvosi vizsgálatokra is elkíséri a biológiai anyát, végül akár együtt is szülhetnek. Ezt nem tartom jó megoldásnak, és ha csak a biológiai anya nem kéri kifejezetten – amire a húsz év alatt nálunk összesen egyszer volt példa –, nem is biztatok erre senkit. Mi van akkor például, ha beteg gyerek születik. Az örökbefogadó többnyire úgy hagyja cserben a lemondani készülő anyát, hogy nyomát nem látjuk, és ott marad a szerencsétlen anya a beteg gyerekekkel. Ha pedig az anya meggondolja magát a szülés hatására, akkor az örökbefogadó marad hoppon. Ebbe a kiszolgáltatott helyzetbe nem szívesen hozok senkit.

– **Milyen további veszélyei lehetnek a nyílt örökbefogadásnak?**

– Nagyon sokan ismerősök útján intézik a dolgokat. A legtöbb ilyen esetben sajnos valamilyen ellenszolgáltatás fejében történik az örökbeadás, tehát nyilvánvalóan gyermekkereskedelemtől beszélhetünk. Nagyon veszélyes játék ez, ilyesmibe mi nem megyünk bele. Sajnos nem egyszer a kórházi dolgozók lépnek akcióba. Míg mi gondolkodási időt adtunk az anyának, ők megkérnyékezték, hogy adja a gyereket egy általuk ajánlott tehetős párnak. Sajnos, ilyenkor nem tudok mit tenni. Komolyabb törvényi szabályozás csak 2014. márciusban született ezzel kapcsolatban, de még az is hézagos. Eszerint vagy a TEGYESZ-en, vagy valamelyik civil szervezetten keresztül kell nyilatkozatot tennie az örökbefogadó párnak a gyámhivatalban. Tapasztalataim szerint, az alkalmassági nyilatkozat önmagában még nem sok mindenre jelent garanciát. Vannak, akik azt gondolják, állampolgári jogon jár nekik egy gyermek. Egyesek arra sem veszik a fáradságot, hogy egy rendes önéletrajzot küldjenek nekünk elérhetőségeikkel, de aztán ránk telefonálnak, hogy mikor történik végre az „ügyükben” valami. Mások, amikor már végképp kifutottak a jogszabály által meghatározott korhatárból, vetik fel azt, hogy ők mindenképpen egy újszülöttet akarnak „megmenteni”. Erre az én válaszom az, hogy van a rendszerben 1600–1700 megmentendő gyermek. Sokan csak babázni szeretnének, aztán amikor a gyermek nem váltja be a hozzá fűzött reményeket vagy kamaszkorban kezdődnek a problémák, jön az örökbefogadás felbontása. A gyámügyesektől tudom, hány ilyen esetük van. Az örökbefogadók sokszor nem veszik jó néven, hogy nem az ő pártjukon állók, noha én is örökbefogadó szülő vagyok.

NEKEM NEM A MEDDŐ HÁZASPÁRT KELL SZÁNNOM, HANEM AZ ÚJSZÜLÖTTET, AZUTÁN JÖN A BIOLÓGIAI ANYA, ÉS CSAK UTOLSÓ A SORBAN AZ ÖRÖKBEFOGADÓ SZÜLŐ, MONDJUK KI, A SZÜKSÉGES ROSSZ. SOK ELLENSÉGET SZEREZTEM EMIATT MAGAMNAK.

– **Tartják a kapcsolatot a családokkal?**

– Minden év augusztusában tartunk egy Bölcsős találkozót, ahová meghívjuk az örökbefogadó szülőket és a Bölcsős gyerekeket. Tavaly volt a huszadik évfordulónk, több százan voltunk.

– **Ezek szerint a gyerekek tudják, hogy örökre fogadták őket.**

– A Facebook mindent „megold”, hiszen még a legegyszerűbb biológiai anya is megjegyzi a gyermek születéskor kapott nevét, a nyílt örökbefogadásnál a hivatalban elhangzik a gyermek neve.

Nem egy esetünk volt, ahol utólag kiderült. Például úgy, hogy a vér szerinti anya műtét előtt volt, félt, hogy meghal, és megmondta a gyerekeinek, hogy van egy testvérük. Ezek időzített bombák. Úgyhogy, én nem győzöm az örökbefogadónak ismételni, hogy a legegyszerűbb út az igazság feltárása. A történetek kései felszínre kerülése mindig tragédiát okoz.

– **Biztosan tele van jó és rossz élményekkel. Van, amit kiemelne?**

– Van egy friss rossz élmény, ilyen korábban nem történt velünk. Az egyik befogadott anya, aki gyerekkel jött az anyától, elég gyanúsán viselkedett. Eljárt késő estig, óriási rendetlenség volt körülötte, és kezdett gyanússá válni, hogy csapolja a gyerekekhez a szülőket. Utánajártam a dolognak, és sajnos igazam lett. Az interneten eladtam a ruhákat, kiságyakat, mesekönyveket. Körültekintően és lelkiismeretesen akartam megoldani a helyzetet, mindenkit felhívtam, és mindent átnéztem. Kiderült, hogy egy bérnyát gondoztunk hónapokig, aki hárommillió forintot kap a kihordásért. Jó élmény persze van sok, de furcsa érzés, amikor egy lemondó szülő sírva megköszöni a segítséget.

Az egyik gyermekünk születésekor a főorvos a zárójelentésben azt írta, a gyermek a fejlődésével párhuzamosan romló agyi sérült. Azt mondta, soha nem fog beszélni, nem fog járni, és négy-öt éven belül meg fog halni. Egy ilyen gyereknek szinte lehetetlen örökbefogadót találni. Kilenc hónapos volt, amikor egy velem készült televíziós beszélgetés nyomán felhívott a kislány jelenlegi nagymamája. A lánya és a férje Floridában éltek, ők lettek az örökbefogadók. Amíg itthon volt intézetben, valahányszor Budapesten jártunk a férjemmel, meglátogattuk a kislányt. Egyre kifejezéstelenebb volt az arca, rohamosan romlott az állapota. Az örökbefogadó szülők, mikor ide érkeztek, személyesen beszéltek az intézet főorvosával, aki részletesen tájékoztatta őket a gyerek állapotáról, várható élettartamáról. A szülők mindenre csak azt felelték: „Köszönjük a tájékoztatást, de mi bízunk a szeretet erejében.” Az örökbefogadó apa azt is hozzátette, „ha ez a gyerek tényleg ennyire beteg, annál inkább szüksége van a szeretetünkre”. Azt mondtam az intézetvezető főorvosnak, ha csak négy vagy öt évig él is, lesz pár boldog éve egy szerető családban, nincs joguk megfosztani ettől. Tizenhat hónaposan került Floridába, aznap volt két éves a Bölcső, hogy leszállt vele a gép. Most húszéves, leérettésgizett, és két vagy három nyelven beszél.

– **Vannak jövőbeni tervek?**

– Nagy öröm és a munkám visszaigazolása volt számomra, hogy tavaly év végén a Külügyminisztérium egy jótékonysági estet szervezett a Bölcső Alapítvány javára. Ott elmondtam, hogy az egyik anyától szeretném úgy átalakítani, hogy azok az anyák, akiknél van reális esély, hogy megtartják a gyereket, ott maradhassanak a gyermek egyéves koráig. Az est sikere táplálja bennem azt a reményt, hogy ezt meg is tudom majd valósítani. ♦

2016
JUBILEUMI ÉV

MAGYARORSZÁG
ELSŐ CSALÁDBARÁT
SZÁLLODÁJA – 1996 ÓTA



Családoknak szeretettel

Akció: 2016. 05. 29. – 06. 17. között
Kicsik vakációja – ajándék nyaralás 5 év alatt!

Családi programok:

Táitika, Menő Manó torna, Dúdolda

Ők is velünk ünnepelnek:

Janza Kata, Deli Rita, dr. Papp Miklós, Jordán Adél

Foglalási kód: **P113**



WWW.KOLPING.HOTEL.HU

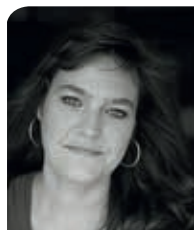
KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolpinghotel.hu • facebook.com/kolpinghotel
youtube.com/kolpinghotel

FOGLALJON A LEGJOBB ÁRON HONLAPUNKON!

A foglalás feltételeiért látogassanak el weboldalunkra, vagy keressék szobafoglaló kollégáinkat.



ZAJCIHÓ



A férjem nyugodt, csendes alkat, szeret hosszan elmélázni a fizika törvényein, elmélyedni a hírek olvasásában, vagy csak bámulni az eget a távcsövén keresztül. Az anyaság előtti életemben gyakran elképzeltem, hogy lesz egy hasonlóan csendes, komoly, okos nagyfiam meg egy anyás, bújós, cucci kisfiam, akik csak az én meséimet és csengő, éneklő hangomat hallgatják majd.

Szöveg - Póta Réka / EGYRŐL A KETTŐRE

♦ A Jóisten fanyar humora következtében azonban a valóság ettől kissé eltérően alakult. Bár Emma még nem tud beszélni, jelenleg mindannyiunk között ő a lehangosabb, talán mert eleve így szocializálódott. Élete első felére az én életem eddigi legkeményebb próbatétele volt. Fanni rekordot döntött a sírások, hisztik és hangos dühkitörések terén, amit én ideig-óráig tudtam higgadtan kezelni, aztán én is mennydörögni kezdtem. Emmácska ekkor még csendes, rugalmas, alkalmazkodó gyermeknek tűnt, de ha ordított sem igen tudtunk odafigyelni rá a zajos perpatvarok közepette. Aztán ahogy Fanninál csillapult a testvérféltékenység és a dackorszak ördögi elegye, úgy simultak ki az én idegeim is, és rendeződött normális szintre az általános hangerő. Emmánk viszont ezzel fordított arányban kezdett megbátorodni. Első értelmes szava az „anya” lett, amin el is érzékenyülhetnék normális körülmények között, de hallani kéne azt az erélyes, rikácsoló, követelő hangfekvést, amiben megszólít. Többnyire olyankor, amikor éhes, álmos, kakis, vagy csak egyszerűen nyugóásra unatkozza magát. Az apjukat egyre gyakrabban kapom rajta, hogy apró fülhallgatóval a fülében ül a gép előtt, az én cseppet sem csendes Fannimat pedig egyre gyakrabban látom füleire tapasztott kezekkel közlekedni. Miközben őt sem kell féltetni, mert neki meg rengeteg a mesélnivalója. Minden mondata úgy kezdődik, hogy „Aanyaaa, képzeld el...”, vagy pedig „Aapaaa, képzeld el...”, és ha rövidesen nem hegyezzük a fülünket, és próbáljuk elképzelni, akkor nagyobb hangerőre vált, mintha a hallásunkkal volna probléma. Utcán, boltban, bölcsiben is képes hosszan és hangosan mesélni bárkinek, aki netán megszólítja vagy csak balszerencséjére rámosolyog. Nem mintha nem volna rendkívül bájos, csak épp nehéz tőle szabadulni. Régebben én voltam a beszédes, szerettem hosszan, részletekbe veszte mesélni a férjemnek amúgy abszolút női témákról, hogy kivel mi van, és miért van úgy, és miért is nincsenek véletlenek. Másik kedvenc témám kettőnk kapcsolatának elemzése volt, a harmadik meg a gyerekek felett érzett aggodalom és fáradtság. Utóbb azonban kezdek teljesen visszavonulni, mert este kilenc előtt, amikor mindkét lány ágyban van, esélyem sincs, hogy szóhoz jussak, utána meg annyira fáradt vagyok, hogy a férjemhez hasonlóan én is csak nézek ki a fejemből. Az autóban való utazásaink a legkritikusabbak. Fanni ilyenkor szereti emelt hangon énekelve, mondókázva elütni az időt, és ha kifogyna a repertoárból, maga költötte opuszokba fog. A Budapest–Gyula közötti háromórás autótut kántálta végig, gyakorlatilag csak lélegzetvételnél szüneteket tartva. Ezalatt Emma, jó esetben próbál éneklő hangon Fannihoz kapcsolódni, rosszabb esetben hangosan nyugóskodik, mert utálja az autósülést. A legrosszabb, ha esik az eső, mert akkor apának be kell kapcsolnia az ablaktörlőt, amitől Emma valami rejtélyes oknál fogva retteg, és ordító sírásban tör ki.

Kép - Profimedia - Red Dot



Otthon töltött estéinket sem a csendes idill jellemzi. Mindkét lány komoly zenekedvelő, és az sem zavarja őket, ha szimultán többféle dallam csendül fel. Az alap, hogy Fanni bekapcsolja a gyerekdalok CD-t, felveszi a pörgős szoknyát meg a kopogós cipőt – utóbbit balett cipőre kellett cserélni az alsó szomszéd nálunk tett látogatását követően – és nekiáll énekelve táncolni. Emma azonnal részt kíván venni a mókában, és ülve vagy kapaszkodó állásban ringatja magát jobbra-balra hangos kurjantások közepette. Fanninak hamarosan eszébe jutnak a hangszerei, be is hozza mindegyiket: gitárt, dobot, furulyát, xilofont, harmonikát, valamint egy szintetizátort, és valamelyiket kiválasztva kíséri a zenét. Emma kommandós kúszásban megindul a szabadon maradt prédákért, szintén birtokba veszi valamelyiket, s ekkor a CD-lejátszóból hallatszó zenét már kettejük játéka kíséri. Van, hogy Fanni úgy dönt, Emma még túl kicsi a hangszerekhez, és nem tud rájuk vigyázni, ekkor marad számára a hat különböző dallamot játszó zenélő vonat nyomogatása. Talán felesleges említenem, hogy nem mi vettük neki... Egy darabig próbáltunk a férjemmel váltani pár szót a gyerekek jelenlétében, de mostanra már jobbára csak összenézünk, és hangulatunktól függően vagy szenvedő-együttérző pillantásokat váltunk, vagy humorra vesszük a dolgot és halk nevetgélésbe fojtjuk a lányok feletti döbbenetünket. ♦

ÚJRA GR2!

GR2
A TREND FM 94.2
GAZDASÁGI REALITY MŰSORA

Három cégvezető, aki bizonyítja, hogy vállalkozása képes fejlődni!

A legnagyobb tanácsadó cégek legjobb ötletei, hogy vállalkozása sikeresebb lehessen!

TREND FM 94.2
GAZDASÁGI REALITY MŰSORA

KAIZEN INSTITUTE

Szakmai partner:

CIB BANK
VALÓDI LEHETŐSÉGEK

Deloitte. KPMG pwc Hertz TIVOSZ

www.gr2.hu

GR2-március 29-től, minden kedden a 16:30-as hírek után!

ÁGÓ ELMAGYARÁZZA >

Ágoston a bátyám. Már majdnem kilencéves és az hiszi, mindent el tud magyarázni.

Szöveg - **Tahin Ráhel** / **CSALÁDI CSOMÓ** / Illusztráció - **Szűcs Édua**

- ◆ Három dolgot szeret a legjobban: olvasni, feltalálni és beszélni, na, meg az édességet. Az egyik terve az, hogy feltalálja azt a cukorkát, aminek sörtei lesznek. Azok szopogatás közben leesnek róla és megtisztítják a fogakat. Akkor nem kell majd fogat mosni, és annyi cukrot meg csokit ehetünk, amennyit csak akarunk. Csak arra kell vigyázni, hogy ne fájdjon meg a hasunk.
 - De már erre is megtaláltam a megoldást – mondta meg régen. És ez így is volt. Meg nem is.A múltkor pénzt kaptunk a nagymamáéktól, hogy arra költ-sük, amire csak akarjuk.

Anya szigorú is volt meg nem is: azt mondta, vehetünk nyugodtan édességet is, de ő mondja meg, mennyit ehetünk belőle egyszerre. Ágó pedig hallgatott is rá: az összes pénzén cukorkát vett. Meg nem is: mert mire bárki észre vette volna, már betömte majdnem az egészét. Aztán pedig – hiába csinált rosszat –, mégis úgy jött mint egy hős:

– Szeretnék megkérni, hogy egy hétig ne engedd meg, hogy édességet egyek – mondta nagy komolyan Anyának, és odaadta a maradékot.

– Csak nem nyomja a pocakod? – csúfolódott Anya, miután megnézte, mi maradt a zacskó alján.

Ágó felemelte az orrát, és olyan arcot vágott, mint egy király:

– Rájöttem a megoldásra – nagyképűsködött

– Önmegtartóztatás.

– Nocsak! És erre miért nem jöttél rá akkor, amikor még tele volt a csomag?

– De Anya! – mondta, és még neki állt följebb. – Addig hogyan jöhettem volna rá, míg nem volt elég tapasztalatom?! Én nem értettem, mi az, hogy „önmegtartóztatás”, de láttam, hogy Anya mosolyogni szeretne. Mégis szigorúan beszélt:

– Rendben van, ezt könnyen teljesítjük. Ha ettől jobban leszel, megállapodhatunk, hogy két vagy három hétig sem kapsz édességet.

Ágó nem vitatkozott tovább és már nem is királykodott:

– Jó. Legyen inkább három...

És Anya nem szidta le, hanem hagyta, hogy odabújjon hozzá. Sőt, egy kicsit még meg is ölelgette.

Ez tényleg jó megoldás volt, mert a bátyám hamarosan sokkal jobban lett. Igaz, hogy vacsorázni még nem bírt, de utána megpróbálta rábeszélteni Danit, hogy adjon neki egy szép nagy darabot a csokijából.

Anya most már mérges lett:

– Nem szégyelled magad?! Nem épp az előbb beszéltük meg, hogy te három hétig egyáltalán nem eszel édességet? Ágó nem ijedt meg. Gondolkodott egy kicsit, majd nyugodtan válaszolt.

– Igazad van, Anya! Megbeszéltük. De azt nem mondtuk, hogy ma kezdjük.

És ekkor rájöttem, hogy tényleg mindent el tud magyarázni. ◆



ÓRIÁSOK ÉS KISEBBEK

Szöveg - **Ungváry Zsolt** / **APASZEMMEL**

- ◆ Amikor gyerek voltam, csak a legelkényeztetettebb, leggazdagabb diákokat (vagy azokat se) vitték autóval iskolába. Ma ez másképp van. Háromnegyed nyolckor beáll a dugó a széles vidéki utcában, és ugranak ki egymás után a hátizsákos, iskolatáskás csemeték a kocsikból. (Egyik sem Trabant.) Mit tagadjam, én is leparkolok, hátul gubbaszt az elsős Zsombor. (Mentségemre szolgáljon, a nagyobbak vonattal mennek gimnáziumba-egyetemre; olcsóbb és gyorsabb is.) De hát kinek van rá negyven perce, hogy a pöttömnyi iskolás megtegye azt a bő két kilométert gyalog – olyan kicsik a lábai, hogy hármát lép, amíg én egyet. Persze, minden elsős picike, de ez csak részben igaz. Zsombi kifejezetten alacsony növésűnek tűnik, ami egy barátunkban gyanakvást is keltett, látva engem és a másik három gyerekünket, de biztosítottam, hogy a szüleim kellően aprók ahhoz, hogy genetikailag indokolják az unokájuk lemaradását. Inkább én álltam értetlenül, amikor már apámnál is egy fejjel nagyobb lettem, hogy ez meg hogy lehet. Ilyenkor anyám mindig a Vas megyei rokonságra hivatkozott, ahol tagbaszakadt unokatestvérek éltek mintegy igazolva az én méreteimet. Ez a hiedelem azonban csak addig tartotta magát, amíg nem találkoztam Imre bácsival, a legendák óriásával, aki 175 centijével csakugyan édesanyám fölé tornyosult, de nálam egy szűk tízzel kisebbnek bizonyult.

Precízen vezetett méréseim szerint azonban Zsombi csakugyan minden születésnapján átlag tíz centivel van lemaradva a testvérei megfelelő korához képest. Ez a lemaradás az osztályban is látszik, bár ennek az is oka lehet, hogy alig hatévesen elvittük az óvodából. Jó döntés volt, most még aránylag leköti az iskola, jövőre már biztos nem tudna mit kezdeni a folytonos betűkanyargatásokkal. (Ennek ellenére kaptunk az önkormányzattól egy fenyegető hangvételű levelet, hogy nyilvántartásuk szerint nem jár a gyerek óvodába, vajon mi ennek az oka. Hát az, írtam válaszul, hogy iskolába jár. Talán kiszagolták, milyen kicsi, de remélem, ezért nem fogják visszaküldeni.)

Leparkolok valamelyik reggel az út szélén; mellette a vízelvezető árok, betonlapokkal fedve. Kinyitóm a hátsó ajtót, kiveszem a versenyautót formázó iskolatáskát; nagyon klassz, nekem sosem volt még hasonló sem, igaz, nem is hiányzott; középső gyerek voltam, minimális igényekkel. Megcsúszom a felázott árokperti sárban, hátrább kell lépnem, ami önmagában nem lenne baj. Máskor is jártam már így, nem jelent gondot visszanyerni az egyensúlyomat. Ezúttal azonban a beton mellett alámosta az eső a földet, méteres lyuk tátong, abba lépek bele, és a kétszer egyméternyi visszalépést már nem tudom korigálni: hatalmasat esek. A látvány egyszerre groteszk, szánalmas és megható. Az emberhegy (185 centi, 100 kiló) hanyatt vágódik az elvezető árokban, kezéből kiesik a vicces táska. „Nézd már, az öregfiú, kora reggel részeg”, gondolhatja, aki látott eltűnni az út mellől. Még mosolyogva megállapíthatja, hogy az unokája eközben kíváncsian figyeli a kocsiból, hová tűnt ilyen hirtelen a nagypapa. (Nem nagypapa, csak negyedik gyerek és korán őszülök!) Arra viszont jó volt, hogy amikor Zsombi végre előkászálódik („Elestél?”, érdeklődik részvétellel), van mivel elterelnem a figyelmét, mindezidáig ugyanis a technikaórától rettegett. Vannak fontosabb dolgok is, mint a technika – és egyéb – óra, sugallom. Nem baj, legfeljebb nem sikerül, ne is foglal-kozz vele; tizenöt éve mondogatom ezt a gyerekeimnek, amióta a legidősebb iskolába ment. Mégis, valami vad dühvel hozzák a gyönyörű bizonyítványokat évről évre. Ennyit a motivációról.

Az anyjuk persze nem ilyen liberális, ezért aztán örökre megfjetetlen, hogy az én engedékeny vagy a feleségem szigorú nevelési elveiből következően tanulnak-e jól. Szerintem az a legfontosabb, hogy mindenki feküdjön le, és aludjon minél többet, a feleségem szerint pedig a leckét mindenáron el kell készíteni. És hiába szabotálom a megjegyzéseimmel – én se csináltam meg soha a leckét, mégis itt vagyok –, életpályámat a gyerekeim valószínűleg elrettentő példaként élik meg. Inkább megírják a leckét, mint hogy lefeküdjenek.

Szerencsére a feleségem nem tud autót vezetni, így egyelőre ebben még nélkülözhetetlen vagyok. És elesni sem tud úgy senki, mint én. ◆

SIKER- ÉS BOLDOGSÁGCSONAG 2.

Milyen készségek segítik gyerekeinket, hogy jól teljesítsenek – legyen szó iskoláról vagy egyéb helyzetről? A Child Trends kutatása erre a kérdésre kereste a választ. Az előző alkalommal az önfegyelemről esett szó, most a további 3 készség megerősítéséhez adunk információkat és tippeket.



Szöveg - **Skita Erika, Turáni Szabolcs** / ÉRTSÜNK SZÓT!

„AZ AKADÁLYOK NEM TÁNTORÍTANAK EL ATTÓL, HOGY ELÉRJEM A CÉLJAIMAT.”



A KITARTÁS

A kitartás az a képesség, amellyel a gyermek képes fenntartani koncentrációját egy vagy több feladat megoldásában, miközben képes arra, hogy ellenálljon a zavaró tényezőknek. Azok a gyerekek, akik kitartóak, nemcsak a hosszabb ideig tartó fókuszálásra képesek, hanem arra is, hogy ne adják fel a próbálkozást. Képesek egy feladatot vagy akár feladatok csoportját is gondosan véghezvinni az elejétől a végéig. A gyerekek kitartást tanulnak, ha sikerül megvalósítaniuk egy kihívást jelentő feladatot.

Mivel segítsük?

1. Megfelelő feladat

Adjunk esélyt azzal, hogy olyan feladatot bízunk rá, amely kihívást jelent, mégsem temeti maga alá a megoldására vállalkozót.

2. Bátorító gyakorlat

Ajánljunk egyértelmű verbális stratégiát, amely segít a mindennapok kihívásainak feloldásában (pl. hogyan beszéljünk meg egy problémát, vagy milyen motiváló kifejezésekkel támogathatja önmagát: „nem adom fel”, „tovább próbálkozom”).

3. Példakép

Keressünk valakit, aki példaképpül szolgálhat, aki sikeresen túljutott egy sikertelen helyzeten és kitartóan próbálkozott tovább.

„AZÉRT FOGLALKOZOM EZZEL, MERT JOBB SZERETNÉK LENNI BENNE.”

A TUDÁSSZOMJ

A gyerekek, akiket a kíváncsiság és a tudásszomj hajt, egyre több új készséget és ismeretet sajátítanak el, miközben új feladattal birkóznak meg. A tanulni vágyásuk segítségükre van, hogy ne féljenek a kihívást jelentő feladatoktól, helyzetektől. Elsősorban nem külső motiváló erőkre vagy jutalmakra vágnak, sokkal inkább a tanulást magát értékelik. A hibákra a tanulási folyamat részeként tekintenek, amely erőt és irányt ad számukra a következő lépéshez. Ha valakit a tudásszomj hajt, a célja az, hogy valóban bővítsék az ismereteit, és nem csak az, hogy tárolja, birtokolja ezt a tudást. Ehhez szorosan kapcsolódik az a meggyőződés, hogy az intelligenciáink nem változtathatatlanok, hanem lehetőségünk van azok megerősítésére és fejlesztésére.

Hogyan keltsük fel?

1. Olyan feladattal, amely – ismerve a gyerek érdeklődési körét és körülményeit – jelentéssel, mélyebb tartalommal bír számára.
2. Reális, de kihívást jelentő feladatokkal, amelyekben a készség fejlődése kerül előtérbe és nem a teljesítmény. Amikor nem az számít, hogy milyen lesz a végeredmény, hanem, hogy a folyamatban honnan hová jutott, és a készségei hogyan alakultak eközben.
3. A tanulás értékére fókuszálással, kiemelve, hogy mit nyerhet azzal a tudással, amit megszerz, mire lesz képes, hogyan hat majd ez a megszerzett tudás/készség rá, mint személyiségre.

„JÓL TUDOK TELJESÍTENI AZ ISKOLÁBAN,
HA MEGPRÓBÁLOM.”

ELMÉLETI HATÉKONYSÁGA

A hatékonyság az a meggyőződés, hogy képesek vagyunk teljesíteni egy feladatot és tudatában vagyunk, hogy az, ahogyan cselekszünk, hatással van a feladat eredményére. Az elméleti hatékonyság pedig az a meggyőződés, hogy képesek vagyunk megfelelni egy szellemi tevékenységet igénylő feladat kihívásainak és ez jelentős hatással van az iskolai eredményekre. A hatékonysághoz való érzék kihat az erőfeszítés mértékére, amelyre szükség van egy-egy feladat végrehajtásához. Ez pedig igen közeli kapcsolatban áll a kitartással: hatással van a gyermek állhatatosságára, amikor kihívással szembesül, valamint a rezilienciájára, ha akadályok gördülnek elébe.

A kutatás azt állapította meg, hogy a gyerekek hatékonysága változó, témától, sőt, akár a témán belüli specifikus feladatoktól függően. Azok a gyerekek, akik magabiztosak a hatékonyságukat illetően, hisznek abban, hogy képesek sikeresen befejezni a feladataikat, és mindezt a képességeikről eddig szerzett tapasztalatra alapozzák.

Hogyan segítsük a hatékonyságban?

1. Segítsünk a célok kijelölésében, leginkább rövid távon. Egyedi, azonnali és legalább kicsit kihívást jelentő célokra fókuszáljunk, mivel ez segít a gyerekeknek, hogy megbizonyítsák, képesek az adott feladat véghezvitelére. Közben belsővé válik számukra az a tudat, hogy képesek lesznek ezt a képességüket egy következő alkalommal is használni.
2. Bátorítsuk az önértékelést, amelyhez a felnőtt csak segítséget nyújt, ha arra igény van. Az adott feladat vagy tevékenység újra átgondolása, saját tevékenységének értékelése segíti abban, hogy lássa, mire van szükség ahhoz, hogy elérje a céljait. Ez érzékletessé teszi számára a „fejlődés” folyamatát. ♦

A kommunikáció több a kimondott szavaknál –
Értsünk szót: hogy meghalld, ami nem hangzott el!
www.ertsunkszot.hu

KÉPMÁS ESTEK – SZABADEGYETEM SOROZAT MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
**BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**
(BP. XV. KER. PATTOGÓS U. 1.)

MIRE VAN HATALMUNK?

Vendég:

**Dr. Csókay
András**

idegsebész

Időpont:

2016.
04.30.
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

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

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZÍVTŐL SZÍVIG MESE

Bár Andersen születésének évfordulója miatt tartják világszerte április 2-án a gyermekkönyvek, valamint a meseírás nemzetközi világnapját, a magyar gyermekirodalomnak igazán szép elégtétel, hogy Csukás István is éppen ezen a napon jött a világra. Az ünnep apropóján annak jártunk utána: milyen a magyar gyerekkönyvek külföldi fogadtatása, illetve miért hasznos a magyar gyerekeknek más kultúrából való mesékkel ismerkedni.

Szöveg - Széles-Horváth Anna

- ♦ A nemzetközi mesenapot az IBBY, azaz a Gyermekkönyvek Nemzetközi Tanácsa vezette be, amelynek hazánkban is működik egyesülete. Ehhez hasonlóan fontos szervezet Magyarországon a HUBBY, azaz a Magyar Gyerekkönyv Fórum, amely 2015 februárjában alakult meg. „A jó gyerekkönyv egyik ismérve, hogy a gyerekek generációi újra meg újra szívesen elolvassák – vélik a Fórum elnökségi tagjai. – A szülőknek azt tanácsolnánk, hogy olyan könyvet válasszanak a gyermeküknek, amely szöveg- és képi világával kapukat nyit, kérdéseket tesz fel, játékba hív, inspirál. Szerencsére egyre több ilyen könyvet találni a klasszikus és a kortárs magyar gyermek- és ifjúsági irodalomban”

A HUBBY egyik alapvető célkitűzése, hogy bekapcsolja a magyar gyerekirodalmat a nemzetközi vérkeringésbe. Ez pedig közel sem egyszerű feladat: hiszen annak igazi erénye, a magyar nyelv egedisége a legnagyobb hátráltató erő egyben. „Lázár Ervin, Tamkó Sírátó Károly vagy Romhányi József gazdag nyelvi világában például közös, hogy előszeretettel játszottak a magyar nyelvvel, a magyar olvasó számára szellemi élvezetet okozó nyelvjátékaikat szinte lehetetlen ugyanígy visszaadni idegen nyelven. Emiatt érdemes más szempontokat figyelembe venni a külföldön eladásra szánt könyveknél. Az a tapasztalat, hogy itthon még mindig nem mernek elég bátran hozzányúlni témákhoz, kilépni a megszokott vizuális formavilágból. Az IBBY nemzetközi szervezete nemrég visszavette Magyarországot a tagjai közé. A kiadók már kezdenek ráébredni a könyvexportban rejlő lehetőségekre, de az egyesület is segítheti ezt a lassan tendenciává bővülő folyamatot egy rendszeres válogatáson alapuló kiajánlóval, amely idővel megbízható tájékoztató alappá válhat” – teszik hozzá.

ÉLNI NAGYSZERŰ KALAND

Ha valahol megünneplik a meseírás napját, a paloznaki Meseközpontban biztosan. Ott, ahol háromszáz madár repked a Madárházban, ahol a kertben a Balatonra néző Égigérő fa ágaskodik, ahol a Tündérvár és az Óperenciás nevű épületek várják a látogatót. Akik persze főként gyerekek: családban és intézetben nevelkedők egyaránt. „Számos integrált foglalkozást tartunk, de családi programok és felnőttképzések is zajlanak itt már hat éve. Az elsődleges cél mindenképp gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek lelki támogatása, amely nem csak Paloznokon folyik” – mondja Bajzát Mária, mesepedagógus, a központ vezetője. Országsszerte öt gyermekotthonban 24 önkéntes mesélőjük látogatja a gyerekeket, illetve külön programot indítottak a nevelőszülők és a nevelt gyermekek kapcsolatának erősítésére.

Kép - mesekozpont.hu



Ahogy ő fogalmaz: létezik jó mese és persze annak ellenkezője is. „Arra törekedünk mindig, hogy olyan történetet találjunk a gyerekeknek, amely azt üzeni: érdemes volt megszületni a világra. Akkor is, ha az élet nem csak gyönyörűségeket kínál, embernek lenni jó, élni pedig nagyszerű kaland.”

Lényeges a nyelvi igényesség, illetve a gazdag szókincs is, amely később nagy hasznára válik majd a gyermeknek. „Csodálatosan gazdag a magyar gyerekkönyvpiac, a válogatásban pedig több internetes portál segít” – fűzi hozzá szakértőnk. Ezek közül korosztályokra lebontva mutat be könyveket például az Olvasástársaság portálján Gombos Péter. Szintén hiteles listákat tartalmaz a Meseutca elnevezésű honlap, illetve dr. Kádár Annamária mesepszichológus weblapja is.

MESEBUROK

Bajzát Mária úgy véli, népmesére és műmesére is nagy szüksége van a gyermeknek. Míg ugyanis az utóbbi egyetlen jó tollú alkotó tapasztalata a világ egy szeletéről, addig az előbbi évszázadok kollektív tudatát csiszolja és adja tovább. „A népmese különlegessége, hogy olyan mágikus, szimbolikus nyelven szól, amelyet korra, nemre, státuszra való tekintet

nélkül mindenki ért. Bár hajlamosan vagyunk azt gondolni, hogy számukra a jelképek még homályosak, az érzelmek szintjén a legkisebbek is értik, miről szól egy mese” – magyarázza a pedagógus, aki hozzáteszi: ez az univerzalitás nem csak a saját kultúránkra érvényes.

Nem véletlenül gyűjtötte össze ő maga is a Népmesekincstár négy kötetében a világ számos történetét. „A gyerekek könnyedén azonosulnak más nemzetek történeteivel, mivel körülbelül hét éves korukig ösztönösen a hasonlóságokat keresik, nem pedig a különbségeket. A mesék pedig mindegy milyen tájon, melyik történelmi korszakban születtek: szerelem, féltés, harag, gyász vagy épp öröm rejlik bennük. Legfeljebb a szimbólumaik mások, de a gyermekii fogékonyság ezen is gyorsan túllendül” – vallja Mária.

És bár a könyvek adta illat, a grafikák, a lapozás rituálja mind nagy élményt hoznak: a szakember mindenkit biztat arra, hogy minél többször meséljen fejből a gyermekeinek: „Amikor valaki emlékezetből mesél, teremtődik közte és a hallgató között egy burok. Nem is hinnénk, milyen óriási áramlást fog ez össze. A legegyszerűbben úgy mondhatnám: ezekben a percekben valóban szívától szívig ér a mese. Ebből táplálkozunk mi is, itt, Paloznokon.” ♦

CSALÁDBAN LEHET TELJES AZ ÉLET

Ha kiderül, hogy a várva várt gyermek Down-szindrómás, sok család kétségbe esik, nem vállalja az ezzel járó terhet, és inkább elveteti a babát. Timi és Ádám az érem másik oldalát mutatja meg: ők mindenképpen ilyen kicsit akart örökbe fogadni, ezt a döntést pedig egy percre sem bánták meg – ma már két érintettet is nevelnek. Történetüket az RTL Klub Fókusz című műsora mutatta be, az adás pedig a Családbarát Médiáért-díj áprilisi jelöltje lett. A témáról Fodor Biankát, a riport készítőjét kérdeztük.



Szöveg - Szabó Emese

Fodor Bianka gyakornokként már kommunikáció és média szakos egyetemistaként is írt lapoknak, utána került az RTL Klubhoz. A Fókuszhoz két éve dolgozik, először ott is gyakornok volt, ma már riporterként tevékenykedik.

Biankát mindig is az emberközpontúbb témák érdekelték, azok, amelyek gyerekekről, emberi sorsokról szólnak. Jellemzően mindig ilyen történeteket dolgoz fel. Timit és Ádámot egy Down-szindrómával foglalkozó oldalon keresztül ismerte meg, az ott olvasottak alapján kereste meg őket. „A hétköznapokban sokszor találkozom azzal, hogy amikor az emberek Down-szindrómás gyerekekkel vagy felnőttekkel találkoznak, megrettennek és félnek, sőt, akár viszolyognak is tőlük” – emeli ki a riportert. Műsorában Steinbach Évát, a Down Alapítvány Down dadáját is megszólaltatta, aki elmondta, hogy ez a hozzáállás sajnos elég gyakori, nem véletlen, hogy sok szülő elveteti a babáját, ha a szűrővizsgálat során kiderül ez a genetikai rendellenesség. Timi ugyan munkája során Down-szindrómás felnőttekkel dolgozott, így tudta, hogy az érintettektől nem kell tartani, de nem ez a jellemző. „Huzamosabb időt én is csak most töltöttem először együtt érintettekkel, eddig inkább csak olvastam róluk, messzebből tekintettem rájuk. Előítéleteim eddig sem voltak, arról viszont csak most bizonyosodhattam meg, hogy tényleg mennyire közvetlenek, mennyire nincs velük semmilyen probléma. Hihetetlenül szeretnivalóak” – mondja Bianka.

A riportert úgy gondolja, az érintett gyerekeknek családban mindenképpen jobb élniük, mint valamilyen otthonban. Kiemeli, hogy Timin és Ádám is látszott, hogy mennyire rajongnak a kicsikért. Nem túlzás ez az állítás: a szülőknek még nézéséből is érződött, mennyire kötődnek a gyerekekhez. Ezt a figyelmet és szeretetet az otthonokban nehezen kaphatják meg a kicsik, még akkor is, ha alapvetően jó intézményről van szó.

Bianka nagyon bízik benne, hogy Timiék példája pozitív mintául szolgálhat, segíthet elosztani a gyerekvállalás előtt álló vagy akár örökbefogadást tervező szülők kételyeit. Ugyanígy segíthet elhessegetni a társadalomban jelen levő félelmeket, előítéleteket. Az ugyanis igaz, hogy a Down-szindrómás gyerekek a szülők nem azért lesznek büszkéek, mert valamiben a legjobbak, legokosabbak, bizonyos területeken kicsit mindig le lesznek maradva. Viszont nem is ez a fontos, hanem az, hogy családban ezek az átlagosnál is védtelenebb gyerekek is megtalálhatják a helyüket. Ez pedig a szülők is hatalmas sikerélményt jelent. ♦

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED

TÁMOGATÓK:



› Média a Családért Alapítvány



Díjazzuk a családbarát médiát!

2016-tól a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány segítségével a Családbarát Médiáért-díjat a határon túli magyar megjelenésekre is kiterjesztjük. Mostantól a határon túlról is várunk jelöléseket!



Kedves Olvasónk!

Segítsen megtalálni a hónap jelöltjét, ajánljon Családbarát Médiáért-díjra olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

A javaslatokat az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

A jelölteket szakmai zsűri döntése alapján válogatjuk ki.

Az év 12 jelöltjéből szakmai zsűri választja ki a Családbarát Médiáért-díj 2016 elnyerőjét, aki **500 000 forint** jutalmat kap.

Az aktuális jelölttel minden hónapban interjút olvashatnak a Képmásban.

További információ a www.mediaacsaladert.hu oldalon és a [mediaacsaladert](https://www.facebook.com/mediaacsaladert) Facebook-oldalon.



A média befolyásolja világunkat, mi befolyásolhatjuk a médiát.

Ön milyen médiát szeretne?

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

› Média a Családért Alapítvány



Az alapítvány munkájáról a mediaacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve: Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-1-43

Adományait a 10700347-44872502-51100005 számlaszámra várjuk.

➤ MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? „A KÓRHÁZBAN AZ ÉLET NAGYON TUD ÉLNI”

Mi minden kell ahhoz, hogy az ember beteg gyerekek közt dolgozzon? Jókedv, empátia, érzékenység, figyelem, alázat, kreativitás, bátorság, humor, lelkerő... – és igen, mindezek a boldog élethez is kellőnek, állapítottuk meg **Gerle Andrea** bohócdoktorral.

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

– Emlékszel életed első bevetésére?

– Persze! Amikor elkezdted a bevetéseket, kapsz egy mentort. Egy tapasztalt bohócdoktort, sőt, először egy párost, és melléjük állsz be harmadiknak. Ez volt az első nagy-nagy élményem, a kollegialitás élménye. Két fiúval – Mátyás Zolival és Reitter Zsolttal – voltam szolgálatban, akik olyan mérhetetlen gondossággal vettek körül, „kínálták alám” a helyzeteket, hogy abban fürdőzni valami csodálatos volt.

– Még a színészi élményeidhez képest is?

– Abszolút. Számomra a bohócsághoz kötődik az, amit – most már tudom – a színházban kerestem, de csak ritkán találtam meg, hogy legyen a partneri viszonyban egy folyamatos egymásból építkezés. És mivel amit mi csinálunk, az egy nagyon organikus, nyitott és improvizatív műfaj, ebben nem is lehet máshogy működni, csak ha a partneredet 100%-ig magad mellett tudod. Most, hogy elkezdtük a *Zenekaraván* című programunkat, ami fogyatékos gyerekeknek szól, abban még fokozottabban szükség van erre. Nekem ezek a legnagyobb élményeim, művészi értelemben is.

– Mi indított erre? Véletlenül sodródtál bele?

– Úgy indult, hogy harmincéves elmúltam már, és valahogy nem éreztem elégnek azt, amit a hivatalos, kőszínházi, társulati létezés nyújt, nem éreztem elég szabadnak magam benne, alkotói értelemben. Elkezdtem alternatív társulatban játszani. Aztán egyszer kitétek egy felhívást a nyíregyházi színházban, ahol addig játszottam, hogy bohócdoktorokat keresnek, és azonnal éreztem, hogy nekem ez kell. Utólag

hívta fel apukám a figyelmemet arra, hogy én 100%-ban orvoscsaládból származom. Nemrég beszélgettem az egyik, Spanyolországban élő tánctrénerünkkel, és ő kérdezte, hogy nem volt-e idegen nekem a kórházi létezés? Én meg mondtam neki, hogy érdekes, hogy pont ezt kérdezi, mert én az egész gyerekkoromat – a sulin kívül – kórházban töltöttem! Kórházi mikulásoszás és karácsonyozás, rajzolgatás a kórházi orvosöltözőkben, amikor beteg voltam, mert bevittek, hogy ne legyek otthon egyedül. Úgyhogy nekem ez otthonos közeg, és amikor orvosokkal beszélgetek, érzem, hogy ezt a nyelvet a szüleim révén már megismertem és beszélem!

– És a beteg gyerekek szenvedése? Megsokszorozza az ember erejét, tettvágyát vagy olykor megrendít és lefűkez?

– Épp nemrég mondta egy barátnőm, hogy ez kicsit olyan, mintha frontszínház lennénk, hiszen a helyzet általában nagyon kiélezett. Ráadásul lélektanilag is elég bonyolult, mert meg kell találni, meg kell érezni az improvizáció helyét, mindig egy adott szituációból kell építkezni. Van a gondolkodásunknak egy szintje, ahol nem a betegséget látjuk, és a bohóc archetípus, amelyet magunkra öltünk, az is ad egy védelmet.

– Te kívülről látod a szituációt?

– Bizonyos szempontból nagyon is benne vagy, viszont rajtad van kötelezően egy szemüveg, mert meg kell találnod azt a nézőpontot, amiből ez másnak tűnik, mint ami. Persze ez nem jelenti azt, hogy soha nincs mélypontod, hiszen az évek alatt azért nagyon sok nagyon szomorú és kemény helyzettel szembesülsz. Ezen mindannyian átmentünk, nekem is volt



egy nagyon mély mentális hullámvölgyem, ami a munkám minőségét nem érintette, viszont komoly válságba kerültem abban a tekintetben, hogy hogyan nézzem az életet. És nagyon sok mindenem át kellett magam rágni – például a halál kérdésén. Az ehhez való viszonyulás – ha szabad így mondanom – nagyon fejletlen a mi társadalmunkban. Nekünk egyébként nagy szerencsénk van, mert a munkánkhoz hozzátartozik egy állandó pszichológusi szupervízió, és a mi pszichológusunk, *Feuer Mária* kifejezetten ennek a területnek a szakértője. Ő nagyon sok ilyen helyzeten segített át engem is, egyszerűen csak azzal, hogy megvilágított egy másik nézőpontot, vagy elmondta a sajátját.

– És ezt tudod is működtetni? Mert nyilván kikerülhetetlen, hogy az ember megrendüljön.

– Elfogadod, hogy ezek a helyzetek vannak, ezek a helyzetek nagyon fájdalmasak, és neked nem szabad erre rányomnod a saját fájdalmadat. Kialakul egy „fájdalomkontroll” az évek alatt, ez tanulható. Ezekből a helyzetekből, és a szülőktől is nagyon sokat tanultam. Hogy lehetséges továbbmenni, lehet ezt valahogy másképpen látni. Na, az nekem katartikus élmény.

– Mert ez a valóság?

– Igen, és nekem ez is nagyon fontos ebben a munkában, hogy tényleg azt érzem, az élet „közepében” vagyok ilyenkor, miközben a színházi világban meg pont azt éreztem sokszor, hogy el vagyok szigetelve, mintha egy rezervátumban élnék. Minden művésznek szüksége lenne arra, hogy ilyen közegbe kerüljön. Én a kórházat már nem a borzalmak és szenvedések terepének látom, hanem kifejezetten az élet sűrűjének, ott az élet nagyon tud élni, és minden „hűsbavágó” dologgal szembe találkozol. Ami még nagyon katartikus volt, az a speciális törődést igénylőkkel – egyszerűbben fogalmazva a fogyatékkal élővel való kapcsolat, amit szintén hajlamosak vagyunk rettentő sajnálkozva és tragédiaként kezelni. Nekem viszont csodálatos pillanataim vannak ezekkel a gyerekekkel, hogy valaki egy megnyomorított testben képes felhőtlenül nevetni és örülni bárminek. Azt gondoljuk, hogy minden, ami fogyatékos, az borzalom is egyben. És valóban van benne rengeteg nehézség, viszont nem feltétlenül jelenti a lélek megnyomorítotttságát is. *Feuer Mária* szokta azt mondani, hogy ők a guruink. Rengeteget tanulunk tőlük.

– *Sztorit nem merek kérdezni Tőled, mert sírnánk...*

– Nekünk egyáltalán nem a sírós sztorikra áll rá az agyunk! Van vicces sztorim is, amit imádok! Egy hematológiai osztályon volt – úgy indult a vizit, hogy mindent félreértettem, semmit nem úgy értettem és vettem, ahogy a gyerekek gondolták. Nézték, nézték, egyszer csak az egyik gyerek megszólalt: „Hát ez egy idióta!” Volt a keze ügyében egy távirányító, és rájött, hogy engem azzal tud irányítani. És kikapcsolt, aztán meg be, és az egész szoba egyszer csak beszállt a játékba, meg még a folyosóról néhány gyerek, és fergetegesen röhögtek és irányítottak engem – a beszédemet, a mozgásomat, és valahogy az lett a lényeg, hogy megérezték, hogy ők tudnak irányítani. Óriási életerő és jókedv áradt belőlük, nagyon huncutok voltak! Mi azt gondoljuk, hogy a kórház egy sírlomvölgy, de egy gyerekosztály, vagy egy gyerekkórház az nem az! Hiszen ott gyerekek vannak, és kifejezetten vidám hely tud lenni, minden fájdalom fölött, vagy ellenére.

– *Kell ehhez valami különleges képesség, vagy mindez megtanulható?*

– Sok minden tanulható, az érzékenység is fejleszthető. Talán kell hozzá, hogy az emberben legyen „harcis kedv”, hogy bírja a frontvonalat, kell az érzékenység, de mondom, az fejleszthető, én is sokat fejlődtem ezen a téren. Kell a gondolkodásnak egyfajta szabadsága, és kell hozzá előadóművészi érzék. A felvételi eleve úgy van meghirdetve, hogy olyanokat keresünk, akiknek már van előadóművészi tapasztalatuk. Erre lehet építeni egy másfajta képzést. Fejleszteni kell az improvizációs és a zenei készségeket, ha már zeneileg képzett az illető, akkor megtanulni használni. Fontos a mozgás fejlesztése, és mindemellett van egy elméleti tananyag is, ami foglalkozik a bohócszerep kultúrtörténetével is, ebben természetesen van színháztörténet is, hiszen a kettő összekapcsolódik, és van benne egy komoly pszichológiai rész, a fejlődéslélektan.

– *A sztorit előre kitaláljátok? Mert gondolom, előtte azért meg kell ismerni azt, aki ott fekszik.*

– Van, hogy már ismerjük, mert többszörre járunk ott, olyankor szoktunk előre készülni egy kis történettel, de általában igyekszünk a pillanatnyi benyomásra hagyatkozni. És először mindig kapunk a kórházi személyzettől egy tájékoztatást az aktuális állapotokról. A legjobbak mindig a spontán pillanatok, belépsz, ott van egy szituáció, már van rá szemed, hogy mit veszel észre – macit az ágyban, cicás papucsot, mit tudom én –, és abból elindul a buli! Ehhez nagyon fontos az asszociatív gondolkodás.

– *A szülőkkel való kommunikáció minden esetben felhőtlen? Ők mindig örülnek nektek?*

– Ha egy szülő együttműködő, és hajlandó feltenni azt a szemüveget, amit mi viselünk, akkor fantasztikus segítség. De előfordul, hogy a szülő elutasítása hátráltatja a kapcsolat kialakítását a gyerekekkel. Ilyenkor nekünk könnyebb, ha nincs jelen. Általában azt tapasztaljuk, hogy ha sikerül áttörnünk azt a gátat, ami az aggodás és a fájdalom, akkor nagyon jó.

– *Miféle ellenvetése lehet egy szülőnek a ti munkátokkal szemben?*

– Érdekes dolog ez: jelen van például a bohóc-archetípustól való félelem. A bohócot nem mindenki szereti, a bohóc a mi kultúránkban a perifériáról jön, egy furcsa világot képvisel, másképpen látja a dolgokat. A bohóc nem a vásárokon lufikutyát hajtogató, piroshajú, harsány valaki, ahogy a McDonald's bohóc sem az. Ezek a sztereotípiák nem segítik a bohócok pozitív – vagy inkább helyes – megítélését.

– *Van kudarc a munkátokban? Vagy nem hagyjátok, hogy kudarcral végződjön egy vizit?*

– Néha a szülő annyira elutasító, hogy a lehetőségtől is megfoszt minket, hogy a gyerekekhez eljussunk. Ilyenkor arra törekszünk, hogy ne kerüljünk konfliktusba, próbálunk valami „puhát”, valami kedveset mégiscsak otthagyni magunkból, de csak nagyon finoman. A kamaszokkal is nagyon nehéz. Én nagyon szeretem őket, de hozzájuk nem egyszerű a kulcsot megtalálni. Ha van idő, ha nem egyszeri a találkozás, hanem hétről hétre ismétlődik, akkor azért általában át szoktunk törni. Egy kamasz hozzáállása alaptól az, hogy „hagyjon engem mindenki békén”. Ilyenkor az működik, hogy te pont az vagy, ami ő. Hogy te nem a felnőttvilágból jössz, nem a szülőkéből, aminek ellent kell mondani... Komoly láttelet a felnőtt társadalomról a sok szuicid hajlamú, anorexiás, bulimias fiatal, az ő mentális állapotuk. Némegyszer mondták nekünk azt, hogy jaj de jó, hogy jöttünk, már csak bennünk reménykednek, mert ha mi nem tudunk velük kezdeni valamit, és nem kezdenek el enni, vagy máshogy együttműködni, akkor holnap hazaküldik őket.

– *Tudnátok segíteni a saját gyerekekkel való kapcsolatban elakadt szülőnek?*

– Törekszünk is arra, hogy ne csak egy kedves színfoltnak tekintsenek minket, hanem valódi, együttműködő partnerek. A Heim Pál Kórházban például már kialakult, hogy az orvos kifejezetten „feladatokat” ad nekünk, hogy mire kell figyelni egy-egy gyerekekkel kapcsolatban. Kíváncsi a gyerek reakcióira, beszélünk a vizit előtt, és utána is beszámolunk neki a tapasztalatainkról.

– *Ezt így már lehetne akár terápiának is nevezni?*

– Ez egy kicsit fellengzősen hangzik, és nem is mindenhol van meg ez az együttműködési készség, bár alapvetően nagyon jó kapcsolat van a kórházak és köztünk mindenhol. Most talán lőkést ad ennek, hogy mivel a legnagyobb európai bohócdoktor szervezetnek, a 20 éves múlttal rendelkező Red Noses International-nek vagyunk az autonóm magyarországi tagszervezete, így az RNI szabályai szerint, az ideitől vannak bizonyos certifikációs feltételek, amiket teljesíteni kell ahhoz, hogy valaki ezt a munkát végezhesse. Ebben nemcsak a saját szakmai, művészi képzésünk van benne, hanem egyéb, pszichológiai, orvosi feltételek is, ami hivatalosan is magasabb szintre emeli ezt az együttműködést, és ezt a munkát. ♦

12 NAP MÚLVA SZERETNI FOGSZ

Tavaszi szél vizet áraszt, virágom... De nem csak vizet, hanem adatot is. A szerelemnek az életben története, a digitális térben viszont száma és matematikája van. Fönn van a Facebookon? És tudni szeretné, mikortól biztos, meddig tart és mennyire erős a párkapcsolata? Ahelyett, hogy naivul tippelgetne, barátaival beszélgetne, verseket olvasna, reménykedne és álmodozna, végre térjen észhez. És számolja ki!

Szöveg - **Aczél Petra** / **KÖZVILÁGÍTÁS**



♦ Könnyen teheti, merthogy a legnagyobb közösségi oldal kutatási részlege, a Facebook Data Science szereti időnként megszellezteni, mit és hogyan derít ki használoinak románcairól. Lars Backstrom a Facebooktól és Jon Kleinberg a Cornell egyetemről például 2013-ban publikálták kutatásuk eredményeit. 1,3 millió 20 éven fölüli közösségimédia-használó ismerősi hálózatát kezdték vizsgálni; olyanokét, akik annyit jelöltek magukról: Kapcsolatban. Arra voltak kíváncsiak, látható-e egy ember és a hozzá kapcsolódók ismerősi köreiből, hogy ki az illető párja, és mi mutatja legbiztosabban, hogy valóban ő az. 379 millió csomópontot és 8,6 milliárd kapcsolódást vizsgáltak meg. Ebből kiderítették, hogy egy párkapcsolat legfőbb ismérve elsősorban nem az, hogy vannak-e közös barátok (ismerősök), hanem az, hogy a párok tagjai összekapcsolnak-e különálló társas hálózatokat. Vagyis, hogy vannak-e gyenge kötések, saját, csak lazán érintkező kapcsolati körök a viszonyban, vagy a párok mindenben osztoznak. Ha a szórtság, vagyis a külön kapcsolati hálók meglete nagy, akkor a kapcsolat biztos lábakon áll. Ami azt jelenti, hogy az a románc ígéretes, amely egyúttal hidat is épít más közösségekbe, amely tágitja – a másikon keresztül – a világot. Végre itt a bizonyíték arra, miért kell elengedni meccsre a férfit és Szex és New Yorkot nézni a nőt, nem igaz? Egyébként a Facebook valószínűleg tényleg jobban érti a romantikus kilátásainkat, mint mi. Carlos Diuk, a cég kutatója egy évvel később egy blogban arról számolt be, hogy statisztikai alapon megmondható, mikor lesz digitálisan nyilvános egy kapcsolat a közösségi oldalon. Megállapították, hogy a kiszemelt jövődöbelivel egymás idővonalára posztolt bejegyzések száma a kapcsolat kiírása előtt elkezd növekedni, és a kihirdetést megelőzően 12 nappal van a csúcson. Mikortól a felek kiírják, hogy együtt vannak, a posztok száma csökken. Valószínűleg azért, mert ekkor már többet vannak fizikailag együtt – vélte a kutató. Ha csökkennek is a bejegyzések, az érzelmi töltetük általában pozitív lesz, így bizonyítva, hogy kapcsolatban lenni jó!.. 2014 tavasza más titkokra is fényt derített. A Facebook adatközpontjából arra is érkezett bizonyíték, hogy akik a közösségi oldalon három hónapig kapcsolatban állnak vallják magukat, azoknak a fele több évig együtt maradhat. Tehát, csak azt az első 120 napot bírjuk ki (és persze tartozunk a kapcsolatok 50 százalékába) és akár több évig együtt maradhatunk!.. De itt nem ért véget a szerelmes adatelemzés. A Facebook-aktivitásunk alapján azt is vizsgálták, mennyire valószínű, hogy azonos vallású partnert választunk. Hát, bizony, eléggé. Az amerikai adatok szerint a románc még lehet vallásközi, de a házasságkötéseknél már ragaszkodunk ahhoz, hogy osztozzunk egymás hitében.

A szerelemnek, látjuk, nemcsak kémiája, hanem statisztikája is van. Akinek tehát gondja van a kapcsolatában, házasságában, az ne a lelki atyjához vagy párterápiára menjen. Hanem iratkozzon be valahová sürgősen. És tanuljon adatelemzőnek. ♦

KRÍZISEKRŐL KÁVÉ MELLETT



Vajon lehet olyan kávé főzni, amitől a társadalmi problémákra ébredünk rá? Amivel divatossá, „szexivé” lehet tenni a szociális érzékenységet, a konkrét segítő szolgáltatot? A Máltai Fiatalok által szervezett **Coffee To Go** – Az önkéntesség új formája című „SzocCafé”-széria ezzel kísérletezik.

Szöveg - Kemes Tamás

♦ A Coffee To Go című beszélgetés- (és cselekvés-) sorozat valószínűleg az utóbbi évek egyik legizgalmasabb akciója. A lelkes fiúkból és lányokból álló közösség célja, hogy ráirányítsa a figyelmet az aktuális társadalmi problémákra, ezek hátterére, valamint a megoldási alternatívákra – mégpedig a fiatalok számára is elérhető formában, derűs közegben és mai nyelven, egy csúcsmínőségű kávéfőzőgép zúgása közepette. Témáik között szerepelt már a hajléktalanság és a migráció, beszélgettek a cigányság helyzetéről, a gyermekszegénységről és a fogyatékkal élőkről. Kötetlenül, nyitottan, lazán, ugyanakkor intelligensen és elkötelezetten, örömmel. És nem mellékes, hogy az egyes alkalmakat követően a résztvevőknek lehetőségük van tenni is valamit az épp terítékre került ügy érdekében.

A februári állomáson a családban előforduló krízishelyzetekről volt szó, a meghívott szakértők Pataki Éva, a Zuglói Családsegítő és Gyermejjóléti Központ igazgatója, Frankó András, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Fogadó Pszichoszociális Szolgálatának vezetője és Rácsok Balázs, az Ökumenikus Segélyszervezet szociális és fejlesztési igazgatója voltak.

„Krizis” alatt ezúttal nem annyira a mostanában (joggal) napirenden lévő súlyos devianciákat – például a családon belüli erőszakot –, mint inkább a család természetes

életciklusaihoz kapcsolódó nehézségeket, megrázkódtatásokat kell értenünk. „A krízis következhet egyszerűen abból, hogy az életünk valamilyen értelemben új szintre lép – például amikor együttélésre szánjuk el magunkat, vagy gyermekünk születik” – mondta Pataki Éva. Bármennyire örömteliek legyenek ezek a változások, a krízis lehetőségét is feltétlenül magukban hordozzák, hiszen bizonyos egyensúlyvesztéssel járnak; életünk velük együtt kilép az addig megszokott medréből. Ilyenkor alkalmazkodni próbálunk – csak hogy nem mindig járunk sikerrel. A nagy életfordulókhoz kapcsolódó, azokat nyomatókiosztó-kiemelő szertartások fontosak: az ember ezeknek köszönhetően világosabban érzékeli a határokat, így jobban tudatosul bennünk az átlépésükkel járó változás és annak jelentősége. A házasságkötés kiváló példa erre, hiszen ilyenkor a férfi és a nő élete egy erősen szimbolikus térben, meghatározott gesztusok, mozdulatok és szavak közvetítése révén kapcsolódik össze. A későbbi krízisek enyhítését (vagy épp elkerülését) szolgálja, hogy a házasságkötés pillanatának – különböző szinteken ugyan, de – a családtagok, barátok és ismerősök szintén a részeivé válnak, ezzel ugyanis ők is erősíthetik az új, ismeretlen útra lépő házasságot. De már az udvarlás is egy ilyen fontos, szimbolikus folyamat:



ennek – többek között – szintén az (lenne) a funkciója, hogy az egyes határok átlépése jelentette megrázkódtatásokat csökkentse, józanul átélhetővé tegye.

Családi krízist okozhat egy gyermek születése vagy épp „kirepülése” a családi fészekből – vagy egy családtag halála is. (A gyászolási időszak manapság gyakran elmarad, ez pedig szintén a határok elmosódását, és így akár a krízis folyamatos mélyülését eredményezheti.) Általában az ilyen helyzetekben sem sikerül a korábbi, jól bevált megoldásokkal boldogulnunk. A résztvevők külön kiemelték a nyugdíjas kor jelentette határ átlépésének jelentőségét. Szerintük ezt ma, Magyarországon nem vesszük elég komolyan – talán ennek a számlájára is írható, hogy a magyarok egynegyede rögtön a legelső, nyugdíjasként töltött évében meghal. A komolyabb – évtizedekkel számoló! –, konkrét

tervezésnek ezen a területen óriási jelentősége lenne, ehhez azonban már tanácsadó szolgáltatásokat is igénybe kellene vennünk.

Vajon a hit nem előbbre való a terápiánál? – kérdezte valaki a közönség sorából. A meghívottak abban ugyan egyetértettek, hogy az őszinte, mélyen megélt hit feltétlenül komoly segítséget jelenthet a családi krízishelyzetek megoldásában is, ugyanakkor határozottan felhívták rá a figyelmet: a hamis hit egyenesen a krízisek konzerválódásához, elmélyüléséhez is vezethet. Előfordulhat, hogy az egyik fél Istent felhasználva próbál ragaszkodni a saját igazához – és ezzel éppen elodázza a valódi, mély szembenézést az adott problémával. Holott Isten többek közt pont arra hív bennünket, hogy a lehető legőszintebben nézzünk szembe önmagunkkal – és a másikkal. ♦

hirdetés



Köszönjük, ha nemcsak hallgat, hanem segít is bennünket!



Országos
Katolikus Rádió
Alapítvány

Adószámunk:

18183674-1-42

www.katolikusradio.hu



GYAKORNOK TESZI A MESTERT

Az idő könyörtelen, de egyben bölcs tanítómester is, aki mellénk szegődik az úton, amelyet életünk során végigjárunk. Haladása azonban egészen rapszodikus. Hiába a matematikai pontosság, miszerint minden nap 24 órából áll és minden óra 60 percből, belső vekkerórája mindenkinek másként ketyeg: akkor van sok belőle, amikor nem tudunk mit kezdeni vele, és igencsak szűkre szabott a percek száma, amikor elkelne még pár óra. Ha létezne varázslat, időskori önmagunk szívesen kölcsönözne időblokkokat fiatalkori énünknek, amikor az épp alváshiánnyal küzd, rohan fel s alá a munkahely, az otthon, valamint az óvoda-iskola között, neki pedig még így is maradna bőven, amit nehézségek árán tud csak kitölteni.



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

◆ A TÖRTÉNET

A kezdő című film főhőse Ben (Robert De Niro), hetven év körüli, jól szituált, öltönyös úriember, amolyan régi vágású fickó, aki még tudja, hogy mitől döglök a légy. Mellényzsebében kikeményített férfizsebkendőt hord, okostelefonok vagy pénztárca helyett, egyéb ingóságait pedig körülbelül a hetvenes évek óta egy klasszikus bőr aktatászában hordja. A pontosság, a precizitás és a kellemes természetes számára, mint másnak a levegővétel, s hetven év ide vagy oda, energiája kifogyhatatlannak látszik. Csupán néhány aprócska bökkenő, ami elrontja ezt a tökéletes életképet: Ben 3 éve özvegy, egyetlen fia már családot alapított, ő pedig nyugdíjas, így az ideje végtelen, ám véges számú dolog van, amire felhasználhatja. Próbál magának mindenféle trükköket kitalálni, hogy mozgásban maradjon, de ezek a mondvacsinált feladatok nem elégítik ki tevékeny természetét.

Kapva kap hát az alkalmon, amikor felfedezi, hogy egy feltörekvő start-up cég idősebb korú, úgynevezett senior gyakornokokat is felvesz. Már az állásinterjún nagyon megnyerő benyomást kelt, a fiatal kollégák odavannak érte, így nem csoda, hogy a főnökasszony mellé osztják be, akiről bátran elmondható, hogy nem egyszerű eset. Jules (Anne Hathaway) fiatal kora ellenére több mint 200 embert igazgat a cégben, egész nap mozgásban van, igyekszik minden apró részletet a saját kezében tartani, személyesen felügyeli az értékesítési és a gyártási folyamatokat. Az ideje másodpercre pontosan be van osztva, így aztán annyi tevékenységet sajtol ki 24 órából, amire más emberek egy egész hetet is rászánnak. Mialatt Jules naphosszat talpal, otthon várja őt a kislánya és a marketingesből háztartásbeli apává avanszált, visszafogottan jóképű férje, akik csak az asszony hátát látják reggel induláskor, este pedig lefekvéskor. Itt van hát nekünk két minden tekintetben ellentétes (nem, kor, idő, kapcsolati státusz, élettapasztalat) figura, akik kezdetben nehezen tudnak egymással mit kezdeni, ám az idő múlásával szép lassan egymás támaszává és legjobb barátjává alakulnak át.

Kép - Profimedia - Red Dot



NEM A KOR SZÁMÍT

A nyugdíjas életével való foglalkozás aktuális kérdés, hiszen hazánkban a népesség több mint 16%-a a 65 év feletti korcsoportba tartozik. Ez a film jól példázza, hogy az idősek emberek nem veszítik el a magukhoz való eszüket, hasznos tagjai lehetnek a társadalomnak, élettapasztalatuk és tudásuk pedig megfizethetetlen ajándék, amit érdemes lenne kiaknázni a fiatalabb nemzedékeknek is. Az öregségnek nincsenek objektív életkori mutatói, nincs olyan életév, amikortól valaki idősnak számít. Így megeshet, hogy valaki a nyugdíjas kor elérése után is középkorúnak érzi magát, ahogy azt egy egész Európára kiterjedő vizsgálat is alátámasztotta, amelynek eredménye szerint a 65. életév betöltésekor fele-fele arányban tartják magukat középkorúnak, illetve idősnak az emberek, így nem csoda, hogy a munka hirtelen megszűnése sokakat megvisel lelkileg.

Persze szépszerével akadnak, akik a sok-sok keményen ledolgozott év után egy kis megnyugvásra vágnak, de előfordulhat, hogy egy idő után a lazítás unalmassá, monotonná válik, ha nem szakítják meg érdekes történések, másfajta ingerek. Régen a különböző generációk nagycsaládban éltek, és így egymás támaszaivá válhattak. A ma divatos függetlenség és önállóság a számtalan előnye mellett, a talajvesztettség és az elmagányosodás érzését is hordozza, az idősödő nemzedék elveszíti támogató szerepkörét és a fiataloknak is számos nehézséggel kell szembenézniük amiatt, hogy nem kapják meg a segítséget a sok-sok kilométerre vagy olykor határokon túl élő szülőktől és nagyszülőktől. Mindazonáltal egy 2012-es felmérés szerint az idősödő szülőknek csupán

15%-a az, aki havonta vagy ennél kevesebbszer látja a gyermekét. A többség napi vagy heti szintű kapcsolatot ápol gyermekeivel, amely nagyban segít az elmagányosodás és a félelem érzésének csökkentésében, amelyek rányomják a bélyegüket az idősek életminőségére, illetve ennek szubjektív megítélésére. S míg a 60–65 év közötti „idősek” kevésbé élnek együtt a gyermekeikkel, a nyolcvanadik évforduló környékén ismételten emelkedett számban költöznek újra össze valamelyik csemetéjükkel. Ugyanakkor előfordul, hogy a fiatal felnőtt és a szülei között olyan szakadék tátong, amelyet lehetetlennek tűnik áthidalni. Felhalmozódott sérelmek, harag, büntudat, vád. Pedig rengeteg energiát emészt fel a feldolgozatlan negatív érzelmekkel együtt élni, amelyek nem csupán a szülő-gyermek kapcsolatra nyomják rá a bélyegüket, hanem visszatükröződnek abban, ahogyan a sértett fél a munkatársaihoz, a családtagjaihoz továbbá a barátaihoz viszonyul. A filmbéli Jules, bár kilométerekben számolva messzire távolodott szüleitől, édesanyja szurkálódásából, valamint el nem ismeréséből fakadó fájdalom és az ebből származó lelki kötődés hozzá láncolja, s óhatatlanul meghatározza szinte minden lépését. Talán a magabiztos, törtető, mindent kézben tartó vezetői szerep is egyfajta bizonyítási kényszer azoknak a fontos személyeknek az irányába, akik soha semmilyen eredményét és teljesítményét nem ismerték el. Jules számára a Bennel való kapcsolat nem csupán azért válik pozitívvá és gyógyítóvá, mert a férfiből hasznos munkatárs válik, hanem azért is, mert egy olyan baráttra és szülőre talál benne, aki bölcs tanácsokkal szolgál, amikor rosszra fordulnak a dolgok, mindig megbízhatóan jelen van,



és néha már ez is elég. Bennek pedig szint visz az életébe a munka, a fiatalok között pedig számos szokványos szokása kuriózumnak számít és csodálják érte, 70 éves korára stílussteremtővé válik, újra lesz barátnője és minden nap azzal a megnyugtató érzéssel ébredhet, hogy valakinek még szüksége van rá. Mondják, hogy nem a ruha teszi az embert, most már azt is tudjuk, hogy nem is a kor.

ELÉG JÓ HÁZASTÁRS

Jules kiválóan teljesít a munka világában, de a házassága és a családi élete mintha nem tükrözné azt a hollywoodi idillt, amelyet egy jól menő vállalkozó, egy csinos és kedves főhős nő esetében megszoktunk. Miként lehet valaki tökéletes anya, szerető, társ, barát és munkavállaló, netalántán munkáltató egyidejűleg? Összeegyeztethetők egyáltalán ezek a szerepek? Előfordulhat, hogy túl sok dolgot várunk el magunktól és a másiktól, s valamiféle teljesíthetetlen ábrándkép él bennünk a tökéletes házasságról, amelyben a felek mindig támogatják, feltétel nélkül szeretik egymást, s természetesen a közös gyermekeiket is. Mindamellelt, hogy szenvedélyes szeretők, a használt zoknikat sem felejtik soha a szennyescsatornába dobni, mint ahogyan a háztartás többi apró-cseprő ügyét is magabiztosan kézben tartják. Ugyanakkor érdemes tudatosítanunk, hogy ezekkel az elvárásokkal szinte lehetetlen követelmények elé állítjuk életünk párját, ugyanis ahogy azt egy házimunkával kapcsolatos kutatás bizonyította, memóriánk addig forgatja, alakítja a tényeket, míg azok saját énképünk és önértékelésünk megvédése érdekében, azt fogják erősíteni, hogy mi bizony több energiát fektetünk az otthoni feladatok végzésébe, mint a párunk.

A kutatók kérdésére ugyanis a férjek és a feleségek is magasabb százalékos arányt tulajdonítottak a saját munkavégzésüknek, mint társuk, így a végeredmény minden esetben meghaladta a száz százalékot.

Barát Katalin családterapeuta egy velem készült interjúban vetette fel azt a gondolatot, hogy az „elég jó anya” fogalom mintájára beszélhetnénk „elég jó házastársról” is, hiszen senki sem tökéletes. Sőt, lehetséges, hogy pont azért támasztunk annyi irreális elvárást a másikkal szemben, mert a régen megszokott támogató kapcsolatok hiányoznak az életünkéből és a társunk személyével igyekezünk az összes rokon és barát szerepkörét is betölteni. Az „elég jó” szemlélet magunkévá tétele az élet számos területén felszabadítóan hatna. Talán pont az varázsolná jóvá a párkapcsolatunkat, a munkához való hozzáállásunkat, a gyerekünkkel való kapcsolatunkat vagy akár önmagunk megítélését, ha nem kapaszkodnánk görcsösen a tökéletesség mítoszába, hanem megengednénk magunknak és a másoknak is, hogy olykor hibázzunk, ne adj isten, legyenek az életnek olyan területei, amelyben nem mi vagyunk a legnagyobb ászok. Úgy is mondhatnánk, hogy a tökéletes házasság egyik titka, hogy elfogadjuk, hogy a másik (mint ahogy mi magunk is) csupán „elég jó”, s nem azért nem tökéletes, mert nem szeret bennünket eléggé, hanem mert senki sem az. Természetesen ez az elfogadás nem jelent egyet a problémákba való belenyugvással, vagy a köztünk lévő kapcsolat és kommunikáció elhanyagolásával. Fontos időt szakítani arra, hogy építsük ezeket, s megtaláljuk azokat a megoldásokat, amelyek lehetőséget biztosítanak ahhoz, hogy betöltsük egymás szükségleteit, úgy, hogy azok mindkét fél meglegedését szolgálják. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



A BIKINISZEZONON TÚL

Szöveg - Fodor Zsófi

Állítólag már elkéstem. Ha márciusban nem kezdtem el tökéletes formába hozni a testem, rajtam már csak a tíznapos turbódiéta segíthet. Esetleg még érdemes lehet belekezdeni a harmincnapos popsifeszítő programba, de hát az ugye halottnak a csók. Hiszen percekben belül tombolni kezd a bikiniszezon. Megértik, hogy ettől feszült vagyok, lelkiismeret-furdalásom van, ha olyan ételt teszek a számba, ami nem zöld, valamint rémülten kerülöm a tükroket, kirakatokat, próbafülkéket. De semmiképp ne érezzem magam egyedül; minden nő, aki ad magára, ezen megy keresztül ilyenkor. És pánikba se essek, azért csak van még valami remény. Jó, nem esem.

♦ Helyette a Bridget Jones óta szlogenné vált forradalmi ellenpólusra gondolok: „Úgy vagy jó, ahogy vagy!” Le a bikiszezonnal, a társadalmi elvárásokkal, a megfelelő kényeztetéssel! Én fontosabb dolgokra figyelek: befelé, másokra, nem önzőöm a porhüvelyemmel. És szerethető vagyok, nem számít, milyen formájú testben cipelem a lelkeket. Fagyistul, kanapéstul, kockástakaróstul jó nekem. De most tényleg. Ezek szerint tehát, vagyok én, és van a testem. Két külön entitás. Az utóbbihoz való viszonyulásom bikiniszezontól függetlenül is gyakran állásfoglalássá nővi ki magát. Akárhogy is, nagyon úgy fest, a testből mint olyanból úgy lett; kimondott és kimondatlan ítéletek, rossz érzések apropója. Eszembe jut, ahogy csattan a karomon, combomon, tornadresszemen a sok iskolaszagú gumilabda. Nem tudom már, miféle kidobást játszottunk azon a régi tornaórán. Csak arra

emlékszem, hogy tehetetlenül téblábolok, azt sem tudom, merre lépjek. Zúgnak felém a labdák. Záporoznak az ítéletek. Elhagyja magát, nem csoda, hogy a házassága... ahelyett, hogy a gyerekeivel sólisztgyurmázza... ronda a fenekem... az én tébém bánja majd az ő cukorbetegségét... üresfejű konditerembubus... undorító, ahogy a farmerem belevág az úszógumikba... te ráérsz ilyen úri huncutságokra? Én mondjuk pénzt keresek és a családommal vagyok... tulajdonképpen miért bánt téged az a fehérneműplakát? Irigy vagy és... nem vállalod önmagad, konform vagy és gyenge... gyenge vagyok... és a felkarom is hájas... Csípnek a labdák, érzem, hogy elég. Futni kezdek. Mozog mindenem, alig bírom szusszal, de megszületik bennem valami ősi letterő. Aztán már nem elfutok, csak futok. Mert jó. Befelé figyelek, nem érdekelnek a labdák. Erős vagyok, visz a testem, viszem a testemet. A kettőből egy lesz. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

TAVASZI LÁNY

Légies, törékeny. Javíthatatlan álmodozó. Tehetséges művész. Az ő fotójával indul a Photoshop. Külföldi kiállításokra viszik a képeit. Izgalmas, új feladatra nehezen mond nemet. Beszélgetésünk előtt egy Afrika melletti gyarmaton járt, másnap pedig fotózása van, Péterfy Borival dolgozik. **Borsi Flóra** szentelenül fiatal és elfoglalt.

Szöveg - **Gösi Lilla** / Kép - **Borsi Flóra**

– **Tényleg ennyire sűrű az életed?**
– Éjjel-nappal e-mailek, interjúk, képek, megbízások – az utóbbi időben túl sok munka összejött. Ezért utaztam el apukámmal egy rövid nyaralásra, muszáj volt lazítanom. Szeretek apával utazni, először Amerikában is vele jártam két éve, egy kiállításomra mentünk Detroitba, ami egyébként a szívem csücske lett. Tavaly visszatértem.

– **Mi fogott meg Detroitban?**

– Már amikor kiléptem az utcára a repülőtérrel, azt hittem, a Marson vagyok. Más autók, más illatok, más emberek. A lehetőségek városa. Londonban és New Yorkban is jól éreztem magam, de Detroitban hosszabb távon el tudnám képzelni az életem, jó barátokra tettem szert. Tartottam kint egy előadást az egyetemen, és teljesen máshogy fogadtak, mint itthon, rögtön kaptam pozitív visszajelzéseket.

– **Bemutatott a BBC, a Daily Mail, a képeidet kiállították Isztambulban, Torontóban, Párizsban. Külföldön többen ismernek, mint itthon?**

– Amikor 2012-ben létrehoztam a Facebook-oldalamat, a magyarok figyeltek föl rám, de utána főleg külföldi blogok vették át a műveimet. Sokan kérdezik, miért nem megyek ki, könnyebben érvényesülnék. Egy darabig fontolgattam, de mókuserék, felőrölné az idegeimet. Amikor bekerültem az Adobe 25 under 25 program kiválasztott művészei közé, részt vettem Los Angelesben egy konferencián. Ott jöttem rá, hogy itthon mindenem megvan, ha ki tudom zárni a kritikus, utálkozó hangokat. Hazatérve meg tudtam teremteni a védőbuborékomat, ahova semmi negatív nem jöhet be.

– **Munkaeszközeid: fényképezőgép, számítógép, internet, képszerkesztő program. Autodidakta módon lettél vizuális művész, számítógépes grafikus, fotós. Mi inspirál?**

– Sétálok, szemlélem a világot, szívom magamba az információkat, emlékeket gyűjtök. Külföldön súlyos tízezreket áldozok újságra, sok Vogue magazinom van, és odafigyelek egyre több színvonalas hazai kiadványra is. Érdekelnek más fotósok, például Annie Leibovitz, de csak a technikai megoldások miatt. Azzal fejlesztem a tudásomat, hogy ellesem a részleteket, hogy oldják meg a világítást, a sminket, a retust.

– **Magadat fotózod, majd a képet szerkeszted, meseszerűvé teszed, sorozataidon ott a női test. Mi alapján választasz témát?**

– Adott egy sztori, mondjuk egy rossz párkapcsolat. A problémát képen adom át. Ez gyógyít, ráadásul, ha megmutatom a világnak, abból más is levonhatja a tanulságot a saját életére.

– **Cindy Sherman amerikai fotográfus szintén gyakran fotózza önmagát. Szoktak hozzá hasonlítani?**

– Persze, pedig sokáig nem is hallottam róla, hogy ő is hasonló formanyelven akarja kifejezni az identitását. De a képei nekem elég öncélúnak tűnnek. Én szeretnék a műveimmel közérdekű kérdésekben is állást foglalni, szívügyem például a környezetvédelem. A testem eszköz, egy ember vagyok, aki bárki lehetne, és magamból hozom létre a szürreális álmot. Nem akarok másolni, se azt, hogy engem másoljanak. A fotográfiában már szinte mindent megcsináltak. Azért választottam a Photoshopot, mert ebben még több lehetőség rejlik.

– **Hogyan lesz az ötletből alkotás?**

– Több téma felkelti az érdeklődésemet, most is van két-három, megvalósításra váró ötletem. Lerajzolom. Vázlatot készítek. Ekkor már tudom a szöveget, az arányokat, hogy mit kell majd utólag szerkeszteni. Egy háttér előtt csinállok magamról körülbelül húsz képet. Utána jön a Photoshoppal szöszölés. Néha csak picit dolgozok hozzá, a színeket variálom, máskor régi fotókkal dolgozom.



– **Álmodozó kislány voltál?**

– Abszolút. A családban gyakran elhangzik egy történet rólam és a kertünkben álló almafáról. Órákig tudtam ülni az ágain, bámméskodtam a világra, gondolkodtam. Ilyenkor se a barátok, se a sulis nem érdekelt, pedig jó tanuló voltam. Korán kezdtem kézműveskedni. Hétéves lehettem, amikor a tanáraink mondták, szívesen eljőnek majd az első kiállításomra.

– **Az általános iskola után merre indultál?**

– A budapesti Szent László Gimnáziumba jártam rajztagozatra. Jól ment a rajz, a tanárainkkal viszont viharos volt a kapcsolatomban, nem értem bele az elképzeléseikbe. Nehezen viseltem, ha korlátoztak. Tizedikben találtam ki, hogy a MOME-ra jelentkezem. Másodjára felvettek, de itt is azt tapasztaltam, nem illek a rendszerbe.

– **Mit tanácsolnál az útkereső fiataloknak?**

– Ha valakinek nem erős, nem kifejtett a személyisége, beleszűrhető egy adott tematikába, sémába. Ezzel az ember egyedi oldala elveszik. Szerintem, ha valakinek van egy álma, menjen olyan képzésre, ahol a technikai követelményeket elsajátíthatja.

– **Huszonkét évesen olyan hírneved van, amilyenről sokan álmodoznak. Hogyan lett a fotód 2014-ben az Adobe Photoshop nyitóképe?**

– A Photoshop vezetői felfigyeltek arra a sorozatomra, ami-ben megkérdőjeleztem egy hiperrealista festmény különbözőségét egy piktoralista fotótól. Megengedtem, hogy használják, titoktartási szerződést is aláírtam, bár akkor még nem tudtam, pontosan mire. Két hét múlva elárulták, a nyitóképhez választottak alkotót. Én lettem az. Az Astoria aluljárójában sírtam örömben, amikor olvastam az üzenetet. Alig tudtam felfogni, hogy a program – amit tizenkét éves korom óta használok – az én képemmel fog indulni. A Castle filmsorozatnál is „csak úgy” megkerestek a csatorna képviselői, hogy használni akarják egy képet. Beleegyeztem, hogy az ügynök irodájának falát díszítse. Nem én akartam görcsösen ezeket a lehetőségeket, hanem megtaláltak. Línzben jártam egy díjátadón, ahol egy vadidegen fiú megkérdezte, mi az álmodom. Rávágtam, szeretnék Amerikában tanítani. Másnap kaptam egy e-mailt, hogy a korábban Detroitban tartott előadásom tetszett az egyetem dékánjának, és meghív digitálisfotózás-tanárnak. Visszatérek Amerikába, legközelebb jövőre lesz ott kiállításom. A tavaszt mindenki várja, én pedig remélem, hogy Detroitnak – bizonyos értelemben – magam is a tavasz frissességét vihetem el. ♦

MÁR MEGINT TESIÓRA?



Sok-sok kutatási adat támasztja alá, hogy mi, magyarok túl keveset sportolunk, magas az elhízás és az abból adódó szövődmények aránya, fittségi szintünk lehangoló. A Netfit legújabb felmérései szerint a fiatalok egynegyede elhízott, állóképességük és erőnlétük alacsony. Erről tanúskodnak az iskolai testnevelésórán végzett felmérések, amelyek azonban a szülőhöz nem mindig jutnak el, vagy ha el is jutnak, nem feltétlenül értelmezhetők. Mit tehetünk azért, hogy a gyerekünk részesedjen a sport testi és lelki egészségre gyakorolt jótékony hatásaiból?

Szöveg - **Tóth Nóra** fitness instruktor, életmód-tanácsadó, sportpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

◆ Felmerülhet a kérdés, hogy jól mérnek-e ezek a tesztek, hiszen sokszor olyan feladatokkal mérnek, amelyeket a gyerekek nem végeznek rendszeresen. Nos, jól mérnek, mi több, nagyon alapos protokoll szerint lettek kidolgozva, pontos sportszakmai ismeretek mentén. Megadják a különböző profilokat: a fittségi profilt, amely a diákok egészségi, fittségi állapotát mutatja, a testösszetétel és tápláltsági profilt (BMI és testzsír százalék adatok), az állóképességi vagyis aerobkapacitás profilt (ingafutás teszt), a vázizomzat fittségi profilt (felülés, törzsemelés, fekvőtámasz, kéz maximális szorítóereje, és helyből távolugrás teszt), és a hajlékonyság profilt (nyújtott lábbal előrenyúlás ülésben teszt). A vázizomzat erejét mérő tesztek közé betenném a plank, vagyis statikus alkartámaszban tartás gyakorlatot is, mivel ez a teljes test és különösen a törzset tartó izmok globális erejét kitűnően méri. Az eredményeket értékelve a magas testzsír százalék, az állóképesség lehangolóan alacsony szintje és a kiugróan gyenge hátizmok jelentik leginkább az okot az aggodalomra. Mit tehetünk tehát?

TESIÓRA, DE HOGYAN?

Hogy jó-e a mindennapi testnevelés? Igen. Az azonban valóban kimerítő lehet az iskolásoknak, hogy a tanórák között kell, hogy részt vegyenek a testnevelésórákon. A körülmények sokszor nem teszik lehetővé, hogy utána zuhanyozhassanak, legyen idejük megpihenni, míg a keringés megnyugszik, vagy hogy ehessenek. A reggeli vagy még inkább a

délutáni sportfoglalkozások viszont észszerű és kedvező keretet adhatnak a rendszeres fizikai aktivitásnak. Ha a diákok megválaszthatják, hogy saját preferenciáik szerint mozognak, akkor örömet lelik a sportolásban, s nagyobb eséllyel válik életük szerves részévé a mozgás. Reális lehetőséget kell tehát találni a részvételre a délutáni sportfoglalkozásokon. A testedzés iránti pozitív szemlélet kialakulásában komoly tényező az iskola, és komoly egészségmegőrző szerepe is van. Fontos megtalálni azt az egyensúlyt, ahol a szellemi tevékenységek és tanulási kötelezettségek mellett a testi egészség megőrzésére is időt, energiát fordítunk. Serdülőkorban a modellek szerepe nagyon fontos. Egy jó tanár, egy igazi sportszerető attitűddel rendelkező pedagógus magával ragadhatja a diákokat, és megkedveltetheti velük a rendszeres testmozgást. Ezért is fontos a rendszeres iskolai testnevelés minőségi és mennyiségi javítása, a változatos, elérhető délutáni sportprogramok biztosítása és a rekreációs mentalitás elterjesztése.

SZOKÁSAINK ÉS A PÉNZTÁRCÁNK

A sportolási szokásokat legdominánsabban a családi háttér határozza meg. A szülői példamutatás hiányára utal az a tény, hogy a családok tagjainak túlnyomó többsége közösen nem vesz részt sportrendezvényeken, a hétvégi programok közé nem iktatnak be kirándulást vagy más szabadterei sporttevékenységet. Fontos, hogy a gyermeket egész fiatal korától kezdve a testnevelés és a sport terén is rendszeres és egységes nevelő hatások érhessék.

Kép - Profimedia - Red Dot



A szubjektív anyagi helyzet és a sportolási tevékenység jelentős összefüggést mutatnak: az önmagukat szubjektíve jobb anyagi helyzetben látók körében gyakoribb a rendszeres sportolás. Vagyis nem feltétlenül a tényleges tehetőség dönt, hanem az, hogy mennyire jó pénz- és időbeosztással élnek a családok a mindennapokat.

TESTI-LELKI MUNÍCIÓ

Az is nagyon fontos, mit eszik a fiatal az iskolában és otthon. Ebben is nagyon meghatározó a szülői minta, még akkor is, ha az iskolában nem elérhető az egészséges étkezéshez szükséges hozzávalók. Tudatos tervezéssel, előrelátással minden napra lehet egészséges ételeket csomagolni – ez a szülő felelőssége és feladata. Legyünk tisztában a rizikófaktorokkal, amelyek a mozgáshiánnyal függnek össze és ismertessük a gyerekekkel. Ugyanakkor ne propagandaként hasson, pláne ne legyen rémisztő! Félelemkeltéssel hosszú távú eredményt nem lehet elérni, ahhoz szupportív, támogató eszközökre van szükség. Meg kell tanítanunk a gyerekeknek, serdülőknek a felelősségvállalást, mert ezzel elérhető, hogy egészségtudatos döntéseket hozzanak, amely nemcsak életminőség-javulást, továbbtanulási és karrierépítési lehetőségeket is magában hordoz.



VERSENYZÉS, DE MEDDIG?

Ma fokozatosan háttérbe szorul a versenyszerű sportolás. A fiatalok sporttal kapcsolatos szemlélete sokkal kevésbé versenysport-beállítottságú, mint korábban. A sportolás a kikapcsolódás részévé vált, rekreációs célokat szolgál. Azt azonban fontos tudni, hogy gyerekkorban, serdülőkorban a versenysport – és nem feltétlenül az élsport – olyan pozitív hatásokkal jár, mint a küzdőszellem, a célok tisztázása és a célélérés képességének segítése, a kiatartásra, az alázatos munka és az elhivatottságra nevelés, és egy-egy sikerélmény megdobja az önbizalmat is. Sportoló diákok számára énképük fontos részévé válik a sportolói identitás. Sokszor azonban serdülőkorban véget ér a versenyzői pályafutás, a megnövekedett iskolai terheknek és a társas hatásoknak köszönhetően. Ilyenkor fontos tisztázni, hogy tehetséges-e annyira a sportoló, hogy érdemes erősíteni motivációját vagy épp ellenkezőleg, nem tudna már eredményes versenyző lenni. Utóbbi esetben a versenyzés erőltetése csak önbecsülése kárára válhat. ◆

TISZTA ELEGANCIA

Szakmai partner:
DESIGN[®]
TERMINNL

Szöveg - **Páczai Tamás / SIKK / Kép - Aeron/Lábady István**

♦ Az ÁERON Spring Summer 2016 kollekción a nosztalgikus és álombeli romantika világába repít. A kollekción egyes darabjait a retro stílusú Aust & Amelung kanapé inspirálta. A régi és új harmóniája között egyensúlyozva minden darab a 70-es éveket idézi fel, miközben megmarad modern kortárs jellege is. Nőies és légies sziluettek,

valamint minimalista struktúrák találkoznak a 80-as évek pasztell árnyalataival, néhol sportos összehatást teremtve. A különleges részletek, a rojtok, tűzések és zsebek frissességet kölcsönöznek a kollekciónak. A jellegzetes letisztult, egyszerű vonalvezetést olyan anyagok teszik izgalmassá, mint a finom bűvár vagy a velúr. ♦



Áron Eszter divattervező 1981-ben született Budapesten. Családja generációk óta ruhatervezéssel foglalkozik, nagypapja ismert szabó, édesanyja pedig, bár a kereskedelmi vonalon, de szintén a ruházati iparban dolgozott, így Eszter gyerekkorától kezdve rendszeresen járta édesanyjával Európa textil-, divat- és művészeti szavásárait. Az őt itt ért hatások és édesanyja kifogástalan stílusa, jelentős befolyással voltak esztétikai fejlődésére. Akkoriban alakult ki a tiszta vonalak és kifinomult elegancia iránti szerelme, amely ma is meghatározó jegye munkáinak. Tanulmányait a KREA-ban végezte. A szakmai ismeretszerzést kísérletező évek követték, amikor több nagy hazai márkának tervezett, ezekre nagyon sok pozitív visszajelzést kapott nemzetközi szinten is. 2011-ben barátok és befektetők segítségével megalapította saját márkáját, az ÁERON-t.



ITTHON IS KOPOGTAT A SIKER

Amikor megérkezem ÁERON Zrínyi utcai stúdiójába, a varrónők félénken ugranak a sarokba a fényképezőgép elől. Ezt az elején nem értem, de interjú közben Áron Eszter elmondja, hogy a műhelyben ritka vendég az újságíró, mert számukra fontos, hogy nyugodt körülmények között dolgozhassanak és ebbe ritkán fér bele egy több órás látogatás.

Szöveg és kép - **Páczai Tamás**

„2011-ben indítottuk útjára az ÁERON-t három barátommal. Nekik húszéves tapasztalatuk volt a reklámszakmában, én tíz éve dolgoztam már divattervezőként különböző cégeknek és márkáknak. Nagyon motivált mindannyiunkat a gondolat, hogy együtt létrehozzunk egy nemzetközi divatmárkát, ami a legjobb minőségű textileket tudja használni alapanyagként” – kezdi mesélni Eszter az alig négyéves márka történetét. „Nagyon piciben” indultak, egy irodában dolgozott a baráti társaság – a cég első befektetői. Kezdetektől fogva a nemzetközi piacra fókuszáltak, egy New York-i ügynökkel indultak, aki jelenleg is képviseli kollekcióikat Amerikában és Japánban. Áron Eszter szerint a magyarországi piac még kicsi ahhoz, hogy a legjobb anyagokkal dolgozó, jó szakemberekből álló csapatot tudjanak felépíteni. „Az erősebb külföldi piacok felé kellett nyitni, csak ott tudunk megerősödni annyira, hogy később itthon is sikeres márka legyünk és üzletet nyithassunk Budapesten.” Egy nemzetközi divatmárka megteremtéséhez ugyanis erős és stabil felvevőpiac szükséges, valamint az, hogy a kollekciót a legjobb ügynök képviselje. Minden szezonban van egy marketweek, amikor az áruházak, kis üzletek ellátogatnak az ügynök bemutatótermébe, hogy válogassanak a következő szezonra. A legnagyobb ügynökök kínálata egyfajta garancia is a minőségre, így az üzletek felfigyelnek egy új márkára és vásárolnak belőle. Az ÁERON-nak ez a fejlődés motorja, az ügynökök útján bizalmi alapon befutott megrendelésekből – a kezdeti reményeket beváltva – gyorsan fejlődik a cég. Hamar kinőtték

a kis irodát és átköltöztek a Zrínyi utcába, ahol egyre több helyiséget béreltek és jelenleg 15 alkalmazottal dolgoznak. A megrendeléseket vidéki és budapesti varrodák teljesítik. Van azonban egy textilipari csavar a történetben. A legjobb anyagokat forgalmazó textilházak ugyanis csak nagy tételben árúsítanak. A divattervező így kényszerhelyzetbe kerül: „Ha szerelemből csinálod és nagyon piciben, akkor csak megnehezíted a dolgod, mert ezzel a mennyiségi limittel konkrétan meggátolnak abban, hogy milyen alapanyagot használj. Márpedig a minőségi anyag a sikeres kollekció záloga” – fogalmaz Eszter. Az ÁERON jelenleg az ázsiai és az amerikai piacokon erős, ezeken kívül Berlinben, Antwerpenben és Koppenhágában találta jó ügynököket. Kizárólag rendelésre dolgoznak, készleten nem tartanak ruhákat, de amint az ügynököktől befutnak a megrendelések, azonnal beindulnak a varrógépek. Így van ez akkor is, ha valaki a Zrínyi utcai showroomban választ magának a kollekcióból, valamint az internetes rendeléseknél is hasonló a helyzet: „Aznapi postázást nem tudunk vállalni, azonban a lányok nagyon gyorsan dolgoznak és pár nap alatt megvarrják a megrendelt termékeket. Frissen vasalt ruhákat postázunk, nem a raktárban porosodó kollekciódarabokat dobozoljuk”. A nemzetközi siker már bekopogtatott a Zrínyi utcai varrodába, és itthon is fokozatosan kerülnek bele a divatvilág fősodrába. „Egyre több magazinban jelenünk meg, viszik ruháinkat fotózásokra, felkérést kaptunk a magyar olimpiai csapat formaruháinak tervezésére. Kicsi ez a város, így aki komolyabban érdeklődik a divat iránt, tud rólunk.” ♦





MUTASD A LAKÁSOD, MEGMONDOM KI VAGY!

Amikor a tavaszi napsugarak feltartóztathatatlanul utat törnek maguknak, hogy bevilágítsák otthonaink legeldugottabb zugait is, általában felébred bennünk a vágy, hogy rendet teremtsünk magunk körül. Ha nem is a vágy, de a társadalmi nyomás mindenképpen abba az irányba terelget, hogy tisztává varázsoljuk a lakásunkat, így a tavaszi nagytakarítás időszaka különösen alkalmas arra, hogy kicsit tudatosabban ránézzünk a rendhez és rendetlenséghez való viszonyunkra.

Szöveg - Szőnyi Lidia

♦ MIT JELENT A REND?

Általánosan elfogadott vélekedés, hogy a belső rend visszatükröződik a külső rendben, így akinek rend van a fejében és a lelkében, az a környezetében is képes rendet tartani. S bár ez az állítás rendszerint igaznak tűnik, mégis nehéz általánosítani, és első ránézésre mélyreható következtetést levonni egy-egy lakás rendjét látva a tulajdonos lelkiállapotát illetően. Maga a rend fogalma is kényes kérdés. Míg egyeseknek a csillogó-villogó konyhapult, az élére vasalt ruhák, a katonásan sorakozó könyvek, a porcimentes padló jelentik a rendet és a tisztaságot, addig mások kényelmetlenül érzik magukat a lakberendezési újságokba való lakásokban, ahol semmit sem lehet egyetlen centiméterrel sem arrébb mozdítani, nehogy megboruljon a szimmetria. *Polcz Elaine* pszichológus a témával foglalkozó írásában formai rendnek nevezi ezt a fajta merev rendet, ami a való életben szinte megvalósíthatatlannak tűnik, mivel a tárgyak elhelyezése csupán öncélú esztétikum, és gyakran meg is nehezíti a mindennapi teendők véghezvitelét. A rend másik formáját lényegi rendnek nevezi, amikor a tárgyak elhelyezése a felhasználás és a cselekvés célját szolgálja, ahol minden kézre áll. Ugyanakkor ennek a lényegi rendnek általában igyekszünk formát is adni, így a praktikum és a harmonikus elrendezés egymást kiegészítve hozza létre azt a környezetet, amelyben jól érezzük magunkat és kényelmesen, jó érzéssel tudunk élni, pihenni, dolgozni.

Kép - Profimedia - Red Dot



Nagymértékben különbözhetünk aszerint is, hogy mennyi energiát fektetünk a másfajta teendők szorításában a háztartás rendben tartására. Vannak, akik úgy érzik, akkor tudnak jól teljesíteni az életük más területein, ha a környezetükben mindent katonás rendben tartanak, míg másoknak elég, ha olyan rendet alakítanak ki maguk körül, amelyben ők maguk jól eltájékozódhatnak, de előfordulhat, hogy ez a fajta lényegi rend a kívülálló számára formai rendetlenségnek hat. Amikor nagyon dolgozunk valamin, és a tárgyak használatban vannak, formai rendetlenség lehet, ám ez nem utal semmiféle lelki problémára, hiszen a céljaink megvalósítása érdekében áll fenn az átmeneti rendetlenség.

A LÁTVÁNYON TÚL

A lelki egyensúly vagy kiegyensúlyozatlanság jelei tehát nem annyira a formai rendben keresendők, hanem abban, hogy egy-egy lakás, munkahelyi szoba, íróasztal, számítógép, fiók vagy szekrény rendje mennyire alkalmazkodik a felhasználójának szükségleteihez, s hogyan szolgálja a kényelmét. Amikor elborít a rendetlenség, vagy úgy érezzük, hogy a kialakított

(formai) rend inkább a terhünkre van és fenntartása túl sok energiánkat emészti fel, érdemes megvizsgálni, hogy merre haladunk életünk egy-egy területén, esetleg lehetnek-e olyan elakadások, amelyek ilyen formában jelennek meg. Különösen árulkodó lehet, ha az életünk egy-egy színterén képtelenek vagyunk rendet tartani, és szinte folyamatosan küzdünk a káosz és a zűrzavar érzésével. Ezen területek felismerése és tudatosítása segíthet annak felismerésében, hogy hol kerültünk zsákutcába. Számos variáció adódhat: lehetséges, hogy a munka világában nem találjuk a helyünket, a szülői szerepünkben vannak nehézségeink, a párkapcsolatunkban küzdünk problémákkal, a háziasszonyi szerepünket nem érezzük magunkénak vagy ezek összehangolásakor futottunk vakvágányra. Lehetséges, hogy azokon a helyeken vagyunk képtelenek rendet tartani, ahol ezek a szerepeink összeérnek (tipikusan ilyenek a női táskák, amelyben a saját személyes tárgyaink, a munkahelyi dokumentumok és a gyerekek kacatjai is helyet kaphatnak), de az is előfordulhat, hogy a saját, intim szféránkban, eldugott fiókjainkban növekszik a káosz, ami jelezheti, hogy nincsen időnk saját magunkkal foglalkozni.





A REND ÉS A PÁRKAPCSOLAT

A fentiek tükrében nyilvánvaló, hogy a házastársak akkor tudnak harmóniában együtt élni, ha hasonlóak a céljaik, így hasonló rendre van szükségük a kiegyensúlyozott élethez. Az otthon berendezése, a bútorok elhelyezése ideális esetben nem öncélú esztétikum, hanem a mindennapok gördülékenységét elősegítő tényező. Ha a párnak közös tervei vannak, amelyekért együtt küzdenek, akkor ezeket szem előtt tartva tudják otthonukat is megtervezni és berendezni, illetve az életciklusváltások időszakában újratervezni és átrendezni. Ehhez bizonyos fokú rugalmasság is szükségeltetik, hiszen olykor bizony át kell nézni a felhalmozott tárgyakat, és amire nincs többé szükség, azt továbbadni, lecserélni. Külön nehézséget jelenthet a renddel és takarítással kapcsolatos eltérő szokásrendszer. Gyakran hosszú és fáradságos folyamat, amíg a férj és a feleség kialakítják azt a közös rendet (és a fenntartásának folyamatát), ami mindkettőjük számára élhető és elfogadható. Ennek sikeres megvalósítása rendkívül fontos a kapcsolat szempontjából, hiszen a külső környezetünk rendje a belső állapotunk, a céljaink és a szándékaink kivetülése, így ha nem találjuk meg a közös nevezőt, akkor az konfliktusokat hozhat magával. Nem véletlenül annyira hűsbe vágó kérdés, hogy ki és miért dobta le a földre a koszos alsóneműjét és miért nem dobta ki a WC-papír gurigáját.

ÁLLANDÓ HADSZÍNTÉR

Ha az egyik fél kényszeresen rendmániás, a másik viszont „a zseni átlát a káoszon” elv szerint éli az életét, bőven akad súrlódási felület, amelyeken a végtelenségig lehet vitatkozni (s más kapcsolati konfliktusok elől is ezen kérdések megvitatásához vissza-visszatérni). Érdemes ilyenkor a viselkedés mögé nézni és feltárni az okait. Lehetséges, hogy a rend utáni túlzott igény maximalizmusból vagy megfelelési vágyból adódik, de az is lehet, hogy valaki a takarítást és rendrakást használja arra, hogy elmeneküljön a számára nehéz kérdések és feladatok elől. Olykor az is előfordulhat, hogy az állandó rendrakás mögött a másik kontrollálásának és ellenőrzésének a vágya jelenik meg, hiszen ez kiváló eszköz arra, hogy a másik szabadidejét (amit természetesen nem takarításra használ), a személyes tárgyait, fiókjait (ahol mindig kupi van), vagy a teljesítményét (mert hiába próbál segíteni, nem elég alapos) ellenőrizzük és minősítsük. Az ellenkező véglet, vagyis a túlzott rendtelenség vagy trehányság is lehet hozott minta, ami a kapcsolat dinamikájában egészen más jelentéseket kaphat, s olyan üzeneteket közvetíthet a házastárs számára, hogy nem becsülik eléggé a munkáját, vagy a másinak nem elég fontos az otthon és annak a karbantartása. Mivel az otthonunk belső lelkiállapotunk és céljaink kivetülése is, így nem csodálkozhatunk azon, ha ez a fajta közönyösség érzékenyen érinti életünk párját. Érdemes tehát a parttalan veszekedések helyett a konfliktus mögé nézni, könnyen kiderülhet ugyanis, hogy a vita rég nem a lakás rendjéről, hanem a kapcsolat rendjéről szól. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



NÁLUNK MINDEN NAP
ÚJ ÉLMÉNY VÁR!



TAVASZI HÉTKÖZNAPOK ÉS ÜNNEPEK A SÜMEGI VÁR LÁBÁNÁL



A Sümegi Vár közvetlen szomszédságában, történelmi környezetben épült szálloda az országban egyedülálló kikapcsolódási lehetőséggel várja mindazokat, akik igazán különleges élményre vágnak pihenésük alatt! Legyen szó hétköznapi kikapcsolódásról, családi wellness hétvégéről, vagy a pünkösdi hosszú hétvégéről, nálunk biztosan felejthetetlen élményekkel lesz gazdagabb! A Hotel Kapitány Wellness-ben a középkor aktív szereplője lehet, átélheti a lovagi tornák páratlan hangulatát és a lovagi lakomák öt csillagos gasztronómiáját!



**Tavasváró hétköznapiok
már 10 900 Ft/fő/éjtől!**

**Sümegi wellnesshétvége
már 16 900 Ft/fő/éjtől!**

**Pünkösöd a Hotel Kapitányban
– előfoglalási kedvezménnyel
már 59 900 Ft/fő/3-éjtől**



HOTEL KAPITÁNY★★★★SUPERIOR WELLNESS

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

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



NEM MINDIG A PÖTTYÖS AZ IGAZI...

A Henoch-Schönlein purpuráról



CSALÁDBARÁT
ORSZÁG

Szöveg - **Dr. Schlick-Szabó Anna** / **GYEREKRENDELŐ**

♦ A Henoch-Schönlein purpura a szervezet kis ereit érintő érgyulladás, amely jellegzetes tünetekkel jár. Lányokban és fiúkban körülbelül azonos gyakorisággal jelenik meg, hazánkban ez a leggyakoribb gyermekkori érgyulladás. Leggyakrabban a négy és hét év közötti korosztályban fordul elő. Általában a bőrjelenségek kialakulása előtt egy-két héttel valamilyen baktérium- vagy vírusfertőzés, legtöbbször felső légúti hurutos betegség, vagy hányás-hasmenés előzi meg.

A megelőző kisebb fertőzések akár olyan jelentéktelenek is lehetnek, hogy a szülő az érgyulladás kialakulásakor már sokszor el is felejt, hogy lezajlottak. Tulajdonképpen ezen megelőző fertőzések miatt a szervezet autoimmun reakciójaként alakul ki az érgyulladás. (Az immunrendszer tévesen veszélyesnek ítéli meg a saját érsejteket; és azok ellen kezd el küzdeni. Normális körülmények között ez a reakció a fertőző vírusok, baktériumok stb. ellen játszódik le).

Tünetek és teendők

Az első tünetként ízületi duzzanat, fájdalom jelentkezik, javarészt a bokai ízület érintett. A szülők rendszerint traumát gyanítanak a háttérben, ezért először sebészetre viszik a kicsiket, ahol a röntgen és fizikális vizsgálat után szerencsés esetben felmerül a belgyógyászati betegség lehetősége. A legjellemzőbb, figyelemfelhívó tünet megjelenése megkönnyíti a diagnózist: apró piros, esetleg lila, tűszúrásnyi bőrkiütések jelennek meg a gyermek bokáin (a zokni területe alatt), a popsiján, a szeméremtest körül és a lábszárain. Ezek a bőrelváltozások nem valódi kiütések, hanem kicsi bőrbevérvések. A bevérvéseket úgy tudjuk megkülönböztetni más kiütéstől, hogy ha ujjunkkal finoman megnyomjuk őket, nem halványodnak el. A kezdetben jelentkező pár kis piros folt hamarosan növekedhet, egyre több alakulhat ki, összefolyó piros elszíneződést alkotva a fent említett helyeken. Legtöbbször a bőr síkjából nem emelkedik elő, pár nappal később azonban lilás színt ölt,

tetején gyöngyházfénnyel, és ekkor már kiemelkedésként tapinthatjuk. Jellemző még az intenzív, köldök körüli, görcsös hasi fájdalom, ami lehet a megelőző fertőzés következménye vagy a kiserek gyulladása miatt a hasüregben megnagyobbodott nyirokcsomók, bélgyulladás jele. Hasi ultrahangvizsgálattal szükséges követni a nyirokcsomó-megnagyobbodást az esetleges szövődmények megelőzése érdekében. A kivizsgálás része a vérvétel, amely segít elkülöníteni a betegséget más bőrbevérvéssel járó állapotoktól. Vizelet- és székletvizsgálat is szükséges a szabad szemmel nem látható bélrendszeri, vese- és húgyúti vérzés, valamint a fehérjevizelés felismerésére. Az orvosok ilyenkor góckutatást végezhetnek, amely a betegség forrásának felkutatását jelenti. Így indokolt lehet mellkasröntgen, arcüregfelvétel készítése, fül-orr-gégészeti, fogászati, szükség esetén egyéb vizsgálat elvégzése is. 100 000 gyermekből 14 élete során érintett a betegségben.

Változó, hogy a gyermekeket mennyire viseli meg ez a betegség. A szaporodó bőrbevérvések, aktív fertőzés, megnagyobbodott hasi nyirokcsomók, véres vizelet vagy széklet és a gyermek általános állapota függvényében gyakran kórházi felvételre és megfigyelésre van szükség. Mivel a kis ereink szervezetünk egészét behálózzák, gyakorlatilag bárhol jelentkezhet vérzés. Ritka esetekben a betegség akár epilepsziás rohamot, tüdővérzést vagy szövődményként béltüremkedést is okozhat. Előfordulhat, hogy ezt csak műtéti úton lehet megszüntetni. A vese károsodása miatt fehérjevizelés alakulhat ki, súlyos esetben a vesebántalom akár veseelégtelenség is. Ezek ismeretében érthető, miért kell a szoros, akár kórházi megfigyelés a teljes gyógyulásig. A terápia elsősorban a türelmes várakozás, ágynyugalom, C-vitamin-származék, szükség esetén fájdalomcsillapító és antibiotikum szedése. A komplikált, elhúzódó vagy súlyosabb állapotokban ritkán (átmenetileg) szteroid-, vagy akár az immunrendszer önmérsztő

Kép - Profimedia - Red Dot



**HA A GYERMEK ÍZÜLETI FÁJDALOMRA PANASZKODIK
TRAUMA EMLÍTÉSE NÉLKÜL; VALAMINT PIROS
BŐRELVÁLTOZÁSOK JELENNEK MEG A KICSIN,
JAVASOLT AZ ORVOSI VIZSGÁLAT!**

gyulladását gátló (immunszuppressziós) kezelés is szükséges lehet.

A betegség kimenetele legtöbbször igen kedvező, nyom nélkül, maradéktalanul gyógyul. A legnagyobb igyekezet ellenére sem lehet megjósolni, hogy a kórkép egy-egy aktív szakasza (amíg a tünetek fennállnak) meddig fog tartani, a gyógyulás gyakran heteket is igénybe vesz, néha előfordulhat, hogy egy következő fertőzés után újból megjelenik. A betegség gyakori visszatérésekor ismert góc esetén érdemes lehet a gócot eltávolítani (például sűrűn visszatérő mandulagyulladásakor indokolt lehet a mandulaműtét). ♦

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS

› stílusos › bátor › elkötelezett



KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS

(nyomtatott): 5100 Ft

Támogatói előfizetés

(nyomtatott): 8400 Ft

MEGRENDELHETŐ:

kepmas.hu

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS

(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
8640 Ft helyett 6100 Ft

MEGRENDELHETŐ:

digitalstand.hu/kepmas

KÉPMÁS 2002 KFT. 1012 BP. LOGODI U. 44./D ALAGSOR 1. •
BEJÁRAT A BUGÁT LÉPCSŐ FELŐL • TEL: 061 3651414
HA ELŐFIZETÉssel KAPCSOLATOS KÉRDÉSE VAN, ÍRJON
AZ ELOFIZETES@KEPMAS.HU-RA!

A VÖRÖS TÖRÖKBORS

A „paprikás étel színe a legjobb csalogató, illata, aromája pedig valóságos étvágygerjesztő” – írja Csáky Sándor 1929-ben megjelent *A huszadik század szakácsművészete* című monumentális munkájában. Gulyás, csirke- és harcsapaprikás, halászlé – csupa olyan étel, ami nélkül nem tudnánk elképzelni a magyar konyhát és csupa olyan étel, amelynek a lelke a pirospaprika.

Szöveg - Bogos Zsuzsanna / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

◆ Dísznövényként került az országba a főnemesek családjához. Az 1570-es években például Széchy Margit Trencsén környéki kertjét, illetve Batthyány Balázs németújvári birtokát ékesítette. Ekkor még ritkaságnak számított, egy-egy ügyes botanikusnak volt köszönhető, hogy eljutott hazánkba. Később török-délszláv közvetítéssel került paprika Magyarországra – egykori neve, a *törökbors* is erre utal –, de még mindig csak kevesekhez jutott el. A növényt az emberek testi-lelki gyógyításával is foglalkozó szerzetesek ismertették meg a szélesebb tömegekkel. A szegedi ferencesek reuma, hideg-élés és megfázás kezelésére használták a paprikát, az 1830-as években a kolera megelőző szereként volt ismert. Ezen jótékony tulajdonságainak köszönhetően hamar megszerette az alföldi lakosság, használni kezdte, s így nemsokára étel-ízesítőként is elindult hódító útjára.

GYÓGYSZERBŐL FÜSZER

Ennek kiindulópontja Szeged-Alsóváros lett, ahol önellátásra és eladásra egyaránt termesztették. Az eladáshoz fel is kellett dolgozni. Az augusztus végén, szeptember elején leszedett növényt speciális fűzőtűvel a vastag csutkán átvezetett madzagra fűzték, és előbb napsütésre kített állványon, majd a padláson, eresz alatt vagy a tornácon szárították. A hideg időszakban a kemencében folytatódtott ez a művelet, végül apró darabokra taposták és megőrölték. Mivel a fűszer nagyon keresett termék lett, a vasútnak köszönhetően pedig az egész országba, még

a horvát területekre is szállították, egyre többen kapcsolódtak be a termesztésbe. Először csak a Szeged környéki településeken, majd Kalocsán és annak vidékén kezdtek el foglalkozni fűszerpaprikával. Idővel átalakult a termesztés és a feldolgozási technika: az őrlés már külön paprikamalomban történt, és szabályozni kezdték az erősséget – őrléskor utólag adagolhatták a magokat, attól függően, hogy milyen csípős őrleményt akartak készíteni. A töretlen fejlődésnek az I. világháború vetett véget. Ekkor az ország feldarabolásával elvesztek a hagyományos piacok, ráadásul a spanyol paprikával a magyar termék olcsóbb, jobban színező, viszont kevésbé csípős vetélytársat kapott.

AMITŐL AZ ÉTEL MAGYAR LESZ

Legkedvesebb fűszerünkről ekkor már nem tudtunk lemondani. Néhány évtized alatt a Kárpát-medence magyarlakta területein (Horgos, Érmellék, Érsekújvár és Naszvad környéke) új fűszerpaprika-termesztő körzetek alakultak ki. Az 1930-as évekre pedig Szeged is magára talált: olyannyira, hogy az Egyesült Államokba és egyes nyugat-európai, afrikai, ázsiai országokba exportáltak. A szocializmus alatt végletesen leegyszerűsödött a magyar konyha, kevesebb alapanyagból dolgoztak. A paprika ezzel is nyerni tudott, a korábbi zöld-fűszerek helyett szinte kizárólagos ízesítővé vált minden vidéken, ezek ma is a legnépszerűbb hazai specialitások. Ha egy étel nevében szerepel a magyar szó, szinte biztosra vehetjük, hogy a paprika ott lesz a hozzávalók között.

Kép - Profimedia - Red Dot



HAGYOMÁNYOS ÉS IZGALMAS

Az 1920-ban kiadott *Ragyogó szakácskönyv*ben találjuk „magyaros paprikás burgonya” receptjét, amely jól ötvözi a mai és a régi magyar konyhát. A elkészítés a klasszikus módon történik, zsíron hagymát pirítunk, majd szegedi paprikát szórunk bele, hozzáadjuk a vastag szeletekre vágott burgonyát, sózzuk, majd felöntjük vízzel és puhára főzzük. A végén viszont ott van a meglepetés: „citromos kolbászt teszünk rá, ha betálaljuk”. (A citromos kolbász olyannyira elterjedt volt egykor hazánkban, hogy Németh Zsuzsána 1858-as, háziasszonyoknak szóló szakácskönyvében is olvasható a receptje. Beck Viktor, a szepességi Késmárk hentese egyébként az 1920-as években nemcsak citrommal,

kardamommal is készített kolbászt.) Izgalmas a „magyar meleg bor” receptje is a *Magyar Gazdasszonyból*, ebben ugyanis az egri bikavért cukorral, citromhéjjal, fahéjjal, szegfűszeggel, borssal és paprikával kell felforralni. A régi receptben ott van a jól megszokott paprika, mégis újszerű és izgalmas a végeredmény. Akárcsak Móra Ferencné étele 1928-ból: „A felsált vékony szeletekre kiverjük, besózzuk, borsozzuk. Egy lábasba tegyünk zsírt, tegyünk rá egy sor húst, besózzuk finom szeletekre vágott vöröshagymával, törött paprikával, néhány szem borssal, kaporral és ismét hússal borítsuk be. Öntsünk rá két rész vizet, egy rész bort, fél kanál borecetet. Fedő alatt puhára pároljuk, és ha szükséges öntünk rá kevés vizet. Mustáros tejfölös lével pároljuk.” ◆



hirdetés

21
MAGYAR VENDÉGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

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





KÉT OLASZ TITOK TAVASZRA

Itt a tavasz és ezzel itt van a teraszszezon is! Két közkedvelt receptünk könnyed tavaszi ízeket sejtet és most megtudhatjuk azt is, mitől olyan finom a két klasszikus. Főzés előtt megkóstolni az Opera Caféban lehet.

Szöveg - **Lutz Lajos** / **A SÉF AJÁNLATA** / Kép - **Kaunitz Tamás**

♦ A receptek négy főre szólnak

NÉGYSAJTOS GNOCCHI

TÉSZTA:

1/2 kg burgonya
25 dkg rétesliszt
3 db tojássárgája
2 dkg só

A burgonyát meghámozzuk és egészben megfőzzük, majd gesztenyenyomón átnyomjuk. Jól kihűtjük, hozzáadjuk a tojást, a lisztet és a sót. Összekeverjük, vékony rudakat formázunk belőle és kb. 1 dkg-os golyókat vágunk belőle, amelyeket villával megnyomkodunk. Sós vízben kifőzzük őket. Forrásban lévő vízben kb. 2 percig kell főzni, amíg fel nem jönnek a víz tetejére.

TIPP

Ne tömény sajtokat, hanem olasz, zseme sajtokat használjunk!

NÉGYSAJTOS MÁRTÁS:

4-féle sajt, mindegyikből 5 dkg (kéksajt, füstölt sajt, mozzarella; parmezán)

olívaolaj
pici fokhagyma
pici újhagyma
1,5 dl tejszín

A hagymákat olívaolajon megpirítom, felengedem 1,5 dl tejszínnel, beleteszem a reszelt sajtokat és lassú lángon összefőzöm. 0,5 dl fehérbort adunk hozzá, borssal ízesítjük, a sóval a sajtok miatt óvatosan bánjunk. A gnocchit és a szószt kevés vajjal összekeverjük, majd a tálalásnál rukkolával gazdagon megszórjuk.



SONKÁS PIZZA

TÉSZTA

½ kg liszt
3 dl langyos víz
3,5 g szárított élesztő
0,5 dl olívaolaj
20 g só
3 g barna cukor

A langyos vízbe beletesszük a barna cukrot és az élesztőt, majd beleszitáljuk a lisztet, beleszórjuk a sót, ráöntjük az olívaolajat és alaposan kézzel összegyúrjuk. Miután összeállt a tészta, 30 percet pihentetjük, majd újra átgyúrjuk és újra 30 percet pihentetjük. Ezek után kb. 17 dkg-os golyókat formálunk belőle, olívaolajjal lekenjük a golyókat és letakarjuk folpackkal.

TIPPEK

Sütés előtt **NE** legyen hideg a tészta.

A pizzatésztát magas hőfokon kell sütni, pár percig.

PARADICSOMSZÓSZ

1 kisebb fej hagyma
20 dkg paradicsom
1,5 dl paradicsomital
pici só
bors

1 gerezd fokhagyma
8 db bazsalikomlevél
1 dl olívaolaj
3 dkg cukor

Olíván lefonnyasztjuk a kockára vágott hagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a cukrot, a sót, a kockára vágott (leforrázott és héjától megtisztított) paradicsomot és 30 percig főzzük. Ezután belefőzzük az apróra tépett bazsalikomot. A tésztát kinyújtjuk, megkenjük a szósszal, rárakjuk a sütni való mozzarellát, majd 250 fokos előmelegített sütőben kb. 8-10 percig sütjük. Miután kivettük, rárakjuk a sonkát és rukkolával díszítjük.





ZÖLD MOZAIK

Szöveg - Bognár Mária

A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



1

GUMIBITUMEN ASZFALT HELYETT

Zalaegerszegen 1,5 kilométeres útszakaszt adtak át egy gumibitumen burkolattal készült útból. Az aszfalthelyettesítő építőanyagot a MOL fejlesztette ki, lényege, hogy elhasznált autógumik őrleményét bitumennel keverik. Az új útburkolat csendesebb, és a fékút is rövidebb rajta, ezért a közlekedést biztonságosabbá teszi. A most elkészült útszakasz 360 millió forintos beruházásként készült, és a 76-os út forgalmát hivatott elterelni a belvárosból. 200 tonna gumibitument használtak fel hozzá, amihez ötezer gumiabroncsot aprítottak fel. Az elmúlt években 25 kilométernyi ilyen út készült, amihez 50 ezer kiszuperált gumiabroncsot használtak fel.

2

ZÖLDÜLŐ HAMBURG

Hamburg önkormányzata elkötelezte magát a környezetbarát szemlélet mellett, aminek jegyében a város „ökolábnyomát” érzékelhetően csökkenteni szeretné. Az önkormányzat 315 gépkocsijának jelenleg 24 százaléka elektromos üzemű, ezt 2020-ra 50 százalékra szeretnék növelni. Irodáikban egyre több újrahasznosított papírt fognak felhasználni, amivel évi 52 millió liter vizet – 415 ezer ember éves ivóvízfogyasztását – takarítják meg. A példamutatással a helyi vállalkozásokat és a lakosságot is erre szeretnék ösztönözni, például úgy is, hogy azok a környezetkímélő termékeket részesítsék előnyben. Ez utóbbiak egy önkormányzati képviselő szerint gyakran hosszabb életűek is, és kevesebb energia felhasználásával állíthatók elő. Ugyanakkor egyes áruk tiltólistára kerülnek, például a PET-palackos ásványvizek, a klórtartalmú tisztítószer, a kávékapszulák és az egyszer használatos esernyők.



Kép - Profimedia - Red Dot

3

VÉDELEM A KANADAI ESŐERDŐNEK

Tavasztól védett az északi félteke legnagyobb mérsékelt égövi esőerdeje, a Nagymedve-esőerdő a kanadai Brit-Kolumbia tartományban, ami végső soron a megmenekülését jelenti. A 6,4 millió hektáros terület 85 százaléka a védelem alá vont terület, és csak 15 százalékára korlátozódhat a fakitermelés, az is azonban a lehető legkíméletesebb, szabályozott módon. A grizzly medvékre is tilos lesz vadászni, legalábbis kereskedelmi célzattal. A nagy jelentőségű megállapodás a kormányzat, a helyi indián őslakosok – akiknek 26 törzse él itt – valamint a környezetvédők és a fakitermelők között jött létre. A védelemnek köszönhetően javulnak a fennmaradási esélyei a fekete medve egyik, itt élő ritka alfajának, az indiánok által szellemmedvének nevezett Kermode-baribálnak, amelynek bundája valójában fehér. Az esőerdőben igen régi, akár kétezer éves, sőt, idősebb fatuzsálemek is akadnak.



4

DÁNIA A SZÉLENERGIA VILÁGREKORDERE

A skandináv ország a fosszilis energiahordozók teljes kiküszöbölését tervezi. A szélenergia-felhasználásban éllovas Dánia elektromos áramfelhasználásának tavaly már a 42 százalékát a szél szolgáltatta. Ez akkor is szép teljesítmény, ha figyelembe vesszük, hogy a 2015-ös év különösen szeles volt. Volt már olyan nap is, amikor a központi erőműveket teljesen ki tudták kapcsolni, mert az összes felhasznált energiát fedezni tudta a szélenergia és a többi megújuló energiaforrás. Megújuló forrásokból 2020-ban a teljes szükséglet 50 százalékát, 2050-ben pedig már a teljes egészét tervezik fedezni.



Kép - Profimedia - Red Dot

5

A KLÍMAVÁLTOZÁS HATÁSA AZ ÓCEÁNOKRA

Köztudott, hogy a világ fő oxigéntermelői és szén-dioxid elnyelői az erdők. Az már kevésbé, hogy ezen a téren a tengerek is hasonlóan fontosak. Az óceánok vizében élő parányi planktonoknak fontos szerepük van a légkörbe kerülő szén-dioxid megkötésében. A fitoplanktonok fotoszintézissel testükbe építik a felvett szén-dioxidot. Ennek egy része a táplálékláncba kerül, más része végül leülepszik a tengerfenékre, és ott kőzetté (mészkövé) alakul, ami ezt a melegházhátást okozó anyagot tartósan – akár évezredekre, vagy még tovább

– megköti. A Földön végbemenő fotoszintézisnek mintegy 50 százaléka a planktonokban zajlik. Szakértők szerint a klímaváltozás megváltoztathatja e hasznos óceáni élőközösségeknek az összetételét, elrendeződését. Az egyik fő ok a tengerek savasodása, amit a tengerek egyre növekvő szennyezése okoz, de hozzájárul ehhez a túlhalászás is. Részben a légkörből a tengerekbe kerülő szén-dioxid is oka a savasodásnak. Ennek következtében 2050-re akár el is tűnhetnek a korallszigetek, amelyek pedig a tengerek élővilágának 25 százalékát adják. Ma még közismert állatfajok tűnhetnek el, mint például a bohóchal és egyes cápafajok. A korallzátványok pusztulása 850 millió ember sorsát befolyásolná kedvezőtlenül.

6

SOHA KI NEM ÜRÜLŐ KULACS

Mai világunk technikai lehetőségei olykor mesékből ismert tárgyakat is életre kelthetnek. Ilyen a magától megtelő kulacs. Alapelve pedig egyszerű: a légkör mindig tartalmaz több-kevesebb vízpárát. Ezt folyamatosan ki kell vonni, hogy a keletkező víz kulacsunkat lassan megtöltse. A Fontus névre keresztelt eszköz kondenzációs technológiával működik, amihez az energiát napelemek biztosítják. Utóbbiak tűrázó hátizsákjára vagy kerékpározók járgányára erősíthetők. A víz a kulacs hűtését betöltő felső részen csapódik le. Az eszköz hosszabb tűrák esetén különösen praktikus, mert nem kell literszámba folyadékot magunkkal cipelnünk, olyan száraz területeken pedig életmentő is lehet, ahol nem lehet friss ivóvízhez jutni. ♦





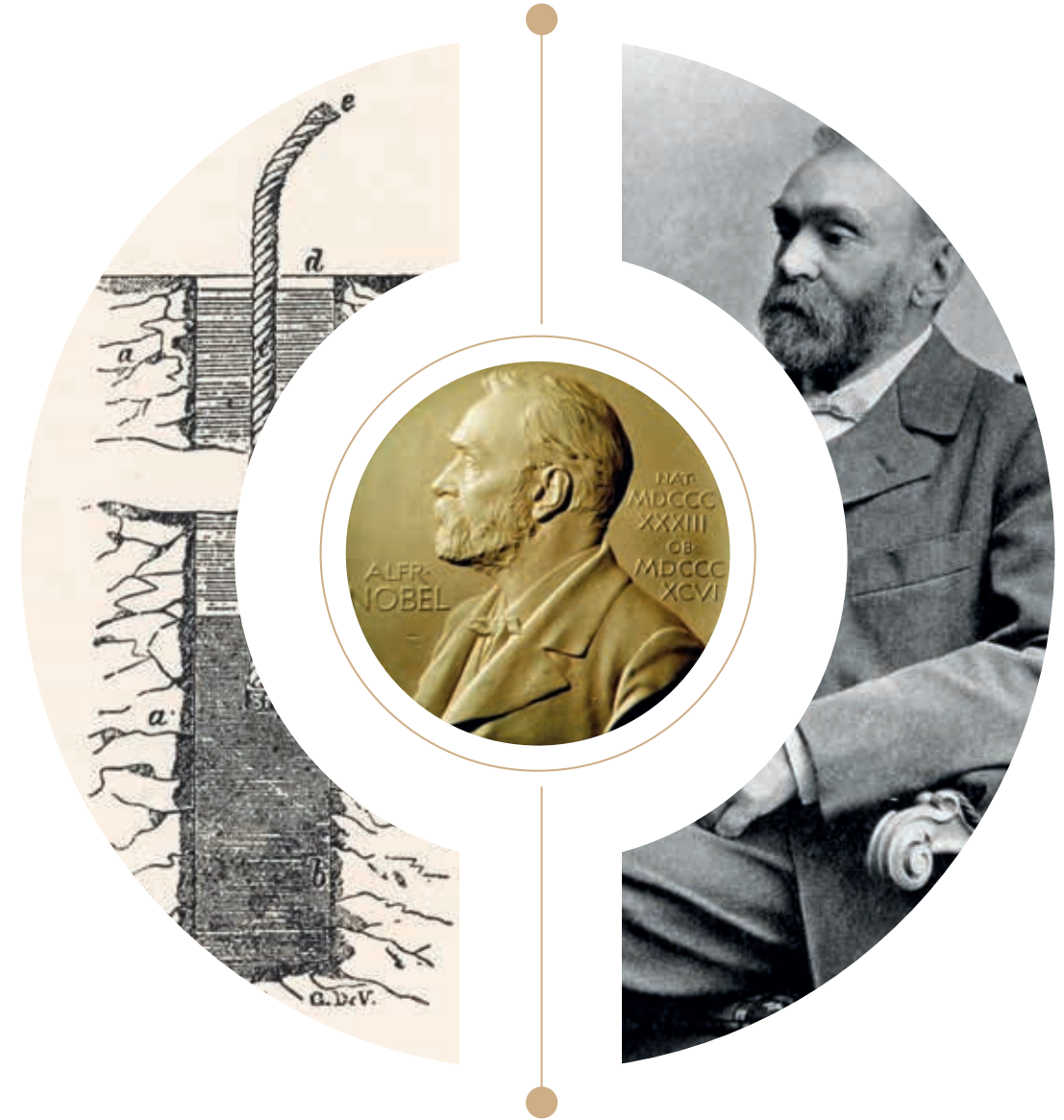
EGY VÉR BEN SZÜLETETT DÍJ

A Nobel-díj történetéhez nem csak magasztos eszmék és kedélyes sikertörténetek tartoznak. Létre sem jöhetett volna, ha nem történik meg egy halálos baleset Svédországban, és ha Alfred Nobelnek tévedésből nem keltik a halálhírét egy francia újságban.

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

- ◆ Alfred Nobel Stockholmban született 1833-ban. Vegyész apja ügyesen manőverezett: Oroszországban kísérletezett robbanóanyagokkal, és alaposan meggazdagodott. Jól jött a pénz, mert a családnak nyolc gyereke volt. Alfred, a negyedik a sorban, beteges, de okos és érdeklődő gyerekként hamar beszállt a családi üzletbe. Négy nyelven beszélt, és vegyészetet tanult, így mire 1859-ben véget ért a számukra aranyat érő krími háború, már nem is kellett tovább a cár kegyeit keresniük. Hazaköltöztek Svédországba, és fejest ugrottak a robbanóanyag-iparba. Alfred kutatási területe a nitroglicerín volt: azt próbálta kikísérletezni, hogyan lehetne biztonságosabbá és hatékonyabbá tenni az akkor új találmánynak számító vegyületet. Ez a sűrű, folyékony szer nagyon könnyen robban, és hatalmas a pusztító ereje. A Nobel-család ezt egy személyes tragédián keresztül is megtapasztalhatta: a saját hadianyaggyárakban történt robbanásban meghalt Alfred egyik öccse, Emil. Alfred, aki addigra már végérvényesen elkötelezte magát a robbanóanyagokkal, mélyen megrendült. Elhatározta, hogy kidolgoz egy olyan módszert, amelynek a segítségével könnyebben kezelhetővé, és egyben biztonságosabbá teheti a nitroglicerint. Nem csak ez volt a motivációja: mind az egyre hatalmasabbra növő bányaiipar, mind a szinte folyamatos háborúk nagy mennyiségű robbanóanyagot igényeltek. Alfred nemsokára előállt egy új találmánnyal, a dinamittal. A nitroglicerint új módszerrel egy nedvszívó anyaggal itatta fel, és az így kapott tapadós, szivacsos közeget használta robbanószerek készítésére. A dinamitrudak könnyen kezelhetőek, biztonságosan szállíthatók voltak, és ráadásul hatalmas bevételt jelentettek a feltalálónak. Hogy mindez még jobban alkalmazható legyen, Nobel feltalálta a dinamithoz azt a fajta elektromos detonátort, amelynek leszármazottait még ma is hadseregek és terroristák használják. A siker tehát nagy és jövedelmező volt. A dinamit robbant, a bányák mélyültek, a háborúk öltek. Alfred Nobel gazdagodott. Szerette azt gondolni, hogy tulajdonképpen az ipari robbantások megreformálása érdekében dolgozik, de maga elől sem titkolhatta sokáig, hogy a legjobban a háborúzó hadseregek örültek találmányainak.

Kép - Profimedia - Red Dot



Aztán 1888-ban kijózanító esemény történt. Franciaországban meghalt Alfred másik testvére, Ludvig. Egy helyi újság félreértette a helyzetet, és tévedésből Alfred Nobel halálhírét közölte. Írtak is rögtön egy baljós hangnemű cikket, amelyben mélyen elítélték őt mint tömeggyilkost, az emberek ezreit elpusztító, rafinált robbanóanyag feltalálóját. Nobel, aki ekkor már az ötvenes éveiben járt, egyszerre megértette, hogy a neve, a becsülete a tét. Nem akart úgy meghalni, hogy szörnyetegnek tartsa az emberiség. Egyedül volt a világban: soha nem nősült meg, gyerekei nem

voltak. Ezért történt, hogy hatalmas összeget, 31 225 000 svéd koronát hagyott egy olyan díj anyagi alapjára, amely minden évben kitünteti és komoly pénzjutalomban részesíti az emberiség tudományos és irodalmi nagyjait. Talán még az is ennek az erőfeszítésnek az eredménye, hogy a svéd jegybank 1968-ban megalapította a Nobel-békedíjat. Mára a Nobel-díj a legtöbbször szemében nemes és szép eszmék letéteményese. De vajon valóban magáénak vallotta ezeket az eszméket a díj névadója vagy az elismerés megalapítása nem volt sokkal több, mint egy dúsgazdag fegyverkereskedő ügyes marketingfogása? ◆





Visszajöttem!

A helyszín a Nemzeti büféje, a szobrokkal és emlékművekkel benépesített parkból a hatalmas üveglakokon át bekukucskál a magyar színjátszás. Ketten ülnek a kis asztalnál: a színésznő és az újságíró. A színésznő, aki egy éve már megmondta a telefonban, hogy nem akar több interjút és most sem engedi, hogy fotózzák, mert szerinte van róla elég kép. Aki nemcsak a színpadon halt meg annyiszor, hanem 8 évvel ezelőtt a valóságos kórházi ágyon is. Az ország legnagyobb színésznőjének hírében áll, nem szeret a szerepeiről és a családjáról beszélni, de hajlandó elmesélni újra és újra, a színháztörténet rá szabott szeletét. Amit csak ő tud elmondani. Díjak, színdarabok, rendező és színésznagyságok vonulnak föl a kihűlt kávé mellett – fogy az előre megbeszélt idő. És akkor – talán épp a legjobb dramaturgiai pillanatban, pár perccel az elköszönés előtt – megtörténik a katarzis. Felragyog a mosoly, amely a Körhintában bűvölte el először a közönséget, és aztán még annyi, de annyi különböző arcnak adott ismerős fényt. Ez ő: **Törőcsik Mari**.

Szöveg - Szám Kati / Kép - Eőri Szabó Zsolt

- ◆ – Szereti ezt a helyet?
– Szeretem. Nézze, én a Nemzeti Színházba léptem be a pályám elején és innen fogok meghalni.
- Össze lehet hasonlítani a régi Nemzetit a mostanival?
– Nem. Amikor még állt a régi, *Gobbi Hilda* már akkor harcolt azért, hogy építsenek egy igazit, hiszen a régi eredetileg dalszínháznak épült. Nagyobb volt, mint a Vígszínház, ezért ott a színésznek nagyon kellett tudni beszélni, kicsit mindig meg is kellett emelni hangot. Ennek az épületnek lehet vitatkozni a külsején – tény, hogy kicsit agyon van díszítve – de rendkívül jól építették meg, minden gépesítve van és a legmodernebb technikával fölszerelve. *Schwajda György* nagyon értett ehhez. Amikor a makettet bemutatták a meghívott igazgatóknak, direkt nem jött el és megüzente, hogy nyugodtan mondják el a véleményüket, akkor is, ha az nem pozitív. *Zsámbéki Gábor* nagyon szakszerűen rá is kérdezett mindenre például, hogy hova állnak majd a kamionok, hány színpadot lehet úgy megépíteni előre, hogy csak be kell tolni.
- Jobb is itt játszani a színésznek?
– Nézze, sokáig azt mondták, hogy rossz az akusztikája, de amikor a megnyitón a Tragédiában *Bodrogi* megszólalt, azt lehetett hallani, mert ő tud beszélni. Ezzel nekem sincs gondom.
- A színpadon kívül otthonos hely ez az épület? Például itt a büfé?
– Most már keveset járok be, de volt időszak, amikor dugig volt a büfé. Mindenki mindenkivel beszélgetett, a külön pártokért rajongó emberek kedvesen összevitakoztak, össze is veszték, aztán kibékültek – de mindent játszva, mindig tisztelve a másikat. Ahogy az életben is kellene, hogy legyen. Mindenki azt mondta, hogy így kéne élni az országban is.



”

NEKEM NEM AZ A DOLGOM,
HOGY MEGFOGALMAZZAM,
HANEM, HOGY ELJÁTSSZAM.



– **Most a Galilei élete próbáira jár be?**

– Zsótér engem minden hülyeségre rávesz. A Brandban például Trill Zsolt anyját és a hűgát, egy fiatal lányt játszom, még az a szerencse, hogy a lány egy kicsit lökött. Most meg rábeszélte, hogy én legyek az öreg Galilei, amikor az egyház ráteszi a kezét. Egy nagy tudós, egy öreg tudós. Egyszer próbáltam, úgyhogy egyelőre kicsit félek is tőle.

– **Galilei is fél?**

– Mindenkinek vannak olyan pillanatai, amikor fél, de nem ez volt a fő jellemvonása. Majd megnézi az előadást és megtudja. Csak nem fogom elmesélni azt, amitől még én is félek, meg talán a rendező is? Különben sem szeretek a szerepekről beszélni, arról sem, amelyiket eljátszottam, arról sem, amelyik készül. Hihetetlen munka ez, és nekem nem az a dolgom, hogy megfogalmazzam, hanem, hogy eljátsszam.

– **Ez a szerep nagyon más, mint a nevéhez kötődő legendás alakítások, amelyekben a női jelleg annyira meghatározó volt. Szokatlan?**

– Dehogya. Ez is egy feladat. Játszottam már gyilkost is, pedig nem vagyok gyilkos. Persze azért a szerepben benne van az embernek az egész élete, nem mindegy, hogyan gondolkodik az alapproblémáról. Egy jó rendező szinte lediktálja, hogy mit kell csinálnia a színésznek, mert ismeri az eszközeit. Szerintem akkor nem lesz modoros az ember, ha a rendező jól ismeri ezeket és a helyén kezeli őket. Nagy szerencsém volt, hogy sok jó rendezővel dolgoztam, nem úgy, mint például Psota Irén vagy Kozák András, akiket főleg egy-egy rendező játszatott. A másik, amit fontosnak tartok – és ezt mostanában szívesen hangoztatom –, hogy csak akkor mondjon a színész monológot, amikor már kész a darab.

– **A pályája elején sok negatív visszajelzést kapott, mi adott erőt a folytatáshoz?**

– Vártam és tanultam. Már 9 éve voltam a pályán, amikor leírták, hogy velem már ne kísérletezzenek, mert nem tudok se beszélni, se mozogni és ezt a szerepet, a Szt. Johannát, különben is csak egy személyiség játszhatja el, nem pedig – és itt zárójelben volt a nevem – Törőcsik Mari. Itt azért összeroppantam. De közben olyan emberek között voltam nap mint nap, hogy nem hagyhattam abba. Major '56 után nem tudott mit játszani, ezért 16 nap alatt felújította a Vízkeresztet. Mindenki régi volt benne, csak Bara Margit volt új, aki az ország egyik legjobb színésznője, és én, aki megkaptam Mészáros Ági szerepét, mert ő le volt tiltva. Major lehívott, és közölte velem, hogy „Törőcsik, maga nem tud semmit”. Mondtam, hogy tudom, Major elvtárs, de mit csináljak? Azt válaszolta, hogy „Semmit. Majd leírják magáról, hogy nem jön át a rivaldán. Ne jöjjön át! Majd szépen megtanulja a saját kifejezési formáit. Mert az egész különleges ízlésre vall, hogy maga képtelen használni az általam annyira gyűlölt általános színészetet.” Major akkor Mészáros Ágikát hívta oda, hogy segítsen nekem, aki annak ellenére, hogy az ő szerepét kaptam meg, mindent elkövetett, hogy valamit kicsiholjon belőlem. Megszerettem egy életre, azt hiszem ő is engem. De akkor nem sokat ért el velem. Igaz, már voltak mögöttem sikeres filmes alakítások, de a színház egész más. A filmekben magamat kellett adnom, de Shakespeare-hez már szakmai tudás kell, és én akkor ehhez még nem voltam elég jó színész. 1960-ban mégis megkaptam a Farkas-Ratkó vándorgyűrűt, amelyet a társulat tagjainak titkos szavazata alapján ítélnek oda a legjobb alakítást nyújtó fiatal színésznek. Az átadás után elkezdtem zokogni és a büfében mondtam a társulatnak, hogy én ezt nem érdemeltem meg. Azt mondták, hogy nézd, tényleg rossz Viola vagy a Vízkeresztben és el is fognak küldeni téged a pályáról még sokáig. Viszont itt sok színész megfordul, de nem sokan maradnak meg, te azonban be fogsz épülni a Nemzeti falai közé.

– **Két filmben is óriási nemzetközi sikere volt.**

A Körhintát itthon is nagyon szerették, de a Déryné hol van? c. filmnek, amelynek címszerepéért meg is kapta az Arany Pálmát, Magyarországon szinte nem volt sajtója. Miért?

– Akkor tegyük helyre. A Körhinta volt az első magyar film, amelyik áttörte a kulturális falakat, mert nemcsak politikai falak léteztek, a művészet sem jutott át nyugatra. Addig a kelet-európai filmre oda sem figyeltek. Fábri Zoltánnak óriási szerencséje is volt, mert akkor csinált egy nagyon jó filmet, amikor megérett rá a helyzet. Cannes-ba akkor nem engedtek ki. Főiskolás voltam. François Truffaut le is írta: „Törőcsik Mari nem is tudja, hogy ő a fesztivál igazi sztárja.” Anyira rajongtak

a Körhintáért, hogy fölfeszítették a filmet forgalmazó Hungarofilm standját és elvitték a képeket.

A Déryné vetítésén ott lehettem. Én sosem nézem végig a filmeket, amelyekben játszom, ilyenkor bevonulok, amikor elkezdődik, kijövök és a végén visszamegyek. Beültünk addig a kávézóba Maár Gyulával. Azt mondtam neki, hogy akkor lesz igazán sikeres a film, ha miután leveszik a páholyunkról a fényt és kimennek az emberek, megvárnak majd az előcsarnokban is. De aztán a mellettünk lévő páholyban volt Jack Lang, francia kultuszminister, és 25 percig beszélgettek Maár Gyulával. Néztam az órát. Kifelé odasúgtam neki, hogy most már biztos nem lesz itt senki, de annyian voltak, hogy az utcán is álltak és ordítottak. A rendőröknek le kellett zárni a Croisette-et. Kovács Andris, aki szintén zsűritag volt elmesélte, hogy Tennessee Williams, aki a zsűri elnöke volt, odatolt egy papírt eléjük: „Legjobb film Déryné, legjobb női alakítás Törőcsik Mari”. Másra nem is szavazott. Aztán azt nyilatkozta a Le Monde-ban, hogy „Meg kell kérdőjeleznem a munkásságomat, mert soha nem bíztam az emberi erőben, de most Cannes-ban láttam az emberi erő himnuszát. Rendezte Maár Gyula, játszotta Törőcsik Mari.”

Vissza kellett utaznom átvenni az Arany Pálmát, mert minden filmes társaságot öt napra meghívnak, de aztán az átadón már rengeteg pénzért a gazdagok vásárolják meg a jegyeket, csak pár világsztár van jelen, meg a díjazottak. Féltam, hogy ha bemondják a nevemet, fogalmuk sem lesz, hogy ki vagyok, és jó, ha egyáltalán megtapsolnak majd. Nem tudtam, hogy az emeleten ott ül az a 2000 újságíró is, aki látta a fesztivál filmjeit. Amikor bemondták a nevem, ezek elkezdtek bogogni a lábukkal, meg tapsolni, aztán a gazdag népség is átvette a tapsot. Hazajöttünk, és egy cikk közepén olvastam a sorok között, hogy Törőcsik Mari Arany Pálmát kapott, a film címe már nem volt odaírva, és Maár Gyula neve meg sem volt említve. – Azt kérdezi, hogy miért? Kérdezze meg az akkori újságírókat!

– **Az Ön életében is volt olyan szünet, mint a filmbeli Déryné életében? Milyen volt a visszatérés?**

– Egyszer elmentem két évre a vidéki házamba, a lányom ott kezdte az első osztályt. Nem kényszerített rá senki, magamtól döntöttem így. Aztán, amikor Harag György, a nagy marosvásárhelyi rendező rendezett Győrben, hívott Osztrovszkij Viharjának a Katyerinájára. És 2008-ban eltűntem egy időre, nemcsak a színpadról, az életből is. Klinikai halott voltam. Utána két hónapig feküdtem az intenzív osztályon totális kiszolgáltatottságban, mégis boldog voltam.

– **Ahogy ezt meséli, ragyog...**

– Haha! Mert nagy dolog visszajönni a halálból! Ép elmével visszajönni. ♦



IKERTÜKÖR

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



FELÉRNI AZ ÉGIG

◆ A lehetséges emberi tudás tárháza mára szédítően kibővült. Hivatalosan egyre többen tudnak olvasni, de már nem is kell olvasni, hiszen leflímeznek, kommentálnak nekünk mindent, a világ bármely szegletében történt is. Tudni akarunk a macskacápafaj egyszámáról, a Mars felszínének összetételéről, az Iguaszú óránkénti vízhozamáról, Timbuktu könnyűiparáról ágazatokra lebontva. Fejből fűjjük a nicaraguai curlingválogatott összetételét, a hollywoodi sztárok feleségeinek névsorát, a legújabb BMW-modellek hengertérfogatát. Tudjuk, a növények is éreznek fájdalmat, sőt, még gyógyhatású anyagot is termelnek ellene. Tudjuk, a nem létező neutronok hiányából hogyan lehet kiszámítani, hogy mégis vannak. Tudjuk, milyen törvényszerűségek igazgatják a pénzpiacot. Tudjuk, miféle vegyület váltja ki agyunkban a boldogság vagy épp a depresszió érzetét. Tudjuk, hogy a százéves bizonyítékok DNS-vizsgálata alapján ki volt ez vagy az a soha rajta nem csípett, legendás sorozatgyilkos. Nincs az a csápja vagy nyúlánya az emberi életnek, nincs az a végtelenül kicsi vagy végtelenül hatalmas távlat, amely mögé ne próbálna beférkőzni tudásunk, újabb és újabb lelepleznivalók után kutatva. Ennyiféle ránk zuhogó tudástömeg mellett vékony szeletnyi figyelem jut csak arra a mitológiai, történelmi, biblikus, kulturális ismeretanyagra, melyet hajdan a kultúra csúcsának avagy kiindulópontjának tartottak. Persze ne essünk túlzásokba, az ehhez való hozzáférés elenyésző kevesek kiváltsága volt... Mindamellet ugyan ki tudja még (s ha tudhatná is, kit érdekel), ki volt Klütaimnésztra férje? Vajon miről nevezetes Ananiás, Azariás és Mizáél? Kinek a minisztere volt Wellington admirális? Mitől különleges Mime a nibelungok között? A tegnap még példaként vagy ellenpéldaként szolgáló hőseket és őseket mostanra már csak különlegesen képzett megszállottak tartják számon klubfoglalkozásaikon. Mobilozunk a múzeumban, értetlenül bámuljuk a katedrálisok többemeletnyi szoborrengetegét, gyorsan átpörgetjük a Wikipédián a görög mitológiát, ha egy politikai cikkben valami túlművelt elemző Prokrusztész ágyát emlegeti. Közben a nagy mitológiák, a nagy könyvek jelenetei alighanem itt élnek közöttünk. Ha végigballagunk egy Rembrandt-kiállításon, és utána az utcára lépünk, rögtön furcsa fényben tűnik fel a világ. Az a körszakállas öltönyös pont ráférne az Éjjeli Őrjáratra, a szétesett arcú hajléktalan a tékozló fiú apja, a copfos fickó Krisztus-fej, a két szatyorral cipekedő háziasszony tükrébe révedő Danaé. Eddig is itt éltek köztünk, de most lehullt a lepel. Minden kor megfeszíti a maga latrait istenanyját és megváltóját, ha másként nem, hát nyugdíjasként peremlétre taszítja őket. És minden kor gyerekei elkezdnek még magasabb felhőkarcolót, még nagyobb teljesítményű űrhajót tervezni, hátha végre felérnek az égig, és olyanok lesznek, mint az istenek.

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 kétféle...

Vlagyimir Burics Végig a sugárút mentén

Végig a sugárút mentén
nyugdíjasok üldögélnék
arcukat félelmükben újsággal eltakarva
várják
a halált

Az öreg Krisztus Júdással sakkozik
A latrok eldicsekszik: őket is keresztre
feszítették
Mária gyapjúkesztyűt kötöget unokáinak

Lába előtt
a gyerekek
babiloni tornyot
építenek
homokból

»»» Tóth László
fordítása



Kép - Profimedia - Red Dot

ARÁNY ÉS MEGVÁLTÁS

Kicsik vagyunk vagy nagyok? A tudomány azt ígéri, minden elérhető, gyógyítható, megérthető és felfogható. A pénzemberek szerint mindent meg lehet venni, csak rajtunk múlik, hogy meddig juthatunk a hatalmi és anyagi ranglétrán. A szerencsejátékok azt ígéri, hogy akármilyen kis emberből lehet nagy ember, ha megvan hozzá a vagyona, ami egyik napról a másikra az ölébe hullhat. A hegymászók azt mutatják meg, hogy egy hangya is messze láthat, ha a feljut a legmagasabb csúcsra. A szerhasználók azt mondják, hogy az agy intravénás megbuherálásával elérhető a kozmikus tudat. A sámánok azt ígéri, hogy kiléphetünk a testünkéből, és egy túlvilági utazással megkaphatjuk az istenek és a szellemek képességeit. A vallás azt ígéri, hogy ezt a siralomvölgyet magunk után hagyva a jó cselekedetek vagy a kegyelem által bejuthatunk a paradicsomba, és színről színre láthatjuk az igazi isteni nagyságot. A művészet nem ígéri, hogy nagyok lehetünk. Egyszerűen csak megmutat, elképzeli, eljátszik, beszél és énekel hozzánk, képeket villant fel és érzéseket generál, nincs tekintettel tabukra, érzékenységekre, sértődésre és erőszakra, csak mondja a magáét, mert nem hallgathat el csak akkor, ha az utolsó ember utolsó sóhajtott a földön. A művészet nagy, a művészek kicsik és törekenyek: mindenféle földi hatalom megalázhatja, bezárhatja, megölheti őket, megpróbálhatja eltörölni még az emléküket is – de mindig lesz, aki, mint a mesében, felszedegeti, ami belőlük maradt, és egyetlen porcikából, szikrából, versből, tweetből újjáteremti azt, amiért éltek. Az emberiség legnagyobb tanítói ráadásul nem is írtak, csak beszéltek, szavakat hullattak el, amerre mentek, és az apró szavak megeregettek és éltető kenyér vált belőlük. Évezredek át az ő szavaik szerint élnek, gondolkodnak és cselekszenek az emberek. Van, aki a bölcsességet és a tiszta gondolkodást tette meg életcéljának, mint Szókratész, van, aki azt ígerte, hogy el lehet érni a megvilágosodást, mint Buddha, és van, aki meghalt azért, mert megígerte, hogy lehetséges a feltámadás. Nagy lelkek kis emberi porhüvelyben – és történetük újból és újból megismétlődik a gondolkodókban, mediterrán és áldozatokban. Ez a vers mintha ezeket a lehetőségeket vizsgálná: a halálukat előre megélő nyugdíjasok nem hiszik a feltámadást, de Krisztus sem halt meg, és megváltás híján előlről kezdődik a kicsik világában az egész történelem, bábelestől, mindenestől. A tudás nem vált meg, csak a hit – de ha ilyen kicsinek érezzük magunkat, tudunk-e még hinni egyáltalán? ◆





PLIMPLIM ÉS BOSZORKÁNYOK

Lackfi János / **FRISS FORGÁCSOK**

◆ Minálunk, a családban nemigen volt divat a könnyűzene szeretete, jazztól popig, metáltól esztrádig minden ilyesmit a „plimlim” megsemmisítő kategóriába utalt a szüleink diktálta ízlés, utalva ezzel a gitárhúr bővli pengésére. Mint legidősebb fiú, én lettem e harmónia megrontója, mert bár klasszikus zenét tanultam, tenoristának készültem, barátaim hatására Deep Purple-t, Jimi Hendrixet, Sex Pistolsot kezdtem hallgatni, meg persze, ne szépítgessük, nem „mellesleg” némi Samantha Foxot is. Egyetemista éveim leginkább a jazz szeretetében teltek, Dresch-klubba jártunk a Bem rakpartra, de egy UK Subs-mennydörgés is belefért azért a dologba. Egy barátommal be akartunk szökni Miles Davis koncertjére, de a biztonságiak betonból voltak, így hát csak egy autogramot csíptünk meg, első irodalmi estem meghívójának hátoldalára. Rengeteg folkot, magyar népzénet, bluest, rockot hallgatok, nagy öröm, hogy a könnyűzenei élet olyan bivalyaival hozott össze a sorsom, mint Ferenczi György vagy Lovasi András, akik éneklék szövegeimet. Boggie-nak, Bíró Eszternek, a Csík zenekarnak, Malek Andreának, Zsédának, Szalóki Áginak, Szirtes Edina Mókusnak írtam dalokat, ez is nagy ajándék, akárcsak a Kaláka együttes barátsága. És van két kedvenc boszorkányom, Amy Winehouse és Joss Stone, őket sose tudom megenni, felrobbantják a világot és összerakják, ahogy az becsületes művészbembertől elvárható. A telómon többnyire van AC/DC, azt üvöltöm rekedt fejhangon a naplementében, ha egy fárasztó szereplős nap után hazafelé zúzok autóval az alkonyatban. Tájakhoz, emberekhez, hangulatokhoz mindig

zene is kapcsolódik nálam. Charleroi reptere nagyon régóta Harcsa Veronika, Luxemburg zöldellő domboldalai, Bach a szó-lószonátákkal, a napsütéses, gesztenyelevelés második kerület Art Pepper eleganciája, az esős Brüsszel Django Reinhardt ördögien szvinges cikázása a gitárhúrokon... Kapolcson, a Kaláka Versudvarban pedig, aminek egyik házigazdája vagyok, sok más mellett döbbenetes, utaztató Napra-élményt őrzök kék éggel, habdauerolt felhőkkel, cikázó fecskékkel.

.....
Írás közben mindig zenét hallgatok. Egyetlen kivétel, ha dalszöveget kell írnom, akkor muszáj a zenészek elküldte atappal beérnem, arra koncentrálnom. Ferenczi Gyurikék rackazenéje például remek dopping a prózaíráshoz. Szédült ritmusa, eszelős népzenei-bluesos energiája csak úgy dobálja elem a szavakat. Munka közben, utazás közben zakatol Bach vagy Rokia Traoré, Abigail Washburn vagy Joe Bonamassa, Norah Jones, Zaz vagy Janis Joplin. Azt nem mondanám, hogy mindenevő vagyok, inkább sok mindenből a legjobb falatokat válogatom ki. Elég széles a skála, és jó ez így, mert az ember hangulati palettája is változó, néha nagyon meditatív dolgok kellene, máskor mélabús Chopin vagy parázs és bolondos Paolo Nutini, ábrándos Antonio Jobim vagy szikár, többszó-lamú korzikai vallásos folklór. Talán még ha megsüketülnék is, mint a végén Beethoven, tovább csörömpölne bennem ez a rengeteg zenei pillanat. ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

2016
I7

VIZLENDVAI ÁRON
a Magyar Táncművészeti Főiskola hallgatója



BÉRETVÁLTÁS

ÁPRILIS 1. – JÚNIUS 30.

ElsőSorban

www.opera.hu | www.facebook.com/Operahaz

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

BRUTTÓ NEMZETI TEHETSÉG

Erdei Zsolt kétszeres világbajnok profi ökölvívónak saját bevallása szerint jól jött volna annak idején egy pályázat, ami segíti és felkarolja őt. Akkor még nem volt ilyen, most viszont van. A **Nemzeti Tehetség Program** keretében a tavalyi évhez hasonlóan idén is 2,8 milliárd forint áll rendelkezésre a tehetségek támogatására.



◆ A tehetséggondozáson alapuló kormányzati program 20 évre, 2028-ig szól, és két forrásból gazdálkodik: az adófizetők felajánlásaiból (1%-os felajánlások) és a központi költségvetésből. Ez összesen 2,8 milliárd forint – ezt egészíti ki még az Európai Unió támogatása, ami éves szinten több mint 1 milliárd forint – tudtuk meg **Novák Katalin** család- és ifjúságügyért felelős

államtitkártól. 2015-ben már 333 000-en ajánlották fel adójuk 1%-át tehetséges magyar fiatalok támogatására. A Nemzeti Tehetség Program köznevelési és felsőoktatási részből áll, de hirdetnek pályázatokat a kultúra, a tudomány és a sport területén is. Életkor szerint is széles a paletta, hiszen az egészen kicsi gyerektől a fiatal felnőttig mindenki érintett lehet. Tavaly először hirdették meg az egyéni ösztöndíj-programot, amely a tehetséges fiatalok családjának is nagy segítséget jelenthet azáltal, hogy havi szinten vagy egyszeri támogatás formájában folyósít ösztöndíj-támogatásokat. A Nemzeti Tehetség Programon keresztül zajlanak tanulmányi versenyek, tudományos diákköri műhelyek, nagy országos tehetséggondozó versenyek, valamint a tehetséggondozó pedagógusok támogatására is lehetőséget biztosít. „Van kifejezetten roma fiatalokra szabott program, támogatunk különböző szakkollégiumokat, például a keresztény roma szakkollégiumi rendszereket. A program nemcsak a magyarországi, hanem a határainkon túli magyarlakta településekre is kiterjed” – mondta az államtitkár asszony. „Érdemes a tehetséges fiatalokra energiát szánni, hiszen ez egy hosszútávú megtérülő döntés. Ezek az emberek erősítik az ország jó hírét azzal, hogy kiemelkedő teljesítményt tudnak felmutatni” – hangsúlyozta Novák Katalin.



Kép - Keveházi Zoltán

Dr. Bodó Márton, a Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézet Nemzeti Tehetség Programért felelős projektmenedzsere elmondta, hogy az intézmény négyféle tevékenységgel kapcsolódik a programhoz. Feladatuk első része a program népszerűsítése. A 7 állomásból álló Tehetség Fórum 2016 sorozaton keresztül a kistélepülések

diákjait is megszólítják. A Tehetség Fórum lehetőség egy térségben az élményszerzésre, jó gyakorlatok megismerésére és tapasztalatcserére a szakemberek, diákok között. A második projektfeladat nemzetközi gyakorlatok gyűjtése – később egy kötetben jelennek majd meg azoknak a külföldön jól működő tehetséggondozó programoknak a leírásai, amelyek a magyar viszonyok között is bevezethetők. Tevékenységük harmadik fontos területe az esélyegyenlőség segítése. „Fel kell mérnünk, hogy országosan mennyire hozzáférhetőek a Nemzeti Tehetség Program és egyéb tehetséggondozó programok pályázata. Fontos tudni, hogy mely megyékből pályáznak az iskolák és a civil szervezetek és mely megyékből nem. Egy ilyen felmérés megmutatja a rendszer gyenge és erős pontjait, rámutat arra, hogy hol kell még tenni valamit annak érdekében, hogy a tehetséggondozás elindulhasson, hol pedig elegendő a jelenlegi támogatás a hatékony működéshez. Fontos kérdés az is, hogy milyen mérési eszközei lehetnek a tehetséggondozásnak a gyakorlatban. Például, ha egy intézmény megkapja a támogatást egy programra, ennek a hatékonyságát hogyan lehet mérni? Ezekkel a kérdésekkel is foglalkozunk.”



Kép - Mayer András

▶ **Bényei Éva Bernadett**, fiatal orvostanhallgató már többször is bővíthette tudását a Nemzeti Tehetség Program segítségével. „Középiszkolásként édességekkel foglalkoztam, illetve az ehhez kapcsolódó élelmiszer-kémiai kérdésekkel. Ezután nyergeltem át a genetikára, foglalkoztam világitó baktériumok átalakításával, kicsit a génmódosítással is. Most a neurobiológia, pontosabban az idegi összejtek állnak az érdeklődésem középpontjában.” Az, hogy Éva ezzel a területtel akart foglalkozni, nem egy döntés eredménye volt, inkább azért alakult így, mert ezen a területen nagyon jó tanárai voltak. 2013 óta számos – a Nemzeti Tehetség Program által támogatott – ösztöndíjban részesült. A Felfedezettjeink pályázaton megnyerte a tudományos díjat és az ezzel járó anyagi támogatást egy Horvátországban megrendezett kutatótáborban való részvételre fordította, amelynek segítségével bepillantott például a bioinformatika világába. „A mentorprogramokban az a jó, hogy a mentor általában meglátja a pártfogoltjában azokat a hiányosságokat, amelyeket ő maga nem vesz észre. Szerintem így lehet sokat fejlődni” – mondja a fiatal kutató.

▶ A Program egyik védnöke **Erdei Zsolt** bokszoló. „Én is tehetséges gyerekekkel foglalkozom, úgy-hogy látom, hogy mennyire elkél a segítség. Ezért tartot-tam fontosnak, hogy ha máshogy nem tudok segíteni, leg-alább az arcomat adjam az ügyhöz” – mondja az ökölvívó. A sportpályafutása kezdetén az egyik legnagyobb kihívás számára az volt, hogy megtalálja a helyét a hierarchiá-ban, amely mindenképpen kialakul, ha az ember társakkal együtt edz. A tehetség mellett kiemelkedően fontos a szorgalom is: ha valakinek jó érzéke van valaminek, csak akkor nyilvánulhat meg, ha elég szorgalmas. ◆

(x)



Kép - Csörögi Dóra



„NINCS MÓD BENNE”



Hugo M. Enomiya Lassalle egyszerre volt jezsuita szerzetes és zen-mester, személyében „elválaszthatatlanul összefonódott a zen mentalitás és a keresztény spiritualitás”. Zen – Út a megvilágosodáshoz című könyve immár 20 éve hozzáférhető magyarul is; a nemrég megjelent új kötet, Az elmélyülés útja az ebben foglaltak gyakorlatba ültetése jegyében íródott.

Szöveg - Kemeses Tamás

- ◆ A zen és a kereszténység közti egység gondolata azonban most sem kevésbé problematikus. Ezt a rejtélyes egységet – minden látszat ellenére – végül Az elmélyülés útja sem annyira szabályos érveléssel, mint inkább „énekelve” igyekszik felmutatni az olvasó számára. Nem csoda: mintha Lassalle műveinek tétje nem is a bizonyítás, sokkal inkább valamely tanbéli határokon felülemelkedő szuperintuíción felbresztése volna.

Nyilván nem véletlen, hogy az irányzat leginkább a keresztény tradíció peremvidékein, misztikusok és „rendetlen” géniuszok – köztük pl. Eckhart mester – írásaiban talál szellemi támaszra, bizonyos legítimációra. Meg persze az „Istent keresni mindig mindenben” Szent Ignác-i vezérelvben, amely azonban a vallásközi (-feletti?) tűzbe nyúlásnak ezen szédítő szintjén már vélhetően nagyon erősen a jezsuita karizmához kötött, és így szintén nem ajánlható fenntartások nélkül bárkinek.

Mi több, jezsuita karizma és valós misztikus attitűd híján a helyzet tulajdonképpen (újfent) zavarba ejtően világosnak tűnik: zen és kereszténység bizony nem egyeztethetők össze; Kelet és Nyugat közt nem „a vallások transzcendens egységén” keresztül nyílik út.

Míg a keresztény hit alapja a Krisztusban a Szentlélek által teljessé váló kinyilatkoztatás, illetve annak mind tökéletesebb emberi befogadása – addig a zen egy olyan radikálisan akaratközpontú, a kegyelem valóságát csak nyomokban ismerő módszer, amelyben – például – a bűn „hibává”, a megtestesülés „szimbólummá”, az Isten által ingyenesen ajándékozott üdvösség meg szolipszista hangulatú „felébredéssé” változik. ◆

Hugo M. Enomiya Lassalle SJ: Az elmélyülés útja.
Zen meditáció és keresztény misztika
Jezsuita Könyvek Kiadó, 2015.



HATÁROK

Szöveg - Dér Katalin / OLVASÓSAROK



A szerző könyvének magyarországi bemutatóján járt hazánkban, ebből az alkalomból előadást tartott, és több interjút adott. Az országhatárok és védelmük fontosságáról beszélt, arról, ami művének lényege is, hogy a népek, a nemzetállamok, az országhatárok létezése sokkal több szimpla adminisztratív tényezőnél.

- ◆ Olyan kérdéseket feszeget, mint a határok biztonsága és a demokrácia közötti összefüggés, a szupranacionista, nemzetek feletti Európa gondolatának veszélye, az EU szétesésének lehetősége, valamint, hogy megvédhető-e egyáltalán az európai kultúra a mostani népvándorlási hullámmal szemben. Égetően aktuális problémák. Ám annak, amit Baudet modern nyelven, mai köntösben megfogalmaz, a legmélyebb alapja ősi igazság, a Szentírás bölcsessége. A Biblia szerint Isten az emberiséget eredetileg egységesnek gondolta el, a népekre tagolódás, a nép, a nemzet, az állam mint intézmény akkor jelent meg, amikor a gonoszság önvészélyes mértékben elterjedt a földön, a bábéli torony építése után. Az emberiség népekre tagolásával Istennek két jól látható célja volt. Meg akarta akadályozni, hogy egy helyen, egy hatalmi centrumban koncentrálódjon a bűn, a rossz, mindaz, ami Isten- és emberellenes, ami megfosztja az embert önmagától, identitásától, attól a kulturális és erkölcsi értékrendtől, amely hiteles életének nélkülözhetetlen bázisa, és amelyet az egyén számára csak a néphez és családhoz tartozás képes közvetíteni. A népek létrejöttének másik isteni célja pedig az volt, hogy a világban mindenütt jelenlévő jó és rossz szakadatlan küzdelme soha, semmilyen körülmények között ne ölthessen globális méreteket, mert az emberiség ezt nem élné túl. E globális összecsapásra csak az úgynevezett utolsó időben kerül majd sor, abban a harcban, amelyet a Szentírás Armageddonnak nevez. A világot globalizálni kívánó erő vagy erők forgatókönyve ellentéte az isteni szándéknak. Előbb arra buzdítja a népeket, hogy tekintet nélkül gazdasági, kulturális, vallási, szemléleti különbségekre, korlátlanul fogadjanak be mindenkit országukba. Majd az önazonosságát veszített, felismerhetetlenné keveredett, népek, nemzetnek már nem is nevezhető, bármire könnyen rávehető embermasszát megfosztja szuverenitásától. Végül elveszi földjét, vizét, természeti kincseit, mindenét, amije még van. Eközben ideológiai szinten azt sulykolja, hogy lám, a történelemben minden rossz okozói a nemzetek, az ő viszályaik miatt tört ki minden háború, hogy hazafiság egyenlő nacionalizmus, nacionalizmus egyenlő fasizmus. Tiszta sor, legfőbb ideje, hogy az emberiség szemétre vesse végre az olyan kártékony, idejétmúlt eszméket, mint a nép, nemzet, haza, hazaszeretet, és a globalizációt válassza. Szabad utat a migránsoknak, éljen a multikulti! Ez a trendi eurokonform gondolkodás, amellyel Baudet könyve szembeszáll. ◆



Thierry Baudet, A határok jelentősége. Századvég 2015.



„AZ EMBER CÉLJA E KÜZDÉS MAGA”

Generációk olvasták, nézték filmen a *Virágot Algernonnak* című művet. Tavaly ősz óta színházban is látható. A Játékszínben talált otthonra a Szervét Tibor által készített színpadi adaptáció, amelyben a főszerepet is ő játssza: Charlie Gordont, aki még kétes kimenetelű orvosi kísérletnek is aláveti magát – csak hogy okosabb lehessen... A megindító történettel a Játékszín színháznevelési programjában résztvevő diákok is találkozhatnak április közepén.

Szöveg - Lőkös Ildikó dramaturg, a színháznevelési sorozat gondozója / PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK MÖGÖTT

- ◆ „Nyugodtan dönthet úgy is, hogy visszaviszi Charlie-t az iskolába, és minden marad a régiben. Ám ha őrá esik a választás, olyan tudományos ugrás elősegítője lesz, amelyhez fogható a DNS felfedezése óta nem volt. Nos?” – ezt a kérdést teszi föl dr. Nemur (Benedek Miklós) Alice Kinian tanárnőnek (Lévay Viktória), aki nincs könnyű helyzetben, mikor döntenie kell kedvenc tanítványa, Charlie Gordon (Szervét Tibor) sorsáról. Charlie-nak minden vágya, hogy „okos” legyen, ezért minden áldozatot meghozna. Ezért is dönt úgy a tanárnő, hogy mellé áll, segít neki – nem sejtve, hogy mennyi kiszámíthatatlanságot rejt magában a kísérlet. Az izgalmas történet látszólag egy ember fejlődéséről szól – de Charlie Gordon sorsa mindannyiunk életének szimbóluma. Születésünkkor olyanok vagyunk, mint Charlie a műtét előtt, aztán hatalmas fejlődés után, idővel lassan elkezdünk leépülni. Mindezek ellenére a *Virágot Algernonnak* pozitív történet, egyszerre szívfacsaró és fölemelő. Charlie felnövése arról szól, hogyan látunk rá életünkre a tudás által, s mi az emberi tudás értéke. A *Virágot Algernonnak* egy kísérlet, amellyel mindannyian próbálkozunk, ha tudjuk ezt, ha nem, ha sikerül, ha nem. Mert sokszor nem sikerül, ahogy végül Charlie-nak sem. De drukkolunk neki, és az előadás végén megkönnyebbülten érezzük, hogy érdemes érteni a világot, és érdemes szeretni. Charlie Gordon csodálatos szellemi fölemelkedése és méltóságteljes visszatérése korábbi énjéhez felemelő példája az emberi kitartásnak, az élni akarásnak, az optimizmusnak, a szeretet erejének.

A középpontban egy középkorú, szellemileg visszamaradt férfi áll, akit egy orvosi kísérlet során képessé tesznek arra, hogy elérje, sőt messze meghaladja a normális intelligenciaszintet, de a történet valójában az emberré válásról szól. A tudatos, felnőtt, dönteni és szeretni képes emberré válásról, annak minden nehézségével és konfliktusával, az odatarozás és különbözőség vágyáról, fájdalomról és boldogságról. Arról, hogy hogyan törekszik egy ember teljes erejével arra, hogy a szellemi és fizikai korlátait áttörje és része lehessen egy vágyott világnak, adott esetben a normális, átlagos emberek világának. Közben ez a csodálatos férfi szembe kerül a tudósokkal, akiknek saját eredményeit köszönheti, hiszen egyre komolyabb morális kérdéseket fogalmaz meg önmagáról és a világról.

A történetből vizuálisan is érdekes előadás született, nemcsak a rendező különleges, vetített animációi által, hanem Horgas Péter díszlettervező munkájával is, amelyet a filmes dramaturgia még feszültebbé tesz. A Charlie-t játszó Szervét Tibor és az Alice-t játszó Lévay Viktória mellett a többi színész (Benedek Miklós, Zsurzs Kati, Nagy Sándor, Szőlőskei Tímea) több szerepet is alakít, a jelmeztervező Bujdosó Nórának nem volt könnyű dolga, sokszor néhány másodperc alatt kell új külsőt teremtenie.



Kép - Schumy Csaba

KÖZÖS GONDOLKODÁS

Érdemes arra a küzdelemre fókuszálni, amit hősünk önmagával, a saját testével-lelkével és az őt körülvevő emberekkel vív, hogy kitérve állapotából, teljesebb életet élhessen.

Az előadás elkerüli az önsajnálatot, a giccset, a szentimentalizmust, a szociohorrorot. Nem arról mesél, milyen szánandó egy nem-átlagos ember élete, hanem arról, milyen érdekes és izgalmas, olykor mulatságos folyamat az ember belső munkája. A sok helyszínen játszódó történet segítségével hívja

a filmet, a videót, így láttatva azt a hatalmas változást, ami Charlie-ban és az őt segítő-szerető vagy éppen rémülten és rosszindulattal kezelő környezetben zajlik.

A konklúzió ismerősen cseng majd a Madách Tragédiáját ismerő diákoknak, de ezúttal egy új, korban, témában, műfajban hozzájuk közelebb álló úton juthatnak el hozzá: az emberi lét értelmét kitűzött céljaink és az ezekért való küzdés adja – erre jön rá Charlie, és szerencsés esetben ezt sikerül megfogalmazni majd az előadást követő beszélgetésen. ◆

Áprilisi *kimenő*

Összeállította - **Baka Ildikó, Fazekas Zsuzsa**

Túl a szavakon

Tizenegy év után, életművének emblemikus számaival lép a Trafó közönsége elé a világhírű New York-i énekes, zeneszerző, koreográfus, opera- és filmrendező, a mágiikus jelenléttel megáldott Meredith Monk, akinek „szívig hatoló népzeneje mintha egy másik bolygóról érkezett volna”. Monk felfedezte és megmutatta az emberi hangban rejlő határtalan lehetőségeket, és olyan érzéseket, energiákat közvetít, amelyekre a beszélt nyelv képtelen.

Trafó, április 30.

A bajnok

Darvas Benedek sok évvel ezelőtti ihletésére, Pintér Béla most „vette a bátorságot” és megrendezte A köpeny című Puccini-operát, amelyről Petrovics Emil egykor azt mondta, nemcsak az életmű, de az egész operairodalom csúcspontja. Erre a zenére Pintér egy itt és most játszódó, bizarr szerelmi háromszög történetét komponálta meg, a korabeli librettóból egy minden ízében mai és minden ízében pintérbélés történet kerekedett. A zenei munkatárs Kémenczy Antal zongoraművész.

Katona József Színház, március 19-től



Goldberger textilipari gyűjtemény

Az egykori mágnáscsalád generációk során az ország 5. legjelentősebb vállalatát hozta létre és irányította Óbudán, amely a két háború között a világ élvonalába tartozó termékeket állított elő. A gyűjteményben a gyár, a technológia és a család történetét kísérheti végig a látogató, s ezen keresztül egyben gazdag és méltó történelmi áttekintést is kap, közelről nézheti meg a gépeket, kipróbálhatja a textilnyomás egyes fortélyait, korabeli filmrészletekben, fotókban dokumentumokban megtekinthet el. Az interaktív kiállítás öt nagy egységre bontva mutatja be azt a folyamatot, amely során a néhány fős manufaktúraként induló kézfestőműhely a generációk modernizálása nyomán világhírű vállalattá fejlődött, majd a tönkretétel és felszámolás folyamatát is. Esős napokon nagyobb gyerekekkel emlékeztető családi program.

Óbudai Múzeum, állandó kiállítás



36. Budapesti Tavasz Fesztivál

A klasszikus zenei koncertek mellett idén is számos opera-, balett-, jazz-, világzenei, crossover, tánc- és színházi, valamint képzőművészeti program várja az érdeklődőket. Liszt Ferenc tiszteletére műsorra tűzik a komponista és kortársai darabjait, valamint olyan alkotásokat, amelyeket a mester ihletett. A Krisztus című oratórium a Staatskapelle Weimar és a Magyar Rádió Énekkarának előadásában csendül fel, és felhangzik Dubrovay László Faust, az elkárhozott című szerzeménye is. Bartók Béla születésének 135. évfordulójához több program is kapcsolódik. A nyitóhangversenyen a Budapesti Fesztiválzenekar az amerikai David Robertson vezényletével és az örmény-amerikai Kim Kashkashian közreműködésével többek között Bartók Brácsaversenyét szövegezik meg. Izgalmas eseménynek ígérkezik az a klasszikus zenei koncert is, amelyen Bartók és Kodály kompozíciói a népi hangszerek hangján, zongorakísérettel csendülnek fel a világhírű magyar szoprán, Rost Andrea tolmácsolásában. A fesztivál Bartók Béla tiszteletére Kórusünnepel zárul, ahol kilenc énekkar és neves vendégművészek válogatnak a mester által komponált kórusdarabokból.

Több helyszínen, 2016. április 8-24.



Battonyán születtem-C

A családi kiállítóhelyen, a gellérthegyvi villában nyár elejéig nyitva tartó kiállításon egy eddig ismeretlen Molnár-C. Pállal találkozhat a látogató. Történet hasonló a művész életében is: húsz évvel a háború után megrendezett második kiállításáról beszámoló korabeli kritikák szerint is „egy teljesen új Molnár-C. Pál lepte meg a szakmát és a közönséget”. 71 éves volt ekkor. Ebben az utolsó festői korszakában készült meghatározó műveit a művész kívánsága szerint lánya az 1984-ben, szülővárosában, Battonyán megnyílt Molnár-C. Pál Emlékháznak ajándékozta. Most, harminc évvel később először térnek vissza ezek a nagyméretű képek a Ménési úti műterembe. Ugyanebben az időszakban a Battonyai Emlékházban a MCP Műterem-Múzeum anyagából nyílt kiállítás látható: **Budapesten éltem-CP** címmel. Mindkét kiállítást Csillag Eszter fiatal művészettörténész, Molnár-C. Pál dédunoka rendezte.

Budapest, Molnár C. Pál Műterem-múzeum, 2016. június 12-ig



Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál

Idén 23. alkalommal rendezik meg a tavaszi könyves seregszemlét, amely minden évben meghatározó szakmai és közönségfórum, és pezsgő vásár. Ezen belül 16 alkalommal jelentkezik az Európai Elsőkönyvesek Fesztiválja, amelynek megrendezésében mind a 28 EU-s tagország évről évre részt vesz. A felolvasásokat, beszélgetéseket, dedikálásokat, könyvbemutatókat, koncerteket, színházi előadásokat és filmvetítéseket felvonultató gazdag programkínálat mellett az esemény a könyvkiadók és terjesztők üzleti és szakmai találkozója is, tanácskozással és konferenciákkal. Természetesen idén sem maradnak el a kicsikre fókuszáló Gyerek(b)irodalom programjai. Az idei díszvendég a norvég Jostein Gaarder, a díszvendégország pedig Szlovákia lesz. A részletes programért keresse fel az esemény honlapját.

Millenáris, 2016. április 21–24.



Nem csak a százéveseké – Nagykörút újratervelés!

A Budapest100 rendezvénysorozat új fordulata, hogy idén, a program és városünnep 6. évében elrugaszkodik az egykorúság ideájától és figyelmét egy markáns útvonalra, a 120 éves Nagykörútra és annak minden időréteget tartalmazó sokszínű történetére fordítja. A körút épületei koruktól függetlenül csatlakozhatnak és nyílnak meg elfeledett boltjaikkal és elfeledett történeteikkel a 2016. április 16-án és 17-én megrendezésre kerülő eseményen a Boráros tértől a Jászai Mari térig. A szervezők szeretnék megteremteni a közös diskurzus lehetőségét és alkalmait a szakmabeliek és civilek között, ami valódi lehetőség a régi épületekről és az új szemléletű várostervezésről szóló párbeszédre és annak megvitatására, ki milyennek szeretné látni a Nagykörutat, a várost és benne a jövőnket. Végül soron arra, hogy találjunk ki közösen egy élhetőbb világot.

Nagykörút, 2016. április 16–17.



LÁTHATÓVÁ TENNI A LÁTHATATLANT

Épp negyven éve hagyta el Magyarországot Faykod Mária szobrászművész, ma Provence az otthona. Örök küldetése, hogy megfejtse, mi az a halhatatlan erő, ami munkál bennünk, emberekben. Ezt a spirituális energiát faragja újra meg újra márványba. Nemsokára itthon is találkozhatunk alkotásai átütő erejével.

Miután 1975-ben édesanyjával elhagyták Magyarországot, először Ausztriába, majd Franciaországba kerültek, és Ön végül ott telepedett le. Mi fogta meg abban a vidékben?

Ahogy fogadtak. A kedvesség, a művészetem megbecsülése. Az én alkotói elvem: csak felfelé nézni, az embernek a kijelölt útján menni, faragni a márványt.

Pedig egy alkotás is anyag által való. Mitől lesz több önmagánál?

Amíg készül a mű, mélyen megélem az alkotás folyamatát – mintha egy más dimenzióban léteznék. Amikor készen van, behelyezem a világba, tulajdonképp az anyagi világgal szemben, és eltávolodik tőlem. Ha megérinti az emberek lelkét és tudatát, az szintén szabadsághoz vezet. E nélkül valóban csak egy súly lenne a világban.

Hit, és a transzcendens ember a leggyakoribb témái. Miért ezek fogják meg?

Először is, én mindig figurálisat készítek, mert ember vagyok, a célom, hogy mindent átítassak lélekkel. A téma lényege ezért mindig ugyanaz. A stációkban sem a történelmi Jézust akartam megjeleníteni, hanem azt, ami az emberekben él belőle. Jézus nem múlt, hanem valós jelenlét.

Az Ön istenhite gyerekkora óta kíséri?

Istenhit? Inkább úgy mondanám: az Isten hitt bennem. Felém hajolt, és én odafigyeltem. Miért kaptuk az életet? Hogy ezt a bizalmat valahogy visszaadjuk.

Az Ön egyik legfontosabb műve, a lourdes-i kegyhely monumentális márványszobrai, melyek Jézus szenvedését és feltámadását ábrázolják, szabadtéri alkotás. Provence-ban is a szabad ég alatt állította ki műveit.

Ha az ember beállít egy szobrot egy múzeumba, az a néző számára behatárolt, nincs játéka. Ezért hoztam létre múzeumot a szabad ég alatt. Így a szobrok a természeti elemek által mindig másnak és másnak mutatkoznak, ahogyan a felhő, a szél, a fény és a szobrok energiája hat egymásra.



A stációkat sokan elementáris erejűnek tartják. Minek köszönhető ez Ön szerint?

Egy művész csupán híd. Ha van azokban a szobrokban valami, ami hat az emberekre, az nem az én érdemem. Ha igazán nyitott vagyok, megkapom az inspirációt, és... – hogy is fogalmazzam – az belemegy az alkotásba. Amikor egy szoborral készen vagyok, szeretem megvizsgálni, és többnyire tökéletlennek látom. A stációkon öt éven át dolgoztam. Hosszúnak tűnik, de olyan volt, mint egy pillanat, kiestem az időből. Ha ma látom, néha mintha visszanézne rám a szobrok, és nem tudom, hogy ez az erő hogyan, mikor került beléjük.

Azóta sok millióan látták. Kap visszajelzéseket?

Hiszek benne, hogy egy szobor alkotása folytatódik. Minden találkozás nyomot hagy benne, és megerősíti. Időnként megnézem, látom a zarándokokat, látom, hogy van értelme a munkámnak. A koncepcióm része volt, hogy hozzátettem három állomást, azt akartam, ne legyen vége Jézus halálával. Az igaz halál csak egy kezdet... Így a betegeknek is reményt tudtam adni.

„Soha nem fogom elfelejteni

azt az akaratlanul elcsúszott pillanatot, amikor lourdes-i zarándoklatunk alkalmával egy kerek székben ülő fiatal fiú nehezen mozgó karjával centiméterről centiméterre közelíti, majd megérinti Jézus kezét Maria de Faykod Keresztútjának egyik stációjánál. Láttam a fiú köujjakra fonódó ujjait, némán imát rebegő ajkait, átszellemült arcát, és pontosan tudtam: a fiú nem a hideg, élettelen márványt érinti, hanem a köztünk élő Megváltót, akit ez a lenyűgöző alkotás odavitt hozzá. Az a fiú ott – egészen biztos voltam benne – elérte az Istent. Megtiszteltetés volt számomra, hogy 2014-ben, Húsvét nagyhetében megismerkedhettem e rendkívüli hatást kiváltó mű alkotójával. Most pedig boldog vagyok, hogy a lourdes-i Keresztutatelhozhattuk Magyarországra.”

Béres Klára,
a Béres Alapítvány elnöke



A Béres Alapítvány támogatásával megvalósuló, egyedülálló fotókiállítás elsőként Esztergomban, a Magyar Nemzeti Múzeum Esztergomi Vármúzeumában látható március 23-tól, ezt követően Pécsen, Máriaipócsan és Székesfehérváron is megtekinthetik az érdeklődők.

HÍRDETÉS



A NÁDI FARKAS VISSZATÉR



A természetet járva az emberben mindig megvan a vágy, hogy állatokkal találkozzon – lehetőleg 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**

„Réti farkas fészke volt épen alatta, benne két kis kölyke rítt az isten-adta” – emlékezhetünk Arany János soraira a Toldiból. Mindannyian ismerjük a folytatást: a nagy erejű hős kénytelen volt pusztá kézzel megküzdeni az utódait védő farkaspárral. Mivel kitalált történetről van szó, amelyben a vadállatok szerepe jelképes, talán nem csökkenti a farkasölő hérosz érdemeit az sem, ha tudjuk, hogy réti vagy nádi farkasnak egykor a valódi, európai szürke ordasnál jóval kisebb aransakált nevezte a magyar népnyelv. Ez a ragadozó egykor elterjedt volt a Kárpát-medencében, méghozzá népi elnevezésének megfelelően elsősorban az alföldi, vízközeli élőhelyeken, míg a hegyvidéken az igazi farkas volt az úr, amely nemigen tűr meg maga mellett vetélytársat. A két faj egyébként genetikailag közel áll egymáshoz, mesterséges körülmények közt kereszteződhet, ám viselkedésüknél fogva erre a szabadban nem kerül sor.

MIGRÁNSOK A BALKÁNRA

Éppen azért, mert a sakált nem sakál néven, hanem farkas-ként emlegették, bizonytalanok az adatok arra vonatkozóan, hogy mekkora állománya is lehetett, és mikor tűnt el pontosan hazánkból. Mindenesetre a huszadik század derekára már kipusztulnak számított, és csak az 1990-es években jelent meg újra a déli megyékben, mindenekelőtt a Dráva mentén, majd onnan terjedt tovább a Balaton irányába, illetve az Alföld elé. A genetikai vizsgálatok azt mutatták, hogy a Balkán irányából észak felé terjeszkedő állomány bulgáriai eredetű. Ma már elmondhatjuk, hogy szinte az ország egész területén előfordul, leszámítva azokat a tájakat, ahol a farkas felbukkanására is lehet számítani, és nagyobb számban van jelen, mint kipusztulása előtt lehetett. Mivel egész évben korlátozás nélkül vadászható, az éves teríték ezres nagyságrendjéből is lehet következtetni az állomány bőségére.

SAKÁL VAGY RÓKA?

Megpillantani nehéz a sakált, mert óvatos, rejtőzködő állat, nappal ritkán mozog. Kotorékját is jobban álcázza a rókánál, például nem találhatók körülötte táplálékmaradványok, ezért az kevésbé felismerhető. Könnyen azonosítható viszont a

lábnyoma, mert két középső lábujjpárnája az esetek többségében összenőtt. A legtöbbször azonban a hangja árulja el jelenlétét, amelyet napnyugta után hallat, és nem hasonlít sem a farkasüvöltésre, sem a kutyaugatásra. Ha mégis sikerül megpillantani, a felületes szemlélő a vörös rókával tévesztheti össze, mert méretük nem tér el jelentősen egymástól (legalábbis testtömegüket tekintve), ám a sakál lába hosszabb, farka rövidebb és kevésbé lompos, lábvége és viszonylag nagynak ható füle pedig sohasem fekete, míg a rókáé mindig az. Bundája a farkasénál sárgásabb-vörösebb színű, télen és nyáron eltérő árnyalatú.

KELL-E NEKÜNK A SAKÁL?

A sakál megítélése a vadászok és a természetvédők körében meglehetősen eltérő. Az, hogy a hazai fauna gazdagodott az egyébként őshonos faj visszatelepülésével, mindenképpen pozitív. A sakál megjelenésétől a természetvédelem azt reméli, hogy segít a vörös róka állományának visszaszorításában, amely az utóbbi évtizedekben igencsak túlszaporodott, a veszettség elleni hatékony védekezés kellemetlen mellékhatásaként. A sakál táplálkozása hatalmas elterjedési területének egyes részein igen eltérő, Magyarországon az év legnagyobb részében rágcsálókat zsákmányol, ha nagyvadat fogyaszt, az általában elhullott állat teteme, a patások kifejlett példányaira a farkasénál gyengébb állkapcsa és testalkata miatt nem jelent veszélyt, étlapján a rókáénál ritkábban szerepelnek védett fajok.

A GIDÁK RÉME

A vadgazdálkodók kissé másképp látják a helyzetet. Tény, hogy a sakál nem olyan erős, gyors és kitartó, mint a farkas, és nem is portyázik olyan szervezett csoportban, legfőlegbb a felnövekvőben lévő fiatalokkal egészül ki falkává az év végére egy-egy pár. Az is igaz, hogy az év legnagyobb részében egerekre, pockokra vadászik. Csakhogy, amikor tavasszal az őzek, dámvadak világra hozzák gidáikat és borjaikat, azok a születésüket követő egy-két hétben gyámoltalanul lapulva rejtőzködnek az aljnövényzetben.

Kép - Profimedia - Red Dot



A sakált a kifejlett dármtelén könnyűszerrel elzavarja, ha épp ott van, de nincs mindig ott. A kiváló szimatú ragadozó akár naponta elejthet egy-egy újszülöttet, ami érzékeny veszteséget jelenthet egy-egy vad faj éves szaporulatára nézve.

A KOMONDOR RENESZÁNSZA

Ha egy vadgazdálkodó nem szívesen látja a területén a sakált, legjobban teszi, ha betartja és betartatja a szabályokat. Előírás ugyanis, hogy kizsigerelt vad belső részeit nem szabad kint hagyni az erdőn, mégis sokan ezt teszik, valósággal terített asztalt kínálva a dögevőknek. Vannak azonban vadásztársaságok, akik a dolog jó oldalát próbálják nézni, és igyekeznek hasznosítani a sakált, hiszen a Nyugat-Európában egzotikusnak számító vad cserkelése, terítékre hozása izgalmas kaland lehet a külföldi vendégvadászoknak. Olyat is lehet hallani, hogy a sakál a birkanyájak réme volna, ám erre a bajra megvan a jól bevált magyar orvosság, csak az utóbbi, nagyragadozóktól mentes évszázadban mintha feledésbe merült volna. Hiszen mennyi eséllyel ragadhat el a 45-50 cm magas, 10-15 kilós sakál egyetlen bárányt is a nyájból, ha azt a 70 centinél magasabb, 50-60 kilós komondorok vagy kuvaszok őrzik? ♦

- AZ ARANSKÁL ELTERJEDÉSI TERÜLETE HATALMAS: DÉL-EURÓPA ÉS AFRIKA ÉSZAKI FELE MELLETT MAGÁBAN FOGLALJA DÉL-ÁZSIA NAGY RÉSZÉT IS. AFRIKA DÉLEBBI RÉSZÉIN UGYANAKKOR KÉT MÁSIK SAKÁLFAJ OSZTOZIK: A SUJTÁSOS ÉS A PANYÓKÁS SAKÁL.

- A SAKÁLOK PÁROSÁVAL ÉLNEK, FALKAKÖZÖSSÉGET CSAK AKKOR ALKOTNAK, AMIKOR A FELCSEPEREDŐ UTÓDOK MÉG EGYÜTT VADÁSZNAK A SZÜLEIKKEL.

- A SAKÁL AZ ÁZSIAI NÉPMESÉKBEN A RAVASZ RÓKÁHOZ HASONLÓ SZEREPET TÖLT BE.

- SZULIMOV SAKÁLKUTYÁINAK NEVEZIK AZOKAT AZ ARANSKÁL ÉS LAPPFÖLDI PÁSZTORKUTYA KERESZTEZÉSÉBŐL SZÁRMAZÓ, HIBRID NYOMOZÓKUTYÁKAT, AMELYEKET AZ OROSZORSZÁGI SEREMETYJEVŐ REPÜLŐTERÉN KÁBÍTÓSZER- ÉS BOMBAKERESÉSRE VETNEK BE.

- A HÍRES ETOLÓGUS, KONRAD LORENZ AZT FELTÉTELEZTE, HOGY A KUTYA EGYES FAJTÁI A FARKASTÓL, MÍG MÁSOK A SAKÁLTÓL SZÁRMAZNAK. AZ ELMÉLET TÉVESNEK BIZONYULT: MINDEN KUTYÁNAK A FARKAS AZ ŐSE.



LOVAG ÉS PARIPÁJA

Szöveg - **Páczai Tamás** / TERMÉSZETKÖZELBEN

- ◆ A svéd-spanyol Nicolas Reusens Boden természetfotós a Costa Rica esőerdőiben fényképezett, amikor ez a vörös szemű levelibéka ráugrott egy hatalmas bogárra.

„A fénykép bár természetes környezetben, de ellenőrzött körülmények között készült. Sok olyan jellegű természetfotó van, aminél nagyon sok pénzbe és időbe kerülne kivárni, hogy minden természetesen alakuljon. Ezért a workshopok szervezői nem csak úgy nekivágnak az esőerdőnek, vagy a sivatagnak, hanem hónapok gondos előkészítésével biztosítják, hogy a terepmunkára számható 1-2 hétben ideális körülmények várják a résztvevőket. Így dolgoztunk mi is, amikor a társaimmal a zöldszemű levelibékák fotózására tábort szerveztünk természetfotósoknak.” – mesélt Reusens Boden a fotó készítésének körülményeiről a Sony World Photography Awards szervezőinek.

A megörökített pillanat viszont teljesen spontán alakult. Nicolas éppen az alvó bogarat fényképezte, amikor az apró trópusi béka ráugrott annak kitenpáncéljára sütkérezni. *„Nem kellett mást tennem, mint pár beállítást megváltoztatni a fényképezőgépben és fotózhatam is a számomra nagyon kedves, játékos pillanatot.”* ◆

Kép - Profimedia - Red Dot / Nicolas Reusens Boden



Nicolas Reusens Boden makrófotózásra szakosodott természetfotós, kedvenc terepe a trópusi esőerdők világa, főleg közép-amerikai országokban fényképez, ahová rendszeresen szervez workshopokat természetfotósoknak. [Wwww.nicolasreusens.com](http://www.nicolasreusens.com).

A HOLLÓ SZERZŐJE BÖRTERMŐ SZÓLO	HÁZÓRZÓ ÁRUSITÁNA FÉRFINEV 2.		EMSE EGYNEMŰI NEMÉTFESTŐ (WALTER)		ÓRIÁSKIGYÓ FELVÉDEKIFALU GYÓGYFÜRDŐ ALKOHOL		BABA (FILM) VÉNY RÖV. ÉNKÖNYV EGERLATINUL		IGÉKŐTŐ BOLYGO DAL BETŰI KEVERVE	SUGÁR KUBAI POLITIKUS (RAUL) VICC	DEHOGYI KEZZEL JELEZ A TÚLOLDALRA
		AZ IDÉZET 1. RÉSZÉ IHERTZ FINNÉPÍTÉSZ (FEJEL)									A
							NYUGATI GÓT KIRÁLY NAPSZAK				
			HÉBER BETŰ DÉL-AMERIKAI ORSZÁG			SPORTRUHA-GYÁRTÓ CÉG KÁLIUM ÉS NÁTRIUM			MAJDNEM NENI! GYORSACSKÁN AZENEFÉREN		
ROCKZENÉKAR MILLIÁRDOS JAPANVÁROS NEMESIT					KAPTAFÁ BOSSZÚS INDULATSZÓ			SZÁJPENÉSZ PUSZTIT			
			OLIMPIAI BAJNOK USZÓFÉRFI BECENÉV								ZORRO LUD, ANGOLUL
	LITVANG. JEL DIES ... NUMERO, RÖV.			TESTRÉSZ			ANGOL FŐNEMESI CÍM			ALAGÚT RÉSZEL NIKKEL ÉS SZÉN	
							FÉRFI ÉNEKHANG LATIN KÖSZÖNTÉS				
CSERSAV IRÁNYVONAL ÉGTÁJ, RÖV.								ÚJVIDÉKI ÍRÓ (NANDOR) BRILIANS SÓLYOMFEJEL			
		NITROGÉN ÉS ARGON KENYÉRVÉG								ELEKTRON-VOLT. RÖV. HELYHATÁRO-ZÓSZÓ	
NEWTON FÖLDET FORGAT DALOS			MAGUNK RENDRE UTASIT								FELEVI RÖVIDÍTÉS ANGOLNEVEK ELŐTT
							JALAMŰVELŐ NEMÁN KITÖMŐI DUBLÓR				
KRIPTON ÉS JÓD IOLASZ KIKÖTŐVÁROS A.F.			KELVIN C.S. LEWIS MESEVILÁGA								
								SZIKLADARAB SHREK-FELE NEVELO T.S.O.			
				NEVELO FORDÍTOTT SZOLMIZÁCIÓS HANG	JAPANMÁRKA SZLOVAK TÖZSDEI ÜGYNÖK		AZVEZÉR EGYIKE A3FÁZIS JELE ELFOGAD		SÜN BETŰI KEVERVE BERLINI KELET!		
TÖBB ÁLLAT É-AMERIKAI KUTYAFELE NEPIESEN AD					ERŐDÍTMÉNY RÉSZÉ BÜVÖL VADGÁLAMB						JOULE PÁCIENS
		ELLENBEN RAERŐSÉTA BEFAGYOTT TÖJEGTESZI					SUGÁR FÉRFINEV TŰZHELY			VISSZA: PUSKANÉRTÉK CIPELE	
				EGYFORMA ALPAKA EGYNEMŰI		KÉN ÉS LANTÁN ZSINEG PÁROSAI		ANGOLHATÁROZÓ SZÓ RITKA FÉRFINEV		ODA-VISSZA: MOTORFAJTA KETTŐS BETŰ	
NŐI BECENÉV RÓMAI 6 FLUOR		RANGJELZŐ KETTŐZVE: VIZEK VÁROSÁ			UDVAR SZELEI! BELÜL KIÖLL!	FIATAL ÁLLAT ALUMINIUM					JELENLÉG
			SZEMETHIRTE LEN LEZÁR ÉS KINYIT EGTÁJ, RÖV.				FELDERÍTŐ ZERÓ				
OLASZ AUTOMÁRKA	D										



A keresztrejtvényt Nagy András készítette

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

2016. márciusi rejtvényünk helyes megfejtése: **„SZEMEIM MEGLÁTTÁK SZABADÍTÁSODAT, MELYET MINDEN NEMZET SZÁMÁRA KÉSZÍTETTÉL.”** (Lukács 2, 30-31)

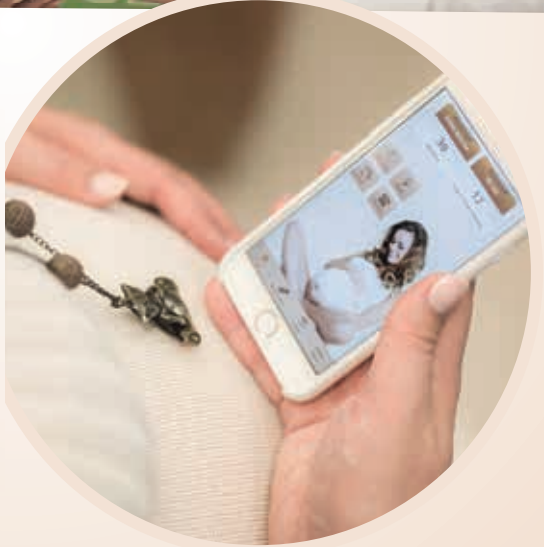
Nyerteseink: **Hadfiné Kolozsvári Zsuzsanna** (Budapest), **Halasi Veronika** (Törtel)

A nyerteseknek gratulálunk! Nyereményüket postán küldjük el.

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDÓSCSOMAGODAT AZ alma gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBILALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



www.edeskisbabam.hu



SAMPSON

stílusos, bátor, elkötelezett



ALMÁSI KITTI



„KISS NORBERT, A BÁTYÁM MINDIG VIGYÁZOTT RÁM GYERÉKKOROMBAN ÉS MEGVÉDETT, HA KELLETT. MOST IS LÁTOM BENNE EZT A BIZTONSÁGOT ADÓ ERŐT KÉT KISFIÚ FANTASZTIKUS APUKÁJAKÉNT.”