

KÉPMÁS

2016
09

stílusos, bátor, elkötelezett

A ZONGORA HERCEGE: BOROS MISI



OKOSVÁROSOK
12 OLDALAS MELLÉKLET



Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

HÁRMAS KÖTÉS

ÉN, TE, Ő – SZÜLŐ,
KAMAZS, TANÁR

NEHÉZ TANÉVKEZDÉS

Nem akarok oviba menni!

MOST HALLASZ?

Kütyük és a kapcsolatok

2016

JUBILEUMI ÉV

MAGYARORSZÁG
ELSŐ CSALÁDBARÁT
SZÁLLODÁJA – 1996 ÓTA



Családoknak szeretettel

5 év alatt most ingyen!

Október 10–27. között az 5 év alatti gyermekek a mi vendégeink!

Válasszanak ajándék programjainkból:

- 10.9–14: Zenebona tábor: hangszeres, zenés utazás gyerekeknek
- 10.16–21: Helen Doron Early English: játékos nyelvi kurzus

A pihenés tartalmazza:

- Félpanziós ellátás, bébi- és gyermek vacsora büfével
- Szállás a választott szobatípusban a gyermek életkorának megfelelő kiegészítőkkel
- A foglalás ideje alatt zajló témahetek valamennyi foglalkozása, a családi- és sportprogramokon való részvétel
- Fedett, családi élményfürdő használata (élménymedence, gyermekmedence csúszdával, vízes játszótér, baba élménymedence, családi szaunák, sószoba)
- Csendes wellness kikapcsolódás csak felnőtteknek (fény- és hangterápiás úszómedence, termálvízes medence, szaunapark)
- A gyermekeket Bobóország játékbirodalma várja térítésmentesen!

Ár: 17.200 Ft /éj-től /felnőtt, 2 ágyas szobában (min. 3 éj esetén)



WWW.KOLPING.HOTEL.HU

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

Részletek és
foglalás legjobb áron
honlapunkon!



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

NYÁRI ÉLMÉNYEK TÉLIRE

Megszárítjuk a randira kapott virágot, üvegbe zárjuk a nyár ízeit, pixelcsapdába ejtjük a nyaralás pillanatait. Gyanítjuk, hogy a mélyszínű, bársonyos szírom barnára aszalódik, a lekvár nem őrzi azt, amit a barack kicsorduló leve (és legtöbbször februárra már egy üveg sem marad belőle). A fotó pedig (amit persze megosztunk, hiszen különben miért is töltenék szelfizéssel a legszebb percek) éli önálló életét, közzétettük, már nem a miénk. Tisztelegnek előtte, kommentelnek hozzá, hónapok múlva váratlanul üzenőfalra dobja egy-egy új ismerős, fázós téli reggeleken. Nem bízunk az alapfelszereltségünkben, a belső memóriánkban, hiszen sokkal több adatot tárolhatunk külső adathordozóinkon, amelyeket nem kezd ki a napi stressz vagy az Alzheimer-kór. Biztosítani akarjuk, hogy semmi ne vesszen el. Különben mi marad virágból és gyümölcsből, tengerpartból, esti borozgatásból, bugyborékoló gyereknevetésből, és egyáltalán abból, aki mindezt látta, hallotta, szagolta, érezte? Lám, a szelfizés mélyén a romantika réme lapul, a *horror vacui*. Félünk az ürességtől. Nem hisszük egészen, hogy mindaz, amit számon tartunk, és megnevezhetetlen érzékszerveinkkel foglyul ejtünk, mentve van. (Az is, amit törölni szeretnénk.) Hogy minden töredék másodpercünk beleíródik egy kevesek számára hozzáférhető memóriába, és valahol hallhatatlanul (és hallhatatlanul) dolgozik a megfeythetetlen szoftver. Persze, azért még kiakasztjuk a virágot száradni, hátha ezúttal mégsem barnul meg, befőzzük a barackot, mert lesz, aki örömmel megeszi, és feltöltjük a fotókat is. Mert itt és most, az előtérben ez az alkalmazás fut: az életünk.

BOROS MISI A CÍMLAPFOTÓZÁSON

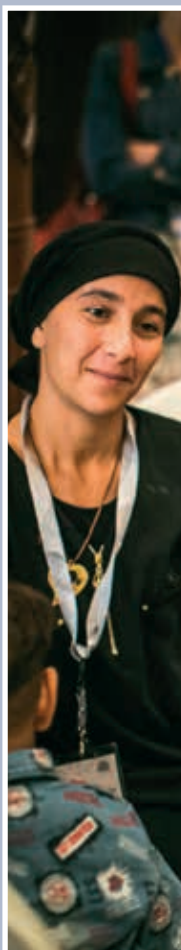


További képek a honlapon: kepmas.hu
Képek: Pácza Tamás





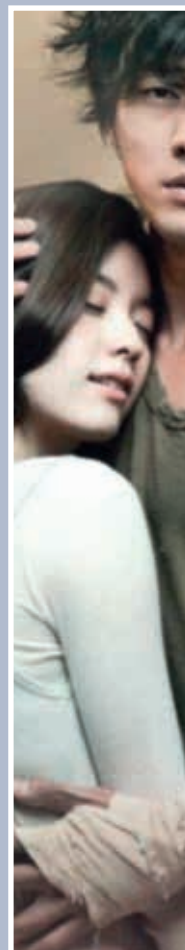
JELENLÉT
22



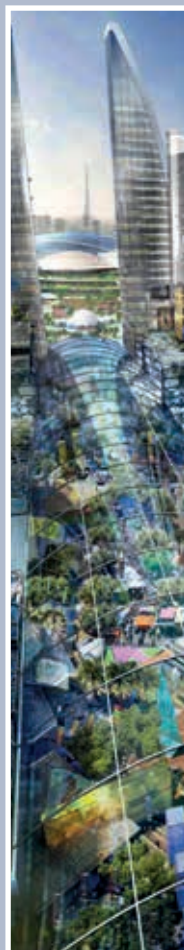
TANDEM
32



TÜKÖR
68



HÁZITREND
76



KIMENŐ
100



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: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Dubinyák Réka, Fábíán Tibor, Fodor Zsófia, Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szőnyi Lídia, Szűcs Édua, Turáni Szabolcs, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kölnői Livia • Korrekció: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borító-kép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@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, Nadas utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2016. október 3-án jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Család-, Ifjúság- és Népesedéspolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A szerkesztőségi anyagok virusellenőrzését az **CSST** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



A zongora hercege
Boros Misivel és édesanyjával beszélgettünk 6 KÉPMÁS

Akarnak-e európaiakká válni?
...hogy Brüsszelben is megértésék...
LÉTKÉRDÉS 14

Káin gyermekei
Gyerekbűnözők, gyerekkatonák 18

Vonakodás nélkül
A keleti keresztények tanúságtétele
RIPORT 22

„Szeméteemberek”
RIPORT 26

Iskola a híd alatt
VILÁG-KÉP 30

Apák második műszakban
KETTESBEN 32

Tanévkezdő kedvezmények 36

Gender és házimunka
NŐI SZAKASZ 38

A kalitkán túl 40

Nem akarok oviba menni!
ÉRTSÜNK SZÓT! 44

Állat- és gyermekvédelem
CSALÁDI KÖRBE 46

Én, te, ő
HÁRMAS KÖTÉS 48

Tanuljunk tanulni! 52

MÉDIA A CSALÁDÉRT 54

A sors útjai kifürkészhetetlenek
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS 56

Aczél Petra:
KÖZVILÁGÍTÁS 59

Most hallasz? 60

TARTALOM



JELENLÉT



HÁZITREND



MELLÉKLET



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

Nincs idő a betegségre? BEMELEGÍTÉS	62
A fonal meséje Kötöttből kötetlenül SIKK	64
Mindennap egy alma VÉGY EGY RÉGI RECEPTE	68
Ínyenc reggelik borongós napokra A SÉF AJÁNLATA	70
ZÖLD MOZAIK	72
OKOSVÁROSOK A jövő zenéje	74
Digitális, zöld és élhető	76
Okos és fenntartható közlekedés Fókuszban a városiakok	78
Okosodó épületek	79
A világhírű magyar elektromos busz	80
Hazai pályán	84
A kislány és az őskövyetek KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	86
Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT	88
A tékozló fiú keresése BIBLIA ÉS IRODALOM	92
Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	94
SZEPTEMBERI KIMENŐ	96
OLVASÓSAROK	98
Állatok iskolája VADÁLLATOK KÖZELRŐL	100
Fekete sereg TERMÉSZETKÖZELBEN	104



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A ZONGORA HERCEGE

Boros Misi pár órája érkezett a repterről, hogy gyakoroljon a Müpában a fellépése előtt. „Jöjjenek csak, elég a felkészüléshez néhány óra – mondja az édesapja –, jól tudja már a darabokat.” Úton vagyunk éppen, amikor kiderül, hogy a kis zongorista lázas, ahogy ő mondja, „elkapott valami vírust”. A bennem élő szülő tiltakozik, hogy jókor megünn-e interjút készíteni, de az apa biztosít, hogy ne aggódjak, a fia már bevette a lázcsillapítót. Az előtérben ülök, amikor a kihalt üvegpalota csarnokának emeletén megjelenik Misi. Ha nem tudnám, hogy beteg, azt gondolnám, egy uralkodásba belefáradt törékeny kis trónörökös jön lefelé a mozgólépcsőn, mögötte egy lépéssel hátrébb a szülei.

◆ Mosolyogva kezet nyújt, megköszöni az ajándékot, és leül a méreteihez képest trónszéknek is beillő fotelba – egyenes derékkal, ahogy a hangszer mellett megszokta. Vagy talán a színpadon, a *Sivatag hercege* gyerekfőszereplőjeként sajátította el ezt az arisztokratikus eleganciát? Óvatos, távolságtartó válasza, mindenre kiterjedő figyelme tényleg azt az érzetet keltik bennem, hogy egy trónörököstől kaptam félórányi audienciát. Bár felkínálom a tegezést, ő végig felnőttesen és udvariasan magáz. Gyanítom, hogy beszélgetésünkben egyetlen nevet sem hagy ki azok közül, akiknek eddigi pályáján köszönhet valamit.

– Angliából jöttem haza – kezdi. – Az Olimpiai Bizottság felkérésére az eskütétel alkalmával fogok itt játszani, és most tudok gyakorolni a hangverseny előtt. Nagyra értékelem a sportteljesítményeket, ezért öröm számomra, ha sporteseményeken játszhatok. Az olimpikonok között sok személyes ismerősöm van. Verrasztó Evelynnrel és Dáviddal már régóta ismerjük egymást, a nagyszüleink nyaralói egymás mellett vannak a Balatonon, így rendszeresen szoktunk találkozni és beszélgetni. Jakabos Zsuzsát Pécsről ismerem, Hosszú Katinkával is Pécsen találkoztam, Szilágyi Áron kardvívó olimpiai bajnokkal az Új Európa Alapítvány díjátadóján, Kapás Boglárkával pedig épp most ismerkedtem meg. A múlt nyáron az FC Barcelona U19-es csapatának játszottam Budapesten, a Barca menedzserétől egy Boros Misi 7 felirattal ellátott mezt kaptam ajándékba, valamint három fotót Messi, Neymar és Suarez aláírásával. Most érkezett egy újabb felkérés a Forma 1 szervezőitől, a Magyar Nagydíj megnyitó ünnepségén Zavaros Eszter operaénekesnővel fogok fellépni. Forma 1 rajongó vagyok, így nagyon örültem a felkérésnek. Lewis Hamilton a kedvencem, aki ráadásul zongorázik is. Neki drukkolok, és remélem, hogy tudok vele találkozni. Ezek a találkozások erőt és motivációt jelentenek számomra. ➤

Már hét fellépésem volt itt, a Műpában, és november 15-én lesz egy szőlőestem is, amit nagyon várok. Szeretem ezt az épületet. – Hirtelen eszébe jut valami: – Mikor is jelenik meg ez az interjú?

– Szeptemberben.

– Akkor... nem baj, ha mi most júliusban vagyunk?

– Nem, majd beleírjuk – nyugtatom meg. – Mi tetszik neked ebben az épületben?

– Tízéves, de max’ ötnek gondolnám. Három szuper zongorájuk is van. Nagyon jó az akusztikája. Tetszenek a különleges tágas terek, az oszlopok elrendezése, a nappali és éjszakai fények.

– Ha megkaphánád egy estére, mit csinálnál itt?

– Egyértelműen zongoráznék, de kihoznám ide az előtérbe a zongorát, megnézném, milyen itt az akusztika. Mert ha kiált valaki, jól visszhangzik, úgy hallom.

– Hol ülne a közönség?

– Inkább állnának a zongora körül. Meghívnám a barátokat és családtagokat, de meghirdetném a nagyközönségnek is.

– Mit csináltál Angliában?

– Nyelvtanulás miatt mentem ki három hétre egy pécsi diákcsoporttal, Szász Gabi angoltanárnő és férje, Szász János vezetésével. Nagyon hasznos és eredményes volt. Délelőtt kétszer másfél óra nyelvtanulás, délután közös programok, hétvégén kirándulások. Voltunk Londonban, Oxfordban és Stratfordban, Shakespeare szülővárosában. A szobámban természetesen volt egy elektromos zongora, amin naponta tudtam gyakorolni. Fel is léptem egy koncerten, Chopin és Bartókot játszottam. Soha nem voltam korábban Angliában. (A gépet kattogtató fotósra pillant, majd a fotel karfájára tett diktafonra.) A fotó miatt ne rakjuk a másik oldalra a magnót?

– Jó lesz így. Barátaid is voltak veled Angliában?

– Igen voltak, akikkel már régebb óta ismerjük egymást.

– Osztálytársak?

– Nem, osztálytársaim nem voltak, de a barátom, Bogner Marcell igen. Marcival két nap eltéréssel születünk, azóta ismerjük egymást. Tudjuk egymás gondolatait is. Heti háromszor együtt járunk úszni, nyáron pedig együtt szoktunk a Balatonon nyaralni, biciklizünk, fürdünk, vitorlázunk, teniszezünk, gokartozunk.

– Ő is játszik hangszeren?

– Klarinézozik, úgyhogy most már ki kell valamit közösen találnunk, erről beszéltünk is. Még nem játszottunk együtt soha.

– Magántanuló vagy?

– Igen, de ez azt jelenti, hogy 30-ból 25 órát bent vagyok az iskolában. Pécssett, a Jókai Mór Általános Iskolába járok. Az iskola igazgatója, Priskin Pál és a tanárok nagyon támogatnak és segítenek, hogy az ottani feladataimat is el tudjam végezni. Mivel az órák nagy részén igyekszem az iskolában lenni, az osztálytársaimmal is folyamatosan találkozom. Nagyon klassz osztálytársaim vannak, barátságosak, kedvesek, jó velük iskolába járni.

– Nem kell megírnod minden dolgozatot? Esetleg kimaradhat a feleltetésből is?

– Évközben nem kell megírnom a dolgozatokat, nem kell felelnem, de a tanév végén minden tantárgyból vizsgázom.

– Mikor lesz a vakációd? Olyan nyaralós-pihenős.

– Augusztusban Erdélybe megyek, az jó pihenés lesz. Ott is van egy pianínó, így tudok gyakorolni. A tanárnőm skype-on szokott nekem órát tartani. Úgy fogom beosztani az időmet, hogy délelőtt 2 óra, délután 2 óra és este 2 óra legyen gyakorlásra. Ott lesznek az unokatestvéreim is, akik szintén zenélnek. Az idősebb unokatestvérem, Orbán András orvostanhallgató, de hegedű szakra is jár a kolozsvári zeneakadémiára, a fiatalabbik, Áron gitározik, de korábban ő is hegedült, most pedig informatika szakra jelentkezett, fel is vették. Minden évben kétszer vagy háromszor megyünk Erdélybe, édesanyám Csíkszentmiklósról származik. Nagytatám Budapesten tanulta az asztalosmesterséget, ő is tud hegedülni, és nagyon szépen énekel. Nagymamám pedig nagyon finomakat főz. Szeretek ott lenni.

– Láttál már medvét?

– Medvét én még nem láttam, de a nagytatám már látott hiúzt.

– A bátyád is zongorázik. Szoktatok négykezesezni?

– Igen, legfőképpen Brahms-darabokat játszunk. Daninak félelmetes tudása és memóriája van. Kicsi korunkban, amikor Dani alsós volt, én meg óvodás, együtt jártunk a Segítség, komolyzene! koncertsorozatra, amelyet a pécsi Pannon Filharmonikus Zenekar igazgatója, Horváth Zsolt és karmestere, Hamar Zsolt indított gyerekeknek. (Ekkor ment a mozikban a Segítség, hal lettem! című film, amit szintén láttunk.) Beszélgetős, játszós program volt, a zenekar részleteket mutatott szimfonikus darabokból, a karmester elmagyarázta nekünk a zenét, be lehetett ülni a zenekar közepébe, ki lehetett a hangszereket próbálni. Közben a darabról vagy a szerzőről kérdéseket tettek fel, és aki tudta, csokit és ajándékot kapott. Dani minden kérdésre tudott válaszolni, így mindig sok csokival és ajándékkal jöttünk haza, de egy idő után már csak akkor szólították föl, amikor más nem jelentkezett.



– **Amikor melletted ül a zongoránál, jobban megérted őt, átéled az érzéseit?**

– Teljesen. Testvérrel a legkönnyebb négykezesezni. Amióta Budapestre jár középiskolába, ritkábban tudunk együtt gyakorolni, ráadásul ezen a nyáron hol ő van távol, hol én. Most éppen biológiatáborban van, majd megy Franciaországba nyelvkurusra, szeptemberben pedig a Fazekas Mihály Gimnázium természettudományos csapatának kémikus tagjaként utazik Moszkvába, a Világvárosok Nemzetközi Diákolimpiájára. De azért Erdélyben az egész család együtt lesz, hiszen a nyár arra is van, hogy kicsit többet beszéljünk, játsszunk, együtt legyünk.

– **Amikor csak kedvtelésből játszol, mit választasz?**

– Kiskorom óta rengeteget improvizálok, ez nekem nagyon jó kikapcsolódás.

– **Szerinted mitől lesz valaki felnőtt?**

– Felnőtt mitől lesz? Hogy az ember magára vállal dolgokat, és sokat tesz értük az életben. A szüleim rengeteget segítenek, visznek, hoznak, szervezik a koncertjeimet. Én még szeretnék gyerek maradni. Nélkülük ez nem menne. Nagyon fontos részei az életemnek.

– **Mit szoktál játszani a zenélésen kívül?**

– Nagyon szeretek focizni. A bátyámmal, az unokatestvéreimmel, a barátaimmal, az osztálytársaimmal sokat játszunk. Számítógépen „fifázni” is szoktunk.

– **Jó „ujjgyakorlat” ehhez a sok zongorázás?**

– Nem nagyon, de kikapcsolódásnak jó.

– **Csak klasszikus zenét hallgatsz?**

– Igen, nem vagyok otthon a popzenében. Áprilisban viszont felléptem Bródy János születésnap koncertjén a budapesti Arénában, ahol József Attila Kertész Leszek című versének megzenésített változatát játszottam. Nagyon jó volt tizenkétezer ember előtt játszani. Koncz Zsuzsával is megismerkedtem, neki írta Bródy János ezt a dalt.

– **Mi volt a legutóbbi nagy koncertélményed nézőként?**

– Martha Argerich zongoraművész koncertje itt a Műpában. Beethoven b-dúr zongoraversenyét játszotta, aminek a harmadik tétele régóta a kedvencem. Hélène Grimaud zongorakonzertje is nagy élmény volt számomra, Bach és Mozart zongoraversenyt játszott a Műpában. Mindkettőjünkkel öröm volt személyesen is megismerkedni. Nagy meglepetés volt számomra, amikor Hélène Grimaud zongoratanárnője odajött hozzám Aix-en-Provence-ban, a Vasarely Alapítvány épületében tartott koncertem után, azóta is tartjuk a kapcsolatot mindkettőjünkkel.

– **Meg tudod szerettetni a komolyzenét például az osztálytársaidal?**

– Teljes mértékben.

– **Van is rá valami jól bevált gyakorlatod?**

– Énekórán szoktam játszani az osztálytársaimnak, rendszeresen fellépek az iskolai rendezvényeken, és el szoktak jönni a koncertjeimre is a pécsi Kodály Központba.

– **Szerinted mikor érdemes elkezdni a zenetanulást?**

– Amilyen korán csak lehet. Nagyon örülök, hogy én már négyévesen elkezdhettem játszani a zongorán, öt éves koromban felvettek a Liszt Ferenc Zeneiskola előkészítő osztályába, hat éves korom óta pedig Megyimóreczné Schmidt Ildikó tanárnőnél tanulok.

– **A novemberi koncertről mit tudhatunk?**

– Az első részben szólódarabokat fogok játszani, a második részben pedig zenekarral lépek fel. Lesznek Scarlatti-, Bach-, Mozart-, Beethoven-, Chopin-, Bartók-darabok, de a többi legyen meglepetés. Nagyon várom már. Nem az a fontos, hogy minden teljesen hibátlan legyen, hiszen nem vagyok gép, hanem az, hogy örömet tudjak szerezni a közönségnek.

– **Emlékszel arra, amikor először játszottál azért, hogy örömet okozz másoknak?**

– Négy éves koromban, amikor elkezdtem zongorázni. De emlékszem arra is, hogy három évesen gitárt kértem karácsonyra, nagyon sokat játszottam rajta a szüleimnek és a nagyszüleimnek.

– **Érzed, hogy mikor minek örül a közönség?**

– Van különbség, nemcsak országok, hanem városok között is. A Virtuózok után nagyon sok meghívást kaptam külföldön is, Magyarországon belül is. Köszönöm Peller Mariannak és Vadász Dánielnek, a Virtuózok megálmodóinak, hogy létrehozták ezt a műsort, amely nagyon sok fiatalnak ad fellépési lehetőséget, így nekem is. Az elmúlt két évben felléptem New Yorkban az Avery Fisher Hallban, Brüsszelben, Milánóban, Tokióban, Oszakában, Stockholmban, Göteborgban, Párizsban, Aix-en-Provenceban, Zürichben, Zágrábban, játszottam Nagyváradon, Komáromban, Kolozsvárott, Csíkszeredában, Székelyudvarhelyen, Sepsiszentgyörgyön, valamint Magyarország nagy- és kisvárosaiban. Mindenütt nagy szeretettel fogadtak, mindenütt sok tapsot kaptam, de a magyar vastaps egyedülálló az egész világon, fantasztikus.

– **Ha hazajössz valahonnan, milyen finomsággal várnak haza, ha meg akarnak lepni?**

– A kedvencem a krumplicipuré, ahogy édesanyám csinálja erdélyi módra.

„MISINÉL MEG KELLETT TANULNUNK,
HOGY NEM ELMONDJA,
HANEM ELJÁTSSZA A TÖRTÉNETEKET.”



Jön a hír, hogy Misinek vissza kell mennie a színpadi beállásra. Még csinálunk egy közös képet hármukról. Ahogy szülei Misi mögött ülnek, az jut eszembe, hogy ők hárman egy emberként szolgálgják ennek a kisfiúnak a tehetségét, és a sikerből is jut mindhármuknak (és persze a fent felsorolt szakembereknek és családtagoknak).

Anyaként azért nem állom meg, hogy feltegyek néhány kérdést **Orbán Jolán**nak, Misi édesanyjának is, nem csak arról a bizonyos krumplicipuréről.

– **Ha Misi zenél, akkor több száz fős koncerttermekben, ha hóst játszik, akkor a Pécsi Nemzeti Színház színpadán, ha fociról beszélget, akkor az EB közvetítés stúdiójában ül a szakértőkkel. Hogy tudja egy szülő megvédeni a gyerekét attól, hogy a népszerűség miatt eltűnjön az életéből az intimitás? Hogy az egymást követő nagy feladatokat teljesítve nehogy kiégjen?**

– Misinek helyén van az esze és a szíve. Nagyon jól tudja, hogy a tehetség Isten ajándéka, de minden más emberi teljesítmény, azaz következetes és kitartó munka eredménye. Számunkra az volt a legfontosabb, hogy mindkét gyerekünk megtalálja azt a tevékenységet, amit a legjobban szeretne csinálni. Dani számára ez a kémia, Misi számára a zene. Dani megtalálta a maga számára a legjobb középiskolát, Misinek pedig Pécssett megtaláltuk a legjobb zongoratanárnőt, Megyimóreczné Schmidt Ildikót, akivel az első pillanattól kezdve jól megértették egymást. Nagyon komolyan, nagyon sokat dolgoznak, Misi szeret gyakorolni, öröm hallgatni, amint egy-egy darabot részleteiben kidolgoz. Az intimitást a családi és baráti kör biztosítja számára, a pécsi nagyszülőkkel együtt lakunk, akik nagyon sokat foglalkoznak vele, jól kijönnek a bátyjával, a budapesti és a kolozsvári unokatestvéreivel, a barátaival, az osztálytársaival, minden alkalmat kihasználják, hogy együtt lehessenek. A kiegészítő nagy veszély a fiatal zenészek esetében, de remélem, hogy Misinek sikerül ezt elkerülnie, mert nagy szeretet övezi, szakmailag és emberileg is jó kezében van. ➤



Kép - Duba Máté

„A SZEREPLÉSEKKEL KAPCSOLATBAN MINDIG MISIÉ AZ UTOLSÓ SZÓ, MERT NEKI KELL FELLÉPNIÉ”

– Amikor dönteni kell, hogy egy felkérést elfogadjak-e, milyen prioritási szempontok segítenek?

– Misi személyiségfejlődése az elsődleges szempont. Mivel számára a zene életforma, ezért mindig azt tartjuk szem előtt, hogy hosszú távon mi jó neki. Minden egyes fellépést megbeszélünk vele és a tanárnőjével, mindig a korának és a technikai tudásának megfelelő darabot választanak, akár versenyről, akár koncertről van szó.

– Amióta Misi ilyen ismert, ebben a jó másfél évben lehet már fokozatosan engedni, hogy bizonyos szervezési kérdésekben maga döntsön? Vagy egyelőre épp elég, ha az előadói-technikai kihívásokkal törődik?

– Mindig Misié az utolsó szó, mert neki kell fellépnie. A döntést megelőzően viszont a zongoratanárnőjével közösen végiggondoljuk, hogy vállaljuk-e a fellépést vagy sem. Ha a Virtuózok részéről érkezik a felkérés, akkor Peller Mariannal egyeztetünk. Ha igent mondtunk, akkor ehhez tartjuk magunkat, Misi és a tanárője készülnek a fellépésre, mi meg segítünk a szervezésben. Nemet mondani is meg kellett tanulnunk, volt már olyan eset, hogy túl közel esett egymáshoz két fellépés időpontja, ezért az egyiket nem tudtuk

vállalni. Ilyenkor hangsúlyozzuk, hogy jövőre is lesz egy újabb év, így ha most nem is, később eljövünk. Próbálunk mértéktartók lenni. Misinek szerencsére van egy belső mérce, ehhez igazodik, mindig annyit vállal, amennyit teljesíteni tud, így minden fellépés öröm a számára.

– Misi bátyja is tehetséges zongorista. Hogyan lehet őt úgy segíteni, hogy ne veszítse el a motivációt az öccse árnyékában?

– Dani is négyéves korában kezdett zongorázni, hatéves korától hegedülni. Misi is hegedül, Deák Anna a tanárunk. Mindketten rendszeresen jártak megyei, országos és nemzetközi zongoraversenyekre, négykezes versenyeket is nyertek. Hetedikes korában Dani a kémia mellett döntött, mi meg támogattuk ebben. Mostanában már kevés ideje van gyakorlásra, de nemrég a Párizsi Magyar Intézetben rendezett klímakonferenciát követő koncerten négykezes játszottak.

– Számítanak arra, hogy a kamaszkor hozhat meglepetéseket?

– Megtörténhet, de remélem, hogy a zene iránti szeretet nem fog változni. Mivel Dani is, Misi is szeretik azt, amit csinálnak, ez segíteni fogja őket abban, hogy mindig önmaguk lehessenek.

– Tudnak a fiaikkal a zenén keresztül is kommunikálni?

– Megtanultuk. Dani esetében mindig megbeszéltük a koncerteket, a fellépéseket, nemcsak a Segítség, komolyzene! koncert közönségét, hanem minket is mindig elkápráztatott a zenei tudásával. Misinél meg kellett tanulnunk, hogy nem elmondja, hanem eljátssza a történeteket. Amikor hazajön az iskolából vagy koncertről, leteszi a táskáját, odaszalad a zongorához, és játszani kezd. A játékból tudjuk meg, hogy mi történt aznap, vagy mi érintette meg a leginkább az adott koncertben.

– Megtudhatjuk a kedvenc krumplipüré receptjét?

– Krumplitermő, vagy ahogy nálunk, Erdélyben mondják, pityókatermő vidéken születtem, így sokféle krumplielkészítési módot ismerek. Misi kedvence a krumplipüré, Danié a sült krumpli. A krumplipürét fehér krumpliból, a sült krumplit pedig pirosból szoktam készíteni. Nagyon egyszerű mindkettő. A krumplipüré titkát Édesanyámtól tanultam, sós vízben lassú tűzön megfőzöm a meghámozott krumplit, majd kevés langyos tejet, vaját vagy margarint teszek bele, és kézi habverővel jól kikavarom. A sült krumpli titkát nemrég tudtam meg Dragomán György Facebook-bejegyzéséből: vasedénybe, hideg olajba kell tenni a meghámozott és felszeletelt krumplit, majd kavargatás nélkül megvárni, amíg aransárgára sül, így lesz finom és ropogós, azaz igazi szalmapityóka. Az igazság az, hogy Édesanyám krumplipüréje és sült krumplija a legjobb a világon. ♦

Jövő
Újratöltve

MOL

INDULJON ÉLETEK NAGY TÖRTÉNETE!

MOL TEHETSÉGTÁMOGATÓ PROGRAM

Támogatottaink sorra bizonyítanak a **művészet és a tudomány** területein.

Ragadd meg a lehetőséget, pályázz Te is!

A MOL Tehetségtámogató Program **művészet-tudomány kategóriája** 2016-ban is várja a **10–18 év közötti tehetségeknek** a jelentkezését.

A pályázatok postára adási határideje: **2016. szeptember 30.**

Új Európa Alapítvány **10** ÉV

www.ujeuropaalapitvany.hu | www.mol.hu



AKARNAK-E EURÓPAIAKKÁ VÁLNI?

FÁBIÁN TIBOR

...HOGY BRÜSSZELBEN IS MEGÉRTSÉK...

HORVÁTH PÁL

SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicistaILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

AKARNAK-E EURÓPAIAKKÁ VÁLNI?

Minden úgy kezdődött, hogy a köztévéből egyszer csak ránk szakadt a migránstéma, napokig ez uralta a műsoridőt. Aztán szép lassan hozzászoktunk, hogy ha akarjuk, ha nem, ha van kerítés, ha nincs, a migránsok jönnek, özönlének, vonulnak, kérnek, követelnek.

- ◆ Erdélyben egy év elteltével is azon anekdotázunk, amikor két eltévedt afgán sírva fakadt, miután a határőrök közölték velük, hogy Németország helyett Romániába jutottak, a hármashatár közelében. Az egyik partiumi faluban pedig napokig téma volt egy szlovákul beszélő – mint kiderült, rokonlátogatóba érkező – család, akikre a pánikgombot nyomó mindentudó nénik rögvést rendőrt hívtak, mert a hírek hatása alatt azt hitték, itt vannak a „migráncok”!
- Sajnos az eltelt egy év valósága ennél sokkalta szomorúbb. Európa ostromlott várként füstölög; harctér, háborús övezet lett. Kultúrák és civilizációk ütközőzónája. Csupán azért túlzás mégis háborúról, ütközetről beszélni, mert egyelőre egyoldalú támadást látunk és elmaradó védekezést. A nyitott karámba betörő farkasok kényük-kedvük szerint marcangolják az egykedvű bárányokat. A bégetés azonban legfeljebb csak a nyuszik ellen hatásos fegyver. Ha ránézünk a térképre, úgy tűnik, csak a sokat szenvedett, az államszocializmus igájából kimenekedett közép-keleti „Féleuropa” volt képes egységes és saját nemzeti érdekeit szem előtt tartó döntéseket hozni. És vajon mennyi áldozat, milyen további konfliktushelyzet kell még ahhoz, hogy végre Brüsszel, azaz a kontinens nyugati fele is megértse: itt és most önfeladás és félreértelmezett, anarchiába hajló befogadás helyett határozott és egyértelmű önvédelemre van szüksége?
- Többször példálóztam nyugati ismerőseimmel, akik valami érthetetlen Csipkerózsika-álomvilágban ringatóznak. Az egyházi háttérűek mindig lelkesen beszámolnak egy-két keresztyén hitre tért migránsról, kedélyes teadélutánokról, mindezt abban a mérhetetlenül naiv hitben, hogy lám, mindenki integrálható. Mint a mesében. Ellenpéldaként pedig a „szörnyűséges budapesti migránspolitikát” teszik szóvá, hogy érezzük kényelmetlenül magunkat, amiért más utat választunk. Miközben manapság már szinte kétnaponta bréking van, a valóság folyamatosan ébresztget. Amiről filozófusok írtak, biztonságpolitikai szakértők riogattak, az most a rémálomnál is rosszabb lett: maga a valóság. Ázsia Európába költözött, és vele együtt minden, amitől tartottunk. Már rég nem arról van szó, hogy be kell-e fogadni a menekülteket, nem szolidaritásról vagy keresztyén irgalmasságról. Tegyük hozzá: milyen kár, hogy nem erről, mert a megoldást megtalálni könnyebb és békésebb lenne mindenki számára, ha csak segíteni kellene és nem védekezni is közben! Hiszen mindig is tudtunk és akartunk segíteni a közeli és távoli bajba jutottakon, Kárpátaljától a távoli, cunami sújtotta Indonéziáig. Az elmúlt egy év alatt világossá vált a képlet: olyan milliós populáció érkezett Európába, amelynek fanatikus vallási és civilizációs világképe merőben különbözik a befogadói közeg kultúrájától. A kérdés az, egyáltalán akarnak-e európaiakká válni? ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

...HOGY BRÜSSZELBEN IS MEGÉRTSÉK...

A kontinensünket célba vevő, az Európai Unión belül konfliktusokat és vitákat gerjesztő bevándorlási hullám nem csillapul, kezelése pedig a jelenlegi eszközökkel, a ma uralkodó szemlélet keretei között megoldhatatlannak tűnik. Miközben Európa-szerte egyre erősebb a bevándorlókkal szembeni ellenérzés, a tömeges megjelenésüktől való félelem, a vezető politikusok és az uniós bürokraták világában mintha megállt volna az idő, mintha apró kellemetlenségektől eltekintve minden rendben volna, tervszerűen alakulna, csak a terhek és a feladatok elosztásán volna mit javítani.

- Amikor bő egy esztendeje, már akkor sokak ellenérzései és félelme mellett meghirdették az alapjaiban elhibázott „Willkommenskultur”-t és a tárt kapuk programját, még lehetett arra hivatkozni, hogy életüket mentő háborús menekültek befogadásáról van szó, akiről a szolidáris szeretet nevében kell gondoskodnia Európa országainak. Az idegenek szabályozatlan és ellenőrizetlen beáramlása azonban már akkor sem tűnt megnyugtatónak. Kezdettől világosan látszott, hogy az érkezők, miközben komoly terhet jelentenek az őket befogadó országok szociális ellátórendszereire, a terrorizmus, a vallási radikalizmus importját is jelentik, és közbiztonsági kockázatot, foglalkoztatási és kulturális feszültségeket hoznak magukkal. Aligha ellensúlyozzák ezt azok a vezető politikusok és gazdasági potentátok agyában mélyen befészkelte ábrándok, hogy a képzetlen, nyelvet tanulni és a többségi társadalomba beilleszkedni nem tudó és nem is akaró bevándorlók olcsó munkaerőpótlást, termékenyséjük révén a demográfiai válsághelyzet javítását, egyfajta vérfrissítést jelenthetnek. Várható következmény a munkanélküliség és a kulturális gettósodás már meglévő jelenségének túlburjánzása, ami mindazt, amit ma mi Európának nevezünk, hosszú távon pusztulással fenyegeti. Ezért is volna ideje felébreszteni Csipkerózsika-álmukból Európa irányítóit és Brüsszel bürokratait, akik egy szétforgácsolt, identitása vesztett és ezért jól kézben tartható kontinensben gondolkodnak. Hiszen a migrációs krízis talán általuk is gerjesztett, de legalábbis zavartalanul égni hagyott bozóttüzet az idő múlásával, félmegoldások keresgélése közben egyre nehezebb lesz eloltani. Mondjuk ki, hogy az a migráns, aki papírok nélkül, a regisztrációt megtagadva érkezik, tetszés szerint és ellenőrizhetetlenül állíthat bármit arról, hogy őt és övéit otthon milyen atrocitások érték, milyen veszedelem elől menekül. Ha meg azzal jön, hogy neki nem egyszerűen fedél és biztonság, hanem egyenesen német, svéd, angol tartózkodási és letelepedési engedély kell, már azt is feltételezhetjük, hogy a menekült szájalmat keltő köpenye alatt egyszerű megélhetési bevándorló lapul. Milyen menekülők azok, akik szervezeten, a mobilkommunikáció és arctalan szponzorok, segélyaktivisták által vezérelve, akár euró-tízezreket költve az embercsempészek szolgáltatásaira, nem a legközelebbi biztonságos helyet választják, hogy idővel könnyen hazatérhessenek, hanem távoli, gazdag országokat szemelnek ki maguknak, és fenn hirdetik, hogy nekik jogukban áll oda eljutni?

Kép - Profimedia - Red Dot



Afganisztáni bevándorlók sétálnak az Athén egyik külvárosában működő Hellinoko menekülttábor közelében található strandon. Athén, Görögország, 2016 május 4.

Milyen menekültek azok, akiknek jól látható módon eszük ágában sincs hazájukba valamikor visszatérni, akkor sem, ha az egy idő elmúltával a béke, a rend, a bőség szigetévé lenne? Sokan vannak, akik a menekültek, a bevándorlók befogadása mellett érvelnek, humanitárius elvekre, az idegenekkel szembeni toleranciára, a vendégbarátságra, a keresztényi szeretetre, irgalomra és a szolidaritás elveire hivatkoznak. Ám az érkezők nem úgy viselkednek, mint az üzött vándor, aki gyámoltásra szorul. Ők nem kérnek, hanem követelnek, nem kopogtatnak, hanem dörömbölnek Európa kapuin. Gondolkodásuk egyszerű: nekik joguk van jönni, mert azt akarják, nekünk meg kötelességünk befogadni, a keblünkre ölelni őket, mert az jár nekik. Némi bibliai utánérzésnél maradva: ha megfáradt idegen kopogtat, a gazda szívesen fogadja, és az asztalnál a főhelyre ülteti. Ám ha az érkező másokat félrelökve az asztalfőre kíván telepedni, és kijelenti, hogy talán végleg marad, a gazda viselkedésének is meg kell változnia, végig kell gondolnia, hogy akit beengedett, nem otthonába visszatérő vendég, hanem olyan jövevény, akivel együtt kell élnie. A most Európába érkezőkkel is éppen ez a fő

gond. Jöjjenek bár Ázsiából, a Közel-Keletről vagy Fekete-Afrika felől, legyenek muszlimok, keresztények vagy más hitűek, minél többen lesznek, az európai kultúrába és mindennapi életbe való beilleszkedésük, a befogadó nemzetek értékrendjébe való betagozódásuk esélye egyre csekélyebb. Ebből pedig természetesen következik, hogy enklávékat, zárványokat hoznak létre a kontinensen.

Az egyoldalú leegyszerűsítésekkel szemben ki kellene mondanunk, hogy a migráció fő kockázata nem a terrorizmus, hanem maga a migráció mint átfogó és aligha spontán támadás a keresztény gyökerű Európa, a nemzetek Európája ellen. Minden józanul gondolkodó európainak rá kell jönnie, és saját vezetőivel is meg kell, meg kellene értetnie, hogy ilyen kilátások mellett a közös érdek, Európa jövőjének záloga a bevándorlási hullám megállítására. A valódi humánus, a szolidáris szeretet szellemében annak az elősegítése, hogy – a közvetlen veszélyben lévők gyors felkarolása mellett – minden ember a maga szülőföldjén, otthonában, hitében és kultúrájában tudjon boldogulni. ♦





KÁIN GYERMEKEI

Gyerekbűnözők, gyerekkatonák

Vajon a gyerekkatonaság kirívó, ritka jelenség, amely kizárólag az elmaradott, posztkoloniális afrikai országokban érhető tetten? A legtöbb gyerekkatona ezekben az országokban van, de számos más országban, az USA bronxi negyedeitől Kolumbián át Magyarorszáig létezik a gyerekbűnözésnek az a típusa, amikor 18 éven aluli személyt bűncselekmények elkövetésére alkalmaznak – még ha azt nem is „katonaságnak” aposztrofáljuk. A legtöbb gyereket a körülmények kényszerítik a bűnözés útjára, de van, aki önszántából dönt úgy, hogy családját hátrahagyva csatlakozik egy bűnbandához. Miért kerülnek az iskolapadból az utcára lopni, erőszakolni és gyilkolni?

◆ LUCIFER-ELMÉLET

Philip Zimbardo ezekre a kérdésekre kereste a választ, amikor megalkotta a Lucifer-elméletet. Kísérlete előtt is sejtette az okokat: rossz családi háttér, csonka családok, drog- vagy alkoholfüggő szülők, de többet szeretett volna tudni. 1971-ben a Stanfordi Egyetem alagsorát átalakította börtönné. Kiválasztott 24 megfelelő pszichés állapotú fiatalot, két csoportra osztotta őket, börtönőrökre és foglyokra, majd határozatlan időre bezárta őket. A kísérletet azonban hat nap után a börtönőrök brutális viselkedése miatt le kellett állítani. Kifejezetten kegyetlenné váltak a foglyokkal: megvonták tőlük napokig a WC-használatot, rendszeresen lemeztelenítették és bántalmazták őket. Zimbardo szerint a konklúzió elkésztő. „Tehát akkor úgy tűnik, hogy az emberek adott szituációban, adott szerepkörben pillanatok alatt kegyetlenné válhatnak. Képes egy alapvetően jó ember is negatív irányba változni meghatározott körülmények között.”

BEBUKOTTAK

Gerő Marcell 2014-es *Káin gyermekei* című dokumentumfilmje *Monory-Mész András* 1985-ben bemutatott *Bebukottakjának* három gyerekszereplőjét mutatja be 30 évvel később. Pali, Gabesz és Zsolt, mindhárman emberölést követtek el tizenévesen, majd tettükért évekre, évtizedekre a tököli börtönbe kerültek. Gabesz a nevelőtanárát szúrta le, amikor az erőszakoskodni próbált vele. Palit az édesapja bántalmazta és éhezette rendszeresen, akit egy alkalommal hirtelen felindulásból fejbe lőtt a légpuskájával. Az ígéretes jövő előtt álló Zsolt pedig egy barátját ölte meg, mert az meg akarta erőszakolni a részeg édesanyját. Gerő Marcell azt mondja: „Nem igaz, hogy mindannyian a társadalom pereméről érkeztek, viszont az igaz, hogy bandáztak, rongáltak, loptak és különböző erőszakos cselekményekbe keveredtek, aztán egyszer csak túlléptek egy határt. Gabesznek teljesen normális családja van. A mai napig az anyjával él, és van három testvére. Erős kötelék volt közte és anyja között, csak rossz bandába keveredett, és későn vették észre. Pali is viszonylag normális életkörülmények között nevelkedett, bár az apja sokszor megverte.”

Kép - Profimedia - Red Dot



Gyerekkatonák a rettegett Közép-afrikai hadúr, Joseph Kony Lord's Resistant Army (LRA, az Úr Ellenállási Hadserege) katonai szervezetében. Garamba, Szudán, 2006. augusztus 1.

Vajon egyszeri botlás-e a bűnük, vagy a bűnözői hajlam mindig is bennük élt? Zsolt azt mondja, hogy ez valahol a génjeikben van, de a rendező ezt máshogy látja. „Tulajdonképpen az egész filmmel arra kerestem a választ, hogy ilyen helyzetekbe korábban is keveredhettek volna-e, hogy később is lett volna rá esély, hogy hasonló szituációba belebukjanak? Arra jöttem rá, hogy ők nem »gonosz gyerekek« voltak, hanem abban az adott pillanatban reagáltak szélsőségesen.” A rendező egy pszichológiai jelenséggel magyarázta ezt. „Egy pszichológustól hallottam az úgynevezett kisülésről. Ez az állapot, amikor az agy nem is tudja, hogy tulajdonképpen mit cselekszik, ezért később sem tudja rekonstruálni. Hirtelen felindulásból kikapcsol az agy.”

GYEREKKATONÁK

Kikamba Kinshában (Kongói Demokratikus Köztársaság) született. Édesanyját korán elveszítette. Édesapja nevelte fel őt és négy testvérét. Állandóan éheztek és féltek, ezért önszántából úgy döntött, hogy tizenkét évesen katonának áll, csatlakozik a kormányellenes erőkhöz. Öt évet töltött a katonaságban, ami egy háromhetes kiképzéssel kezdődött.

A kiképzés lényege az volt, hogy gondolkodás nélküli elkötelezett harcost faragjanak belőle. Három alapvető dolgot kellett elsajátítania: a parancsok fenntartás nélküli teljesítését, a fegyverek használatát és a gyilkolást. Ezzel a tudással öt éven keresztül könyörtelenül gyilkolt, erőszakolt, mindezt kábítószer hatása alatt.

Kikambának szerencséje volt, mert sikerült megszöknie, és menedéket talált egy nemzetközi szervezet táborában, ahol több ezer társával együtt pszichológusok kezelték, írni, olvasni és szakmákra tanították.

De nem mindenki ilyen szerencsés. Az „új háborúk” fegyveres erőinek 80 százalékát gyerekek alkotják, és közülük nem mindenkinek sikerül elszökni. Ezek a gyerekek is sokszor erőszakos környezetben nevelkednek, gyakran tapasztalnak bántalmazást, és maguk is követnek el durva cselekményeket. A „katonaságban” pedig a folyamatos, traumatikus stressz hatására pszichéjük eltorzul, megbetegszik. Az erőszak először ijesztő, félelmetes, aztán nemcsak hogy normálissá, megszokottá válik számukra, hanem egyenesen izgalmas, kíváncsot tesz. Az agresszió iránti étvágyuk megnő.



Ráadásul a gyerekeknek nincsen félelemérzetük, gyakorlatilag érinthetetlennek hiszik magukat. Gyorsan tanulnak, hajtja őket a bosszú, nem tartoznak senkiért felelősséggel, sok esetben nincs is hova hazatérniük, így feltétlen hűséggel adóznak a vezetőiknek, és képesek büntület nélkül, kegyetlenül gyilkolni. Elhitetik velük, hogy harcosnak lenni vonzó dolog, hiszen élet-halál urai. Arról nem is beszélve, hogy költésghatékonyabbak, hiszen zsoldra sem tartanak igényt. Szilasi Ildikó, az Afrika-Magyar Egyesület munkatársa, aki maga is többször járt Kongóban, és foglalkozott gyerekkatonákkal, azt mondja: „Ezeknek a gyerekeknek teljesen eltűnik a normális életvitelük. Személy szerint én nem találkoztam a katonák között olyanokkal, akit bűnbánat vagy lelkiismeret-furdalás emésztett. És nem azért, mert ezek a gyerekek gonoszabbak, hanem mert a kitörés, a valahová tartozás megtapasztalását egyetlen lehetőségben látják: ha fegyvert ragadnak. Önként, a családjuk kiirtása miatti bosszúból vagy egyszerűen a napi betevőért csatlakoznak a legtöbben. Fenyítéssel, veréssel, tudtmódosító szerekkel, zsarolással, két-három hetes átnevelőtáborral mossák át az agyukat, és számukra már csak a gyilkolás, a felettesek parancsainak feltétel nélküli teljesítése marad.”

MITŐL FÜGGNEK A VÁLASZTÁSAINK?

Nem lehet egyértelmű választ adni arra, hogy a „bűnözővé válás kizárólag alkati vagy szocializációs kérdés e”, sőt, valószínűleg a két tényező kombinációja felelős érte, de az biztos, hogy a nem megfelelő családi háttér és a szélsőséges helyzetek mindenki életét megváltoztathatják.

Solt Ágnes szociológus, az Országos Kriminológiai Intézet munkatársa 2012-es disszertációjában szintén azt próbálta megfejtetni, hogy mitől függnek a választásaink. Mitől függ, hogy merre indulunk? Kik a felelősök életünk alakulásáért? Miért választjuk a rosszat vagy éppen a jót? 94 interjút készített fiatal- és gyerekkorú fogvatartottakkal. Végül arra jutott, hogy a gyerekkorúak és a fiatalok jóval nagyobb létszámban vesznek részt a bűnözésben, mint ahogy azt az összlakossághoz viszonyított arányuk indokolná. Az általa megkérdezettek háromnegyedéről elmondható, hogy noha családban nevelkedett, otthon az erőszak mindennapos volt, sőt, a legtöbb esetben maguk a gyerekek is bántalmazottakká váltak. Szegény, aluliskolázott, munkanélküli, alkoholisták életmódot folytató szülei és a reményvesztettség miatt az iskola helyett az utcán találták magukat, valamilyen ganghez csapódtak, és bűncselekményekbe keveredtek. Ami szintén érdekes, hogy Solt Ágnes megkérdezte a büntetés-végrehajtási intézetbe kerülő fiatalokat arról, hogy szerintük ki felelős a sorsukért. A srácok négyötöde azt felelte, hogy „a körülmények által kijelölt úton haladtak” idáig.



Gyerekkatona, Garamba

Káin gyermekei és a gyerekkatonák talán mind áldozatok, és talán volt is választási lehetőségük a jó és a rossz között, és igen, az egyszerűbb utat választották, de ebben a környezetük által teremtett „jó és követendő” példa is közrejátszott. Egy az iraki-iráni háborúról keringő történet pontosan ezt ragadja meg: 1980 és 1988 között az iraki-iráni háborúban egy kulcsot akasztottak a gyerekek nyakába azzal, hogy: „Ez a Paradicsom bejáratát nyitó kulcs, ha elestek, egyenesen a mennyországba kerültek.” ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



TREND ^{94.2} FM
GAZDASÁGI RÁDIÓ CSOPORT

Gazdaság és Kultúra

94.2
FM

www.trendfm.hu

DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS
DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEMAS



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

ROVAT –
RIPORT

KÉP –
SZECSÓDI BALÁZS

VONAKODÁS NÉLKÜL

A keleti keresztények tanúságtétele

„AZ IGAZI HATALOM AZ EMBER BENSŐJÉBŐL FAKAD, ÉS SOHASEM AZ AKTUÁLIS KÖRÜLMÉNYEKTŐL FÜGG, LEGYENEK AZOK BÁRMILYENEK NEHEZEK. (...AZ ILYEN EMBEREKET) NEM LEHET ELRETTENTENI SEMMILYEN SZÖRNYŰSÉGES FENYEGÉSSSEL VAGY TETTEL, ELTÖKÉLTEN ISTENNEK AJÁNLJÁK EGÉSZ SZEMÉLYES LÉTÜKET, A VONAKODÁS LEGKISEBB JELE NÉLKÜL.”

(Ermia kopt püspök, a Kopt Kulturális Központ vezetője, a találkozók egyik szervezője.)

Európában hamarosan égető kérdéssé válhat minden keresztény számára, hogy mit kezd egy olyan világgal, ahol az erőszaktól való félelem megkeserítheti a mindennapokat. Keleti testvéreinknél ez sajnos a valóság része, és mi, nyugati keresztények borzalommal tekintünk Kelet felé. Pedig elgondolkodtató példát és megerősítést is nyerhetünk onnan, és kifejezhetjük szolidaritásunkat.

2015 februárjában húsz egyiptomi kopt keresztényt és egy ghánai férfit lefejeztek az Iszlám Állam terroristái Líbiában. A kegyetlen kivégzésről videofelvételt tettek közzé. Az áldozatok egyiptomi vendégmunkások voltak, akiket az előző hetekben ejtettek túszul a szélsőségesek. A fekete ruhás és álarcos terroristák a tengerpartra kísérték a guantanamoi foglyokra emlékeztető narancssárga színű overallba öltöztetett túszokat. Középen terepszínű öltözetet viselő, szintén álarcos vezetőjük beszédet mondott történelmi angolossággal: a keresztényekre mért csapásokkal fenyegetőztek, végső mondatként pedig elhangzott: „Allah segítségével leigázzuk Rómát.” A videofelvétel a kamera közvetlenül a vérengzés megkezdése előtt a 21 halálra szánt férfi arcát pásztázza. Ők látszólag rezzenéstelen tekintettel néznek előre, van, aki kissé előre hajtja a fejét, közben úgy látszik, mind mormolnak valamit, egyikük ajkáról mintha Jézus nevét lehetne leolvasni. A magyar kormány a tragikus eseményt követően támogatást nyújtott az áldozatok családtagjainak. Idén nyár elején pedig egy magyar küldöttség érkezett Egyiptomba Orbán Viktor miniszterelnök vezetésével, amelynek keretében a küldöttség tagjai személyesen találkoztak az érintett családokkal. Az események körülményeiről, a kopt

keresztények helyzetéről és a magyar segítségnyújtásról beszélgettünk a küldöttség két tagjával, Kveck Péter nagykövet úrral és Maróth Miklós iszlám orientalista akadémikus professzorral.

– Milyen nemzetközi reakciók születtek a tragikus esemény nyomán?

Kveck Péter: Olyanok, mint más hasonló esetekben Irakban vagy Szíriában: sajtónyilatkozatok, amelyek két-három nap után el is haltak. Magyarország viszont túlment a szavakon. Az egyiptomi kormány teljes mértékben kiállt az áldozatok mellett. Az egyiptomi hadsereg válaszul bombázta az Iszlám Állam líbiai hadállásait. A 21 kivégzett férfit mint nemzeti hőst és keresztény mártírt egyaránt elismerik. A kopt templomokban már láthatunk róluk készült ikonokat, amelyeket az ikonábrázolás jellegzetes szabályai szerint festettek. Úgy emlegetik őket, hogy a „líbiai mártírok”. A brutális felvételeknek, amelyeket az Iszlám Állam a lemezárulásukról elrettentés céljából készített és tett közzé, volt legalább egy haszna: a szakértők rekonstruálni tudták a felvételek alapján, hogy mind a 21 mártír imádkozott a kivégzés előtti pillanatokban. Azonosítani lehetett a konkrét imaszöveget.



„ARRÓL TUDJÁK MAJD MEG RÓLATOK,
HOGY A TANÍTVÁNYAIM VAGYTOK,
HOGY SZERETETTEL VAGYTOK EGYMÁS IRÁNT.”
(Jn 13,35)

– A muzulmán többségű környezetben mennyire élnek kiszolgáltatott helyzetben a kopt keresztények?

Kveck Péter: 2012 és 2013 között, amikor a Muzulmán Testvériség kormányozta az országot, nagyon nehéz helyzetbe hozták a koptokat és minden más vallásút, sőt, mindazokat, akik nem az ő szélsőséges nézeteik szerint voltak muzulmánok. Templomokat gyújtottak fel és döntöttek romba, de megtámadták a keresztények házeit, boltjait is. 2013 nyarán az egyiptomi keresztények számára egy rémálom ért véget. De nem csak ez a két év jelentett különös nehézséget a számukra. Egész történelmüket végigkíséri az üldöztetés már a kezdetektől, a Római Birodalom korától. Valószínűleg az egyik legtöbb vértanúval rendelkező egyház az övék. Éppen ezért nagyon erős náluk a mártírok tisztelete. Az iszlám megjelenéséig, tehát a 7. századig egész Észak-Afrika keresztény volt. Ez a terület mára nagyrészt muzulmán lett, az egyiptomi keresztények azonban

megtartották hitüket. Egyiptom ma közel 100 millió lakosú ország, ebből több mint 10 millióan keresztények, akik nagyon erősen ragaszkodnak a hitükhöz. Jelenleg az egyiptomi kormányzat minden lehetséges módon igyekszik megvédeni őket, hiszen van egy állandó, látens fenyegetettség. A védelem konkrét intézkedések formájában jelenik meg: minden keresztény templom előtt napi 24 órás szolgálatban, a hét minden napján rendőri védelem van. Január 6-án, amikor a koptok a karácsonyt ünneplik, a kairói Szent Márk kopt székesegyházban Abdel Fattah el-Sisi, Egyiptom köztársasági elnöke már másodszor vett részt a karácsonyi szertartáson, ami példátlan az eddigi gyakorlatban. Ezen alkalommal azt is bejelentette, hogy az iszlámisták által elpusztított templomokat a hadsereg állami pénzen egy éven belül felújítja. Az újjáépítések meg is kezdődtek. Mindez azt az erős üzenetet közvetíti, hogy a kopt keresztények az egyiptomi társadalom megbecsült tagjai. **Maróth Miklós:** A kopt keresztények folyamatosan ki vannak téve – mint az iszlám történetében mindig – a muzulmánok részéről atrocitásoknak. Ez nem azt jelenti, hogy a hivatalos iszlám veszélyeztetné őket, mivel a hivatalos tanítás védelmezi az úgynevezett „Könyv birtokosait”, vagyis a zsidóságot és kereszténységet. Ez a védett státusz a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha a fejadót megfizetik,





II. Teodor kopt pápa a karácsonyi éjféli misén az alexandriai Szent Márk-katedrálisban. Alexandria, Egyiptom, 2016. január 6.

AZ ISZLÁM VILÁGBAN, AHOL MOST SORBAN SZÁMOLJÁK FEL A KERESZTÉNY KISEBBSÉGEKET – EURÓPAI KERESZTÉNY TESTVÉREIK TÖKÉLETES HALLGATÁSA MELLETT –, EGYEDÜL AZ EGYIPTOMI KOPT KERESZTÉNYSÉG OLYAN NAGY LÉTSZÁMÚ, HOGY NEM LEHET NEM TUDOMÁSUL VENNI.

amivel egyszersmind elismerik az iszlám uralmát és felsőbbrendűségét, illetve állampolgári kötelességeiket teljesítik, akkor őket nem érheti bántódás. Az Iszlám Állam tevékenysége nem egyeztethető össze az iszlám hivatalos tanításával. A kairói Azhar mecset nagysejke, aki komoly vallási tekintély, más vallási vezetőkkel egyetemben szintén elítéli ezeket a csoportokat. Az Iszlám Államot az iszlámra legártalmasabb mozgalomként tartják számon, mivel annak szabályait és hagyományait fölrúgva olyasmiket művel, ami az összes muzulmán rossz színben tünteti fel. Az iszlám világban, ahol most sorban számolják fel a keresztény kisebbségeket – európai keresztény testvéreik tökéletes hallgatása mellett –, egyedül az egyiptomi kopt kereszténység olyan nagy létszámú, hogy nem lehet nem tudomásul venni.

Amikor az ember keleti keresztényekkel találkozik, azt tapasztalja, hogy ők föltétlen bizalommal vannak

írántunk. A testvériség érzését mintha mi nem viszonznánk. A régi egyházi hagyományban, ahogy a Bibliában is, megvan a krisztusi felszólítás, hogy arról ismerjenek meg titeket, hogy szeretitek egymást. Ez a Római Birodalom idejében valóban meg is volt a keresztény közösségek között. Mi, nyugatiak ma is egyfolytában beszélünk a szeretetről, miközben az igazi szolidáris szeretet kivezett belőlünk. A keleti keresztényekben hajlamosak vagyunk az eretnekeket látni, miközben ők az életveszélyt is vállalják. Egyszer betévedtünk egy kopt ifjúsági fesztiválra valahol vidéken. Magas fallal körülvett területen tartották, hatalmas nagy vasajtókkal, tekintettel arra, hogy körbe vannak véve muzulmánokkal. Ha kell, a vasajtót bármelyik pillanatban be tudják zárni. Luxorban egy apácakolostort látogattunk meg a sivatag szélén, bármelyik pillanatban lerohanhatják őket a muzulmánok, de ők ott vannak, és vállalják a hitüket.

Kép - Profimedia - Red Dot

– Mit lehet tudni a terroristákról, a háttérükről, kiket képzeljünk pontosan a maszkok és a megrázó események mögé?

Maróth Miklós: A szociológusok szerint minden társadalomban körülbelül 15 százalék a szélsőségesek aránya, ez a magyar politikai életnek is a hagyományai közé tartozik. A baj az, hogy ha az iszlám világot nézzük, azonnal 300 millió embert jelent ez az arány, vagyis ennyien lehetnek azok, akikről szociológiailag elképzelhető, hogy szélsőséges nézeteket vallanak. Irak és Szíria területén ennél még bonyolultabb a helyzet, mert Irakban az Iszlám Állam hívei között van az elbocsátott légió, amelyik Szaddam Husszeint hadseregében szolgált. Mindenki, aki a Szaddam Husszeint-féle rendszernek haszonélvezője volt, hirtelenjében egzisztencia nélkül maradt. Ehhez hozzácsapódott egy csomó szélsőséges helyi elem, majd külföldről csatlakozni kezdtek sokan olyanok, akik valamilyen oknál fogva nem elégedtek meg a helyzetükkel. Az iszlámnak a kereszténységgel szemben van egy felsőbbrendűségi tudata. Ezzel a tudattal eljönnek Európába, de nem beszélnek a nyelvet, aluliskoláztak, így a társadalom periferiájára szorulnak, a megvetettek közé. Ezt a kettősséget nagyon nehéz földolgozniuk. Másrészt az európai kultúrával azonosulva gyakran elvesztik az iszlám iránti hűségüket, majd egy idő után honvágyat, frusztrációt érezve visszaszerzik, és szélsőségekbe esnek. Az európai muszlimok mellett pedig a csecsen háborúból, tehát a volt szovjet Közép-Ázsiából is ugyanilyen elemek csatlakoztak.

– Miből állt a magyar segítségnyújtás a tragikus eseményt követően? Mi a gyakorlati és elvi jelentősége?

Kveck Péter: Gyors döntés született arról, hogy az áldozatok hozzátartozóinak segítség kell, még hozzá nem egyszerű adományként, hanem olyan formában, ami a mindennapi túlélésben segíti őket. Ezek a családok fenntartó nélkül maradtak. Kétkezi munkásokról beszélünk, akik Líbiába mentek dolgozni, hogy eltartsák az otthon maradt családtagjaikat. A kopt egyház közvetítésével megkérdeztük az áldozatok hozzátartozóit, mire lenne leginkább szükségük, és közös döntés eredményeként mindegyik család egy-egy magyar szarvasmarhát kapott, ez két-három héttel az események után eljutott a családokhoz. Egyiptomba jelentős szarvasmarhaexportunk irányul, és az importőr cég nagy-lelkűen megtoldotta az állami segítséget azzal, hogy a kifizetettnél jóval nagyobb értékű szarvasmarhákat adtak át. Idén májusban Orbán Viktor miniszterelnök úr egyiptomi látogatása során személyesen is találkozott az áldozatok hozzátartozóival. Tudni kell, hogy a családok Minya tartományban élnek, Kairótól többszáz kilométerre, a Nílus völgyében, vagyis nem olyan egyszerű számukra ilyen nagy utat megtenni. A találkozó megszervezésében a kopt egyház segített, és a Kairói Kopt Kulturális Központban került rá sor. A személyes találkozás célja a szolidaritás kifejezése volt, másrészt üzenet a külvilág felé, hogy Magyarország törődik az üldözött

keresztények sorsával, szemben az általában jellemző közönyt. Magyarország minden egyes nemzetközi fórumon fel-emeli a hangját az üldözött keresztények ügyében. Az ENSZ felméréseiből tudjuk, hogy világszerte a vallásuk miatt üldözést elszenvedők 80 százaléka keresztény. Ugyanakkor kopt partnereink elszomorító visszajelzéseiből tudjuk, milyen kevés ország nyújt hasonló segítséget.

Maróth Miklós: A találkozóra közvetlenül azután került sor, hogy az Azhar-mecset nagysejkjénél, az iszlám világ egyik legnagyobb tekintélyénél tett látogatást a küldöttség. Komoly kiállítás volt a kopt közösség, vagyis az egyiptomi keresztények mellett, hogy közvetlenül a nagysejkekkel történt találkozó után ment át a küldöttség a Kopt Patriarchátus területére, ahol találkoztak a kopt családokkal.

Kveck Péter: Idén minden család ajándéksomagot kapott, amely gyógyszerket, élelmiszereket és gyerekjátékokat tartalmazott. Nehéz leírni szavakkal, amit ott tapasztalt az ember. Nemcsak az asszonyok, hanem a férfiak, apák, fivérek is sírva fakadtak. Méltósággal viselt, de mély fájdalommal találkoztunk.

Maróth Miklós: Megrázott a találkozó. Amikor ezeket a keresztény férfiakat elfogták, följárlották nekik, hogy térjenek át az iszlámra. Jellemző a keleti keresztényekre, hogy ők ezt elutasították, miközben tudták, hogy mivel jár. Egy olyan asztalnál álltam meg, ahol egy fiatal nő ült három, tíz év alatti kisgyerekekkel, és ott volt az asztalon a megölt férj képe. Beláthatatlan nehézségek elé néz a család, ott maradt támasz nélkül egy fiatalasszony, özvegyen, három gyerekkel, bevétel nélkül.

– Mivel lehetne legjobban támogatni nemzetközi részről a kopt és más keresztény kisebbségeket?

Kveck Péter: Először is nagy segítség lenne, ha az európai kormányok egyetlen esetben sem mennének el szó nélkül az ilyen események mellett, illetve ha nemcsak az emberi jogok szempontjából közelítenék meg a helyzetet, hanem konkrétan elhangzana, hogy keresztényüldözésről van szó. Másrészt gyakorlati segítséget jelenthetne például, ha külföldi támogatással részesülhetnének oktatásban, képzésben az itteni fiatalok, hogy versenyképes tudáshoz jussanak. Erre is van jó magyar példa: a kopt egyház és a Pázmány Péter Katolikus Egyetem jelenleg két vonalon is együttműködik. Egyrészt a PPKÉ régészeti részlege Major Balázs professzor úr vezetésével, akinek egyébként a szíriai ásatásokban komoly része volt, tavaly nyáron négy fiatal egyiptomi restaurátort látott vendégül, akik hazatérve közkinccsé tették az itt szerzett tudásukat. Másrészt szintén az egyetem terveit közt szerepel, hogy bionika szakon mesterképzést indít Egyiptomban. A bionika az informatika, a biológia és az orvostudomány elegye, és nagyon ígéretes jövő előtt áll. Ezek szép példái annak, hogyan lehet hathatós, hosszú távú segítséget nyújtani távoli keresztény testvéreinknek. ♦





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

„SZEMÉTEMBEREK”

Ez a szó szerinti fordítása az arab nyelv egyiptomi dialektusában használatos Zabaleen szónak. Hétköznapi értelemben „szemégyűjtő emberek” jelentéssel használatos, és a húszmillió Kairó hulladékát szelektíven gyűjtő családokat értik alatta, akik történetesen kopt keresztények.

◆ „Kairó Manshiyat Nasr negyede az otthona a Zaraeeb kopt keresztény közösségnek, akik a város szemetét gyűjtik, és évtizedek alatt olyan hatékony újrahasznosítási rendszert fejlesztettek ki, ami az egész világon az egyik leghatékonyabb, jövedelmet termel a közösségnek. Sokan mégis azt gondolják, hogy a kopt negyed egy koszos, szegregált periféria” – írja Instagramon megosztott fényképéhez a tunéziai-francia eL-Seed utcai művész. A fotón a kopt keresztények kairói negyedét láthatjuk madártávlatból, egy hatalmas, sok épületet befedő graffitivel. „A csapatom és a helybeliek segítségével egy anamorfikus falfestményt készítettem, hogy felhívjam a világ figyelmét erre a fantasztikus, mégis mellőzött közösségre. Az alkotás egy 50 épületet lefedő graffiti, amely csak a közeli Mokattam-hegy egy bizonyos pontjáról értelmezhető. Az alkotáson a 3. században élt Szent Atanáz kopt püspök szavai olvashatók: „Aki látni akarja a napfényt, annak először meg kell törölnie a szemét.”

A művész a világ számos pontján hozott létre hasonló alkotásokat „Perception” (jelentése: észlelés, érzékelés, felfogás) névre keresztelt projektje keretében, amelyben olyan közösségekre hívja fel a figyelmet, amelyeket a többségi társadalom másságuk miatt kirekeszt. Kairói falfestményét például végig az egyiptomi hatóságok elől rejtve kellett kivitelezni, ami méreteit tekintve igen nehéz feladat lehetett.

„AKI LÁTNI AKARJA
A NAPFÉNYT,
ANNAK ELŐSZÖR MEG
KELL TÖRÖLNI A SZEMÉT.”

(Szent Atanáz kopt püspök)

Kép - Profimedia - Red Dot



Kairó Manshiyat Nasr negyede a Mokattam-hegyről fényképezve. Kairó, Egyiptom, 2010. december 22.





Zabaleen férfi egy műanyag-újrahasznosító üzemben. Kairó, Egyiptom, 2014. június 3.



Zabaleen asszonyok papírt válogatnak újrahasznosításhoz. Kairó, Egyiptom, 2010. december 23.

„A helyiek örömmel fogadtak, családtagként kezeltek minket – írta eL Seed. – Ez volt életem egyik legemberibb élménye. Nagyon nagylelkű, őszinte és erős emberek élnek itt. Bár Egyiptom-szerte Zabaleenoknak, azaz szeméteembereknek hívják őket, mégsem szemétként élnek, hanem abból a szemétként teremtenek megélhetést, amit a város megtermel. Ők azok, akik tisztán tartják Kairó utcáit.”

A brit *The Guardian* jelentése szerint a Zabaleenok naponta kilencezer tonna szemetet gyűjtenek össze a 20 milliós Kairó 15 ezer tonnás termeléséből. Ezzel a város szemetének közel kétharmadát szállítják el, ráadásul szelektív módon és közel 100 százalékosan újrahasznosítva, de az egyiptomi kormány hivatalosan eddig nem ismerte el tevékenységüket.

A keresztény Zabaleenok Felső-Egyiptomból költöztek Kairó külvárosi részére az 1940-es években. Guberálóként „tengették életüket” egészen az 1980-as évekig, amikor civil szervezetek és alapítványok segítségével belevágtak a papír, műanyag és fémhulladékok újrahasznosításába. A város zöldhulladékát a kertjeikben tartott sertésekkel hasznosították újra: a trágyát eladták komposztgyártó vállalatoknak, és az így nevelt disznókat is eladták. Becslések szerint csak ezzel évente mintegy 1400 USA dollárnyi (400 ezer forint) extrabevételhez jutottak a kopt családok. Egészen a 2009-es H1N1 járványig (amelyet madárinfluenzának, vagy kezdetekben tévesen sertésinfluenzának is neveztek), amikor is az akkor Hoszni Mubarak vezette egyiptomi kormány – a WHO sorozatos figyelmeztetése ellenére

Kép - Profimedia - Red Dot

– kényszervágatta a kopt családok sertéseit. Ezzel évekre felére esett vissza a Zabaleenok bevétele, a zöldhulladék pedig még évekig rothadt Kairó utcáin. A madárinfluenza óta azonban Egyiptom is sokat változott, az új kormány gazdasági minisztere elismerően nyilatkozott a Zabaleenokról. *Leila Iskandar* korábban évekig dolgozott különböző civil szervezeteknek abban a Manshiyat Nasr kerületben, ahol mintegy 65 ezer kopt Zabaleen él, így jól ismeri tevékenységüket. „A Zabaleenok olyan rendszert fejlesztettek ki az elmúlt évtizedekben, amely Kairó hulladékának csaknem 100 százalékát újrahasznosítja, ezenkívül családok ezreinek nyújt biztos megélhetést a súlyos munkanélküliséggel küzdő Egyiptomban.

Nem igazságos, hogy eddig emberszámba sem vettük őket” – nyilatkozta 2013-ban a *The Guardiannak*. Szavait tettek is követték: az egyiptomi kormány hivatalosan is elismerte a Zabaleenok tevékenységét, napjainkban 44 regionális társaságba tömörülve ők a város hulladékgazdálkodásának alapja. A minisztérium kampányt is indított, amiben a lakosságot kéri, hogy a lebomló és nem lebomló szemetet különválogatva tegyék ki az ajtó elé. A Zabaleen közösség vezetője, *Ezzat Naem* évtizedekig csak azt látta, hogy a dolgok mindig rosszabbra fordulnak, most mégis bizakodó: „Mindig olyan emberekként tekintettek ránk, mint akik tehetetlenségükben egy nagyváros szemetét gyűjtötték. És most hirtelen mi vagyunk azok, akik feltaláltunk egy példaértékű, környezetbarát városgazdálkodási rendszert.” ♦



ISKOLA A HÍD ALATT

Shakarpur, Újdelhi, India. Egy diák söpröget az „osztályteremben” kora reggel, a tanítás megkezdése előtt.

♦ A 46 éves *Rajesh Kumar Sharma* 2006-ban alapította ezt az iskolát egy híd alatt, az indiai főváros egyik szegénynegyedében, közel a Yamuna Bank metróállomáshoz. Rajesh tanár úr heti hatszor tanítja reggelenként a hátrányos helyzetben élő, legalacsonyabb kasztokból származó gyerekeket. A körülmények nagyon szegényesek, a felszerelést a híd oldalára aggaltott táblák jelentik néhány krétával, a 4–12 éves korú tanulók matracokon ülve vesznek részt a foglalkozásokon, reggelente maguk takarítják az „osztálytermet”, ami a híd alatti poros, koszos földet jelenti.

Az indiai tanár segélyszervezetek támogatása nélkül, másodállásban kezdte tanítani a munkások, mezőgazdasági alkalmazottak, riksások gyermekeit még 1997-ben, azóta ez a harmadik iskolája.

Érdekes módon a legnagyobb nehézséget a szülők meggyőzése jelenti: a legalacsonyabb kasztokban szinte senki nem folytathat iskolai tanulmányokat, így a szülők nem látják értelmét, hogy gyermekük megtanuljon legalább írni és olvasni, helyette annak látják értelmét, ha besegít a napi munkába.

Rajesh Kumarnak zöldségüzlete van a közelben, a déli nyitást előtti órákban tanítja Újdelhi legszegényebb gyermekeit. Ahogy nemrég az Al Jazeera riportjában fogalmazott, „a családom nehéz anyagi helyzete miatt nem lehettem mérnök, ki kellett iratkoznom a főiskoláról, hogy dolgozzak a zöldségesüzletünkben. Reggelenként a gyerekekkel és a tanítással azonban úgy érzem, hogy a régi álmomat valahogy mégis beteljesítem”.

Az indiai tanár munkájának híre ment az elmúlt években – többek közt az Al Jazeera hírtelevízió is velük foglalkozott egy 2014-es kampányban –, így az iskola tízéves évfordulóján már több önkéntes is segíti misszióját. Adományokat is kapnak, ezekből kifestették a gyerekek a hídpilléreket, Rajesh pedig már reggelit, fűzeteket és köpenyeket is tud vásárolni a diákoknak. Közel háromszázan tanulnak nála hindiül, angolul, valamint alapvető ismereteket matematikából, történelemből és földrajzból.

Simon de Trey-White, az Újdelhiben élő angol fotográfus 2012 óta fényképezi az iskola mindennapjait, az ő fotóiból választottunk. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot/ Simon de Trey-White





SZÖVEG –
GYOMBOLAI-KOCSIS FRUZZSINA, GYOMBOLAI ZSOLT pszichológusok

SOROZAT –
KETTESBEN

APÁK MÁSODIK MŰSZAKBAN

Számos kutatás igazolta már az anya és az apa egymástól sokban különböző szerepét a gyermek fejlődése és nevelése szempontjából. Mást tudunk eltanulni édesanyánktól a női szerepekkel és mást édesapánktól a férfi szerepekkel kapcsolatban. A legtöbb apának azonban csak munka után van lehetősége együtt lenni a gyerekeivel.

- ♦ Egy gyermekkel egyértelműen akkor történik az egyik legjobb dolog gyermekkorában, ha látja, hogy szülei kifejezik szeretetüket egymás iránt. A teljes családban felnövő gyermekek az érzelmek megélése terén az idő haladtával gyakorlatilag minden helyzetre láthatnak mintát, mit „szokott” ebben és abban a helyzetben tenni egy nő, és mit egy férfi. Ezeket a mintázatokat tudtunk nélkül is visszük magunkkal egész életünk során. Ha valamelyik szerep megtanulására, megtapasztalására nincs lehetőségünk, ott hiány keletkezik, amit az ember igyekszik jól és kreatívan kitölteni, máshonnan szerzett tudása és tapasztalatai alapján, de ez sokkal nehezebb már később, és korántsem mindig sikerül.

„NÉGYKÉZLÁB AUTÓZIK VELEM”

APÁVAL MINDEN MÁS

Máshogy viselkedik egy gyermek – legyen akár kislány, akár kisfiú –, ha az édesapjával van, mint ha az édesanyjával. Míg szerencsés helyzetben az édesanyától többek között megtanulják az ösbizalmat és derűt, a jó értelemben vett folyamatos gondoskodást, rendelkezésre állást, addig az édesapától a merészséget, csibészséget, kezdeményezést, vállalkozó szellemet. Jobban próbálgatja a fizikai, teljesítménybeli határait. Ezt igazoló vizsgálatokkal még nem találkoztunk, de úgy tapasztaljuk környezetünkben, hogy a kisfiúk gyakrabban szereznek kék-zöld foltokat akkor, amikor az édesapjukkal töltenek időt – nem azért, mert az apák ne tudnának úgy vigyázni rájuk, mint az édesanyák, hanem mert a gyermekek sokkal bátrabbak, merészebbek ekkor, kockázatosabb helyzetekbe is belemennek. Ha azonban az apa nincs jelen, ezt a viselkedést, a helyzetekbe való karakán beleállást kevésbé lesz képes majd felnőttként előhívni, hiszen gyermekként nem tudta eleget gyakorolni, elég magabiztosan elsajátítani.

Kép - Profimedia - Red Dot



„FELKAP, ÉS A MAGASBAN RÖPTET”

APA: NÉHÁNY PERC NAPONTA

Fontos megjegyezni, hogy az apa lehet úgy is távol a gyermekétől, hogy fizikailag a közelében van, csak egyszerűen nincsenek kapcsolatban. Nemcsak arról van tehát szó, ha az esték többségén fektetés után ér haza, és hétvégén sem találkoznak, hanem ha találkoznak is, de az édesapa nem tölt időt a gyermekkel, nem játszik, nem beszélget vele. Megdöbbentő eredményt hozott egy nyugati kutatás, amely szerint azok

„MEGENGEDI, HOGY LEFUSSAK A LÉPCSŐN, ÉS A VÉGÉN ELKAP”

„MOZGÓLÉPCSŐZNI APUVAL A JÓ”

az apukák, akiknek van lehetőségük találkozni gyermekükkel, naponta átlagosan csak néhány percet (!) töltenek együtt, ennyi időt szánnak 24 órából csak neki. Minőségi időről volt szó a kutatásban, amelyik csak a gyermeké, az apa fókuszja nem megosztott, tehát közben nem nyomkodja a telefonját, nem beszélget mással, nem néz tévét, nem olvas, hanem csak a gyermekkel játszik, csak vele beszélget, őt kérdezi és hallgatja.

„Ő MEGENGEDI, HOGY SZÖGET KALAPÁLJAK A LÉPCSŐ OLDALÁBA, ANYU NEM”



MINŐSÉGI IDŐ – AZ APA SZEMPONTJÁBÓL

Legutóbb már foglalkoztunk a minőségi idővel, most nézzük meg a férfi, a családapa szempontjából. Egy férfi általában nehezebben beszél az érzelmeiről, nehezebben osztja meg a gondjait, főleg ha azok munkahelyi jellegűek. Ha még sikerül is hazaérnie a munka után olyan időben, hogy érdeemben találkozzon a gyermekével (és ne csak a fürdetés végére vagy a jóéjtpuszira essen haza), akkor sem könnyű számára a küszöbön átlépve egyetlen pillanat alatt letenni a terheket, gondokat, amikkel az azt megelőző sok órában foglalkozott. Pedig a gyermek elvárása az, hogy

„MINDIG EGYÜTT SÉTÁLTATJUK A KUTVÁT,
KÖZBEN JÓKAT BESZÉLGETÜNK”

„APÁVAL ÉS A TESÓIMMAL AKCIÓFILMESET
JÁTSZOTTUNK: NYOMOZTUNK,
ÜLDÖZTÜNK, TELEDOBÁLTUK A SZOBÁT

ha már végre itthon van édesapa, akkor még a kézmosás, átöltözés is nehezen fér bele, azonnal bele kell vetnie magát a közös, önfeledt játékba, ráhangolódni a gyermek(ek)re, belehelyezkedni a játékba.

Egyáltalán nem egyszerű dolog ez, de érdemes gyakorolni, különböző technikákat és módszereket kipróbálni, hogy kinek mi válik be igazán. És ahogyan már arról szintén volt szó korábban, nem szabad összetéveszteni a szerepek prioritását az időbeli sorrenddel: attól még a házasság az első, hogy a hazaérkezés után a gyermekekkel közös játék következik először!

Kép - Profimedia - Red Dot



„EGYÜTT MENTÜNK ELŐSZÖR MÚZEUMBA”

MIT LEHET AKKOR TENNI, HA AZ APA NEM TUD KORÁN HAZAÉRNI?

Fontos, hogy a gyerek tudja, mikorra várja az édesapát (főleg, ha már kialakult valamilyen időfogalma): uzsonna után jön, fürdetésre jön, vagy már csak három nagyot kell aludni, hogy itt legyen. A bizonytalanság rossz hatása: ha minden pillanatban csak várja, várja a gyermeket az édesapát, és az sokáig nem tud jönni, akkor a folyamatos csalódás miatt egyszer csak elkezd kevesbé várni az apát... Ez egy elkerülendő és szomorú lépés, amiről több szülő is beszámolt már: a gyermek elkezdte lehagyni az apát a családi rajzokról, mert ő dolgozik, nem tudjuk, mikor jön, sosincs itt. Ha tudjuk, mikor ér haza az édesapa, akkor ezt a gyermek nyelvén érdemes megmondani, hogy tudjon tervezni, készülni, kérdezgetni, hogy mennyi még az anyyi – ez a készület is biztonságot ad, ha tényleg akkor jön az édesapa, és nincsen csalódás.

TERVEZZÜK BE A KÖZÖS PROGRAMOKAT!

Ehhez hasonló jó eszköz lehet a tervezett, kijelölt ideje a közös programoknak – legyen az csak néhány órás, egy teljes napos vagy akár egy egész elvonulós apa-lány vagy apa-fiús hétvége. Ha például minden karácsony délelőtt vagy minden évben egy nyárvégi hétvégén vagy minden gyermek tizedik születésnapján tervezhetően ugyanaz az apás program zajlik a családban, az megint biztonságot ad, azt lehet tervezni, van mire várakozni. Ezekből – ha kialakultak, ha megígértük őket – nem szabad engedni lehetőség szerint, mert nagy csalódásként éri a gyermeket, ami előbb-utóbb bizalomvesztéshez vezet. Azt pedig nehéz visszaépíteni.

Ha megvalósul a közös program, figyeljünk rá, hogy igazi minőségi időről legyen szó, semmi megosztott figyelem, semmi munka telefonon vagy egyéb tevékenység: csak a gyermekre, gyermekekre, családra figyeljünk! ♦

„SAKKOZNI Ő TANÍTOTT MEG”



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

TANÉVKEZDŐ KEDVEZMÉNYEK

Szeptemberben sok családnak jelentenek komoly megterhelést a tanévkezdéssel járó költségek. Nem árt tudni, milyen kedvezmények, juttatások járhatnak a köznevelési intézménybe járó gyerekek családjai számára. Íme, egy kis összefoglaló.

◆ MAGASABB ÖSSZEGŰ CSALÁDI PÓTLÉK TOVÁBBTANULÓ GYERMEK UTÁN

A családi pótlékra való jogosultsággal általában minden családi tisztában van. Gyermekünk születésétől jár egészen addig, amíg köznevelésben vesznek részt, de maximum 20 éves korig. (Speciális nevelési igényű gyermeknél ez a korhatár 23 év).

Azzal azonban már kevesebben vannak tisztában, hogy a családi pótlék összegének megállapításakor figyelembe vehető az a gyermek (aki után egyébként már nem jár családi pótlék), aki közoktatási intézmény tanulója vagy felsőoktatási intézményben, első felsőfokú szakképzésben, első alapképzésben, első mesterképzésben vagy első egységes osztatlan képzésben részt vevő hallgató, és aki rendszeres jövedelemmel nem rendelkezik. Így a kisebb testvér(ek)nek (akinek még jár családi pótlék) a továbbtanuló után magasabb összeg jár. Kétgyermekes családnál például, ha a nagyobb továbbtanul, nem az egy gyermek után járó 12 200 forintot, hanem a két gyermek után járó 13 300 forintot kaphatja meg a szülő. Háromgyermekes családban, ha egy továbbtanuló és két kisebb testvér van, összesen 32 000 forint jár, mert a három- vagy többgyermekesek gyermekenként 16 000 forintot kapnak. Már júliustól jár ez a magasabb családi pótlék. A családi pótléket pedig maximum két hónapra visszamenőleg lehet igényelni, tehát aki szeptemberben benyújtja a kérvényt továbbtanuló gyermeke után (a továbbtanulás tényét megfelelően igazolva), az visszamenőleg megkaphatja a magasabb összeget. Jó hír lehet az is, hogy augusztusban a tanévkezdés miatt a szeptemberi összeget előrehozottan folyósítják.

TANKÖNYVTÁMOGATÁS

Tavaly szeptembertől kezdve az általános iskola első három osztályában minden tanuló ingyen kapja a tankönyveket. A többi évfolyamon szintén ingyenesek a tankönyvek azon családok gyerekei számára, akiknél valamelyik gyermek tartósan beteg, vagy szakértői vélemény szerint fogyatékosnak, halmozottan fogyatékosnak minősül. Szintén jogosult az ingyenes tankönyvekre, aki három vagy több kiskorú vagy eltartott gyermeket nevelő családban él, vagy aki nagykorú, és saját jogán iskoláztatási támogatásra jogosult; valamint azok, akik rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek. A támogatást az adott tanintézmény vezetőjénél kell igényelni a megfelelő iratok bemutatásával.

Közoktatási intézménynek számít az óvoda, általános iskola, szakmunkásképző iskola, szakiskola, gimnázium, szakközépiskola, alapképző művészetoktatási intézmény, gyógypedagógiai, konduktív pedagógiai nevelési-oktatási intézmény, diákotthon és kollégium.



ÉTKEZÉSI TÉRÍTÉSI DÍJKEDVEZMÉNY

Ingyenes étkezést biztosítanak bölcsődés, óvodás és általános iskolás gyermekek számára, ha a család rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesül (lásd: <http://emmiugyfelszolgalat.gov.hu/szocialis/gyakran-ismetelt>), ha ő vagy a családban valamelyik gyermek tartósan beteg vagy fogyatékos, valamint a nagycsaládosok számára. Ingyenes az étkezés továbbá, ha a gyermek családjában az egy főre jutó havi jövedelem összege nem haladja meg a 89 408 Ft-ot (ez a legkisebb munkabér nettó összegének 130 százaléka). A fent felsorolt körülmények fennállása mellett 50 százalékos étkezési díjkedvezmény jár a nappali rendszerű középiskolás gyermekek számára.

További információkért látogass el a <http://csalad.hu/kategoria/hasznos-informaciok/> oldalra. ◆

A családi pótlék összege általában: egygyermekes család esetén 12 200 Ft, egygyermekes egyedülálló szülő esetén 13 700 Ft. Kétgyermekes család számára gyermekenként 13 300 Ft, kétgyermekes egyedülálló szülő esetén gyermekenként 14 800 Ft, három- vagy többgyermekes család esetén gyermekenként 16 000 Ft, három vagy több gyermeket nevelő egyedülálló szülő esetén gyermekenként 17 000 Ft. Tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos gyermeket nevelő család esetén 23 300 Ft, tartósan beteg, illetve súlyosan fogyatékos gyermeket egyedül nevelő esetén 25 900 Ft. További részletek itt: <https://cst.onyfj.hu/hu/ellátások/csaladipotlek.html>



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ

GENDER ÉS HÁZIMUNKA



Apukám az udvarlás idején azt mondogatta anyunak, hogy nem létezik férfimunka és női munka, csak nehéz fizikai munka van, amit természetesen mindig a férfinak kell elvégeznie. E kijelentése az évek során először szofisztikáltabb formát öltött, majd néhány konkrét eset után kihullott a deklarált elvek közül. Ilyen eset volt például, amikor spenótot főzött (azaz tálalta a felolvasztott natúr mirelit spenótot), vagy távollétünkben kihívta az akkori KÖJÁL-t, mert bolhát talált a macskában (a hatóság alkalmazottai dekoratív védőfelszerelésben vonultak végig a lakótelepen, nem csinálva titkot abból, hogy Számékhoz jöttek). Persze a munkamegosztás nem is az ilyen rendkívüli eseteken áll vagy bukik, hanem a napi teendőkön, amelyeknél ma már a legtöbb háztartásnak mindkét nemre szüksége van. És hogy vannak-e ebben nemi különbségek? Ahogy női szemmel látom, nálunk akadnak...

◆ A FÉRFIMOSOGATÁS NEM ÖSSZECSAPOTT MELÓ

Már gyerekkoromban tapasztaltam, hogy a férfiakat valamiért frusztrálja a „megfogom, elmosom” féle gyors verzió. Ha Apu mosogatott, félórás, zárt ajtók mögött zajló csörömpölés után poharakba áztatott evőeszközök jelezték, hogy elkezdte tevékenységét. A következő fázist soha sem sikerült megismernünk, inkább pár óra múlva elmosogattunk. Valamiért férjem is lelkes híve a beáztatott lábosok legendájának. Abban, hogy ezek rendszerint el is mosódnak, semmi meglepőt nem talált, ahogy az sem készlet cselekvésre, ha két nap múlva is ugyanolyan állapotban áll ott a jobb sorsra érdemes edény.

A családjában megjelenő mosogatógép sem járult hozzá a nemek közti különbségek összemosásához, bár ezt nem is ígérték meg a használati utasításban, ott csak edényekről volt szó. A többlépcsős folyamat azóta arra vonatkozna, hogy a koszos edényeket eljuttassák a gépig, illetve onnan végső nyughelyükre, a szekrénybe. A kávésbögre felszólításra el is jut az étkező asztalára, onnan egy következő figyelmeztetés után a mosogatótálba vagy a konyhaasztalra. A következő lépés a mosogatógép lenne, de ide már legtöbbször női kezek helyezik a bögrét, tányért, miegyebet, a bekapcsológomb megnyomása pedig már szinte deklaráltan női feladat. Végül a kipakolás egyenesen férfitáru megszegését a szennyes edénnyel teli konyha sem indokolja. Pár hónapja arra mentem haza, hogy a reggeli edények még az ebédloasztalon várakoztak. Fiam volt otthon egyedül, ezért megkérdeztem: „Nem tudnád ilyenkor bepakolni a reggeli edényeket a mosogatógépbe?” „De” – felelte készségesen. Majd felnézett a képernyőről, és kicsit elgondolkodott: „De honnan tudjam, hogy az a reggeli?”

◆ A MOSÁS NŐI HUNCUTSÁG

Ha családom férfitagjait megkérdezem, van-e mosnivalójuk, általában nincs semmi, legfeljebb annyit válaszolnak, hogy minek annyit koptatni a ruhát és hogy a mosónők egyébként is korán halnak. Másnap reggel azonban megkérdezik, hol van a kék ingük. Kamasz fiú esetében biztos lehetsz benne, hogy valamelyik ágya melletti kupac alatt vagy az edzésen. Persze az is lehet, hogy eljutott a szennyestartó... mellé. És amikor megkérdezed, hogy miért nem a szennyestartóba, logikus válasz érkezik: „Mert ez jelzi, hogy elsőbbségi.” A ruhaszáritón megszáradt ruha csak akkor készített egy férfit cselekvésre, ha belelóg a tévé képernyőjébe (ilyenkor arrébb teszi), vagy ha leveszi róla azt az egyetlen darabot, amire épp szüksége van.

◆ A FÉRFI FŐZTJE, AZ MÁR

Ha családfőnk főzésre adja fejét, akkor az minden ízében férfias. Biztosan van benne szalonna, erőspaprika vagy legalábbis gulyáskrém. S ha valaki netán zsírosnak vagy csípősnek találná az ebédre beígért, de vacsorára elkészülő hűskölteményt, ez épp elég ok arra, hogy évekre elveszítse motivációját a gasztronómiai cselekmények iránt. Emiatt azt sem érdemes szóvá tenni, hogy egyetlen fogás elkészítéséhez a konyha teljes edénykészletét csatorba állította vagy ha ki kell dobni egy elszenesedett lábast és valami brutális tűzhelytisztítót kell beszerezni. És semmiképpen ne próbáljunk tapasztalt háziasszonyként gyakorlati tanácsokat vagy ízesítési javaslatokat adni! Jól vessük eszünkbe: a férfinak, ha fakanalat ragad, nem az a célja, hogy hétköznapi ebédet főzjön, hanem hogy elkápráztasson. (Még ha néha csupán a konyha látványa miatt érezzük is, hogy káprázik a szemünk.)

Ilyenkor gondoljunk arra, milyen heroikus küzdelem volt számunkra a kerékcseré vagy az eldugult lefolyó kitisztítása, és milyen rosszul esett, amikor erre csak annyit felelt életünk párja, hogy a csavarokat jobban meg kellett volna húzni. ◆



ŐSZI WELLNESS PIHENÉS SÜMEGEN!

Kalandozz velünk a középkorba!
Légy részese az élménynek, éld át a lovagkor hangulatát!

Akciós őszi hétköznapiak

félpanzió • korlátlan wellness használat
történelmi lovasjátékok bemutató (szerdán)

Fantasztikus előfoglalási kedvezménnyel már
10 900 Ft/fő/éj-től foglalható!

Nálunk minden nap új élmény Vár!

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



SZÖVEG –
FODOR ZSÓFI

A KALITKÁN TÚL

Féltés, túlféltés, biztonság, kockázat, bizalom, felelősség, szabadság... Kergetik egymást a fogalmak és vehemens érvek, amikor fölteszem az egyszerű kérdést: szerinted elengedjem a nyolcéves lányomat egyedül táncórára?

- ◆ Emlékeznek a *Keménykalap és krumpliorr* című filmre? Egy csapat 7–10 év körüli gyerek rója Budapest utcáit, tereit, hegyeit, hogy leleplezze a gaz majomtolvajt, és összehozzon egy jó kis cirkuszi előadást. Hát, éppen Csukás István történetét mutattuk meg a gyerekeknek, amikor látom, hogy a kislányom gépezetébe homokszem kerül. Egész mélyről indul a döbbenet, tolul, tolul megállíthatatlanul, majd kibukik: „Anya, ezek a gyerekek egyedül mennek az utcán!” És tényleg. A mai 30-as, 40-es szülőgeneráció gyerekkorában bejárt ungot-berket, bandázott a játszótéren, naphosszat ment a foci, a bunkerkeresés, gyalog vagy tömegközlekedéssel elzarándokolt az aktuális edzésre, hegedűórára. Őszintén irigylem azokat, akik ma is meg tudják adni ezt a szabadságot, önállóságot a gyerekeiknek. Nem zárják őket fa/műanyag/alumínium/aranykalitkába, mondván, ez a világ túl veszélyes hely egy gyereknek. Mert nem nagyvárosban élnek, vagy mert úgy döntöttek, nem félnek a „nagy fekete autó” képzetétől. Ami egyébként hatalmas jármű. Egyre nagyobb, az is lehet, hogy limuzin. Mert belefér az összes hír a bevásárlóközpontban elrabolt, játszótérről kiskutyás sztorival elcsábított, utcán kirabolt, villamoson szexuálisan zaklatott gyerekekről. Az iskolai körimél az intézmény körül flangáló gyanús alakról. Beleférnek a gyorshajtók, drogosok és pedofilok. Aljasan és túltápláltan ott terpeszkedik a fekete autó bőrkárpitján az összes félelmünk, és kimondatja velünk: hiába a bezzeg-a-mi-időnkben minden gyönyörűsége, nem engedem egyedül az utcára a gyereket! Ez már egy más világ.

Kép - Profimedia - Red Dot



Kép - Páczaí Tamás

Monostoriné Vass Anikó rendőr alezredessel beszélgettünk arról, vajon valóban így van-e.

– **Más világban élünk?**

– Mindenképp. Ugrásszerű változásoknak voltunk szemtanúi az elmúlt évtizedekben. De hogy veszélyesebb, fenyegetőbb világban nőnének-e föl a mai gyere-

kek, bűnügyi statisztikákkal nem támasztható alá. Sőt, az elmúlt tíz évben folyamatos csökkenő tendencia figyelhető meg a kiskorúak ellen idegenek által elkövetett bejelentett bűncselekmények számában.

– **A dolog optikája mégis az, hogy rút és veszélyes dolgok leselkednek a gyerekeinkre.**

– Mi, szülők eleve úgy működünk, hogy túl félelmetesnek és bizonytalannak látjuk a világot, amibe a gyerekeinket engedjük. Mindenképp ijesztebbnek, mint amiben mi voltunk fiatalok. Ráadásul a média és az internet jóvoltából sokkal több információ jut el az emberekhez.

TÖBBEN FELLÉLEGEZHETÜNK, UGVANIS *A VILÁG LEGROSSZABB ANYUKÁJA* CÍM NÉHÁNY ÉVE HIVATALOSAN IS FOGLALT. AZ AMERIKAI LENORE SKENAZY BITOROLJA, AKI MEGENGEDTE KILENCÉVES KISFIÁNAK, HOGY EGVEDÜL KÖZLEKEDJEN A HÍRHEDT NEW YORK-I METRÓN, MAJD – ÚJSÁGÍRÓ LÉVÉN – ERRŐL EGVIK CIKKÉBEN BE IS SZÁMOLT A NAGYVILÁGNAK. A KÖZFELHÁBORODÁST KÖVETŐEN SKENAZY *FREE-RANGE KIDS (GYEREKEK PÓRÁZ NÉLKÜL)* CÍMMEL ÍRT KÖNYVET, AMELLYEL KOMOLYABB MOZGALMAT INDÍTOTT EL AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBAN ÉS AZON TÚL. A KÖNYV FŐ ÁLLÍTÁSA, HOGY A STATISZTIKÁKRA ÉS ÉSZÉRVEKRE FITTVET HÁNYVA, A TÁRSADALMI TÖMEGHISZTÉRIÁNAK UTAT ENGEDVE FOSZTJUK MEG GYERMEKEINKET SZABADSÁGUKTÓL ÉS ANNAK LEHETŐSÉGÉTŐL, HOGY FELELŐSÉGTELJES, MAGABIZTOS FELNŐTTEKKÉ VÁLJANAK.

Márpedig a gyerekekkel kapcsolatos bűnügyi hírek kiemeltek és futótűzként terjednek. A félelem és féltés pedig természetes reakció. De ettől még egyáltalán nem általános, hogy a gyerekeinket vadidegenek bántalmazzák az utcán. Nincsenek nagyobb veszélyben, mint a 10-30 évvel ezelőtti gyerekek. Természetesen igyekszünk nekik megadni a biztonságot, hiszen veszélyek mindig voltak, mindig lesznek. De ez nem azt jelenti, hogy a szülőnek kell mindenhova kísérgetnie, szállítania a gyereket.

– Pedig sok családban a szülők – szerencsésebb esetben a nagyszülőkkel kiegészítve – hétköznaponként valóságos logisztikai bravúrt hajtanak végre.

– Sok esetben feleslegesen. Amennyiben nem szélsőségesen nagy távolságokról beszélünk, egy iskolás gyerek az útvonal alapos begyakorlását követően nagy biztonsággal tud egyedül közlekedni. A biztonságérzetet növeli, ha társakkal és forgalmas útvonal mentén halad. Készítsük föl arra is, hogyan kerülje el, oldja meg az esetlegesen fölmerülő problémákat.

– A „Ne állj szóba idegenekkel!” népszerű mondat, de nekem eddig nem jött ki a számon. Úgy érzem, a világra való nyitottságukat venném el.

– Ez valóban elég szerencsétlen mondat. Talán inkább arra kéne megtanítani a gyereket, hogy hogyan mondjon nemet. Forduljon nyugodtan bizalommal az emberekhez, de tudja felmérni, hogy mikor kell kilépni a helyzetből. Hogy soha

semmilyen körülmények között ne menjen el senkivel! Ne üljön be idegen autójába! Ha a tömegközlekedési eszközön valaki illetlenül nyúl hozzá, ne maradjon csendben! Szóljon! Mégpedig hangosan, mert lesz, aki segíteni fog.

– Hogyan engedjük el nyugodt lélekkel úgy egy kisiskolást, ha az ilyen helyzetek lehetősége egyáltalán fölmerül?

– Az efféle inzultusok lehetősége mindig is fennállt. De ezek vészforgatókönyvek, nem forgatókönyvek. Nagy különbség! Igen, tény, hogy a szülő részéről ez mérhetetlen nagy bizalmat igényel a gyerek iránt: meg fogja tudni tenni, amit megbeszéltünk, jól használja majd, amit tud. Ugyanakkor a gyerekek számára az önálló közlekedés, a szabadtéri játék egy új, felelősségteljes életformát hoz, annak minden szabadságával és kompetenciaérzésével.

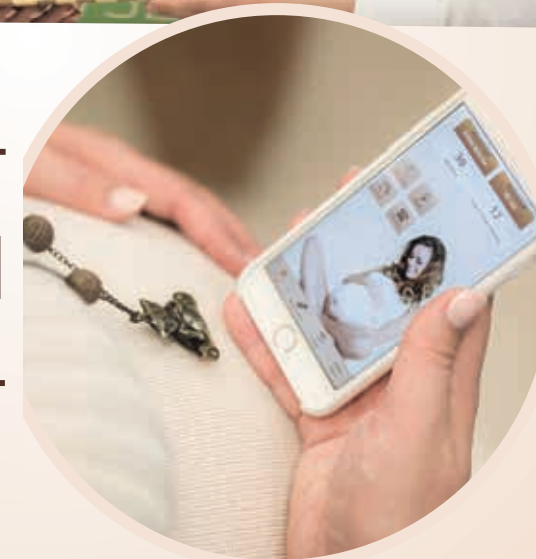
– Ha most lenne alsó tagozatos általános iskolás korú a gyermeke, engedné egyedül közlekedni?

– Nem tudok erre a kérdésre válaszolni, mert nagymamaként nem vagyok benne a helyzetben. Azt viszont érzem, hogy talán mind bizalmatlanabbak lettünk a minket körülvevő világgal szemben, így – ha most lennék kisgyerekes szülő – ez a fajta elengedés számomra is feladatot jelentene. Ugyanakkor azt hiszem, érdemes úgy élni az életünket, hogy minden fenntartásunk ellenére és óvatosságunk mellett bízzunk a minket körülvevő mikrokozmoszban és a gyerekeinkben. ♦

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDÓSCSOMAGODAT AZ alma **gyógyszertárak -BAN!**



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBILALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



hirdetés



WWW.KATOLIKUSRADIO.HU
MAGYAR KATOLIKUS RÁDIO

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



www.edeskisbabam.hu





SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS tréner

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT!

NEM AKAROK OVIBA MENNI!

A szeptemberi ovikezdesre nemcsak új tornacipővel és sok egyéb kellékkel kell fölkeszteni, hanem néha önmagunkat és a gyerekeket is érdemes felkészíteni. És nemcsak akkor, ha egy teljesen új helyzetbe kerülnek. Minden változás tűnhet ijesztőnek, még akkor is, ha az valójában egy korábbi helyzetbe való visszatérés.

- ◆ Az agyműködésünk arra állt be, hogy azt ismétlje, ami már ismert, bevált és megbízható a számára. Ha ebből a nézőpontból tekintünk rá, egy új helyzet kifejezetten rémisztő. Nem tudjuk, mi következik, így nem tudjuk felmérni a következő – vélhetőleg helyes – lépést sem. Valószínűsítünk: minden rendben lesz. Ám mindannyiunkban ott marad a kérdés: mi van, ha mégsem? A gyerekek ki nem mondott kérdéseire is érdemes válaszolnunk. Bizonyos esetekben minél inkább igyekszünk őket meggyőzni arról, hogy minden rendben lesz, annál inkább aggódnak. Néha pedig a sok-sok pozitív leírás mellé már nem is tesz hozzá a saját kétségeiket.

Nézzünk meg egy azonos kiindulási helyzetet két különböző szülői reakcióval!

1. Hanna nagycsoportos lesz szeptembertől, jól ismeri az ovis lét hétköznapjait. Mindig szívesen ment oviba, ezért is lepődik meg az édesanyja, amikor így a nyár vége felé az ovikezdesről beszélgetnek, és Hanna egyszer csak azt mondja: „Nem szeretnék oviba menni.” Édesanyja meglepetten néz rá: „Miért mondd ezt? Eddig szerettél oviba járni. És ott lesz Lili is, ő már biztosan nagyon várja, hogy újra együtt játszhattok.” Hanna kis szünetet tart, elgondolkodik. „Igen, de akkor sem szeretnék. Nem maradhatnék inkább itthon?” Az édesanyja tehetetlennek érzi magát, hiszen Hanna eddig sosem tiltakozott az ovi ellen. Megpróbálja a pozitív emlékeket segítségül hívni. „Ugyan, Hannus, nem lesz semmi baj, szeretsz oviba járni, szereted Panni nénit is, mindig olyan sok mesélivalód van, ha hazaérsz! Anyának és Apának pedig dolgoznia kell, így nem tudunk itthon maradni veled. Minden rendben lesz, meglátod.” Hanna egyre jobban belelovalja magát: „Nem akarok menni, itthon akarok maradni.” Az édesanyja tovább próbálkozik: „Most már nagycsoportos leszel, már mindent tudsz, mindent ismersz, mentek izgalmas kirándulásokra is vagy az állatkertbe... Nagyon sok érdekes dolog történik majd veled!” „Akkor sem akarok menni!” „Nem értelek, Hanna, eddig szeretted az óvodát. Nincs miért aggódnod!” „De én nem akarok, az egy hülye ovi!” „Ne beszélj csúnyán, nincs rá semmi okod!” „Hülye ovi, hülye ovi, nem megyek!” – ezzel sírva kiszalad a szobából.

A logikus magyarázatok, amelyekkel szeretnénk meggyőzni a gyerekeinket, nem oldják fel az aggodalmakat. Azok a gyerekek, akik ilyen reakciót kapnak a szüleiktől, könnyen úgy érezhetik, hogy nem értik meg őket, hiszen el sem jutottak a problémás pontig, az érzelmeik megismeréséig, csak a logikus szülői érveket hallották. Érdemes fordítani egy kicsit a helyzeten, hogy kiderüljön, mennyi a fel nem használt kapacitás egy-egy ilyen szituációban.



2. Réka is nagycsoportba megy, az óvo néniktől az elmúlt év során mindig sok dicséretet kapott. Ám ahogy közeledik a szeptember, egyre többször tűnik feszélyezettnek, ha előke-rül az óvoda témája, aztán kerek-perc kijelenti: „Nem akarok oviba menni!” Az édesanyja első meglepetésében szóhoz sem jut, majd leül vele szemben: „Valami nem tetszik neked az oviban?” „Nem tetszik az ovi, inkább itthon maradok.” „Valami rossz emlék van?” „Mi szedtük a legszebb virágo-kat. Le is préseltük őket a nagy könyvben – mondja Réka. – És amikor lenyomatot csináltunk velük, az én virágaim a közös tálba kerültek, én pedig csupa csúnya, törött virágot kaptam.” „Értem.” „Én szerettem volna azokat a virágokat lefesteni és rányomdázni a papírra, hogy megmutathassam neked.” „Nagyon rosszul eshetett neked, hogy más használta, amiket együtt szedtünk.” „Én pakoltam ki a szekrényből a festékeket, és mire leültem, nekem csak a töröttek maradtak. A többiek már mind festettek.” „Mit gondolsz, Réka, hogyan tudnánk ezen segíteni, hogy az őszi levelekkel ne történhessen ugyanez? Gyere, írjuk le az ötleteinket!” „Az jó lesz! – mondja Réka lelkesen. – Ne én pakoljam ki a festékeket, akkor biztosan marad nekem is.” „Jól van, felírtam, hogy ne te vedd elő a festékeket. Mit szólsz ahhoz, hogy viszünk néhány nagyon

különleges levelet, és megmondjuk Panni néninek, hogy te ezeket szeretnéd lefesteni?” „Írd fel! Azt is írd fel, Anya, hogy ne Zsani mellé üljek, mert neki mindig az enyém kell. A legszebb faleveleket fogom majd nyomdázni és hazahozni neked!”

Ahhoz, hogy a gyerekeink érezzék, hogy biztonságban vannak, és megoszthatják velünk minden apró-cseprő gondjukat, nem arra van szükség, hogy mi legyünk minden tudás birtokosai, minden kérdésre tudjuk a választ, és a tökéletesség mintaképét adjuk nekik. Sokkal inkább arra vágnak, hogy halljuk meg a ki nem mondott kérdéseiket, kétségeiket, és segítsünk benne, hogy ők maguk találják meg rá a választ. Ebben segítünk mi is azoknak, akik szeretnének többet tudni az érzelmi intelligencia működéséről a gyakorlatban. A fenti példából jól látszik, hogy az EQ összefüggésben áll a megfelelő kommunikációval, az együttműködési készségünkkel és a problémamegoldással is. A többi területről is szó esik majd a következőkben. ◆

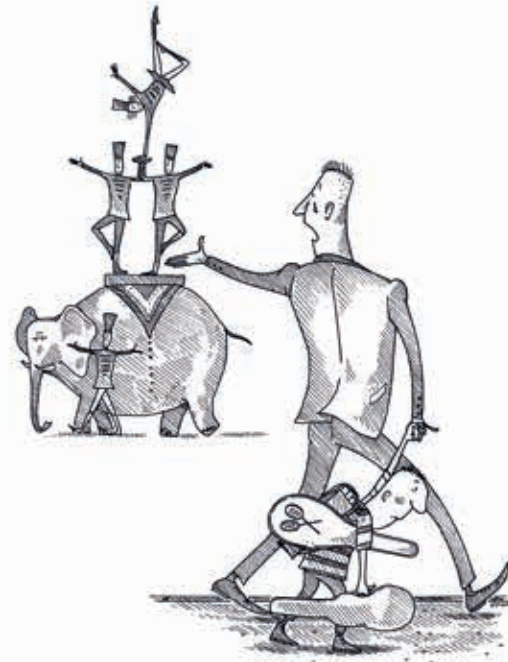
A kommunikáció több a kimondott szavaknál – EQ és IQ együtt, működésben – Értsünk szót!
www.ertsunkszot.hu



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBE

ILLUSZTRÁCIÓ –
SZÜCS ÉDUA



ÁLLAT- ÉS GYERMEKVÉDELEM

A modern világban igen divatos mozgalom az állatvédelem. Nem múlik el úgy nap, hogy ne értesülnénk valami petícióról vagy mozgalomról, amely az állatkeretek lakóinak életfeltételeit javítaná, a fogyasztásra szánt baromfik vagy sertések tartási körülményein rágódna, menhelyek támogatását szorgalmazná elhagyott kutyák számára.

◆ Épeszű ember persze ok nélkül nem bántja és nem is kínozza az élőlényeket. Ez természetes. Ugyanakkor a gyermekeinket szívfájdalom nélkül bezárjuk reggeltől estig valahova, ahol mindenféleképpen tömik a fejét, ülnie kell órákon át a kijelölt padtárs mellett, egészen közeli testi kontaktusban. Akkor eszik, amikor megengedik, akkor beszél, ha megengedik, ha ettől egy kicsit is eltér, legorombítják, számon kérik. Melyik felnőtt bírná ezt elviselni? Hányan volnának hajlandóak napokon-heteken át egy padban ülni valakivel, akit esetleg nem kedvelnek túlzottan? Gyermekeink számára bezzeg államilag kötelezővé tesszük – egy olyan világban, ahol már szinte semmi sem kötelező. Persze, még mindig emberségesebb, mint idő előtt lemészárolni őket, ami államilag engedélyezett. Képzelnék el az évi 30–40 ezer abortusz analógiájára, ha 30–40 ezer kutya-kölyköt, csimpánzot vagy fehér cápát ölnének meg. Micsoda háborgás lenne, hány civil szervezet, állatvédő és politikus üvöltene!

Tanulni-okosodni persze kell, de valamiért az addig érdeklődő, nyitott, a környezet dolgaira kíváncsi gyerekekből az iskolában néhány év alatt teljesen érdektelen kamaszok lesznek. A közoktatási intézmények elsődleges feladata nyilvánvalóan az idő eltöltése. Amíg a gyerekekre saját szülei nem tudnak vigyázni, mert maguk is a dolguk után járnak, addig idegenek felügyelete alatt igyekeznek agyonütni az időt. Sok szülő úgy éli meg, hogy sikerül „lepasszolnia” a srácokat, s ehhez ideológiát gyárt lelkiismerete megnyugtatója: „jobb neki ott”. Vagy egyszerűen csak megállapítja, hogy annak idején ő is kibírta. Reggel nyolctól ott kell ülni a padban a lurkónak, még akkor is,

ha minden vizsgálat azt bizonyítja, hogy a kilencórás kezdés biológiailag sokkal kedvezőbb volna a kamaszok számára. De jobb, ha álmosan bóbiskolnak és dülöngélnék a teremben, mintha a szent nyolc órán változtatnánk. Ezért aztán a gyerekek hullá fátadtak lesznek mindennap, s ez nincs is összefüggésben feltétlenül a terhelésükkel. Mindannyian ismerjük az érzést, amikor csak tötyörgünk, olvasgatunk, semmi értelmeset nem csinálunk, mégis estére fáradtan hullunk a karosszékbe („De sokat dolgoztam!”). Ha csakugyan az érdekelne bennünket, hogy a jövő generációi minél több tudás birtokába jussanak, s nem pusztán az idő megfelelően adminisztrált eltöltésével foglalkoznánk, akkor megérkeznék a lényeghez: hatékonyság. Ha valaki napi hat-hét órában valóban intenzíven, a tananyag által megkövetelt módon, szorgalmasan végezné a dolgát, az délután hihetetlen tudás birtokában mehetne haza. De mivel a hatások roppant alacsony, a rengeteg idő nem szüli meg a kívánt eredményt.

AZT GONDOLOM, NEM A TANANYAG MENNYISÉGÉT KELLENE CSÖKKENTENI, HISZEN AZ EMBERI AGY KAPACITÁSA FELFOGHATATLANUL NAGY, HANEM A MOTIVÁCIÓK, A MÓDSZEREK ÉS MEGFELELŐ RUGALMASSÁG FEJLESZTÉSÉVEL KELLENE A BEFOGADÁST NÖVELNI

Ehhez azonban alapjaiban kellene újragondolni az iskola-rendszert, s nem a régi toldozgatásával fenntartani egy nem működő modellt. ◆

DIÁKÉLET SZABADON

DIÁKHITEL

Egyetemi éveinkre legtöbbször felszabadult, izgalommal teli időszakként tekintünk vissza. A tanulás, bulizás, az új barátok és a rengeteg program mellett azonban más, egy függetlenebb, ám kötelességekkel teli életforma várja a fiatalokat, amelyhez nélkülözhetetlen a biztos anyagi háttér.

Ahogy beköszönt a tanévkezdés, sok hallgató szeme előtt nemcsak a nehéz vizsgák miatt átvirrasztott éjszák és a kreditekért vívott kemény harc lebeg, hanem a tanulmányaikhoz és az addigi életvitelükhöz szükséges anyagiak előteremtésén is törniük kell a fejüket. Vannak, akik nem számíthatnak szüleik, családjuk pénzügyi támogatására, vagy önszántukból döntenek úgy, hogy szüleik válláról leveszik ezt a terhet. A könyveket, jegyzeteket azonban ki kell fizetni, nem is beszélve a más városból érkezett hallgatók albérleti vagy kollégiumi díjáról, étkezésükről, szabadidőjükben felmerülő kiadásokról vagy akár külföldi tanulmányútról. Mi lehet az ideális megoldás anyagi helyzetünk javítására, ha ügyelni szeretnénk arra, hogy a munka semmiképp ne menjen a felkészülési idő és a tanulásra tartogatott energia rovására?

Léteznek olyan speciálisan felsőoktatási hallgatókra szabott, rendkívül kedvező kamatozású hitelformák, a Diákhitel1 és 2, amelynek jövedelemarányos törlesztését csak hallgatói jogviszonyunk megszűnését követően kell megkezdnünk, ráadásul az előtörlesztést sem sújtják magas kamatokkal.

Ahhoz, hogy a számunkra megfelelő hitelkonstrukciót válasszuk, gondoljunk végig, hogy milyen célra szeretnénk felhasználni a rendelkezésre álló összeget. Ha például önköltséges képzésen tanulunk, ésszerű az államilag kamattámogatott 2%-os kamatú Diákhitel2-t igényelnünk, amellyel képzési költségünk akár egészét is kiegyenlíthetjük. Ez esetben közvetlenül a felsőoktatási intézmény számlájára érkezik az igényelt összeg, így biztosak lehetünk benne, hogy a képzésre kiszabott díjat időben és maradéktalanul befizettük. A kötött felhasználású Diákhitel2 törlesztése jól tervezhető, kötelező törlesztési hányada a hallgatói jogviszony megszűnésekor időpontjában fennálló tartozás függvényében a jövedelem 4–11%-a lehet.

Sokak számára azonban éppen a szabadon felhasználható Diákhitel1 a maga 3,75%-os kamatával nyújt nagy segítséget diákévek alatt, különösen, ha tandíjra éppen nem kell költeniük, mivel állami ösztöndíjasként tanulnak. Viszont felmerülhetnek olyan váratlan vagy tervezett nagyobb kiadások, amihez kapóra jön az egész szemeszterre előre felvehető, akár negyedmillió forint, ami megkötések nélkül elköltethető lakásfelújításra, lakbérre, kollégiumi díj fizetésére, utazásra vagy akár kiegészítő tanfolyamokra szabadon. Ilyenkor is csak a hallgatói jogviszony megszűnésével kell elkezdni a törlesztést, az első két törlesztési évben a minimálbérhez igazodva, később pedig a majdani fizetésünk 6%-ával számolhatunk.

Akár gyermekeink, akár mi magunk kezdünk tehát újra tanulmányokba, mindenképpen nagy segítség egy államilag támogatott, kedvező kamatú hitel, hogy nekünk már csak a vizsgák eredménye miatt kelljen stresszelnünk.





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS

ÉN, TE, Ő

HÁRMAS KÖTÉS - KAMASZPROBLÉMÁKRÓL SZÜLŐKNEK ÉS PEDAGÓGUSOKNAK

Mi volt a suliban? Mi volt az edzésen? Természetesen semmi – legalábbis akkor, ha kamasz lányunk vagy fiunk a válaszadó, és mi vagyunk a kérdezők. Néha úgy érezzük, nagyon kevés információt kapunk arról, mi történik a gyerekünkkel napközben, pedig nagyon fontos lenne, hogy ne csak a jegyeik, a szobájukban uralkodó rendtelenség vagy egy-egy elkapott szó legyen a támpontunk. A tanár és az edző sincs könnyű helyzetben, ha egy csapat tizenévessel fontos dolgokról kell beszélgetnie, és valljuk be, sokszor a szülő–pedagógus kommunikáció sem az igazi. Pedig a legjobb az lenne, ha a gyereket érintő problémákról egymást segítve, támogatva lehetne beszélni. Megtartó, biztonságot és szabadságot adó hármaskötésben. Ebben szeretne segíteni új sorozatunk.

- ◆ **Uzsalyiné Dr. Pécsi Rita** neveléskutató szerint a kamaszkorban beköszöntő nagy külső-belső átalakulás olyan, mint szüret után a must: először forr, zavarosodik, s csak azután tisztul le. Ha ez elmarad, nem számíthatunk érett felnőttkorra.
 - Az a legnehezebb ebben a fázisban, hogy ez nemcsak kívülről látszik így, hanem ő is rendkívül kínosnak és vállalhatatlannak érzi ezt a kusza belső világot, és amint jelentkezik ez az állapot, védekezésként egy erős páncélt von maga köré. Van, aki tüskéket is növeszt nagyképű beszólásokból, visszautasító vagy hallgatag tartózkodásból, bőszítő stílusból vagy mindennek keverékéből. Nehogy mások is észrevegyék, mekkora „gáz” van odabent. Ebből a folyamatból következik az automatikus válaszuk napi érdeklődésünkre: „Semmi! Mondtam már, hagyjál!”

ILYENKOR A LEGTÖBB, AMIT TEHETÜNK, HOGY

- NEM SÉRTŐDÜNK MEG,
- NYITVA HAGYJUK A LEHETŐSÉGET A BESZÉLGETÉSRE,
- ÜGYESEBBEN ÉRDEKLŐDÜNK EGY KICSIT KÉSŐBB.

HOGYAN LEHET ÜGYESEBBEN ÉRDEKLŐDNI?

– Pontosabb kérdést teszünk fel arról a területről, ami biztosan érdekli. Ott volt-e Pisti? Sanyi bának milyen kedve volt? Nem maradt-e el megint a fizikaóra? Egyszóval konkrétumot, röviden, és mindenképpen arról, ami őt érdekelheti, nem csupán engem (ebéd, jegyek, felelés, dolgozat, érettségi tételek stb.) Ha pedig ilyenkor valami hajmeresztő választ kapunk, hagyjunk egy kis időt magunknak, ne reagáljunk rögtön ugyanabban a stílusban, hanem várjuk meg, mit akar vajon ezzel mondani. A kamaszok – minden egyéb híresztelés ellenére – szeretnek beszélgetni, de közben nagyon kényesen kell vigyázniuk szétesett belső világukra. *T. Beller* nagy értője volt ennek az életkornak: „A beszélgetés csak akkor ér valamit, ha valóban érdeklődünk gondolatai iránt. Nem reagálunk gyorsan. Mielőtt rutinosan válaszolnánk, azt mondjuk: Ez érdekes, mondj még többet erről! Ha még többet mond, és még mindig nem értjük, megismételjük, amit mond, és megkérdezzük: Jól értettelek? A megértés igazi kemény munka. Csak akkor szölgünk ellene, ha igazán megértettük őt. Gyakran egy ostoba megjegyzéssel kezdi a beszélgetést, pl. „A tanárok mind hülyék” vagy „Egyszer pilóta leszek, így fentről minden embert leköphetek.” Ha egy ilyen mondatra gyorsan reagálok, akkor nem érttem meg jól a fiatait. Ez csak a nyitány. Egészen nyugodt maradok, és azt mondom: Te még mást is akarsz mondani. Egészen rá figyelek, akkor talán tovább beszél. Fontos, hogy a kamaszok többször megtapasztalják, hogy lehet a szüleikkel beszélni. Így kialakul a bizalom. Nem szabad továbbadnom, amit mond. A személyes beszélgetésnek rejtve kell maradni a szívben. Ez nagyon fontos, különben elvesz a bizalom. A fiatalok tesztelik is ezt. Ha úgy tapasztalják, hogy megőrzöm, amit mondanak, akkor újra visszatérnek.”

HOGYAN REAGÁLJUNK ARRRA, HA A GYEREK IGAZSÁGTALANSÁGRA PANASZKODIK, VAGY ELLENSÉGES A PEDAGÓGUSSAL, EDZŐVEL SZEMBEN?

– Először is végighallgatjuk, nem szölgünk közbe az első mondat után, hogy „Fiacskám, tanárról ilyen hangon a mi házukban...” A legjobb kérdés most is: *Mi történt?* Mialatt kicsit részletezi, hogy is voltak a dolgok, általában valamelyest lehangod, és tapasztalja, hogy végül is lehet erről beszélni. Ne feledjük, az autonóm, önálló döntésképeséghez hozzátartozik, hogy a „hatalom” intézkedéseit is kötelességem megvizsgálni, megkérdőjelezni. Természetesen tiszteletteljes hangnemben. Ezt is tőlünk tudja elsajátítani: odafigyelésünk, higgadt kérdéseink sokat segíthetnek.

HA IGAZA VAN?

– Kiderülhet, hogy tényleg elhamarkodottan ítélte a tanár, hogy tényleg járna a pont a feladatra, legalábbis az elmondásból vagy a dolgozat megtekintéséből ítélve. Ilyenkor tovább beszélgetünk, esetleg közösen elképzelve a szituációt, megfogalmazzuk, hogyan lehetne megbeszélni a pedagógussal. Súlyosabb esetben felajánlhatjuk, hogy kérünk egy időpontot, de ha nem kéri, vagy végül úgy ítéljük meg, hogy nem lenne senkinek jót, akkor is sokat segít, hogy megbeszéljük és elfogadhatóvá tettük a helyzetet. Igazságtalanság történt, átérzhette, hogy „van embere, aki megérti őt”, még ha nem is lehet mindent kigyomlálni. Van, amit egyszerűen el kell viselni.

ÉS HA NINCS IGAZA?

– Kiderülhet, hogy jogos volt az elmarasztalás, vagy tényleg nem jár a pont a feladatra. Ha időt nyertünk, és kissé lehiggadt már gyermekünk, még füstölög egy kicsit, azután túl tud rajta lépni. Ha olyasmi történt, ami után jó lenne valamilyen jóvátétel vagy bocsánatkérés, akkor ezt is fölvehetjük, néhány tippet adva, hogy próbáljon meg esetleg javítási lehetőséget kérni, vagy keresse meg szünetben, és legalább annyit mondjon, hogy „elnézést kérek a tegnapiért, Tanár úr, nagyon ideges voltam...” És hagyjuk a döntés felelősségét nála. Most sincs szüksége hegyibeszédre, hogy „ha tegnap foci helyett gyakoroltad volna az egyenleteket, ha kialudtad volna magad, ha nem folyton Jucin járna az eszed...”, a tapasztalat lesz a legjobb tanítója. Persze ne várjuk, hogy egyetlen ilyen tapasztalat életre szól. Nekünk is többre volt szükségünk...

MIT NE TEGYÜNK ILYENKOR?

NE FOJTSUK BELÉ A SZÓT, HAGYJUK NYITVA ANNAK A LEHETŐSÉGÉT, HOGY JÓL LÁTJA A DOLGOT! NE ADJUNK RÖGTÖN TANÁCSOT, NE ROHANJUNK BE AZ ISKOLÁBA MEGVÉDENTI „SZEGÉNYT”!

AMIT MINDENKI SZÍVESEN KIHAGYNA

Bár a fogadóóra hasznos alkalom a problémák megbeszélésére, általában mindenki tart tőle egy kicsit: szülő, pedagógus és diák egyaránt. A kommunikáció ugyanis sokszor félrecsúszhat, félinformációkra épülhetnek állításaink, hiszen a gyerek érzelmein, indulatain átszűrve, hiányos közlésein keresztül ismerjük a tényeket. Ilyenkor egyik, esetleg mindkét fél úgy érezheti, védekezésre kényszerül. A szülő könnyen belecsúszik a mártír szerepbe („Tudom, hogy a gyerekem lusta, figyelmetlen, én sem bírok vele”), vagy előtörhet belőle az anya- vagy apaoroszlán: „Talán a tanárnő/úr is gondolkozhatna, miért nem tudja lekötni a gyereket”), vagy egyszerűen mentségeket keres a gyerek számára („Elaludt, családi nehézségünk volt, elvesztette a füzetét”). Dr. Pécsi Rita szerint az a jó, ha a szülő a fogadóórán is partner a nevelésben, mint gyermekének első számú „drukkere”.

MIT JELENT EZ?

– Szükség lesz a valóságérzékünkre és némileg az elfogultságunkra is. Hagyjunk tehát magunknak egy kis időt, kérdezzünk vissza itt is: Mi történt? Ha valóban úgy látjuk, hogy indokolható, vagy legalábbis magyarázható a helyzet, mondjuk el, segítsünk a tanárnak a másik oldalt is látni. A nehézségeket azonban nem kell tupírozni. Az „én sem bírok vele” nem ide tartozik, csak abban az esetben, ha rájöttünk és önkritikus módon bevalljuk, hogy teljesen tanácstalanok vagyunk az ilyen helyzetben, és őszintén nagyra tartjuk az illető tanárt, akit a nevelési kérdésekben mesternek tekintünk, és ezúttal tanácsot kérünk tőle. Ez nem a mártír szerep már, hanem a nyitott, alakulni vágyó nevelőtárs szerepe. Ne csodálkozzunk azonban, ha ennek a beszélgetésnek önnevelés lesz a következménye, hiszen a minta még most is döntő szerepet játszik, még ha nem is mindig úgy látszik! A tanár is ember azonban, ha úgy látjuk, kritikával szeretnénk vagy kell élni felé, akkor számítsunk arra, hogy ő is csak úgy tudja befogadni azt, ha legalább három elfogadó gesztust is tapasztal részünkről! Keressünk olyan momentumot, amit megköszönhetünk, amit talán jobban csinált, mint mi, amit értékelt a gyermekünk is stb. Ne csak vádoljunk, és valótlán tényekkel ne indítsunk mentőakciót!

HORTOBÁGYINÉ DR. NAGY ÁGNES CSALÁDI ÉLETRE NEVELŐ TANÁCSADÓ SZERTINT NAGYON ÉRDEKES MEGFIGYELNI A KAMASZOKAT ABBAN A SZEREPBEN, AMIKOR A FELNŐTTEK FEJÉVEL KEZDENEK EL GONDOLKODNI. ÍGY FEJLESZTHETJÜK A FIATALOK EMPATIKUS KÉSZSÉGÉT ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY SZÜLETIK, NEVELŐIK FELÉJÜK IRÁNYULÓ AGGDALMAIT, FÉLELMET JOBBAN MEGÉRTSÉK, ÉS A PEDAGÓGUS IS MEGTISMERHETI AZ Ő FÉLELMETKET, KOMMUNIKÁCIÓS NEHÉZSÉGEKET. A KÖVETKEZŐ KÉRDÉSEKET ÉRDEMES FÖLTENNI NEKIK, SEGÍTVE EZZEL KÁHANGOLÓDÁSUKAT IS A TÉMÁRA:

- 1. MI VÁLTOZOTT A VILÁGBAN A SZÜLETEK KAMASZKORA ÓTA? MI LEHET AZ, AMIT EMIATT NEHEZEBB ELFOGADNIUK, MEGÉRTENIÜNK?**
- 2. MELYEN SZÜLŐI FÉLELMekkel, AGGDALMAKKAL TALÁLKOZTOK? MELYIKNEK VAN EZEK KÖZÜL ALAPJA, ÉS MELYIKNEK NINCS?**
- 3. MIT TEHETNÉTEK AZÉRT, HOGY A SZÜLETEK JOBBAN MEGÉRTSENEK BENNETEKET, MEGBÍZZANAK BENNETEK?**
- 4. MI AZ, AMIT SZERETNÉTEK MEGOSZTANI A SZÜLETEKKEL, HA ŐSZINTÉN TUDNÁTOK VELÜK BESZÉLGETI? MI AZ, AMIT MAGATOKNAK KELL MEGOLDANI?**

Hallgassák meg szeptember 9-én 11:30-kor az MR1 Kossuth Rádió Keresztes Ilona Válaszutak c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



MINDEN A KAMASZRA TARTOZIK, AMIRŐL A FOGADÓÓRÁN SZÓ VOLT? SZÖVETSÉGESKÉNT, GINKOSKÉNT VAGY FŐNÖKKÉNT BESZÉLJÜNK VELE?

– Nem minden részlet tartozik rá, de egyre több. Érdekes a szülői szerep ilyenkor. Szövetségesek vagyunk, de jó esetben a tanáré is. Mindkét részről, és egyértelműen a gyermek érdekében. Néha, ha sokszor átbeszéljük a gyermek és tanára között feszülő kapcsolatot, előfordulhat, hogy arra a meggyőződésre jutunk, hogy az elviselésnél nem lehet többre jutni. Ilyenkor belefér a jó értelemben vett cinkosság is. Megengedjük, hogy „kieressze” néha a gőzt, persze nem tesszük rá még egy lapáttal, sőt, egyre inkább tiszteletteljes stílusba terelve, mégis megértve őt is. Ezzel segítjük a kordában tartható együttműködést. Néha azzal is, hogy összekacsintva elviselhetőbbé tesszük a helyzetet. Főnökre senkinek sincs szüksége, főleg nem egy kamasznak. A nevelő túlsúlyosságát az ifjú egyszerűen nem tudja elviselni. Az előljáró, együttérző, határozott vezető azonban változatlanul fontos. És ne felejtsük el, teljesen más a feladat egy kiskamasz 10–11 évessel, és más egy 17–18 évessel kapcsolatban! Utóbbi esetben már egyre inkább a saját döntéseit segítjük érvényre jutni, ha kell, átgondolni.

MIKOR KÉRJÜK EGY PROBLÉMÁNÁL A PEDAGÓGUS SEGÍTSÉGÉT? EZT MINDIG MEGBESZÉLJÜK A GYEREKKEL?

– Szinte minden eset más-más megoldást kíván. Van, hogy a gyermekünk komolyan igyekszik, de nem találja meg a megfelelő eszközöket, ilyenkor érdemes a pedagógust megkeresni, és jelezni, hogy segítse a törekvését. Ebben az esetben nem kell a gyermekkel megbeszélni. Máskor jó, ha együtt keressük a megoldást.

AKKOR HÁT MI IS VOLT A SULIBAN? Szituációs játék kortás csoportbeli foglalkozáshoz

Osszuk a csoportot két részre, egyikük a Szülő, másik a Gyerek. Tegyük föl, hogy a Gyerekek van valamilyen iskolai problémája. A Gyerek csapat külön beszélje meg, hogy mi az (a pedagógusnak sem kell tudnia, ő nem tartozik a csapatokhoz, csak moderálja, irányítja a játékot). Ez lehet konfliktus valamelyik tanárral, lehet a társakkal, legjobb, ha azok az aktuális események „dolgoznak” a játékban, amelyek a kamaszokat vagy akár az egész közösséget épp foglalkoztatják. Mindkét csapatból egy Szülő és egy Gyerek önként jelentkezni kezd a jelenetet, de ha valaki úgy érzi az adott csapatból, hogy szeretné felváltani a szereplőt, fölállhat, és a pedagógus moderálásával helyet cserélhet vele. (Jó, ha minél többen színpadhoz jutnak, esetenként vissza-vissza lehet térni egy-egy mondatra újra és újra, vagy más irányba is el lehet indulni.) Alaphelyzet: Képzeld el, hogy a Gyerek mostanában szokatlanul ingerült, csak fekszik a szobájában, nem eszik rendesen, nem találkozik a barátjaival. A Szülő aggódik, hogy mi van vele. A szituáció két első mondata természetesen ez:

-MI VOLT A SULIBAN?

-SEMMI.

Innen aztán a Szülő feladata, hogy megtudja, mi okozza a gyerek napok óta tartó rossz kedvét, a Gyerek pedig válaszol. Ha szükségnek látjuk, választhatunk új problémát is, sokszor a második életszerűbb, mert ilyenkor már a gyerekek is jobban értik a szituációt, jobban fölengednek. Esetleg megcserélhetjük a Gyerek–Szülő csapatot. A játék nem feltétlenül addig tart, amíg kiderül az igazság, inkább addig, amíg a pedagógus úgy érzi, értékes és hasznos élményeket ad a gyerekeknek ahhoz, hogy megbeszélhessék a szituációt, és válaszolhassanak arra a kérdésre, miért nehéz a szülővel beszélgetni, hogyan lehetne ezen javítani. Mitől félek, amikor nem mondom el, mi bánt? Hogyan lehet megfogalmazni azt, amiről nem szeretnék beszélni, úgy, hogy ne keltsék a szülőben felesleges aggodalmat? ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

TANULJUNK TANULNI!

A tanévnyitós versikék izgalomról, kíváncsiságról, örömteli várakozásról és tudásszomjról szólnak. De megesik néha, hogy a tanulással töltött idő nem öröm, hanem kínszenvedés, a reggeli készülődés pedig csupán az állandó szorongásról és a hasfájásról szól. Ilyenkor a gyermek–szülő kapcsolatot is felemésztheti a tanulás körüli harc. Miért nem tud megfelelni a gyermek az elvárásoknak minden igyekezete ellenére? Hogyan segíthetünk neki?



„Csak ülj le, és tanuld meg!”, „Jegyzeteld ki!”, „Olvasd át még egyszer!”, „Koncentrálj jobban!”, „Reggel kelj fel korábban, és ismételd át!” „Az esti órákat is szánd a tanulásra!” – záporoznak a különféle jó tanácsok, amikor valaki elakad a tanulási folyamatban. Előszóval ajánlgatjuk a számunkra bevált módszereket, pedig lehetséges, hogy mi egészen másképp dolgozzuk fel az információkat. Mindenki más és más módokon juthat el könnyebben a kitűzött céljához. A tanulás pszichológiájával foglalkozó kutatók számos különböző felosztást alkottak meg az eltérő tanulási stílusok alapján, amelyek azt mutatják, hogy ha új információkkal találkozunk, akkor mely érzékszervi csatornákat használjuk szívesebben.

LÁTOM, HALLOM, ÉRZEM, TUDOM

A felosztások többsége megegyezik abban, hogy vannak vizuális tanulói típusok, akik szeretnek olvasva tanulni, számos grafikont, képet, ábrát és táblázatot használnak fel az új információ elsajátításához, és nagy segítségükre vannak a különböző jegyzetecnik vagy színes filcek a lényeg kiemelése során. Gyakran hallhatunk tőlük olyan mondatokat, hogy „Képből vagyok.” „Világos.”

A második típusba az *auditív* tanulók tartoznak, akik leginkább hallás után szeretnek tanulni. Ők azok, akik a frontális oktatás abszolút nyerteseinek számítanak, mivel képesek arra, hogy a szóban elhangzott információkat megsűrjék, és az emlékezetükben elraktározzák. Nagy segítségükre lehetnek a tanuló-csoportok, hiszen így a társaiktól is hallhatják az elsajátítandó anyagot, illetve a különböző videók, hanganyagok, továbbá az, ha a kulcsszavakat kiemelik, és hangosan kimondják. Kedvenc szavuk járása: „Ez így jól hangzik.”

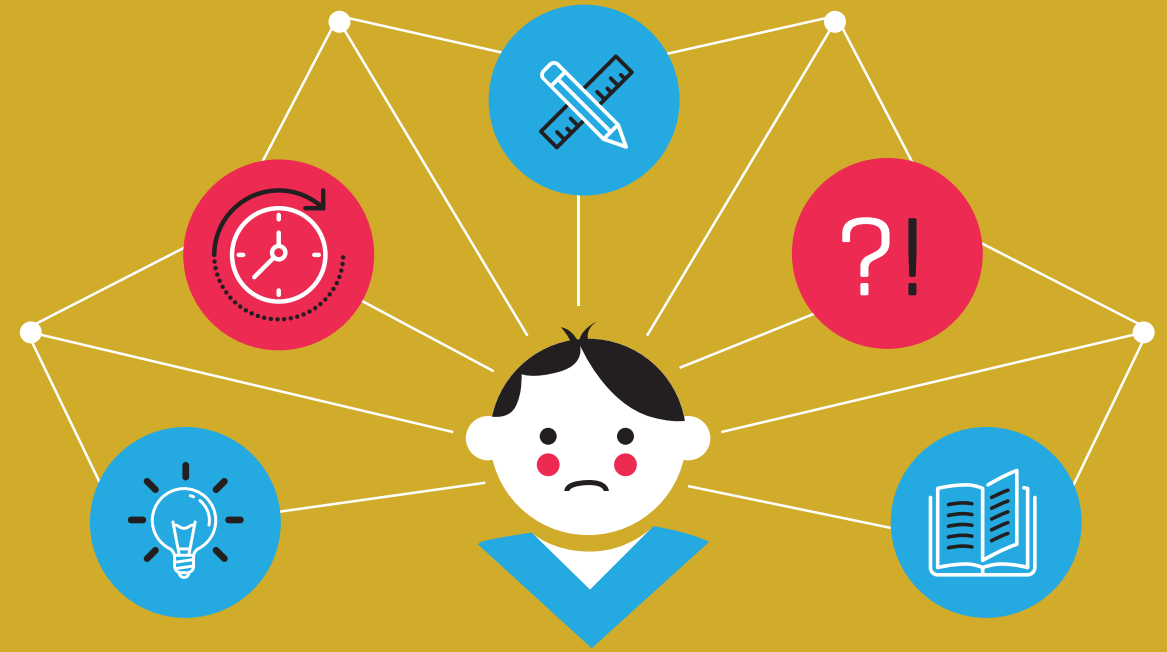
A harmadik típus a *kinesztetikus* stílus elnevezést kapta, ugyanis ők azok, akik mozgás közben tudják a leghatékonyabban elsajátítani

az új információkat, illetve szeretik megérteni a tananyagot azáltal, hogy végigmennek a lépéseken, és a saját tapasztalataikon keresztül szűrik meg, illetve raktározzák el a lényegét. Jelmondatuk ez lehetne: „Erre most ráéreztem.”

Mindnyájan az általunk preferált csatornán keresztül sajátítjuk el a leghatékonyabban a tanulnivalót, így jó, ha tisztába kerülünk azzal, hogy miként kell a tananyaghoz közelítenünk. Ugyanakkor nem érdemes csupán a kedvenc csatornákra fókuszálnunk, hívja fel a figyelmet *Christian Grüning*, az eredményes tanulás szakértője, akinek egy kiváló könyve is megjelent a témában. Ugyanis minél több csatornát bevonunk a tanulási folyamatba, annál több információt sikerül hosszútávra elraktározunk. Mivel a különböző modalitású ingerek az idegrendszerben eltérő helyeken tárolódnak, sokkal hatékonyabbá válik a felidézés a több helyen elraktározott információk esetében.

A TANULÁS MEGTANULÁSA SEM MINDIG EGYSZERŰ

Nemcsak azáltal fejleszthetjük a tanulási képességeinket, hogy különböző tanulási módszereket sajátítunk el, vagy bővítjük a már meglévő repertoárunkat, hanem fejleszthetjük közvetlenül azokat a képességeket is, amelyek hozzájárulnak a tananyag hatékonyabb elsajátításához. Előfordulhat, hogy egy-egy tanuló rossz eredményének hátterében a figyelem, a megértés, az emlékezet és a problémamegoldás funkciók nem megfelelő működése húzódik meg. Az ő esetükben nem elegendő csupán a tanulási módszereken változtatni, hanem először edzeni kell ezeket a területeket, hogy a későbbi tanulástechnikai fortélyok megfelelő talajon tudjanak meggyökerezni. Ennek érdekében érdemes különböző fejlesztő gyakorlatokat, játékokat bevetni, amelyek gyakorlásán keresztül fejlődnek ezek a képességek, így a tanulás is gördülékenyebben megy majd.



MI? KI? MIÉRT?

A kutatások szerint a „Mi? /Ki?” és a „Miért?” kérdések nagyban hozzájárulhatnak a sikeres tanuláshoz. Ezen az elven alapszik az ötlépcsős módszer is, amely szerint nem érdemes hússzor elolvasni az elsajátítandó anyagot, elegendő csupán háromszor megtenni ezt, amennyiben okosan tesszük a dolgunkat. A technika szerint úgy lehet egy hosszú szöveget eredményesen elsajátítani, ha első lépésben csupán átfutjuk a szöveget, hogy átfogó képet kapjunk róla. A második lépésben megfogalmazzuk, hogy milyen kérdésekre szeretnénk válaszokat kapni az adott szövegből. Ezt követően áttanulmányozzuk a szöveget olyan módon, hogy válaszokat kapjunk az előzőleg feltett kérdésekre. A negyedik lépésben a szöveg használata nélkül megválaszoljuk a kérdéseinket, majd az utolsó lépésben a szöveg segítségével ellenőrizzük a válaszainkat. Ez a technika hozzásegít, hogy rendszerezzük az anyagot, kiemeljük a lényegét és a kulcsszavakat, aktívvá tegyük tudásunkat.

SZÜNETRŐL SZÜNETRE

Bizonyára mindnyájan megtapasztaltuk már, hogy egy fontos vizsgára készülve vagy egy nagyszabású munkahelyi projekten dolgozva folyton elterelődött a figyelmünk, kizöklentünk az adott tevékenységből, de rövid pihenő beiktatása után annyira sok idő kellett, hogy újra visszarázódjunk a hatékony munkavégzésbe, hogy az szinte minden energiánkat felemészítette, s így mindent kezdhetünk elölről. A tanulás pszichológiájával foglalkozó szakemberek ezt a jelenséget fűrészlappal-effektusnak nevezik, mivel a koncentrációnk a fűrészfogaikhoz hasonlóan egyszer fent, egyszer lent van, ami iszonyú energiákat emészt fel. Ezért érdemes a tanulás körülményeit alaposan megtervezni. A pszichológusok szerint a hatékony tanulás egyik kulcsa, hogy legyen egy olyan helyünk, amit csak erre a tevékenységre használunk, így agyunk

automatikusan tanulás üzemmódra kapcsol, és semmi nem zökkent ki ebből. Ezután vizsgáljuk meg, hogy valóban a leghasznosabb órákat töltjük-e a könyvek, füzetek felett görnyedve! A teljesítőképeség napszaki ingadozását érdemes egyénileg megfigyelni, mert bár van általános tendencia, nagyon különbözőek vagyunk aszerint, hogy kinél melyik órák alkalmasak leginkább a tanulásra.

AZ EMBEREK TÖBBSÉGÉNÉL REGGEL 8 ÉS 10 ÓRA KÖZÖTT, ILLETVE DÉLUTÁN 5 ÓRA KÖRNYÉKÉN A LEGJOBB A TELJESÍTMÉNY. DÉLUTÁN 2 ÉS 3 KÖZÖTT VAN EGY MÉLYPONT, MAJD 5 ÓRA UTÁN FOLYAMATOSAN CSÖKKEN A TELJESÍTŐKÉPESSÉG EGÉSZEN HAJNALI 2 ÉS 4 ÓRA KÖZÖTTIG.

Érdemes napirendet készíteni és a leginkább hasznos órákra tervezni a tanulást. Az sem lényegtelen, hogy mikor iktatunk be szüneteket. *Rückriem* és munkatársai négyféle szünettípust különböztetnek meg. A megszakítást igény szerint lehet alkalmazni, és nem jelent többet egyperces rövid lazításnál. Félóránként érdemes ötperces rövid szünetet beiktatni, 2 óra elteltével 15–20 perces szünetet, 4 óra tanulással töltött idő után pedig 1–2 óra szünetet. A fenti javaslatok inkább a már felnőtt vagy az egyetemista korosztályra vonatkoznak, hiszen a kétszer négy óra már egy dolgozó ember munkarendjének felel meg, amelyet a kicsi gyermekektől túlzás lenne elvárni. A felnőtteknek is szükségük van a félóránkénti szusszanásnyi szünetre, a gyerkőcöknek pedig annál inkább, hiszen életkori sajátosságaikból adódóan még ennél is kevesebb ideig köthető le a figyelmük, és sokkal több játékos, mozgásos pihenésre van szükségük ahhoz, hogy utána újból képesek legyenek a tanulásra figyelni. ♦

VESZÉLYES JÁTSZMA

A családon belüli konfliktusok önmagukban semmi rosszat nem jelentenek, baj csak akkor lehet, ha nem jól kezelik azokat. Illetve súlyos gond az is, ha a felek nem vitáznak, hanem játszmáznak egymással. Ezt a témát járta körül „Veszekedjétek már egy kicsit!” A veszekedés anatómiája című cikkében Szertics Péter. A Mindennapi Pszichológiában megjelent írás lett a Családbarát Médiáért díj szeptemberi jelöltje.



Szertics Péter pszichológus alkalomszerűen ír témájába vágó cikkeket. Pszichológusként főképp életviteli tanácsadással foglalkozik, vezetők kompetenciamérésével pedig segíti egy HR-tanácsadó cég munkáját. Emellett egy gimnáziumban pszichológiát tanít, de vezet tréningeket is. Korábban egy gyerekpszichiátrián foglalkozott serdülőkkel, nekik tartott önismeretni kurzusokat.

◆ Ha a házastársak folyamatosan hangsúlyozzák, hogy köztük soha nincsenek viták, és mindenben egyetértenek, általában nem arra utal, hogy viszonyukkal minden rendben van – sokkal inkább arra, hogy nem engedik felszínre jönni a természetes ellentéteket. A játszmázás szintén veszélyes, csak tovább fokozza a konfliktusokat, és gyakran még jobban elhidegíti egymástól a feleket. „Sokakban csak ez a két véglet él: a magánéletben és a munkám során egyaránt gyakran szembesültem azzal, hogy az emberek szerint a konfliktusok vagy játszmákba torkollnak, vagy egyszerűen csak elkerülhetők. Pedig van harmadik megoldás is: az, amikor konstruktívan oldják meg a két ember közötti nézeteltérést” – mondja Péter. A szerző szerint nálunk a pszichológiai kultúra még gyerekcipőben jár: ha például megkérjük ismerőseinket, hogy említsenek pár olyan szót, amellyel az emberi igényeket ki lehet fejezni, akkor nagyon kevés ilyen tudnak megnevezni. Az igények és érzelmek felismerésére és kifejezésére való nevelés a közoktatásban szinte egyáltalán nem jelenik meg, de sok családban sem. A hangsúly

inkább azon van, hogy legyünk jólneveltek, alkalmazkodjunk, bírjuk a nehézségeket. Ezeknek persze megvan a maga előnye, de Péter szerint emellett hasznos lenne az is, ha ki tudnánk fejteni az érzéseinket, mivel az segítené a konfliktusok kezelését. Ezen a téren már lát is némi változást: örömmel tapasztalja, hogy sokaknak már van igénye arra, hogy úgy képviselje azt, amihez erő kell, hogy közben merjen gyenge is lenni. Kiemeli, hogy a szülők konfliktuskezelése a gyerekekre is hatással van. Ezt már kutatásokkal is alátámasztották: a kicsik stressz-szintjét mérték akkor, amikor szüleik között érzékelhető nézeteltérés volt. Nemcsak azt tapasztalták, hogy ez értelemszerűen emeli a gyerekekben a feszültséget, hanem azt is, hogy ha a megoldást is látják – tehát hogy a konfliktusnak jó eredménye is van, a szülők pedig nem csak elhidegülnek egymástól –, akkor mindez már egészen másképp fest. Ez esetben a gyerekek kiegyensúlyozottabbak és boldogabbak lesznek, hosszabb távon pedig jobban képesek együttműködni másokkal, mert fel merik vállalni a valódi konfliktusokat, és nagyobb eséllyel meg is tudják oldani azokat. ◆

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



EGYÜTT. VELED

TÁMOGATÓK:



Díjazzuk a családbarát médiát!

Kedves Olvasónk!

SEGÍTSÉN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

A jelölteket szakmai zsűri döntése alapján válogatjuk ki. A hónap győztesével interjútv olvashatnak a Képmásban.

Év végén 12 jelöltre választjuk ki a Családbarát Médiáért-díj 2016 elnyerőjét, aki 500 000 Ft jutalmat kap.

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

Kérjük, támogassa alapítványunk munkáját!

Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-1-43
Számlaszám: 10700347-44872502-51100005

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
facebook.com/mediaacsaladert



A Családbarát Médiáért-díj határon túli szeptemberi jelöltje a Nőileg magazinban jelent meg: **Farkas-Ráduly Melánia** írásának címe: Válságban a holtomiglan? Mentsd, amíg menthető

Támogatók





A SORS ÚTJAI KIFÜRKÉSZHETETLENEK

A koreai filmek és sorozatok általánosságban véve előszeretettel használják az események finom össze-
szövését, imádják összekuszálni a szálakat, amelyeket aztán szép lassan, komótosan adagolva bonta-
nak ki, a néző pedig csak ámul és bámul, miközben egyik erős érzelmi állapotból a másikba esik – vagy
néha inkább zuhan. Nincs ez másként mostani filmünk, a Csak te mindörökké esetében sem, ahol a két
főszereplő sorsa már azelőtt érintette egymást, hogy nekik erről bármiféle fogalmuk lett volna, s egyben
meghatározta azt az utat is, amit végig kell majd járniuk.

◆ A TÖRTÉNET

Jang Marcelino (So Ji Sub) korábban sikeres és tehetséges bokszoló volt, ám egy rosszul sikerült
meccs után visszavonult, rossz útra tért, némi időt még a börtönben is eltöltött. Történetünk kez-
detén Marcelino portásként dolgozik, zárkózott, fásult, nem sokat vár az élettől, sem az emberektől,
igyekszik megőrizni azt a kevéske belső nyugalmat, amire az elmúlt években szert tett. Jung-Hwa
(Han Hyo-Joo) egy balesetben elvesztette a szüleit és a látását is, azonban nem adja fel: kedves,
bájos természetével igyekszik mindenben észrevenni a jót, és önmagáról is gondoskodik, telefonos
operátor egy cégnél. Kedvenc időtöltése, hogy bejár a munkahelyén a portáshoz, aki hajlandó rá,
hogy közvetítse a lány számára, mi történik kedvenc sorozatainak szereplőivel a tévében.
Egy napon azonban nem a megszokott személyt találja ott, hanem Jang Marcelinót, aki először
furcsállja a dolgot, de végül rááll erre a különös időtöltésre, és szinte már epedve várja, hogy Jung-
Hwa mikor tűnik fel a színen. Marcelino a zárkózottsága ellenére egyre jobban feloldódik, megta-
nulja kezelni Jung-Hwa vakságát és az ezzel járó nehézségeket, talán még jól is esik neki, hogy
valakinek a megbízható támasza lehet. Nem kell hozzá sok idő, és a fiatalok egymásba szeretnek.
Egy napon azonban Marcelinónak rá kell döbennie, hogy valamiképpen neki is része volt abban,
ami a lánnyal történt. Egy költséges szemműtét az egyetlen esély, hogy Jung-Hwa visszakapja
a látását – aki eddig a vakságával vezekelt a szülei halála kapcsán érzett lelkifurdalása miatt.
Marcelino elhatározza, hogy megszerzi a pénzt, ám ehhez vissza kell térnie régi démonjaihoz, és
egymástól is el kell válniuk. Vajon visszatálnak még egymáshoz?



MÁR AZ IS HOZZÁJÁRUL A BOLDOGABB, EGÉSZSÉGESEBB ÉS KIEGYENSÚLYOZOTTABB ÉLETHEZ,
HA MINDENNAP PAPIRRA VETÜNK ÖT OLYAN DOLGOT, AMELYÉRT HÁLÁT ÉRZÜNK, AHELYETT,
HOGY A PROBLÉMÁK ÉS NEHÉZSÉGEK FELETT SIRÁNKOZUNK.

ÉLETTÖRTÉNET APRÓ MOZAIKOKBÓL

Az agykutatások szerint a fantázia és az érzékelés nagyon
hasonló jelenségek: agyunkban ugyanazok a területek válnak
aktívvá, amikor elképzelünk, illetve amikor nyitott szemmel
szemlélünk egy tárgyat. A múltunkba való visszapillantáskor
is hasonló élményen megyünk keresztül, ugyanis az éppen
aktuális hangulatunk és a velünk történt események tükrében
alakítjuk, formáljuk az emlékeinket. Tomkins, aki az emberek
saját életéről szóló történeteit vizsgálta, arra jutott, hogy két-
féle elbeszéléstípus van. Az elsőnek a *megváltó történetek*
nevet adta, amelyek lényege, hogy bár a mesélő számtalan
szenvedésen ment keresztül, történetében mégis megcsillan
a remény a változást illetően. Megjelenik benne a felismerés,
hogy a hibák, a kihívások és a traumák hasznos tanulságokkal
szolgáltak számára, és végeredményben előre vitték az életét,
így valami jó is kapcsolódik a nehézségekhez.

A második típus a *megfertőző történetek* elnevezést kapta,
mivel az elbeszélő a vele történt nehézségek okozta lelki
fájdalmat az élete összes történéseire kivetíti, így a rezig-
nálnság, a keserűség, a leértékelés, a cinizmus és a lemond-
ás érzései az egész élettörténetét behálózzák. A pszicho-
lógiai kutatások egyértelműen kimutatták, hogy azokat,
akiket a múlthoz való negatív hozzáállás jellemez, az átlaghoz
képest agresszívabbak, szorongóbbak, kevésbé lelkiismeret-
esek, energikusak és barátságosak, illetve alacsonyabb az
önbecsülésük.

A fentebb leírtak némiképp a hálával is összefüggésben
állnak, hiszen a hálás személyek azok, akik képesek arra,
hogy a velük történeteket megváltó típusú elbeszélésekbe
rendezzék.

A velünk történt eseményekkel, illetve a saját cselekedeteinkkel kapcsolatos elbeszéléseink nagymértékben befolyásolják az önértékelésünket és az énképünket. Ilyenkor jó lenne kicsit magunkévá tenni *Oscar Wilde* híres mondását: „*A tapasztalat az, ahogyan a hibáinkat nevezzük.*” Gyakorta előfordul ugyanis, hogy a múlt tévedései, hibái vagy rossz döntései felett érzett bűntudat azt az elképzelést ülteti el az emberben, hogy nem érdemel szeretetet, boldogságot, sőt, semmilyen ajándékot az élettől. Ebben a cipőben jár Marcelino és Jung-Hwa is, akik múltjuk súlyos terheit cipelve, magukévá tették a fenti elképzelést, és ez olyan választásokhoz vezethet az életükben, amelyek még inkább alátámasztják negatív énképüket, s akadályozzák az előrelépésüket.

HIBÁT HIBÁRA HALMOZVA

Az életünk néha nem úgy alakul, ahogy elterveztük, olykor sajnos sokkal rosszabbul. Az ember könnyen beleeshet abba a kerékvágásba, amikor szinte csak a túlélésre hajt, és örül, ha a nagyobb bajok elkerülnek, és sikerül átvészelnie egy újabb napot. Végtelen időig benne ragadhatnánk ebben az állapotban, ha nem jönne időnként olyan életesemény, találkozás, amely a komfortzónánk elhagyására készít bennünket. Így új tapasztalásokra, ismeretségekre tehetünk szert, amelyek jobb vágányra terelhetik az életünket, megoldást hozhatnak régi sérelmekre, nyomasztó problémákra. Marcelinóval és Jung-Hwa-val is valami hasonló történik, s bár nem egyszerű végigmenniük a próbatételeken, de meg kell küzdeniük a közös múltjuk kísérteteivel annak érdekében, hogy végül kiegyensúlyozottabb, békésebb életet élhessenek. Meg kell szabadulniuk sok titoktól és tehetől, önvádtól és lelkiismeret-furdalástól.

MIT KEZDHEZ AZ EMBER A MÚLT HIBÁIVAL ÉS AZ AZOKBÓL FAKADÓ LELKIISMERET-FURDALÁSSAL?

Ennek a tanítását érdemes már idejében, gyermekkorban elkezdeni. *Jane Nelsen*, a pozitív fegyelmezővel való nevelés úttörője szerint a helyes fegyelmezés nem a büntetésen alapszik, hanem azon, hogy megtanítsuk a gyermekeknek, hogy a hibáikból mit tanulhatnak, és azok miként járulnak hozzá az előrelépéshez. Meg kell mutatnunk nekik az utat, hogy miként lehet a helytelen viselkedést kijavítani, jóvátenni vagy az adott problémára a megoldást megtalálni. Az elmélet szerint minden ember fő célja annak megélése, hogy fontos, és tartozik valakihez. A büntetéssel egyszerűen lehetetlen ezt elérni, így a gyermeket még mélyebbre taszítjuk. A felnőtteknél sem működik ez másképp: a bűntudat, az önmarcangolás és az önostorozás a helyrehozatal igénye nélkül egyre lejjebb vezet. Bár a bűntudatra feltétlenül szükség van, hiszen ez jelzi nekünk, hogy valami nincs rendben, de érdemes olyan hatékony technikákat elsajátítani, amelyek a bocsánatkérésen, a jóvátételen és a felelősségvállaláson keresztül segítenek a hibák helyrehozatalában. Meg kell tanulni a haragot, bűntudatot elengedni, és megbocsátani önmagunknak. Ez a szemléletváltás az énképre is visszahat, ugyanis a felelősség felvállalása az önértékelést is építi.



GYÓGYÍTJÁK EGYMÁST A MEGTÖRT SZÍVEK?

Jung-Hwa és Marcelino kapcsolata talán azért is olyan különleges, mert közös múltjuk apró darabkái szép lassan a helyükre kerülnek, és mindketten szembenézhetnek azokkal a sötét, szorongató érzésekkel, amelyeket hosszú ideje magukkal cipelnek. A film kapcsán elgondolkodhatunk arról is, hogy egy szerető társ jelenléte mennyiben tudja segíteni az önértékelés helyrebillenését és a problémákkal való szembenézést, illetve mennyire egyéni küzdelem ez. Gyakori tapasztalat, hogy a párkapcsolat napvilágra hoz olyan rég elrejtett, tudattalan sebeket, amelyek csak egy ennyire intim kapcsolatban kerülnek felszínre. Éppen ezért a jó párkapcsolathoz két lelkileg egészséges fél szükséges, mert bár támogathatjuk egymást az úton, a saját hiányosságainkkal illetve tévedéseinkkel magunknak kell szembenéznünk. Amíg ez nem történik meg, óhatatlanul a másik tetteit rendre félreértelmezzük, s olyan szándékot tulajdonítunk neki, ami a mi bizonytalanságunkból, ingtag önértékelésünkől vagy abból a tudattalan igényünkől fakad, hogy igazoljuk a saját (negatív) énképünket. Ezek elkerülésének legjobb ellenszere az önismeretünk fejlesztése, valamint a kommunikáció – vagyis az érzések mentén, a másik hibáztatása nélkül, őszintén beszélgetni a párunkkal a minket érintő történekekről. ♦

Kép - IMDb.com



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ZEUSZ ÉS A FÉLTÁNYYÉR

A fiam szólt, hogy a kanapénk támláján ül. Persze, megint nem láttam semmit. Az én hibám, folyton a szememmel szeretnék nézni, holott a telefonommal kellene. De addigra már be is lett fogva a labdába, kiderült, hogy ő még hiányzott a 152-ből.

♦ 2016 nyaratól *Pokémonok* uralják az Olümposzt. Is. A japán játék, a sikeres médiatermék, amely immár húsz éve létezik, mára tényleg benépesíti a világot. A közel 200 grafikus szörnyifigura – Pikachu és társai, vagyis a Pokédex által felsorolt lényecskék – valamelyike ott ül a valóságos kerítések rácsain, a szomszéd házában erkélyén, a bólogató eperfa lombján, az iskolatáskán, a fociöltözőben. „Szabad” szemmel nem látható persze, csak „szolgaival”: kell hozzá egy okoskészülék, egy letöltött program, amelyen keresztül észrevehetővé és begyűjthetővé válik. Ez az első videojáték, amely kiviszi az embereket az utcára – mondják. Mert tömegek keresik a digitálisan feldúsított „kinti” valóságban a digibuborékba (pokeball) fogható lényeket. Van, amelyik csak órákra jelenik meg. Vannak, amelyeket boltokba telepítenek, hogy nőjön a forgalom. A programozott, közös képzelgés emberek millióit vezényli – mohó hordaként – egy-egy pontra, hogy készülékeikkel sajátos, varázsló mozdulatokat tegyenek. Némelyek balesetet okoznak, másokat kirabolnak – de ez sem új: az okoskészülékek elterjedésével tizenötszöröse nőtt az olyasfajta sérülések és esetek száma, amelyek oszlopba ütközéstől, járdáról lelépésből, fosztogatásból származnak. Van, aki betiltja (például *Mourinho*, a neves fociedző), mások (például a kutyamenhelyi séták szervezői) ösztönzik a használatát. A *Pokémon* elfoglalta *Zeusz* és az istenek helyét az emberi képzeletben. Azzal az apró, mégsem elhanyagolható különbséggel, hogy most nem az istenek döntenek rólunk. Hanem mi róluk. Pontosabban a kibocsátó cég, a Nintendo – mindannyiunkról.

Olvasom a bulvárrovatban, hogy az ismert egydalos ausztrál popénekesnő – akinek testénél csak hangja vékonyabb – úgy tartja magát formában, hogy követi nagymamája tanácsát. A tányéron lévő ételnek mindig csak a felét eszi meg. Így biztosan nem hízik el. Felsejlik, nekem mit mondott mindig a nagymamám: hogy ne maradjon a tányéron semmi! Az nem illő, nem udvarias. A tányéron hagyott ételmaradék nem egyszerűen csak sértés annak, aki főzött és készült, hanem vétség, pocsékolás: másutt éheznek. (Jól emlékszem, rossz evő öcsém hányféle meg nem valósult tervvel állt elő ételmaradéka afrikai éhezőkhoz való eljuttatása érdekében...) Elnézem a fotón a nádszálvékony nőt és magamat. Miért nem mondta senki, hogy a tisztelet hizlal? És azt, hogy a soványság lehet modortalanság is? Talán javasolni kellene a tányérgyártóknak, hogy készítsenek fele akkor tányérokat – hadd maradjon meg valami a békebeli asztali illemből és az étel, a közös étkezés örömeiből. Vagy szólni kellene az énekesnőnek, hogy inkább vegyen ki fele annyit tányérjára, ahelyett, hogy otthagyná. De lehet, hogy végleg lemaradtam valamiről: ott-hagyni valamit, valakit – ez a biztos út az egészséghez? Kivéve, ha *Pokémon* az illető? ♦



SZÖVEG –
BAKA ILDIKÓ

A CIKK MEGJELENÉSÉT TÁMOGATTA A MAGYAR TELEKOM.



MOST HALLASZ?

A fenti kérdést néhány éve még a vonal túlsó végén lévő beszélgetőpartnerünknek tettük fel, ma akár a mellettünk ülő társunkat is faggathatnánk, amikor a mobiljába feledkezve éppen kizárja a külvilágot. Honnan tudhatjuk, hogy túlzásba vittük, és hogyan kezeljük a kutyükhöz kapcsolódó párkapcsolati és gyereknevelési problémákat?

„NEM HISZEK ABBAN, HOGY A TELEFONOM OKOS,
DE ABBAN SEM, HOGY ENGEM NE TEHETNE OKOSABBÁ.”

(Aczél Petra nyelvész, kommunikációkutató)

és az Instagram-használat dominál.” A fiatal felnőtteknél értelem-szerűen más motivációk vannak jelen, ők a már meglévő kapcsolataikat igyekeznek ápolni – de rájuk jellemző az ún. Facebook-féltékenység is, amit ma olyan divatos elemezni. „A kifejezés azt a hozzáállást tükrözi, amikor az egyén azért követi ismerősei bejegyzéseit, hogy megtudja, jobban élnek-e, mint ő. Ez komoly hatással van az önértékelésre.”

MINDENT EGYSZERRE CSINÁLUNK?

Kővágó Pál arra is figyelmeztet, hogy a 6 év alatti gyerekeknek nem feltétlenül jó, ha minden tevékenységet egy eszközön végeznek, a mobilon vagy a tableten telefonálnak, játszanak, skype-olnak. Nekik ugyanis éppen arra van szükségük, hogy különböző helyekről különböző hatások ériék őket, fejlődésük veszíthet komplexitásából, ha az ingerek csupán egyetlen forrásból érkeznek. Minden téren igénylik a változatos élményeket: fontos, hogy meglegyen a helye és ideje a játszótérre menésnek, a közös családi játéknak is. A felnőtteknél pedig a kutyük használata nyomán már nemcsak offline, hanem online is terjedő multitaskingolás indíthat el bizonyos folyamatokat. Earl Miller neurológus és kutatótársai szerint agyunk abszolút nincs felkészülve arra, hogy multitaskingoljunk. A több dologra figyelés ugyanis valójában nem létezik: amit így nevezünk, az igazából azt jelenti, hogy gyorsan tudjuk váltogatni a tevékenységeket. Ennek az átkapcsolásnak azonban ára van. „Bár sokszor hisszük, hogy rengeteg dolgot megcsináltunk, a multitasking jelentősen csökkenti a hatékonyságunkat. Emellett növeli a kortizol nevű stresszhormon, illetve az adrenalin termelését, ezek pedig túlzottan stimulálják az agyunkat” – írja Tari Annamária Generációk online című könyvében.

Kép - Profimedia - Red Dot



„MINDEN TECHNIKAI ÚJÍTÁS ANNYIT ÉR, AMENNYIT
A HASZNÁLÓJA A GYAKORLATBAN JAVÁRA TUD FORDÍ-
TANI ÁLTALA. NINCΣ HASZNOS VAGY KÁROS ESZKÖZ.”

(Deák-Sárosi László nyelvész, költő)

BONYOLULT KAPCSOLATBAN?

Ha a párkapcsolatban válik konfliktus forrásává az eltérő attitűd, elsősorban azt kell megvizsgálni, hogy a felek milyen hozzáállással érkeztek a kapcsolatba. Mint sok más területen, itt is fontos az önismeret, illetve elengedhetetlen, hogy igényeinket kommunikálni tudjuk a másik felé. Ha például nekünk fontos az, hogy kutyük jelenléte nélkül beszéljünk párunkkal, ne várjuk el, hogy társunk ezt magától kitalálja, tegyük egyértelművé a kérést.

A MINTAKÖVETÉS HATALMA

A gyerekek egy része azért nem mesél még kérésre sem az általa használt alkalmazásról vagy mobilos játékról a szüleinek, mert pontosan tudja, hogy a beszélgetést egy újabb szidás követi. „Ha értékítélet nélkül, valódi kíváncsisággal fordulunk a csemetéhez (Mit szeretsz ebben, miért érdekes számodra?), együtt játszunk vele, társas tevékenységgel tesszük akár a mobilos játékot is, akkor a következő lépés máris az lehet, hogy más közös tevékenységekbe is bevonjuk, így tehát a kutyüs móka csak egy lesz a játékok közül” – tanácsolja a pszichológus. Emellett fontos tudatosítanunk, hogy ebben is mi adjuk a mintát. Ha a mi kezünkben is folyamatosan ott van a mobil, nem meglepő, hogy a gyerek nem a szóbeli kérésünkre hallgat, hanem a cselekvést utánozza. ♦

JUHÁSZ PÉTER TIBOR, A TELEKOM MARKETINGKOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐJE ÖNMAGÁBAN HASZNOSNAK LÁTJA AZ OKOSTELEFONOT, UGVANAKKOR, MINT MINDEN MÁS, EZ IS KÁROS LEHET, HA TÚLZÁSBA VISSZÜK A HASZNÁLATÁT. MINT MONDJA, A MOBIL SEGÍT, HA TÁVOL VAGYUNK A SZERET-TEINKTŐL, DE ELTÁVOLÍT, HA KÖZEL. ÚGY GONDOLJA, HOGY A TELEKOMNAK KÖTELESSÉGE FELHÍVNI A FIGYELMET A KÜTVÜK TUDATOS, FELELŐS HASZNÁLATÁRA, MINT AHOGYAN AZ ALKOHOLT FORGALMAZÓ CÉGEK IS A KULTURÁLT ALKOHOLFOGVASZTÁS MELLETT KAMPÁNYOLNAK. A KOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐ ELISMERI, HOGY HIÁNVÉRZETE VAN, HA NAPKÖZBEN NINCΣ NÁLA A TELEFONJA, A HÉTVÉGÉKET AZONBAN A KÉSZÜ-LÉK RENDSZERINT MAGÁNYOSAN TÖLTI A KONVHAASZTALON. „A MÉG ÓVODÁS KORÚ GYEREKEINK PEDIG GYAKORLA-TILAG NEM FOGVASZTANAK DIGITÁLIS TARTALMAT. SZIGORÚ SZABÁLV MÉG, HOGY AZ EBÉDLŐASZTALHOZ A FELNŐTTEK SEM HOZZÁK A KÜTVÜIKET. SZERINTEM FELNŐTTKÉNT MÁR LÁTNUK KELL, HOGY ADOTT SZITUÁCIÓBAN MIT JELENT ELŐ-VENNI A TELEFON: KAPCSOLATBA KERÜLÜNK-E ÁLTALA VALA-KIVEL, VAGY INKÁBB ELTÁVOLODUNK ATTÓL, AKI MELLETTÜNK ŪL” – TESZI HOZZÁ A CÉG KOMMUNIKÁCIÓS VEZETŐJE.





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA fitnessz instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

NINCS IDŐ A BETEGSÉGRE?

Általában szeretjük a napi, heti ritmusunkat tartani, megszokásaink és bevett rutinunk szerint élni. Egy aktív, dolgozó ember élete a gondos szervezés és trükkös időbeosztás mentén zajlik: párkapcsolat, gyerekek, munka, sport, barátok, háztartás. A tevékeny élet ára sokszor az, hogy valamit feláldozunk egy másik fontos dolog rovására: vagy le kell csípni az arra fordított időből, vagy épp pihenni nem marad már időnk, próbálunk az alváson spórolni. A szervezetünk azonban sokszor jelez, hogy vissza kellene vennünk a tempóból: jön egy intő jel sérülés, betegség, kiégés vagy fásultság formájában, és próbál helyre billenteni minket.

◆ Ilyenkor nagyon nehéz észnél lenni. A magunknak felállított teljesítményelvárások, a perfekcionista attitűd megkötnék bennünket, és még akkor sem hagynak megpihenni, amikor felüti a fejét egy probléma, betegség. Az önsorsrontó láncba be tud kapcsolódni a bűntudat és önostorozás is, hogy „nem igaz, hogy nem bírom, ennél több akaraterőm, energiám, kitartásom is lehetne”. Fogat összeszorítva túlélünk, majd szenvedünk tovább a kényszerpihenő alatt is, mert teljesítenünk kell ahhoz, hogy azt érezzük, hatékonyak, terhelhetők, sőt, mi több, értékesek vagyunk. Nem hagyjuk magunkat regenerálódni a megfelelési kényszer és az ingatag, teljesítménytől függővé tett önértékelésünk miatt. De valóban ettől leszünk értékesek?

MI SEGÍTHET?

- **Változatosság.** A kiégés megelőzéséhez néha szükség van arra, hogy sutba dobjunk a szokásos rutinjainkat, és új, egészen más jellegű tevékenységeket végezzünk. Ez igaz a sportban is. Gondoljuk végig, mi az, amit szívesen csinálnánk, ami örömet okozna, és bátran vágjunk bele, mert nagyon is számít, hogy minden napunkban legyenek olyan dolgok, amelyek felszabadítanak és kikapcsolnak!
- **Inspirálódás.** Találjunk motivációt, inspirációt az életünkben! Az sem baj, ha néha ez nem belülről fakad. Minden és mindenki kiürül egyszer, ha nem hagyjuk töltődni. Kölcsönhatásban áll az életünk minden területe egymással, és ha egy területen tudunk inspirációt nyerni, az más területekre is kihat. Ha időben felismerjük, hogy belefásultunk valamibe, apró változtatás is elég, amitől már átélhetjük a megújulás érzését, és motivációt nyerhetünk belőle.
- **Regenerációs idő.** Edzések és fárasztó napok utáni is nagyon fontos figyelni rá.
- **Megfelelő vitamin- és ásványianyag-pótlás, teljes értékű, kiegyensúlyozott étrend, fehérjebevitel növelése.** Többterhelés esetén a fehérjebevitel növelése az étrendünkben segíti a regenerációt, hiszen látja el a szervezetet energiával. Fontos az is, hogy jól válasszunk táplálékkiegészítőt, de mint a neve is mondja, nem bogyókkal kell jóllakni. Jól kell táplálkozni, és kúraszerűen, attól függően, hogy éppen mire van szükségünk a normál testi működéseinkhez, ajánlott táplálékkiegészítőket is szedni. Szakember segítségét kérhetjük, hogy mikor mit ajánlott fogyasztani.
- **Minőségi alvásidő.** Valójában kéz a kézben jár a regenerációs idővel, de nem teljesen ugyanaz. Az, hogy kinek mi a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, nagy egyéni eltéréseket mutat, de jó néhányan sokkal inkább tisztában vagyunk vele, hogy mi számunkra az ideális, mint amennyire be is tartjuk.

Kép - Profimedia - Red Dot



- **Tedd fel a kérdést magadnak: Most mire vagyok képes? Nem mindig egyformán képes teljesíteni a szervezet.** Ne ostorozzuk magunkat azért, mert néha kevesebbre vagyunk képesek. Az elvárások csökkentésével, és arra figyelve, hogy mi a jó nekünk, mi okoz jó érzést, sokkal kiegyensúlyozottabban és egészségesebben élhetünk. Ha el tudjuk engedni a folyamatos elvárás hajszát, akkor észre fogjuk venni, hogy a szervezetünk néha több regenerációs időt kér, néha pedig – többek között ennek hatására – megtáltosodik, és egekbe szökő teljesítményre is képes lesz. Az edzéseinket is hasonlóan tervezzük, és ehhez a teljesen természetes periodikus teljesítményingadozáshoz illesszük. Az edzésterhelés akkor lesz pont jó, ha az intenzitás és az edzés időtartama az aktuális terhelhetőségünkhöz igazodik. Ehhez kell a tudatosság,

a testtudatosság és önismeret, mert a határvonalat egyik vagy másik irányba is könnyű átlépni: ha túl alacsony a terhelés, nem élünk át eufóriát, nem tölt fel pozitív energiákkal az edzés, csak egy erőltetetten végigszenvedett edzés lesz. Ha túltoljuk az edzést, akkor akár láz és betegség is lehet belőle.

Mindenkit elkaphat egy betegség, de hogy hogyan jövünk ki belőle, rajtunk is múlik. Sem a tagadás (hogy mindent csinálok úgy, ahogy eddig), sem az önvád nem vezet jóra. Ugyan többnyire magunk is tehetünk arról, hogy megbetegítettük magunkat, számos tudatos és tudattalan folyamat, választás kölcsönhatásának köszönhetően tartunk ott, ahol. De felismerni és másképp csinálni mindig van lehetőségünk. ◆



SZÖVEG –
GÓSI LILLA

SOROZAT –
SIKK

KÉP –
KELE/BARTHA MÁTÉ

Szakmai partner:
DESIGN®
TERMINNL

A FONAL MESÉJE

KELE Clothing

◆ Az angol *yarn* szó egyszerre jelenti a fonal és a történet szálát – ennek tudatában érdekes párhuzam, hogy a KELE Clothing kötött termékeit általában egy népmese vagy egy tradicionális motívum ihleti. Nem véletlenül szerepelnek például rózsák, halak és madarak a legutóbbi, tavaszi-nyári szezonban készült ruháikon: a Zöld Péter történetében megjelenő szereplőket dolgozták fel így. Az inspirációt a következő, őszi-téli kollekciójukhoz Kárász Ilonka – New Yorkban élt grafikus – *William Maxwell: The Heavenly Tenants* című gyermekkönyvéhez készült illusztrációi adták.

Kele Ildikó és Balázs Áron 2011-ben alapított divatmárkája a kezdetektől egy olyan népies vonalat képvisel, amely a modern stílusba ível át. Termékeikkel nem követik vakon a trendeket, de az adott szezon divatszíneit és -formáit figyelembe veszik. A tradicionális momentumokat mintában, színben, formában vagy szabásvonalakban értelmezik újra. Fontos viszont, hogy miközben igyekeznek emészthetővé tenni a hagyományos témákat, nem egy az egyben dolgozzák fel azokat. Ebből az ötvözetből születnek meg műhelyeikben az egyedi, kedves, jól viselhető ruhák. ◆



KÖTÖTTÉRŐL KÖTETLENÜL

Kele Ildikó és Balázs Áron

Vidám és elragadó jelenség Kele Ildikó. A kávézóba lépve saját tervezésű, laza esésű, sárga szoknyájáról rögtön felismerem. A KELE Clothing másik alapító tagjával, Balázs Áronnal összeszokott párost alkotnak. Egy pillantásból értik egymást, és kimondják vagy befejezik a másik gondolatát. Talán ez az összhang is közrejátszik abban, hogy közös márkájuk már a tengerentúlra és Ázsiába is eljutott.

– *Picike cég vagyunk* – kezdi a bemutatkozást Ildikó. – *Áronhoz tartozik minden, ami pénzügy, üzlet, eladás, beszerzés. Van egy marketingesünk, aki a kommunikációval és a márkáépítéssel foglalkozik. Én pedig tervezek, kitalálom a szabásmintákat, felügyelem a gyártást, a mintázást. Általában már akkor ott motoszkál a fejemben a következő ötlet, amikor az előzőt még be sem fejeztem. Az anyagbeszerző szakvásárok alapján lehet tudni, hogy körülbelül mik lesznek a divatszínek, az ügynökeinktől és a viszonteladóinktól kapott visszajelzésekből pedig kiderül, mi tetszett a vásárlóknak jobban, mi kevésbé. Ezek alapján pontosítom a víziómat. Szabásmintákat készítek, megrendeljük az alapanyagokat, megírjuk a programozóval a kötőprogramokat, aztán indulhat a munka a kötődében. Leegyszerűsítve így néz ki az alkotófolyamat. Ha pedig beállítottuk a gépeket, és kipróbáltuk a programokat, készülhetnek a mintadarabok. Ezeket lefotózzuk, majd a képekből összeállított kampány- és lookbook-füzetet szétküldjük a partnereinknek.*

Áron hozzáteszi, hogy eközben az ügynökökkel is egyeztetik a koncepciót. Teljesen mást kíván ugyanis akár anyagban, akár struktúrában a holland vagy a japán piac, ami tulajdonképpen az eltérő éghajlat és kultúra miatt érthető. Hiába fiatal a márká, már számos országban jelen vannak, legújabb potenciális partnerük koreai, ősszel pedig a londoni és a New York-i divatheteken is szeretnék képviseltetni magukat. A ruhák azonban változatlanul itthon készülnek, speciális gépek és hozzáértő szakemberek segítségével – nemcsak a magas minőség miatt, hanem azért is, hogy közel történjen a munkafolyamat, és napi szinten belelássanak. És ezt nem muszájból teszik. Ildikó szeme akkor csillog igazán, amikor a kötődében folyó munkáról mesél. Ugyanúgy élvezzi, mint a legelején:

– *Az alkotófolyamatnak azt a részét szeretem a legjobban, ami a kötőgép és az anyagok mellett zajlik. Szándékosan dolgozunk hazai kötődéssel, hogy ott lehessen személyesen, ne csak felügyeljem, hanem aktívan részt tudjak venni a folyamatban! A mintázásnál végig, reggeltől estig ott vagyok. Van, amikor én is szabok-varrok, gőzölök, megcsinállok bármit, amit kell, az alkalmazottakkal együtt. Pedig csak egy szerencsés véletlennek köszönhetem, hogy erre a specializációra kerültem a MOME-n, amikor nem fértem be az eredetileg vágyott ruhatervező szakra. Amikor megismerkedtem a kötőgépekkel, hálát adtam a Jóistennek, hogy kötő szakos lettem. Sokkal izgalmasabb, nagyobb szabadságot ad, és igazából mindkét szak benne van: a ruhát és az alapanyagot is én találhatom ki. A KELE Clothing története szintén az egyetemhez kötődik. Ildikó diplomamunkáját a MOME nevezte be egy európai tervezői versenyre, ahol harmadik helyezést ért el. Ezzel pénzjutalom és annyi pozitív visszajelzés járt, amely elgondolkodtatta a fiatalokat – akkoriban egy pár voltak –, hogy nemzetközi szinten is működhetne, amit Ildikó csinál. „Sok alternatívánk nem volt, valami sajátot kellett létrehozunk, ha a szakmában akartunk maradni. Persze nem volt egyszerű az indulás, megfizettük a tanulópénzt, és közben többször előfordult, hogy majdnem feladtuk, de szerencsére valamelyikünk mindig vissza tudta húzni a másikat. Büszkéek vagyunk rá, hogy amit elértünk, a családuknak és a barátaink segítségével teljesen önerőből sikerült felépíteni. Az egyetemhez máig kötődünk, tanítunk a MOME-n. Jó érzés megszerettetni a hallgatókkal a kötést, és segíteni a fiataloknak belelátni abba, milyen is működtetni egy saját vállalkozást.” Amikor azt kérdezem, azzal foglalkoznak-e, amit szeretnek, és a munkájuk kitölti-e az életüket, egyszerre vágják rá: „Ez a lényege. Nyilván örülnénk, ha a márkánk világhírű lenne, de igazából az a cél, hogy abból éljünk meg, amit szeretünk csinálni.”*





MINDENNAAP EGY ALMA

Bár az alma még ma is az egyik legnépszerűbb gyümölcsünk, van mit felfedeznünk vele kapcsolatban: a tájfajtákat és régi receptjeink ötletességét.

◆ *Boldogasszony almája, kormos, pettegetett, szentbenedeki, tótpiros, Szent Iván, muskotály.* A mesebeli nevek a Felvidéken termő egykori almafajtákat rejtenek. *Pónyik* és *batul* – ezek pedig már azok a tájfajták, amelyeket ma is megvehetünk a székelyudvarhelyi piacon. Igaz, kinézetre nem olyan hívogatóak ezek a fajták, mint a tökéletes formájú, óriásira duzzasztott, boltban kapható konkurensok, ízük mégis intenzívebb, természetük pedig könnyebb, hiszen ellenállóbbak a kártevőkre. A fajtagazdagság azért is fontos, mert ezek mind más színű, más ízű, másra használható gyümölcsök. Van, amelyik eltartható. Van, amelyik befőzésre való. Van, amelyik szesznek. Van savanyú, édes, kerek, szögletesebb, kicsi, nagy...

ZAMATOS

Ha nem is mindig jutunk hozzá a kevésbé ismert almafajtákhoz, felhasználásuknál törekedhetünk a sokszínűsége. Természetesen a legjobb nyersen enni, például káposztasalátában vagy kéksajttal. A 19. század nagy kedvencében, a heringsalátában is megtaláljuk: főtt krumpli, ecetes uborka, cékla és alma került a hal mellé. Lereszelve magában is ehetjük, a népi gyógyászat szerint ezzel leküzdhető a hányinger, megszüntethető a hányás, a tengeribetegség. *Márai Sándor Fűveskönyvében* is szó esik az alma jótékony hatásairól: „*üdit, megnyugtatta a gyomrot, s szabályozóan hat a belekre.*” Igaza volt, a gyümölcsben található rost, a pektin jótékony védőréteget képez a bél nyálkahártyáján, valamint segíti a jó emésztést, a flavonoidok pedig gyulladáscsökkentő tulajdonsággal bírnak, védik a májat. A felszeletelt almát tartósíthatjuk is aszalással – sütőben, 70–80 fokon, addig, amíg teljesen ki nem szárad. Ezt majd forrázva, teaként ihatjuk télen. (Rozmaringgal vagy gyömbérrel még izgalmasabb, a klasszikus ízek kedvelői pedig fahéjat szórhatnak bele.)

ÉDES

Persze mégiscsak édességként szeretjük a leginkább. Tölthetünk vele pitét és rétest, főzhetünk belőle lekvárt, de ki is süthetjük. A 16. században ehhez lisztet, tojást és fehérbort keverték össze palacsintatészta-állagúra, gyömbérrel ízesítették, majd belemártották az almaszeleteket, és vajban kisütötték. Ezt akkoriban almafánknak nevezték, de almaperec néven még a 20. századi *Dunántúli szakácskönyvben* is megtaláljuk, annyi különbséggel, hogy nem bort, hanem likőrt használtak a tésztához. Hasonlóan egyszerű az „alma pongyolában” elnevezésű édesség. Ezt *Kugler Henrik* 19. századi szakácskönyvében olvashatjuk. Az almát vágjuk ketté, vágjuk ki a magházat, azt töltjük meg darált mandula, porcukor és fahéj keverékével. Az így megtöltött félalmát csomagoljuk vajtészta, majd süssük meg sütőben!

SÓS

Szintén gyorsan elkészül az almaleves. „*Hat nagyobb borízú almát megtisztítva puhára főzünk 1 liter vízben egy darabka fahéj és 1 citrom héjának társaságában. Átpasszírozzuk (turmixolhatjuk), aztán 1 kanálka lisztből és 1 deka vajból rántást csinálunk, föleresztjük 1 liter fehérborral és 1-2 deci vízzel, ízlés szerint megcukrozzuk, és beletéve az átpasszírozott almát, fölforraljuk*” – írta 1939-ben *Magyar Elek*. Változatossá tehetjük, ha időnként más fajtából készítjük, illetve egyszer fehér-, máskor vörösborral főzzük. Tálalhatjuk vajon pirított kaláccsal, pirított mandulával, ízesíthetjük vaníliával vagy gyömbérrel, esetleg rozmaringgal, kardamommal.

FŰSZERES

Az alma nem csak főszerepben tud érvényesülni: kompótként vagy mártásként remek kiegészítője lehet főételünknek.



A mártást régen vadhoz, sertéshez, halhoz kínálták. Egy 1601-es késmárki szakácskönyv szerint hagymával kell megfőzni vízben (vagy halaplében) a gyümölcsöt ehhez, fűszerezésként pedig gyömbért használunk. *Zilahy Ágnes* (1892) a vízben főtt almát tejfölös habarással készítette el mártásnak. A legizgalmasabb ízvilágú receptet a *Pesti Hírlap* 1930-as években kiadott szakácskönyvében találjuk, „valódi székely almáshús” néven. Eszerint 1 kg sertés- vagy báránycomb zsírban pirosra sütünk, majd vízzel felöntjük, és puhára pároljuk. Négy darab almát (lehet közte birsalma is) teszünk mellé, szeletekre vágva, tárkonnyal ízesítjük. Ha megfőtt a hús, kivesszük, és egy kis liszttel besűrítjük a szaftot.

IHATÓ

És ha már unjuk enni, meg is ihatjuk az alma levét! *Zilahy Ágnes* így tenné: „*egy putton almát favályúban, fabunkóval jól össze kell törni, azután borszűrő-zsákba jól ki kell a levét nyomni. Hat liter almalevélhez egy kanálnyi borkövet tegyünk, hogy hamarabb megforrjon. Fél kiló kökényt nyersen törjük össze és tegyük ezt is az almalevél közé egy nagy üvegbe, fél kiló cukorporral; az üveget bedugatlanul ritka ruhával kössük be, míg egészen kiforr és megtisztul, csak ekkor szűrjük le apró üvegekbe. Dugaszoljuk jól be, tegyük hűs pincébe*”. Végezetül egy praktika a 17. századból: „*az almát, ha az hordó borba bocsátják, és fellyül leveg: jele az, hogy igaz, és nem csávált bor; ha pedig leszáll a fenekére, vízzel keresztelték azt meg.*” ◆

hirdetés

21
MAGYAR VENDEGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

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



ÍNYENC REGGELIK BORONGÓS NAPOKRA

Hogyan lehet jókedvűen indulni az iskolába, munkahelyre, amikor már vége a nyárnak, a szünidőnek?
Mit lehet tenni, hogy ne üljön a lelkünk a borús, felhős, hűvösödő idő? Együnk egy finom reggelit!

♦ A receptek négy főre szólnak

KÖRÖZÖTT GAZDAGON

Hozzávalók:

200 g juhtúró
200 g tehéntúró
100 g vaj
1 mokkáskanálnyi paprikapor
2 evőkanálnyi kapribogyó
1 szardella
2 evőkanálnyi sör
csipetnyi kömény és feketebors, megpirítva és megőrölve
2 evőkanálnyi tejföl
snidling
kevés vöröshagyma
idényzöldségek

Elkészítés:

A kétféle túrót a felsorolt hozzávalókkal és fűszerekkel együtt sima krémmé dolgozzuk, és pár órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Idényzöldséggel tálaljuk.

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ TOKAJIS SÜLT KOLBÁSZ

Hozzávalók

fél kg darált sertéshús (2/3 lapocka, 1/3 hasa alja)
10 g paprikapor
1 g fokhagyma
2 g őrölt kömény
1 g gyömbérpor
1 g chili
1 g őrölt bors
fél dl jeges víz
fél dl tokaji édes bor
tölteni való bél

Elkészítés:

1. Nagyon fontos, hogy a hús friss legyen! Megdaráljuk.
2. A bort méz sűrűségűre elforraljuk.
3. A jeges vízzel felöntjük, a fokhagymát apróra vágjuk, és beletesszük.
4. Az összes alapanyagot egynemű masszává dolgozzuk.
5. A beleket néhány percre vízbe áztatjuk. Húsdaráló és a hozzá csatlakoztatott töltőcső (tölcser) segítségével a bélbe töltjük a húskeveréket.
6. Sütőben sütjük. Mustárral, kenyérral és ecetes paprikával tálaljuk.

VELŐS PIRÍTÓS

Hozzávalók

400 g sertésvelő
kisebb fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
só, bors, paprikapor
snidling
idényzöldségek
8 szelet kenyér
3 db babérlevél
néhány szem egész bors
1 evőkanálnyi kacsaszír

Elkészítés:

1. A velőrozsákat hideg vízben alaposan átmoszuk, megtisztítjuk.
2. Egy blansírozó levet készítünk (egy liter víz, só, egész bors, babérlevél, fél vöröshagyma, fél fokhagymagerezd) – ha a víz felforrt, óvatosan belehelyezzük a velőrozsákat, hagyjuk újra felforrni, majd elzárjuk alatta a tüzet, és negyedórát hagyjuk ebben a lében abáldni.
3. Az idő leteltével kivesszük a velőt, lecsepegtetjük.
4. Nagyobb darabokra vágjuk.
5. Egy serpenyőt felforrósítunk, amiben a kacsaszírt felhevítjük. Hozzáadjuk a maradék hagymát apróra vágva, majd a velőt.
6. Ízesítjük a fűszerekkel, és a képen látható módon pirított kenyér-szeletekkel tálaljuk.

BUNDÁS KENYÉR MADÁRSALÁTÁVAL

Hozzávalók

fél kg kenyér
4 tojás
tejföl
snidling
só, őrölt bors ízlés szerint
fél dl tejszín
olaj (a sütéshez)

Elkészítés:

1. A tojásokat kikeverjük a fűszerekkel és a tejszínnel.
2. Belemártjuk a kenyereket, és forró olajban kisütjük.
3. A tejfölt sóval, borssal és snidlinggel ízesítjük.





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 VÍZHIÁNY ELŐL MENEKÜLŐK

Az utóbbi években felgyorsult menekültáradatok nem csak háborús okokra vezethetők vissza: egyre inkább klimatikus okok kényszerítik az embereket szülőföldjük elhagyására. Ezeknek pedig a legkényszerítőbb megjelenési formája a helyenként kialakuló, illetve egyre növekvő vízhiány. Jelenleg ez a Föld népességének mintegy 40 százalékát érinti. Az egyre gyakrabban kialakuló aszályok kiszárítják a folyókat, és eltüntetik a talajvizet, aminek következtében a kutakból is eltűnik a víz. Más esetekben, főként Afrikában, ha van is víz, az szennyezett, így emberi fogyasztásra alkalmatlan. Elvileg ugyan lehetne tisztítani, de – nyilván pénzhiány miatt – ezt csak néhány helyen, főként a nagyvárosokban tudják megoldani. A kisebb városok vagy a nagyvárosi nyomortelepek számára a tiszta víz elérhetetlen, vagy igencsak drága árat kell fizetni érte. Alakultak ugyanis vízmaffiák, amelyek saját ellátórendszerükön sok helyen képesek ugyan szolgáltatni a vizet, de azt méregdrágán, sok szegény fogyasztó számára megfizethetetlen áron teszik.

Az Afrikából kiinduló migráció egyik fő oka éppenséggel a vízhiány. Ez azt is jelenti, hogy a nagyrészt mezőgazdaságból élő népesség nem tudja öntözni megművelt földjeit, így ki van szolgáltatva az időjárás szeszélyeinek.

Évente 5-8 millióan halnak meg és 250 millióan kapnak súlyos betegséget fertőzött víztől. A száz évvel ezelőtt még 25 ezer m³ fejenkénti vízvágyon mára csupán 6 ezer m³-re apadt. Világszerte vissza kell tehát fogni a vízpazarlást, emellett olyan szervezetek létrehozása és támogatása szükséges, amelyek a szegély országokban is a szükséges infrastruktúra kialakításán munkálkodnak.

2 SZÉLENERGIA A TENGERRŐL

A tengereken létesített szél-turbináknak több előnye is van. Egyrészt a nyílt vizeken az átlagos szélesség nagyobb, mint a szárazföldeken, másrészt a tengeren nem rabolnak el a létesítmények értékes helyet például a mezőgazdaságtól, és a tájat sem csúfítják.

Az ún. offshore szél-turbinák által termelt energia ára egyre csökken, és 2025-re már a 91 dollár/megawattóra érték közelébe kerülhet. Sajnos azonban még vannak olyan körülmények, amelyek meggátolják, hogy ez a szektor a megújuló energia termelésében – gazdaságossága folytán – piacvezetővé váljon.

Az egyik probléma az energiatároló rendszerek hiánya. Ezért a megtermelt energiát a szárazföldre kell vezetni, az erre szolgáló, tenger alatti kábelrendszerek azonban egyelőre sok problémának a forrásai. Egyrészt nehezen karbantarthatók, gyakori meghibásodásaik pedig – éppen elhelyezkedésük folytán – nehezen orvosolhatók. Egy-egy kábelhiba több, akár száz napot is meghaladó leálláshoz vezethet. A hibajelzési módszerek és a kábelszerelési eljárások fejlődése azonban az ilyen természetű üzemzavarok visszaszorítása irányába hat. Az offshore szél-turbinák előretörését jelzi, hogy 2016 elején Anglia északkeleti partjai mellett megkezdődött a világ legnagyobb ilyen létesítményének építése. Ennek szél-turbinái 400 négyzetkilométernyi területet foglalnak el, és egymillió háztartás ellátására lesznek képesek.

3 A VILÁG LEGNAGYOBB TANÓRÁJA

A PontVelem Okos Program idén szeptemberben is megszervezi a Világ Legnagyobb Tanóráját. A Világ Legnagyobb Tanórája egy ENSZ által elindított globális oktatási projekt, amelyhez számos ország csatlakozott. A világ minden

résznél a 2016. szeptember 19-ével kezdődő héten, tetszőleges napokon rendezik meg. Magyarország felkérésre csatlakozott a kezdeményezéshez, amelynek célja, hogy az adott héten minél több általános iskolában, minél több osztályban megtartsák a tanórárt. A pedagógusok szabadon megválaszthatják, hogy a hét folyamán mikor tartják meg a Tanórárt, amelyhez számos segédanyagot biztosítanak. Regisztrációra és a tananyagok letöltésére a <https://www.avilaglegnagyobbktanoraja.hu/> internetes oldalon van lehetőség.

Az eseménysorozat magyarországi lebonyolítója az Emberi Erőforrások Minisztériumának felkérésére a PontVelem Okos Program szervezője, a PontVelem Nonprofit Kft.

A program számos remek lehetőséggel, értékes nyereséggel, játékos formában ösztönöz a szelektív hulladékgyűjtésre, a pénzügyi tudatosságra és a rászorulókat támogatására.

4 LED-LÁMPÁK BÉCSBEN

Az osztrák főváros 2020-ra LED-lámpatestekre cseréli le összes közterületi lámpáját, vagyis 55 ezer fényforrást. Ezzel a közvilágítás energiaigénye kevesebb mint felére csökken, és a karbantartási igény is jóval kisebb lesz. Ez az energiamegtakarítás kétezer lakás éves fogyasztásának felel meg. Ráadásul az új fényforrások átlagos élettartama is hosszabb, éppenséggel a duplája az eddigieknek. A fényszennyezés és a fényforrások rovarvonzása is kedvezőbben alakul.

A beruházást „amortisations-contracting” rendszerben hajtják végre, vagyis az előfinanszírozott költségeket az energiamegtakarítás révén felszabaduló pénzből törlesztik.

Az első lámpatesteket már le is cserélték Bécs belvárosában, a Dorotheergässen. Ebből az utcából indult a bécsi közvilágítás, az 1687 novemberében itt felállított első 17 lámpaoszloppal.

5 AZ UTOLSÓ CSEPPIG KINYERHETŐ KETCHUP

Eddig járulékos veszteségnek könyvelhettük el, ami egyes termékek tubusában, flakonjában oldalához tapadva benne maradt. Ráadásul mennyiségük igencsak változó lehetett, ha a felhasználó kevésbé volt hajlandó bajlódni a maradék kipréselésével, lekaparásával.

A jövőben majd maradék nélkül kinyerhetjük a ketchupos flakonok vagy a fogkrémes tubusok tartalmát, köszönhetően az Ohioi Egyetem két kutatómérnökének, Bharat Bhushannak és Philip Brownnak, akik olyan nanorészecskékből álló bevonattal látták el a műanyag palackok belsejét, amelyek meggátolják a folyadékok és viszkózus anyagok részecskéinek tapadását.



6 OROSZ SZÉLENERGIA
Oroszország éppenséggel nem szenved energiahiánytól, hiszen kőolaj- és földgáztermeléséből bőségesen jut exportra is. Mégis szorgalmazza a megújuló energiaforrások hasznosítását is, így például a szélenergiáét is. A Roszatom atomenergetikai konszern 2018 és 2020 között 610 MW teljesítménnyel épít szél-turbinákat 1,3 milliárd dollár átszámított áron. Ezek 15 éves megtérülésével kalkulálnak. A projekthez átalakítanak néhány meglévő üzemet, hogy azok részleteket gyártsanak szél-turbinákhoz. A Roszatom 70-75 százalékban szándékozik ellátni az orosz piacot szélenergetikai berendezésekkel, sőt, azok exportjára is gondol. Termékei ugyanis az alacsony rubelárfolyam miatt versenyképesek lehetnek még akár Kínával szemben is, ráadásul jobb minőséget is ígérnek.

Eddig a szélenergia-szektor – éppen a gyártókapacitás hiánya miatt – Oroszországban lemaradt a napenergia mögött. A szél-turbinákat elsősorban a szélben gazdag déli régióban, vagyis Krasznodar környékén tervezik megépíteni. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



Kép - Profimedia - Red Dot



A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:



OKOSVÁROSOK

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

A JÖVŐ ZENÉJE

Vannak dolgok, amelyek a jelenlegi rendszer szerint nem működhetnek tovább városainkban pár évtized múlva: a közlekedési, energiaszolgáltatási, szemétkelzési kérdéseket egyaránt át kell gondolni. Erről a témáról kérdeztünk ismert embereket.

♦ **ÓNODI ESZTER:** **KUTYAPISZOK ÉS NAPELEM**

„A szemétkelzésről sokat hallunk, és nagyon fontos dolog, de arra még mindig nem figyelünk, hogy a kutyapiszkot is kötelesek legyenek összegyűjteni az ebek gazdái. Pedig ez komoly probléma: a belvárosban, ahol élek, nap mint nap szembesülök az ebből adódó gondokkal, a helyzet így semmiképpen nem tartható. Bár van pozitív változás, a gazdák még mindig nem eléggé foglalkoznak ezzel. Baj az is, hogy a zöldterületek egyre csökkennek. Nem megengedhető, hogy több fát vágjanak ki, mint amennyit ültetnek” – mondja a színművész. Hozzáteszi, hogy a fás zöldterületek és a gyep téglák közé egyenlőségjelet semmiképp nem szabad tenni, mert bár mindkettő zöld, a kettő nem ugyanazt jelenti. A szélérőművek építését szintén pártolja, véleménye szerint nálunk is sokkal több ilyenre lenne szükség. „A napelemek használatát szintén jobban kellene támogatni, főleg amíg ez a technológia annyira drága, hogy az emberek önerőből nehezen tudnak ilyesmit telepíteni. Az elektromos töltőállomások elterjesztésével ugyancsak segíteni kellene azt, hogy minél többen válthassanak elektromos autókra.”



Kép - Hernád Géza

Kép - Erdélyi Gábor



SÜVEGES GERGŐ: **KULCSKÉRDÉS A HOZZÁÁLLÁS**

A közmédiá szerkesztő-műsorvezetője alapvetően élhető városnak tartja Budapestet, de úgy gondolja, hogy amin biztosan változtatni kellene, az az autósforgalom. „Tudjuk, hogy a városba befelé és kifelé rendszeresek a dugók, és hogy ugyanez a helyzet a belsőbb területeken is. Az utak nyilván nem szélesíthetők, a házakat arrébb

tolni nem lehet. Emiatt hamarosan mindannyiunk mentalitásának változnia kell, érdemes lenne elgondolkoznunk, nem tudnánk-e tömegközlekedéssel vagy biciklivel járni. Az agglomerációban élőknek jó megoldás lehet, hogy a kocsit lerakják Budapest határában, és ott átváltanak tömegközlekedésre vagy akár kerékpárra, beleértve a könnyebben használható motoros rásegítésű változatot is” – mondja a műsorvezető. Kiemeli azt is, hogy ehhez persze a lehetőségeken is javítani kell: a munkahelyeknek biztosítaniuk kellene, hogy kollégáik beérve akár zuhanyozni is tudjanak, kényelmesen át tudjanak öltözni. Süveges Gergő szerint más területen is változnia kellene a rendszernek: mivel 20-30 év múlva már többnyire elektromos autók fognak közlekedni, ezért a töltőállomások mellé egyre több elektromos töltőt kell kihelyezni. Így már azok is kevésbé terhelnék a környezetet, akik mindenképpen kocsival járnak.



SZALONTAY TÜNDE: **ZÖLDTETŐ ÉS ÉLŐVÍZ**

„A város élhetőségén mindenképpen jó lenne javítani. Budapestet például abszolút meghatározza a Duna, mégsem használjuk ki az általa nyújtott lehetőségeket. Ehelyett mindkét oldalán autók közlekednek, a két rakpart kioltja a Duna folyó jellegét, nem teszi lehetővé, hogy az emberek közel legyenek hozzá. Pedig ez fontos lenne, lehetnének akár úszószigetek is. A lényeg, hogy azok is zöldterületek legyenek. Ugyanígy fontosnak tartanám, hogy több legyen a városban a zöldtető. Ez valamelyes kompenzálná azt, hogy amúgy elég kicsi a zöldfelület. Ezzel a parkokat kicsit ki lehetne terjeszteni” – mondja a színésznő. Hozzáteszi, hogy a középületeknek, irodaházaknak és bankoknak akár kötelező jelleggel is ki kellene ilyesmit alakítaniuk. A vizet úgy is be lehetne hozni a városba, hogy több szökőkút létesülne. „Az áttetsző beton is remek találmány, ha az épületekben ezt jobban használnák, nemcsak a látvány lenne jobb, hanem a világításhoz is kevesebb energiát használnánk el. A közösségi kertek létesítését ugyancsak támogatni kellene.”

lenne, lehetnének akár úszószigetek is. A lényeg, hogy azok is zöldterületek legyenek. Ugyanígy fontosnak tartanám, hogy több legyen a városban a zöldtető. Ez valamelyes kompenzálná azt, hogy amúgy elég kicsi a zöldfelület. Ezzel a parkokat kicsit ki lehetne terjeszteni” – mondja a színésznő. Hozzáteszi, hogy a középületeknek, irodaházaknak és bankoknak akár kötelező jelleggel is ki kellene ilyesmit alakítaniuk. A vizet úgy is be lehetne hozni a városba, hogy több szökőkút létesülne. „Az áttetsző beton is remek találmány, ha az épületekben ezt jobban használnák, nemcsak a látvány lenne jobb, hanem a világításhoz is kevesebb energiát használnánk el. A közösségi kertek létesítését ugyancsak támogatni kellene.”

Kép - Emmer László



ZACHER GÁBOR: **BAJBAN AZ AGGLOMERÁCIÓ**

A toxikológus pozitív fejlődést tapasztal mind a környezeti tudatosság, mind a közbiztonság tekintetében. „Egyre több a park, vannak sétáló utcáink. Amit problémának látok, az az agglomerációból való bejutás. Egyre többen költöznek ki Budapestről a környező városokba, településekre, és reggelente az M1-es, az

M5-ös és az M7-es autópályán 3-4 kilométeres sor áll, nagyon lassú a haladás. Erre kellene valami megoldás, például több elővárosi vasút, ami rákapcsolódik a metróvonalra. Lehet, hogy akkor többen használnák a tömegközlekedést, és kevesebben autóznának” – mondja. A főorvos szerint fontos figyelni arra is, hogy a hulladékot, amennyire tudjuk, tudatosan gyűjtsük. Ő például a kórházban kihelyezett szelektív gyűjtőbe viszi be az elemeket. Ugyanígy fontos, hogy a világítást nem hagyja sehhol bekapcsolva, laptopját sem tartja konnektorra dugva, már csak azért sem, mert mindenhova magával hurcolja.



BOCSKOR BÍBORKA: **KÖVETHETŐ KÖRNYEZET**

„Nagyon örülnék, ha tiszta lenne a levegő vagy, ha könnyen követhető lenne, hogy honnan származik az étel, amit éppen eszünk” – mondja az énekesnő. „Azt is jó lenne tudni, hogy pontosan hova kerül, hogyan hasznosítják újra a szelektíven gyűjtött szemetet. Persze pozitívnak tartom, hogy törekszünk az okos városok létrehozására, és arra, hogy a rendszereket okosan is használjuk, de ez nem feltétlenül elég, nekünk, embereknek is fejlődünk kell. Az okos város mellett én egy kölcsönös empátián alapuló emberi társadalomról is álmodom – bízom benne, hogy ez nem utópia.” ♦

rehozására, és arra, hogy a rendszereket okosan is használjuk, de ez nem feltétlenül elég, nekünk, embereknek is fejlődünk kell. Az okos város mellett én egy kölcsönös empátián alapuló emberi társadalomról is álmodom – bízom benne, hogy ez nem utópia.” ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

DIGITÁLIS, ZÖLD ÉS ÉLHETŐ

Egyre gyakrabban halljuk az „okosváros” kifejezést. A „smart city” fogalmának azonban nincs általánosan elfogadott definíciója. Rendszere kiterjedhet a közigazgatásra és a biztonságra, különböző programokra és szolgáltatásokra, a környezettudatosságra és a közlekedésre egyaránt.

♦ Az okosvárosok olyan települések, amelyeken a fizikai és digitális rendszerek összhangban vannak az ott élőkkel és az épített környezettel. Ez az integráció pedig fenntartható jövőt, kényelmet biztosít mindenkinek. Ennek részeként egyre több helyen működik olyan nem sürgősségi bejelentő, amelynek segítségével a városlakók és a turisták okostelefonjukról vagy számítógépeikről jelezhetik a hatóságok felé a környezetükkel kapcsolatos problémákat, észrevételeket. A beérkező kéréseket helyadattal és fotóval is rögzítik, segítve ezzel a gyorsabb és hatékonyabb választ. Azt, hogy a felhasználói felületen milyen funkciók és szolgáltatások érhetők el, minden esetben az adott város vezetősége állítja össze. Sok helyen erről a platformról egyéb önkormányzati szolgáltatások és információk is igénybe vehetők.

ÜGYINTÉZÉS, TISZTASÁG, TÖRTÉNELEM

Olyan rendszerek is vannak, amelyek nemcsak az adott településen élők életét könnyítik meg, hanem mindenkiét, aki ügyet szeretne intézni állami hivatalban. Az Egyesült Királyságban például 2012 óta egyetlen weboldalon keresztül érhető el az összes minisztérium és állami szerv. Működik ezen többek között online munkaügyi hivatal és diákhitel-ügyintézés, de bonyolíthatók a családtámogatási segélyekkel, adózással kapcsolatos műveletek is, levelezni lehet rajta keresztül az anyakönyvi ügyintézés, de menedzselhetők oktatási, állampolgársági és letelepedési ügyek is. A városok életét az olyan egyszerű dolgok is megkönnyítik, ha például a személyszállítás intelligens módon van megszervezve. Jó példa erre a New York-i Manhattan, amelynek belvárosi szemetesekait olyan online chipekkel szerelték fel, amelyek jelzik a hulladékbegyűjtőknek azt, ha az adott tároló megtelt.

Szaporodnak az olyan okostelefon-alkalmazások is, amelyek a városok történelmét mutatják be. Ezek segítségével az utazók sétákat tehetnek, és valahányszor elmennek egy megjelölt érdekesség mellett, értesítés érkezik a telefonjukra vagy tabletjükre. A képernyőt a műemlékekre irányítva olyan videókat és hanganyagokat is elérnek, amelyek bemutatják, hogyan nézett ki az épület vagy a tér évszázadokkal korábban.

OKOS EGÉSZSÉG

Már elérhetőek olyan távegészségügyi szolgáltatások is – többek közt Londonban –, amelyekkel az egészségügyi rendszer mobiltelefonos applikációk segítségével képes nyomon követni és rögzíteni a krónikus betegségben szenvedők állapotát. Azaz például információt kaphatnak a diabéteszes és magas vérnyomásos betegek paramétereiről. A bejövő adatokat az egészségügyi intézmények dolgozzák föl, és ha szükséges, akkor orvosait, ápolóikat is automatikusan értesíti a rendszer. Az ilyen szolgáltatásokhoz általában vészívó is tartozik, amellyel az érintettek közeli hozzátartozóikat is riasztani tudják. Hollandiában demenciafalu is létezik abból a célból, hogy az ott lakókat, amennyire csak lehet, aktívan tartsák, és hogy a korábbi életükben megszokott rutin szerint élhessenek. A falunak saját boltja, kávézója, sőt, színháza is van, de működik itt fodrászüzlet, sok a kiskert is. A faluban nem közlekednek kocsik és buszok, a lakóknak viszont van lehetőségük kerékpározni vagy egyéb, mozgásukat segítő eszközökkel közlekedni. Az, hogy a betegek saját világukban biztonságban legyenek, a falu körül húzódó kerítés és az őrzött kapu biztosítja.



A Mall of the World Dubai bevásárlóközpont látványterve. Az okosvárosnak tervezett 70 hektáros bevásárlóközpontba klimatizált utcákat terveztek.



Az amszterdami „okos” közlekedési hálózat vezérlőterme. Velsen, Hollandia, 2012.



„Okospad” koncepció Prágában, amelyet a 2015-ös milánói világkiállításon is bemutattak.

KÖZLEKEDNI TUDNI KELL

Egyre több városban működtetnek olyan LED-es közlekedési lámpákat, amelyekkel nemcsak a szabványos fényjelzéseket, hanem egyéb, a forgalomra, útbiztonságra vonatkozó információkat is meg lehet jeleníteni. Ezek beépített biztonsági kamerával, sebességmérővel rendelkeznek, az általuk felhasznált energia egy részét pedig napelem állítja elő. Az ilyen rendszerek alkalmasak arra is, hogy ha vészhelyzet áll elő, akkor jelzéseikkel biztonságos közlekedési folyosót lehessen létrehozni. Mindez összeköthető a zebránál lefektethető útburkolati fényrendszerrel is. Több városban, így például Amszterdamban már olyan digitális útfelügyelet is létezik, amely a mentőautókat beköti a forgalomirányítási rendszerbe. Ez lehetővé teszi, hogy számukra sávokat szabadítsanak fel, hidakat, sorompókat tartsanak zárva, illetve a lehető leggyorsabb útvonalon navigálják őket. A civileknek nagyon hasznos a Waze is: ez az okostelefonos navigációs alkalmazás közösségi adatszolgáltatáson alapul, rá a közösség minden tagja küldhet információt. Ebből áll össze az a kép, amely jelzi az adott területek közlekedést befolyásoló eseményeit: például a dugókat és útjavításokat, baleseteket és traffipaxokat.

TISZTA ENERGIA

Többek közt Bostonban és Los Angelesben napelemes padok is működnek: ezek a köztéri ülőkéket két USB-porttal vannak felszerelve, ezeken keresztül pedig az arra járók föl tudják tölteni telefonjukat vagy táblagépjüket. Amszterdamban csatornákra telepített áramtermelő hajók is vannak, amelyek áramtároló akkumulátorral rendelkeznek. Ezeknek a helyben termelt energiáit az éjszaka folyamán felhasználhatják a szomszéd hajók, de betáplálható a hálózatba is. A szolgáltatás segítségével tehermentesíthető az elektromos hálózat, maga a rendszer pedig nagyban hozzájárul az elektromos mobilitás kiépüléséhez. Már Európa-szerte léteznek szennyvízhőszivattyúk is: ezek működése arra épül, hogy a főbb szennyvízcsatorna-vezetékben összegyűlt víz mindig melegebb a talajvíznél, így fűti a városok talaját. Ez az energia hőszivattyúkkal kinyerhető, azt pedig a települések hasznosítani tudják a fűtési rendszereknél. Olyan közösségi hálózatok is működnek, amelyek a levegőminőség-mérést segítik. Ezek kültéri mérőegységek segítségével, drót nélkül gyűjtik az adatokat, azokból pedig online adatbázist hoznak létre: ez alapján figyelmeztetéseket is ki lehet adni, látványos térképeket lehet készíteni. ♦





A vasti forgalomirányítás központi terme Szófiában.

Utasok Curitiba buszpályaudvarán. Curitiba, Paraná állam, Brazília.

OKOS ÉS FENNTARTHATÓ KÖZLEKEDÉS – FÓKUSZBAN A VÁROSLAKÓK

A fenntartható fejlődés elvének megvalósítása fontos szerepet kap az élet minden területén, legyen szó a környezetről, gazdaságról, társadalomról. Bár napjainkban több országban egyelőre jelentős elmaradás érzékelhető a városi közlekedési rendszerek finanszírozhatóságában és a szolgáltatások színvonalában, valójában a fenntartható és okos közlekedési rendszer karnyújtásnyira van tőlünk.

HOL TART MOST MAGYARORSZÁG?

Hazánkban is folyamatban van a fenntartható közlekedési rendszerek bevezetéséhez szükséges feltételek megteremtése. A fővárosban 200 kamerából álló, zárt láncú közúti forgalomfigyelő rendszert alakítottak ki, a változó jelképzésű táblák lehetővé teszik a valós idejű tájékoztatást. Budapesten idén 20 magyar fejlesztésű és gyártású elektromos buszt állítottak forgalomba, amelyek kifejezetten az utasok kényelmét szolgálják, ráadásul alacsony zajszintjüknek és a zero emisszióknak köszönhetően hozzájárulnak a városlakók életminőségének javulásához. A tervek szerint 2017 végére összesen további 30 ugyanilyen villanybusz járja majd az utcákat még több településen, ráadásul a fizetési funkcióval felruházott városkártyák lehetővé teszik az elektronikus jegyrendszer bevezetését. Az elektromos buszflotta is igazolja, hogy az e-mobilitás, az intelligens közlekedés nem a távoli jövő, és nem is luxus kategória. ♦

MIT TARTOGAT A JÖVŐ?

A gyorsan mozgó járművek és közlekedési alkalmazások számára egyre fontosabb lesz a megbízható adatkapcsolat. Szerencsére az 5G hálózatra való áttérésre már világszerte készülnek a szolgáltatók, amelynek célja a sebességnövelés és a hálózati kapacitás optimalizálása. Ezzel párhuzamosan most még talán elképzelhetetlennek tűnő változások jönnek. Amerikai, olasz és svájci kutatók szimulációk segítségével vizsgáltak autonóm járműveket, amelyek egymással kommunikálva meg tudták határozni, hogyan haladjanak át a kereszteződésekben. Így akár feleslegessé válhatnak a közlekedés legfőbb irányítói, a jelzőlámpák!

Kép - Profimedia - Red Dot

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

OKOSODÓ ÉPÜLETEK

A smart rendszerek egyre több területen jelennek meg. Épületeink is „okosodnak”: nemcsak építkezésekkor, hanem korszerűsítéseknél is gondolkodnak ilyesmire, hiszen így a házak üzemeltetését, energiaszükségletét is sokkal optimalisabbá teszik.

♦ A smart megoldások egyre inkább belopkodnak az épületekbe és irodaházakba. Ebbe a körbe leginkább az integrált automatizálási, biztonsági és kényelmi rendszerek tartoznak, de a dolog azért nem ennyire egyszerű. „Önmagában azt, hogy a fűtést távolról lehet vezérelni vagy kamerával lehet helyiségeket vagy akár egy macskát megfigyelni, nem sorolnám ebbe a kategóriába. Funkció szerint persze ezek is ebbe a körbe tartoznak, de egy igazi 'okosotthonnak' ennél jóval többet kell tudnia” – mondja Kiss Péter, a Magyar Telekom Nyrt. IoT szakértője. A szakember sokkal inkább integrált rendszerekben gondolkodik, olyanokban, amelyek intelligens módon többféle felhasználási területet fognak össze, és azokat egy kezelőfelületen teszik elérhetővé. Ezen belül az automatizálás már önmagában is nagyon összetett témakör, része a villamosenergiával működő eszközök távolról történő ki- és bekapcsolása és fogyasztásmérése, a világítás vezérlése és a fűtés szabályozása, a biztonsági rendszer felügyelete, a szórakoztató és műszaki elektronika vezérlése.

„Jelenleg Magyarországon még nagyon kevesen használnak otthonukban ilyen integrált rendszereket, a piac meglehetősen kicsi: egyelőre csak pár nagyobb épületgépészeti cég foglalkozik ezzel, de ők sem telepítenek évente pár tucattal többet. Mellettük ugyan vannak kis- és közepes vállalkozások is, amelyek vagy saját fejlesztésű rendszereket adnak el, vagy pedig külföldi nagy cégek hazai kereskedői, de a nagyságrendek náluk sem nagyobbak. Összességében tehát az mondható el, hogy az integrált 'okosotthon'-rendszerek piaca hazánkban még gyerekcipőben jár” – hangsúlyozza Kiss Péter. Mindennek legfőbb oka az, hogy a komolyabb megoldások még igen drágák, több millió forintba is kerülhetnek. Ráadásul ezek sok esetben még vezeték nélküli rendszerek, így ha nem új épületről beszélünk,

Kép - Profimedia - Red Dot



„Xandem home” rádióhullámos biztonsági rendszer illusztrációja.

akkor azokat szinte teljesen szét kell venni – már egyetlen családi házba is több kilométernyi vezeték kerül, és szükség van külön szerelvényekre is. Emellett a telepítéshez komoly szakmai háttér is nélkülözhetetlen – házilag ilyesmit kiépíteni gyakorlatilag lehetetlen. Ami megoldást jelenthet, és az „okosotthonok” tömeges elterjedését segítheti, azok az elérhető áron kínált, sok esetben házilag is telepíthető, vezeték nélküli rendszerek. Az ilyen típusú megoldásoknál a felhasználó a már meglévő lakását is könnyedén „felokosíthatja”, akár laikusként is egyszerűen és gyorsan telepítheti az eszközöket, saját szájíze szerint szabhatja testre a működést, és később is bármikor bővítheti azt. Sőt, költözés esetén is viheti magával „okosotthon”-rendszerét! ♦

DRÓNOKAT IS BEVETNEK

Az építőipar területére már a dróntechnológia is belopta magát: segítségükkel már készülnek látványtervek, hamarosan pedig arra is lesz lehetőség, hogy energiatanúsítványokhoz használják ezeket az eszközöket. „Ezt lehetővé teszi, hogy nemsokára megjelenjenek azok a rendkívül jó felbontású hőkamerák, amelyeket a drónok is magukkal tudnak vinni. Ezekkel látható lesz az adott épületek hőszigetelésének jellege, és az is, ha valahol szivárog az energia” – mondja Neuwald Tivadar, a Drónpilóták Országos Egyesületének alelnöke. Hozzáteszi, hogy pár éven belül a nagy értékű, nagy alapterületű ingatlanok biztonsági ellenőrzésére és felügyeletére is alkalmasak lesznek a drónok, mert kerülhetnek rájuk olyan szenzorok, amelyek képesek érzékelni az esetleges tüzekből felszabaduló gázokat, illetve magát a hőmérsékletváltozást. Tudnak majd mozgást is érzékelni, sőt, azt is, ha merülőfélben van az akkumulátoruk. Ilyenkor visszaszállnak a telepükre, hogy feltöltsék magukat.



A VILÁGJÁRÓ MAGYAR ELEKTROMOS BUSZ

Világszerte mind inkább aktuálissá váló téma a fenntartható közlekedés fejlesztése. A nagyvárosok növekedési üteme, a motorizáció, a felgyorsult életvitel mind-mind megmutatkozik a mobilizációban. Ha csak a közúti forgalomnövekedést tekintjük, saját bőrünkön tapasztalhatjuk, hogy ez a légszennyezettséget, a zajszintet és a természeti erőforrások felhasználását növeli.

◆ AZ E-MOBILITÁS HATÁRTALAN!

Egyértelmű, hogy hova vezet a trend: dugók, szmogos és zajos városok, valamint az ezekre épülő társadalmi, gazdasági vagy egészségügyi hatások. Ezeken sokat enyhíthet, ha széles körben elterjednek a villamos meghajtású járművek. Persze ehhez az elektromos töltőhálózatok kiépülése is szükséges, és rengeteg fejlesztést kell végrehajtani, amivel olcsóbb lesz a járművekben az energiatárolás, kisebbek és könnyebbek az akkumulátorok, és rövidebbek a töltési idők. Mit sem ér az egész, ha a villamos energia fosszilis nyersanyagokkal működő erőművekből származik. Szerencsére sok országban már jelentős előrelépések vannak a megújuló energiatermelés irányában, Magyarországon is jól mutatja ezt a szél- és naperőművek növekvő száma az elmúlt években.

Bár a nagyvárosokban a metrók, villamosok, esetleg trolisok sok utast szállítanak, a nem kötöttpályás közlekedésnél még gyerekcipőben jár az elektromobilitás. A politikában is egyre több ösztönző program készül számos országban, de valami mégis gátja a robbanásszerű terjedésnek. A villanyautók vételárai hazánkban sokaknak még az „úri muri” kategóriát jelentik. Tehetősebb országokban már most is elérhető, a járművek fejlődésével és a szélesedő piaci kínálattal pedig egyre több régióban a középréteg is megengedhetné magának a környezetbarát, csendes közlekedést. Mégis, mi hiányozhat még ahhoz, hogy minél többen válasszuk? Talán az emberek gondolkodásának megváltoztatása, a kételyek eloszlátása. Mindez nem csak az autós társadalmat érinti, mert a villamos hajtású buszok révén elérhető közlekedési forma a kevésbé tehető városiak számára is. Vannak előrelépések a teherszállítás területén is, például hazánkban is több éve tesztüzemben működik már elektromos hajtású szemétszállító, amely magyar fejlesztés.



80 NAP – 25 000 KM

Egy spanyol származású német úriember, **Rafael de Mestre** gondolt egyet 2012-ben, és végigautózott a Föld körül egy elektromos Roadsterrel annak érdekében, hogy az elektromobilitás fontosságára és létjogosultságára felhívja a figyelmet. Számos rekord felállítás mellett bizonyította, hogy az érintett területeken megfelelően van lehetőség villamos áramot szerezni, tehát tölteni lehet az ilyen járműveket. A kezdeményezése olyan nagy érdeklődést váltott ki, hogy 2016-ban egy újabb eseményt szervezett – immár 11 nemzetközi csapat bevonásával –, amelynek célja elektromos járművekkel 80 nap alatt megkerülni a Földet. A túra küldetése, hogy felgyorsítsa a fenntartható közlekedés elterjedését. A főszervező és csatlakozó csapatok is hisznek abban, hogy a technológia és a társadalom is kész arra, hogy nagy lépést tegyen a fenntartható jövőért – annak érdekében, hogy gyerekeink, a következő generációk számára is megőrizzük az egészséges életteret. Az idei évben megrendezett **80edays – ELDURO** névre keresztelt körút résztvevői felhívják a figyelmet az elektromobilitás fontosságára, amely ma már mindenki számára elérhető.

Személyes példákon keresztül mutatják be annak hasznosságát, és bebizonyítják, hogy nemzetközi összefogásban hatékonyabban lehet az emberek környezettudatosságára hatni. Az út során több országban faültetéssel demonstrálják a tiszta levegő fontosságát, és légszennyezettségre vonatkozó méréseket is végeznek, hogy a 2020-ra tervezett, még többeket megmozgató földkerülő túrán ezekre a pontokra visszatérve össze tudják majd hasonlítani azokat a frissen mért adatokkal. Az ELDURO futam Barcelonából indult, a résztvevők két-három nap alatt érkeztek Lisszabonba. Az autókat teherszállító repülőgép szállította a kanadai Halifaxba, mint ahogy Los Angelesből Kínába is. Az amerikai kontinens New York és San Francisco között szelték át a csapatok, majd onnan délnek vették az irányt. Kínában a Góbi-sivatagon keresztül vezetett az út Kazahsztánba, majd Oroszországon és Ukrajnán át érkezett vissza az Európai Unióba, ahol a fő állomások Bukarest, Budapest, Prága, München, Zürich, Velence, Monaco, Andorra voltak. A 80 napos úthoz hozzávetőlegesen 25 000 km megtételére volt szükség.

MAGYAR BUSZ A TESLÁK NYOMÁBAN

Mondhatnánk erre, hogy „egy fecske nem csinál nyarat”, de ennél már sokkal több történt. Tisztán vagy részben elektromos hajtású autók közül világszinten százezres nagyságrendről beszélhetünk, ami már jelzi, hogy valami beindult ezen a téren. A tömegközlekedésben is egyre több nagyvárosban lehet találkozni tisztán elektromos buszokkal. Budapesten május óta húsz hazai fejlesztésű *Modulo* villanybusz áll az utasok rendelkezésére a BKV üzemeltetésében. Az a típus, amely idén márciusban első és egyetlen elektromos buszként teljesítette a Budapest–Párizs távot, hogy egy kompozit ipari világkiállításon a kategórianyertesnek járó díjat átvegye. Ezek a tapasztalatok adták a magabiztosságot a városi tömegközlekedési járművet fejlesztő *evopro* mérnökirodának ahhoz, hogy részt vegyen ezen a földkerülő túrán, amelyet autók számára szerveztek. Azonosulva a szervezők céljaival, részvételük fő üzenete, hogy az elektromos buszok által széles közönség számára elérhető az elektromobilitás szerte a világon. A hosszú út teljesítése egyben bizonyíték a kételkedők számára, hogy a nem kötött pályás tömegközlekedésben is az elektromos hajtásé a jövő, illetve hogy a magyar fejlesztésű, teljesen kompozit karosszériájú *Modulo* méltó lehet a magyar autóbusszgyártás világhírének felélesztésére. Így megszületett a döntés a részvételről: a magyar csapat egyedülként elektromos autóbusszal, míg a spanyol, svájci, német, olasz, osztrák, cseh, amerikai, kínai csapatok mindegyike szériaautóval vágott neki a megmérettetésnek.

BÜSZKESÉGÜNK, A MODULO

A 2016. június 16-án Barcelonából induló, és szeptember 4-én ugyanoda érkező világkerüléshez számos előkészületre volt szükség. A töltési pontok megtalálása volt a legnagyobb feladat a résztvevők számára. A busz esetében még nehezebb volt ennek a problémának a megoldása, mivel eltér a töltőrendszere az autókétól, valamint a méretéből fakadóan több a fogyasztása, és nagyobb akkumulátor kapacitást cipel magával, ezért több idő szükséges a töltéséhez. Az ipari áramról működő, hordozható töltőberendezés mellé az *evopro Innovation* és a projektben résztvevő mérnökök fejlesztettek egy áramkonverterből és egy egyedi szoftver által vezérelt elektronikából álló berendezést, amellyel a busz adott szabványú (CHAdeMO) autós gyorsítókról tudott energiát tankolni az akkumulátoraiába.

Az útvonal elemzése alapján nyilvánvalóvá vált, hogy egyes észak-amerikai és ázsiai szakaszokon legalább másfélszer nagyobb hatótávolság szükséges, mint amennyit a széria buszok áthidalnak a jelenlegi felszereltségükkel. Ennek érdekében az útra szánt buszban a meglévő öt akkucsomag mellé még négy kapott helyett. A szervezés későbbi fázisaiban



derült ki, hogy a busz a magassága miatt nem szállítható repülőn az autókkal együtt a kontinensek között. Így az a döntés született, hogy a *Modulo* részletekben teljesíti a távot. Az átépített elektromos busz hajón érkezett Amerikába, az európai szakaszt pedig egy a BKV flottájában használt városi elektromos autóbussz teljesítette.

A magyar csapat számára a hosszabb töltési időknél felül az is nehézséget okozott, hogy Kanadából a hajó késése miatt csak három nappal az elektromos autók után tudott elindulni a busz, június 25-én. Az embert próbáló tíz nap leforgása alatt San Franciscóban sikerült beérni a többi csapatot, így a *Tesla* gyárlátogatása már közös program volt. Az út során a csapatok egymástól és a helyi lakosoktól, szervezektől is egyre több segítséget kaptak. Így a csapatok igazi nemzetközi összefogásban dolgozhattak az elektromobilitás népszerűsítésén.

Az út során a *Modulo* számos elismerést kapott az érdeklődő résztvevőktől. A jármű megtekintése és kipróbálása után több helyről érkezett szakmai-üzleti érdeklődés, ennek eredményeként több város is tesztelné a *Modulo* buszt. A világ sok pontján gyakran találkozott a hazai csapat magyarokkal, akik már vagy ismerték ezt az innovatív terméket, vagy még büszkébbek lettek származásukra a busz láttán. ♦

(x)



 **evopro**

ELEKTROMOS TÖLTŐCSALÁD

SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

Kép - BKK.hu



Kép - Profimedia - Red Dot



Közösségi kert Budapest VIII. kerületében

HAZAI PÁLYÁN

Már több magyarországi településen vannak olyan fejlesztések, amelyek a nyugat-európai és az egyesült államokbeli városokban elterjedtebbek, és amelyeket bátran nevezhetünk „smart city” (okosváros) programnak. Lássuk, melyek ezek a hazai kezdeményezések!

- Itthon az egyik legismertebb okos megoldás a *BKK Futár*, amely a legmodernebb technológiai vívmányokat alkalmazva biztosítja, hogy a fővárosi tömegközlekedést használók a lehető legtöbb információhoz juthassanak, ezáltal pedig a leggyorsabban érjék el úti céljukat. A rendszer műholdas járműkövetésen alapul, ezáltal teszi lehetővé a forgalom valós idejű, 24 órás, folyamatos felügyeletét, rendkívüli helyzetben pedig a gyors és hatékony beavatkozást. Ugyancsak közismert a közösségi közlekedés egyik új formája, a *MOL Bubi*. Ennek rendszere az egyéni közlekedés szabadságát a kötött pályás közlekedés megbízhatóságával egyesíti: a bicikli használata – regisztráció után – az első 30 percben ingyenes, ezt követően már használati díjat kell fizetni, amelyre több lehetőség is kínálkozik. Használat után a bringát bármelyik tárolóban le lehet adni. A kerékpár 4–5 kilométernél hosszabb útra, a közösségi közlekedéssel kombinálva kínál új és hatékony alternatívát, ez pedig igen nagy lépés a környezettudatos és fenntartható közösségi közlekedés elterjesztésében.

ÉPÍTŐ KERTÉSZKEDÉS

Egyre ismertebbek a közösségi kertek is: a KÉK – Kortárs Építészeti Központ 2010 óta foglalkozik a világszerte sok évtizedes hagyományra visszatekintő „community gardening”, valamint az egyre népszerűbb „urban gardening” magyarországi meghonosításával. Legutóbbi közösségi kertjük idén júniusban nyílt a fővárosi VII. kerületben. A városi kertészkedés egyik legnagyobb előnye, hogy különböző korú és háttérű embereket egy közösségbe szervez, ők pedig az élet más területein is hasznosítani tudják a közös kertészkedés során elsajátított szemléletet: általa környezettudatosabbá válhatnak, jobban megbecsülhetik egymás munkáját. A kertek közösségteremtő erejük és nevelő funkciójuk mellett friss zöldséggel, gyümölcscsel, fűszernövényekkel látják el az őket gondozó városlakókat, ami szintén nem utolsó szempont. Oroszlányban, Pécsen, Zalaegerszegen, Veszprémben és Budapesten már ismert az *Ivócsap* nevű találmány is, amelyet a köztéri ivókutak hiánya hívott életre. Ez a szerkezet bármely magyarországi tűzcsapot képes másodpercek alatt ivókúttá alakítani ott és akkor, amikor éppen szükség van rá, még hozzá anélkül, hogy annak eredeti tűzbiztonsági funkciója sérülne. Az ivócsapokat a tervezők elsősorban azoknak az önkormányzatoknak és vízműszolgáltatóknak ajánlják, amelyeknek területén kevés, vagy esetleg egyáltalán nincs ivókút. A piros tűzcsapokra felszerelt kék színű csapokból a nyomógomb benyomásával az ivóvíz 15 másodpercen keresztül folyik.

Az elmúlt években több mint két tucat közösségi kert jött létre Budapesten. Elhanyagolt lakótelepi zöldterületek, iskolaudvarok, vagy épp üresen álló belvárosi foghíjtelkek alakultak rövid idő alatt helyi és egészséges zöldségek, gyümölcsök megtermelésére, pihenésre, kapcsolattépítésre alkalmas sokfunkciós közösségi terekké. Szeptember 2-án egy estére megnyílnak Budapest közösségi kertjei. Városszerte több mint 10 helyszínen, kertbejárással, finom ételekkel és színes programokkal várják azokat, akik bepillantának a városi kertészek világába, felolvasás, közös főzés, kürtöskalács-sütés és koncertek várják a látogatókat az első Közösségi Kertek Éjszakáján.

OKOSKOORDINÁTÁK

Az Óbudai Egyetem *SmartLAB Tudásközpontja* fejlesztett már olyan rendszert is, amely a közlekedést mobilhálózati adatok segítségével jellemzi. Ezen információk speciális feldolgozásával olyan társadalmi, gazdasági és fogyasztási térkép „rajzolható meg”, amely a hasonló célt szolgáló technológiáknál pontosabban és összességében takarékosabban mutatja be az adott területen élőket, az arrafelé megfordulókat. A módszer alkalmas arra is, hogy tömegek mozgását leírja. Például a mobilhálózati információkból kiolvasható, hogy adott tömegrendezvényeken merre és hogyan mozognak az emberek. A közlekedési csomópontok, nagy forgalmú utak átmenő forgalma ugyancsak jellemezhető ezzel a technológiával.

Budapest XII. kerülete *pánikgomb applikációt* is üzemeltet: ennek lényege, hogy a telefon kijelzőjén megjelenő pánikgomb megnyomásakor az okostelefon automatikusan felhívja a rendészetet, ahol a segélykérő szóban bejelentheti a vészhelyzetet. A rendszer emellett automatikus e-mailt is küld a rendészeti központba, amellyel a telefonban aktivált GPS pontosságától függően megadja a segélykérő aktuális helyzetét. A hegyvidéki önkormányzat UV-B sugázmérő szolgáltatást is indított már: ez abban az esetben, ha a sugárzás mértéke az egészségügyi határértéknél magasabb, SMS-t küld a regisztrált felhasználóknak.

KÖZÖSSÉGI KAPCSOLÓDÁS

Jóval nagyobb léptékű hazai okos megoldás az *Ügyfélkapu*, amely az okmányügyek intézését segíti, de mellette használható a legtöbb hivatali ügy bonyolításához is. Rajta keresztül nyomtatványok küldhetők be és tölthetők le elektronikusan, de az ügyfelek betekinthetnek és információt kérhetnek különböző nyilvántartásokból is. Az egyetemisták életét a *Neptun* online adminisztrációs rendszer teszi könnyebbé: ez az egyetemek és főiskolák tanulmányi és pénzügyi adminisztrációját, oktatási és oktatásszervezési feladatainak regisztrálását és információs rendszerét látja el. Már nem intézményhez, hanem helyhez köthető hasznos közösségépítő platform a *Miutcan.hu* is, amely tulajdonképpen egy olyan közösségi oldal, amelynek segítségével az egymás közelében élők ismerhetik fel a jó szomszédságban rejlő lehetőségeket. A regisztrálást követően a tagok eszközöket és alapanyagokat tudnak egymásnak kölcsönözni, de a különböző ház körüli munkákban is tudnak egymásnak segíteni. A platform által könnyen szervezhető az adott környéket érintő társadalmi munkák és események, közös programok is. A kisebb közösségek életét a *Házfal* nevű társasházi közösségi háló segítheti: ennek célja, hogy kapcsolatot teremtsen a társasház lakói között, és eközben átláthatóbbá tegye a pénzügyeket. Egyfajta közösségi térről van tehát szó, amelynél a lakók megismerhetik egymást, összefoghatnak, könnyebben érvényesíthetik érdekeiket. A felhőalapú szolgáltatás a lakástulajdonosokat abban is segíti, hogy átlátható módon értesüljenek a ház ügyeiről, könnyebben találjanak albérlőt, mindezt pedig bárhol, bármikor, bármilyen eszközről megtehetik. ♦

A KISLÁNY ÉS AZ ÓSKÖVÜLETEK

Szuvenírárusból tudós

Kétszáz évvel ezelőtt élt egy tudósnő, aki a lehető legnagyobb ellenszélben dolgozva, szinte esélytelenül is a legnagyobb tudósok közé emelkedett. Az ő esetében nem arról volt szó, hogy a nehézségek és a nyomor ellenére alkotott nagyot, hanem kifejezetten a kegyetlen körülmények terelték rá a tudomány útjára.

- ♦ **Mary Anning** a 19. századi angliai szegények világába született 1799-ben. Mire a világra jött, a szüleinek már három gyermeke meghalt. Mary arról a halott testvéréről kapta a nevét, aki néhány évvel korábban, négyéves korában megégett, miközben gyújtóst tett a kandallóba. Ő maga is hajszál híján meghalt már kislánykorában: egyéves volt, amikor belecsapott a villám egy vásári lovasbemutatóra. Az őt karjában tartó szomszédasszony és két másik nő azonnal meghalt, Mary azonban életben maradt.

Nem sok esélye nyílt a felhőtlen életre: apja asztalos volt, aki alig tudta eltartani a családját. Házuk egy dél-angliai kisváros, Lyme Regis hídjára épült. Jobb híján abból egészítették ki a bevételüket, amiből sok más szegény is a környéken: a tengerparton kutattak megkövesedett ősmaradványok után, és a leleteket turistáknak adták el. Mary már gyerekkorától figyelte és szedegette a fossziliákat, és észrevétlenül óriási gyakorlatot szerzett a kezelésükben, osztályozásukban. Az egész család veszélyes tengerparti sziklák között, nyaktörő helyeken mászva kereste meg a pénzt.

A gyűjtögető, szuveníreket áruló szegényeknek persze fogalmuk sem volt a kövületek valódi koráról, a földtörténetről és az evolúcióról. Amikor mindez kezdődött, *Charles Darwin* még meg sem született. Az azonban már ekkor is nyilvánvaló volt, hogy ez a bolygó és rajta az élet jóval idősebb, mint korábban gondolták. A hatezer éves földtörténet tarthatatlan elmélet volt, és az Anning család – nagyrészt szándékán kívül – mindennap hozzájárult az igazság felderítéséhez. A kislány hamar magára maradt a családi vállalkozás irányításában. Apja tuberkulózisban szenvedett, majd súlyos sérüléseket szerzett, amikor egy gyűjtőúton lezuhant egy szikláról. Negyvennégy évesen meghalt, és a tizenegy éves Mary gondolkodás nélkül átvette az uralmat a fossziliakereskedésben. Az első fontos leletük az ichtioszaurusznak, azaz „halgyíknak” elnevezett tengeri hüllő csontváza volt. A csonka család, az önálló Mary-vel az élen egyre nagyobb hírnevet szerzett. Először a környéken vált ismertté, mire pedig felnőtté vált, már távolabbról is hozzá fordultak a szenvedélyes gyűjtők.

Kép - Wikimedia Commons



Gazdag nemesek is rendeltek tőle leleteket, szakemberek leveleztek vele olyan kérdésekben, amelyekben általában csak tehető és képzett férfiak diskuráltak egymással. Korabeli leírások szerint alig kellett rápillantania egy csontleletre, máris tudta, milyen állathoz tartozhatott. Nemcsak a legkomolyabb szakértő volt abban a korban, hanem az első komoly kiállító is: cementtel és más eszközökkel illesztette össze a csontokat, hogy láthatóvá tegye, milyen lehetett egy-egy állat a maga korában.

A 19. század első felében persze nem történtek csodák a nők helyzetében. Mary Anning nem tanulhatott, és egész életében mindenféle végzettség nélkül folytatta tevékenységét. Úgy tett szert az akkori világ talán legalaposabb tudására a saját szakterületén, hogy iskolapadot az egyházi vasárnapi lányiskolán kívül soha nem látott. A tankönyvekben ennek ellenére ma is előkelő helyen látható egyik legfontosabb lelete, a pteroszaurusz, az a valószínűleg tollas élőlény, amely az egyik legismertebb átmenet a hüllők és a madarak között. A csontvázát Mary 1828-ban találta, és hatalmas szakmai érdeklődést váltott ki vele. Eközben hol jobban, hol rosszabbul élt, mivel a szuvenírárusításon kívül más bevétele továbbra sem volt.

Egy-egy komolyabb leletet jelentős összegért tudott értékesíteni, de előfordult, hogy hónapokig egyetlen darabot sem talált. Akármilyen szerényen is élt, a haszonlesők őt sem kímélték. 1835-ben egy szélhámós kicsalta tőle minden megtakarított pénzét, körülbelül háromszáz fontot. Mary teljesen elszegényedett, ám ez volt az a pillanat, amikor a tudományos világ végre a segítségére sietett, és kimutatta felé az összetartó közösség szolidaritását. A Brit Társaság a Tudomány Előmeneteléért nevű szervezet meggyőzte a kormányt, hogy elismerése és hálája jeleként évi huszonöt font járadékot fizessen Anningnek. Ez nem volt sok, de ahhoz éppen elég, hogy szerényen megéljen belőle.

Akármilyen sok jó szándék is áramlott feléje szakmai körökben, nem élvezhette sokáig a megbecsülést. Mellrákot kapott, aminek a túlélési esélyei akkoriban a nullával voltak egyenlők. A gyógykezelését a Geológiai Társaság fizette, de a betegsége 1847-ben legyőzte őt. Halála után a társaság festett üvegablakot készíttetett a tiszteletére. Tíz évvel később megjelent *Charles Darwin Fajok eredete* című műve, amely végleg a helyükre tette az őseletek körüli szakmai vitákat. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
ÜZENETE ÉRKEZETT

AKINEK NEM INGE

♦ Bocs, de kit érdekel egy dán költő inge-gatyája? Ha még királyfi lenne... Akinek nem inge, ne vegye magára. Ha van az ingben költő, ha nincs. Ráadásul ez már csak a költő eltűnt inge. Volt inge. Kit érdekel a költő anyjának tyúkja? A költő pohár bora? Szerelme, forró kemencéje? Galagonyabokra? Már vénülő szeme, már vénülő keze? Meg a fekete zongorája? Ezek csak afféle emberi dolgok. Járulékosak. S a költészet, ugye, nem emberi dolog. Hanem az istenek itala. Vagy mi. Leginkább ez: vagy mi. Minden vers apróhirdetés. Keresem azt az embert, aki elhagyott, hívják bár anyának, barátnak vagy kedvesnek. Keresem azt, aki vérig sértett, égbe menesztett, legyen bár tanár vagy mester. Keresem azt, aki teremtett. Azt, aki meggyilkolt. Aki halálra teremtett. Aki helyettem feláldozott egy kost. Aki a kost küldte. Aki engem feláldozott a fia helyett. Aki álljon talpra, ha hívja a haza. Aki átérzi, hogy az ember sárkányfog-vetemény. Aki dalolva mind lángsírba megy, aki csendesen bólingat, igen jámbor fajta, aki egy, csak egy szerte földön-égen, akinek szerelem tüze ég ifjú szívében. Keressük azt, aki egy ölelésben meghalna velünk. Akivel olyan jókat lehet veszekedni. Akivel nyugdíjasként isteni finom délutánokat tölthetünk pohár bor mellett a filagóriában. Keresünk táncpartnert, sakkipartnert, bridzspartnert. Olyat, akibe belesajdul, állva a Ríván, ami belénk, hogy a fű miatt, ha leszárad, és miért le, ha újra... Aki megy a számaron földig érő lábbal, halott kedvese felé. Aki horgol (vagy horkol), míg meccset nézek. Aki meccset néz, míg horgolok (kolok). A vers bosszú. Múltbeli sérelmekért. A vers távcső. Jövőbe lát. A képzelet játékszere. A vers távcsöves puska, bárkit le lehet szedni vele nagyon messziről. Még csak börtön sem jár érte. A vers nyomkövető rakéta, vérnyomon iramodó kopó, levakarhatatlan. A vers koporsó. Benne utaznak az élők, mint egy rakétában, kilőve az idők vége felé. Egy olyan pillanatba katapultálva, ahol már az összes menetjegy lejárt, az összes szerelem kihűlt, az összes csokor elszáradt a sírokon, senkinek sem fáj az egyes matekból, sem az érte kapott verés. Ez az idő, amely felé a szöveg száguld, az olvasás valamikori ideje. Ebben a pillanatban már semmi sem aktuális abból, ami a megírás pillanatában égető volt. Mégis lehet, hogy gémberegett szerelmünket egy versbeli szikra lobbantja fel. Hogy friss gyászunkban pont egy rég halott valaki gyászára van szükségünk. Hogy a hajdan ellopott ing és a miatta felhorgadó egykori dühösség sokkal jobban illik ránk, mint az összes meglévő.



IKERTÜKÖR

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

Daniel Dencik AZ ING

a rövidujjú ingemet
1963 nyarán
a Kaszpi-tenger mellett
lovasították meg

egy szárítókötélen
lógott a kertben
reggelre nyoma veszett

figyelem!
vasalni kell
40 fokban mosni
ereszti a színét
te szemét

»» Kovács Katáng Ferenc fordítása

Kép - Profimedia - Red Dot

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



IDEGENSÉG ÉS GONDVISELÉS

„Egy ing rohan a réten./ Nap-éj-egyenlőségi viharban/a szárító-
kötélről elszőkött./ s most rogy-rohan Medárd-zöld fű fölött/ egy
sebesült katona testtelen/ koreográfiája.” Így kezdődik Nemes
Nagy Ágnes híres verse, a Vihar. Egy szárítókötélről eltűnt ingről
szól, akárcsak a tárgyalt versünk – de mennyire más már a cím is!
A vészjósló vihar mint felütés. És a kezdet! Egy embermód rohanó
ing, amiről hamar kiderül, hogy a mozgástól már szinte él, hiszen
pontosan úgy, olyan bukdácsolva-kínlódba fut, mint egy sebesült
katona. És a „rongy” szó, amit egy Nemes Nagy-dísztyichonból
hasonló értelemben ismerünk: „Engedj, zászlórúd! Mért markolsz
vissza a szélőt? – Rongy lennél egyedül. Így lobogó, lobogó.”
A zászló rongy, ha nincs hozzá rúd, az ing rongy, ha nincs benne
gerinc. „Foglalj magadnak tért a levegőből,/ határozott helyet az ég
alatt./ Mert semmi vagy, ha nem vagy ellenállás./ Vigyázz, ne fújjon
rajtad át a szél!” Ezt meg Babits írja. A légellenállás szétszaggathat
egy inget, ám az ember szembeszegül a széllel.
Miért hozom fel mindezt egy ilyen köznapi kis vers, egy naplószerű,
mosócédula-szerű fecni-feljegyzés kapcsán? Pontosan azért,
hogy háttérrel adjak a versnek, hogy megvillantsam, mi az, amitől
ez a kicsi szöveg mégis él és működik. Az ingek mindenféle vers-
ben szerepeltek már, de a legtöbbször nem tárgyi mivoltukban,
hanem metonimikus értelemben, vagyis az emberi test helyett.
Most egy hátborzongatóan humoros szerzőt, az Akasztófa-dalok
költőjét, Christian Morgensternt idézem, mégpedig Az ümög című
versét: „Esméred az árva üngöt?/ Hahó, libegő, lobogó./ Aki hordta,
pokolra züllött! Libegő, lobogó, hahó./ Itt zokog a, ropog az éjben./
Dudori szél, dudori szél./ Sír, ahogy a kis cselédem.” Az eredetiben
gyermekként sír az ing, megidézve a kísértetek halotti leplét. Ha az
ingből hiányzik a test, az nem jót jelent.
Daniel Dencik ingét ellopták, mégpedig a Kaszpi-tengernél – ez
a vers egyszerű kijelentése, és ezúttal kivételesen nincs okunk
felélelni semmiféle lírai ént. Daniel Dencik ezért dühös, és –
akár némely vicces kedvű gyártó szokta a ruhadímkre írni – azt
üzenni a tolvajnak, hogy viselje gondját, és mellelleg pukkadjon
meg. Mondhatnánk: végre egy vers, aminek igazi üzenete van!
Egyrészt a „te szemét”, másrészt az „ereszti a színét” (kis bosszú
ez is). Ennyi és semmi több. Mégis: az ing hiánya fáj, az ing hiánya
rossz, és ezt mi, olvasók is érezzük. Lehet a versről beszélni, lehet
tovább értelmezgetni, de én csak a többi „ing-vers” perspektívájá-
ból bírom nézni, miszerint: aki az ingemet lopja el, nemcsak meg-
lop, hanem kicsit ellop engem is. A testem helyét, lenyomatát,
hiányát viseli majd magán. Doppelgänger, copycat, árnyék. Aki a
helyünket bitorolja: rongy ember az. ♦



JÁTSZMA HELYETT DIALÓGUS



A személyközi konfliktusok alternatív megoldásaival foglalkozik Dr. Ferenczi Andrea, a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézete Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszékének adjunktusa. A konszenzus, a dialógus, a beszélgetés művészete érdekli, mert szerinte emberi kapcsolataink gyógyulásának egyik lehetősége az együttműködő konfliktusmegoldásban van.



♦ – **Sokan tagadják a konfliktusok jelenlétét. Mi ennek a következménye?**

– Vannak, akik nem hajlandók szembenézni a konfliktusokkal, ez előbb-utóbb problémákat okoz, leginkább pszichoszomatikus tünetek formájában. Súlya van a szavainknak, amelyek nemcsak a hangulatunkat és a kedélyállapotunkat befolyásolják, hanem sejt szintű folyamatainkra is hatnak. Szavainkkal tulajdonképpen gyógyíthatunk is. Konfliktusaink során fontos megtanulni például az én-közléseket. Azt, hogy a másik minősítése, kritizálása helyett önmagamról beszéljek, vagyis a saját érzéseimről és a saját szükségleteimről. Arról szóljak, amit szeretnék, vagy ami éppen nem elégült ki abban a kapcsolatban, ahelyett hogy vádakkal illetném a másikat. Mert ezzel nem lehet mit kezdeni. Persze, kockázatos vállalkozás ez az énfeltárás, hiszen sérülhetünk, ha elmondjuk, hogy mit érzünk, mire vágyunk, esetleg a másik ignorálhatja, visszautasíthatja ezt. De mindenképpen célravezetőbb vagy adaptívabb ez a megoldás, mint valami mögé bújni és a másikat szidni vagy minősíteni. Erre ugyanis a legtöbbször viszonttámadást élünk meg.

– **Sokszor azt tapasztaljuk, hogy jobb lett volna nem szólni bizonyos helyzetekben.**

– Nyilván helyzete válogatja, és ez személyiségtípustól is függ. Zsigerileg reagálni egy-egy konfliktusra ugyanolyan kockázatos, mint elmenekülni előle. Bizonyos helyzetekben jó, ha elszámolunk ötig vagy tízig. Azt szoktuk mondani, hogy aludjunk rá egyet, hisz másnap egészen más színben tűnik fel az adott probléma. Egyébként egy praktikus tanács, hogy éjszaka ne menjünk bele konfliktus megbeszélésébe. Sőt, éjszaka a bennünket érzelmileg megmozgató e-mailekre se válaszoljunk. Egy egész nap után már fáradtabbak vagyunk, és ilyenkor a valóságértelmezés is háttérbe szorul, torzul a valóságészlelés. És nem is az elhangzott szavakra, mondatokra, tényekre vagy a helyzetekre reagálunk, csak úgy mondunk valamit, amit nem gondolunk végig. Tehát, ha van rá lehetőség vagy mód, beszéljük meg akkor és ott, amikor történik a konfliktus! De mindenképpen kérdezzük meg a másikat, nyitott-e arra, hogy szóba hozzuk a közöttünk fölmerülő nézeteltérést, vagy halasszuk el egy számára alkalmasabb időpontra.

– **Legtöbbször már eleve van egy előképzetünk arról, hogy a másik hogyan fog reagálni egy szituációban. Hogyan lehet ezt elkerülni?**

– Tény az, hogy nagyon hajlamosak vagyunk arra, hogy a másiktól származó információhiányt a projekcióinkkal (amikor saját érzéseinket a másikonak tulajdonítjuk) és az attribúcióinkkal (amikor mi találjuk ki a másik indítékait) csökkentjük. Először is praktikus a másikat meghallgatni ebben a helyzetben, és nem azon gondolkodni közben, hogy milyen frappáns mondattal vágok vissza. Ez munka és küzdelem nyilván, de esélyt kell adni, hogy a másik nem feltétlenül olyan, amilyennek gondolom, és messze nem merítette ki mindannak a lehetőségét, amivé válhat a kapcsolatunkban. Újra és újra revideálnunk kell a másiktól kialakított képünket, mert mindig csak egy töredéket látunk belőle. Ha nem értünk valamit, inkább kérdezzünk, minthogy bármit rávetítsünk a másikra. A kérdések sokat segítenek nekünk, hogy jó kapcsolatokat alakíthassunk ki.

A cikk a Magyar Katolikus Rádió 2016. május 5-én elhangzott Életre-Való című műsora alapján készült. A műsor szerkesztő-riportere Berta Kata volt. ♦



Jézus az irgalmasság arca.
Társai vagyunk!



BUDAPEST, MÁRCIUS 15. TÉR • 2016. SZEPTEMBER 16-17.

www.kattars.hu [f/katolikustarsadalminapok](https://www.facebook.com/katolikustarsadalminapok)

Minden program ingyenes!

**KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉSEK
AKTUÁLIS KÉRDÉSEKRŐL**

MIT TEHET EGY EMBER?

BARITZ S. LAURA • ERDŐ PÉTER
ÜRGE-VORSATZ DIÁNA • VELKEY GYÖRGY

KÖZEL-KELET ÉS MIGRÁCIÓ

YOUSSEF KHALIL • MARÓTH MIKLÓS
UJHÁZI LÓRÁND

KONCERTEK

BOLYKI BROTHERS • KALÁKA • EUCHARIST
NEM ADOM FEL • CSISZÉR LÁSZLÓ

SZENTMISE • GYEREKPROGRAMOK

SPORTPROGRAMOK • TANÚSÁGTÉTELEK

BÖJTE CSABA ELŐADÁSA

EGYHÁZI SZERVEZETEK BEMUTAKOZÁSA

NÉPTÁNC • DICSŐÍTŐ ZENÉLÉS

KIÁLLÍTÁSOK • KOMOLYZENEI KONCERT

EGYHÁZI FŐVÉDNÖK: ERDŐ PÉTER

BÍBOROS, ESZTERGOM-BUDAPESTI ÉRSEK

CIVIL FŐVÉDNÖK: HERCZEGH ANITA,

A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK FELESÉGE

VÉDNÖK: TARLÓS ISTVÁN,

BUDAPEST FŐPOLGÁRMESTERE

KONFERENCIÁK

TE MEGOSZTANÁD A KÖPENYEDET?

BÖGRE ZSUZSANNA • FEJÉRDY ANDRÁS
GLOVICZKI ZOLTÁN • NYIRKOS TAMÁS • SOLTÉSZ MIKLÓS

A MISSZIÓ ÉS AZ IRGALMASSÁG

TESTI ÉS LELKI CSELEKEDETEI

BARSI BALÁZS • BIRÓ LÁSZLÓ • ERDŐ PÉTER
KUNSZABÓNÉ PATAKI ANNA • VERES ANDRÁS





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

„Itt lakott kétségtelenül.
Látod? Látom,
A mi fiunk.
Új az ablakba, nézd a házakat,
aztán a szobát, falakat,
a jégveremnél hidegebb
éléskamrát, mosdóhelyet.
Most pedig induljunk haza.”

(Pilinszky János: A tékozló fiú keresése)

A TÉKOZLÓ FIÚ KERESÉSE

Isten atyai irgalmáról Lukács evangéliumában három iker-példázat szól: az elveszett bérány, az elveszett pénzérme és az elveszett, avagy tékozló fiú története.

- ◆ A fiú nem tudja, nem akarja kivárni apja halálát, kikéri tőle örökségét, és miután megkapta, elhagyja családját, a szülői házat. Idegen országba vándorol, ahol eltékozza kincseit. Méltatlan munkát vállal, zsidó létére disznópásztor lesz. Szabad akart lenni, de szabadság helyett csak magányra, szegényre, nyomorra lelt. Egyetlen vágya csupán, hogy legalább a moslékot ehesse a disznók vályújából. Ekkor fordul vissza útvjáról, és bűnbánatra készen tér haza. Az evangéliumi példázat jól végződik, az apa visszafogadja a fiatalembert, Pilinszky verse ellenben, ahogy a cím is jelzi, nyitva hagyja a történetet. Az édesapa itt nemcsak a kapuban várja fiát naponta, nem csupán elébe siet, amikor távolról megpillantja, hanem az anyával együtt a keresésére indul. Ők beszélnek a költeményben, amelynek fő szervező elve a homály, a töredékesség. Így, noha a történet lényege odaképzeltető a szavak mögé, azt nem tudjuk meg, hogyan találtak rá fiuk odujára, és az sem derül ki, hogy a versben melyik mondatot mondja az egyik, melyiket a másik szülő. Igaz, ez nem is fontos. A nyomorúságos tanyán már csak gyerekük nyomaira bukkannak, ő maga már továbbbált, ki tudja, hová. „Induljunk haza”: ezzel végződik a vers. A szülők felhagynak a kereséssel, hazatérnek, hogy a rideg jégverem helyett tovább őrizzék az otthon melegét, várják vissza az elveszettet. Persze ez csak az egyik lehetőség. Nem lehet-e, hogy a fiú mindörökké elveszett? Hogyne, lehet. De az is, hogy talán mégis



Pompeo Batoni (1708-1787): A tékozló fiú hazatérése. Olaj, vászon, 1773.

visszatér egyszer. Majd akkor, semmiképp sem előbb, ha már a disznók vályújáig jutott az élete, mint az evangéliumban. Tékozló fiúk és lányok vagyunk. Van, aki még az útnak a disznók közé vezető felénél tart, és van, aki már útnak van hazafelé, az Atyához, Istenhez. Ám a tékozló fiú nem pusztán egyéneket szimbolizál. Egész Európát is jelképezi, a modern embert, aki elhagyta Istent, és a tőle kétezer éve kapott kincs

birtokában, azt meghamisítva, eltékozva uralma alá hajtotta a világot, ahelyett, hogy megnyerte volna az irgalom és a szeretet kincseivel. Elég kinyitni a tévét, a rádiót, hogy világos legyen: a tékozló Európa eljutott már a disznók vályújáig, de úgy tűnik, még nem telt el a moslékkal, nem undorodott meg tőle, nem fordult vissza útvjáról. Isten pedig még mindig várja vissza az ő fiát. Meddig? ◆





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

EXTRÉM NORMÁLIS

◆ Családi állapotomra facebookosan kiírhatnánk: bonyolult. Vagyis annyira egyszerű, hogy már komplikált. Extrém normális. Adott hat gyerek egy alomból, avagy egy kennelből. Ám a legkisebb fiatalabb kicsit, mint első unokám. Kisjuli lányom született nagynéni: már három hete nagynéni volt, amikor megszületett. Vilmos unokámmal majd ülnek a homokozóban, huzakodnak a lapáton: Add ide, mert én vagyok az idősebb! – Add ide, mert én vagyok a nagynénéni! Aliz unokám is már három hónapos, úgyhogy nagyfiam és nagylányom saját családjával él. Így az öt szobából most csak négynek van lakója, pedig tényleg hat az a hat.

Fájdalom nélkül semmi sincsen. Se születés, se halál, se megváltás, se szerelem, se megbocsátás, se világcsúcs, se Nobel-díj. Az ember fájógép. Ám egyben örülőgép is. Végletek közt cikázik, akár pillanatról pillanatra. Végletelességében szerethető. Szophoklész azt mondja, „sok van, mi csodálatos, de az embernél nincs semmi csodálatosabb”. Igen ám, de itt a „csodálatos” az eredeti görögben többértelmű, ahogy Szepessy Tibor, szenzációs ókorprofesszorunk magyarázta. Egyszerre jelenti, hogy csodás és hogy borzalmas. Mint amikor azt mondjuk: Hát, te aztán csodálatos egy alak vagy! Hát így állunk. Minden Claudia Schiffer beleiben gázok és salakok termelődnek. Viszont a létezés fájdalmát nem kell megtagadni ahhoz, hogy akár derűs is lehessen az ember. Attól senki nem lett jobb költő, hogy folyton búval aszott képpel járkált. Bár persze az irodalmárok közt is vannak szomorkás emberek, miért is ne lennének...

Ha a magyarra fordított műveket visszafordítanád franciára, nyilván körülbelül annyira hasonlítanának az eredetihez, mint két tojás. Mondjuk egy dinótojás és egy kakukkttojás. A fordítás a lopás leggyönyörűbb lehetősége. Többé senkinek nem adatik meg a lehetőség, hogy Szapphó vagy Victor Hugo lehessen... Kivéve a fordítót, aki felkapja a maszkot, és már utánozza is a hangot. Proust és Tolsztoj egy árva sort sem írt magyarul, mégis minden művüket olvassuk. Hát persze, mert élt egy Makai Imre és egy Jancsó Júlia, akik önkéntes véradóként saját életüket, szavaikat ömlesztették bele abba a prózába. És ennek a szakmának az a hátulütője, hogy a fordító árnyékban marad, ő a „láthatatlan ember”, akire senki nem emlékszik, pedig nagyszabású műveket alkotott. Persze, minden fordítás „ferdítés” egyben, tökéletes megfelelések nincsenek két nyelvi alakzat között. Ám a virtuóz, akrobatikus nyelvi munka nagyon hasonló műveket igenis létrehozhat. ◆

hirdetés

szentistvanradio.hu

SZENT István RÁDIÓ

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

KÉPMÁS-ESTEK PÉNZBŐL ÉRTÉK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
VÁRKERT BAZÁR
1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.

Az est vendége:
LACKFI JÁNOS
Pénz és irodalom
Üzlet-e ma az irodalom?

Lackfi János **Pénz az irodalmi alkotásokban** c. előadása után a Képmás főszerkesztője, Szám Kati beszélget a költővel és Dr. Tóth Péter Benjáminnal, az Artisjus stratégiai és kommunikációs igazgatójával.

Időpont:
2016. 09.29. CSÜTÖRTÖK | 19 ÓRA

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, DE ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

HELYÉNEK BIZTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN JAVASOLJUK AZ ELŐZETES REGISZTRÁCIÓT SZEPTEMBER 27-IG:
KEPMAS.HU/KEPMAS-EST • +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ: **KEPMAS**
» stílusos » bátor » elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ: Média a Csaláért Alapítvány, VÁRKERT BAZÁR

TÁMOGATÓ: PADS | HALLÁS ÉRTÉK SZÓLÁS ÉRTÉK ALAPÍTVÁNY

ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

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

MITŐL NAGYOK
A NAGYOK?

Vendég:
UGRON ZSOLNA
író, újságíró

Időpont:
2016. 09.24. SZOMBAT | 18 ÓRA

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
KEPMAS.HU/KEPMAS-EST • +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ: **KEPMAS**
» stílusos » bátor » elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ: Média a Csaláért Alapítvány

TÁMOGATÓ: Bp. XV. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT

SZEPTEMBERI KIMENŐ

SZEMREVALÓ FILMFESZTIVÁL

A fesztivál a német nyelvterület filmkultúrájából ad ízelítőt. A családosok számára igazi csemegének ígérkezik a klasztrikus gyerekkönyvből készült film, a Heidi, amelyben az élénk kislány nagypapjával a svájci hegyekben él. Határtalan boldogsága akkor ér véget, amikor nagynénje Frankfurtba viszi, hogy egy jómódú család beteg kislányának játszótársa legyen.

Művész mozi, 2016. szeptember 22. – október 1.



MAGYAR NÉPI HANGSZEREK: A NÉPI HEGEDŰ ÉS A KONTRA

A hangszerekkel 8-12 éves gyerekek ismerkedhetnek meg autentikus élő zene által. A hegedű minden más népi hangszernél kitartható gyakorlást, hosszabb felkészülést kíván. Ezért elsősorban hivatásos vagy félhivatásos zenészek, mindenekelőtt cigányzenészek hangszere. Az előadásban közreműködik Pál István „Szalonna” és barátai.

MŰPA, 2016. szeptember 17-én

BRINGOLÓGIA

Az Iparművészeti Múzeumban november 27-ig látogatható a Bringológia kiállítás, amely több mint tíz ország legfrissebb design innovációiból válogat. A kétkerekű az élhető városi környezet és a fenntartható gazdaság eszköze és szimbóluma lett. A kortárs design erre reagálva tömegével hozza létre a városi kerékpározáshoz kapcsolódó, azt támogató tárgyakat. A Bringológia kiállítás az egyén, a helyi közösségek és a globális kihívások hármasszögében mutatja be a formatervezés szerepét a kerékpározásban.

Iparművészeti Múzeum, 2016. november 27-ig



VÍZ, VÍZ, TISZTA VÍZ! – FRÖCSKÖLŐ TÁNCOK 18 LÁBRA

Fogadjunk, hogy senki nem tudja, hogy mi a közös egy csaposban, egy kertészben, egy fodrászban és egy horgászban! Nem, nem! Nem jártak egy óvodába! Nem is szomszédok! Nem is szoktak együtt focizni! Nem a kedvenc játékok a kvíz, nem a kedvenc ételük a gríz, nem a szerencse számuk a tíz, de éltető elemük a víz, víz, víz, tiszta víz! A Vaskakas Bábszínház locspocs revüje várja a közönséget Fitos Dezső és Kocsis Enikő Harangozó Gyula-díjas táncművészek koreográfiájával.

MOM Kulturális Központ, 2016. szeptember 10.



Kép - Orosz Sándor

SIMÁNDY100 – KAUFMANN-NAL

A legjobb magyar énekesek és a jelenkor legnagyobb aktív tenorsztárja emlékezik Simándy József szeptemberben, a korszakos magyar tenorlegenda 100. születésnapján. Jonas Kaufmann és nyolc magyar művész hajt fejet Simándy valóban megkerülhetetlen, ma is példaértékű életműve előtt.

Erkel Színház, 2016. szeptember 25.

NICK VUJICIC: „MARADJ ERŐS!”

Az iskolai és internetes zaklatás áldozatainak segítése, az együttműködési készség javítása, az elfogadó és befogadó szemlélet kialakítása – ez a fő missziója Nick Vujicic második magyarországi látogatásának. Az előadó saját példáján keresztül szeretné támogatni a fiatal nemzedéket, és megmutatni számukra a nehézségekben rejlő lehetőségeket. A kéz és láb nélkül született világhírű tréner a Nem Adom Fel Alapítvány meghívására érkezik Magyarországra, és a Tüskecsarnokban tart előadásokat.

Tüskecsarnok, 2016. szeptember 21-22.



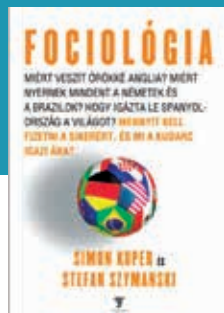


SZÖVEG –
KEMENES TAMÁS

SOROZAT –
OLVASÓSAROK

PRECÍZIÓS FUTBALL

A Fociológia (Soccernomics) című könyv nemcsak felveti, de egyenesen pontról pontra bebizonyítja, hogy a Big Data korszakában többé az imádott futball sem maradhat olyan, mint korábban volt.



◆ Legalábbis elvileg; ugyanis a könyvből többek közt az is kiderül, hogy néha még a legfelkapottabb klubok is igazi „kőkorszaki” metódusok mentén építkeznek, irtóznak a számoktól, sőt, még a focivilág legsötétebb babonáinak is rendre bedőlnek. Ilyen babona például az, hogy érdemes gyorsan megvenni azokat a játékosokat, akik az éppen aktuális nagy tornán kiemelkedően teljesítenek; hogy egy futballklub sikere egyszerűen attól függ, mennyi pénzt költ az átigazolási piacon; hogy a nagy játékosokból feltétlenül nagy edző válik; vagy hogy a brazilok, a belgák és a hollandok pusztán nemzetiségük alapján kiemelt figyelmet érdemelnek...

Simon Kuper és Stefan Szymanski, a könyv két szakavatott szerzője mindezzel szemben adatokra és kutatási eredményekre támaszkodva igyekszik megmutatni a helyes irányt. Így például határozottan állítják, hogy a kluboknak érdemes személyes problémákkal küzdő játékosokat vásárolniuk, illetve hogy a távolról

érkezők beilleszkedését (relokációs tanácsadók bevonásával) a jelenleginél sokkal intenzívebben kellene elősegíteniük.

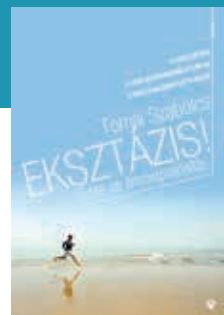
A kötet talán legizgalmasabb – egyben legszellemesebb – részében az átigazolási piac „titkait” ismerhetjük meg, pontokba szedve. De olvashatunk a foci és az öngyilkosság közötti összefüggésről, a pályán és a pálya körül létező rasszizmusról; a szurkolói magatartás rejtelméről; a női fociedzők gyakorlatilag teljes hiányáról; és megtudhatjuk, hogy minden híresztelés ellenére a foci egyáltalán nem „nagy üzlet”... (Ami azt illeti, egy közepes Tesco még a legnagyobb klubokat is kenterbe veri ezen a téren.)

A Fociológia egy kiváló könyv, tulajdonképpen bárki örömmel forgathatja – a focit kedvelők számára azonban egészen biztosan kötelező olvasmány. ◆

Simon Kuper, Stefan Szymanski: Fociológia, Twister Media Kft., 2016

„FUTOK, TEHÁT VAGYOK”

A futás közben jelentkező eksztázisok, misztikus egységélmények a '70-es évek kocogómozgalmi óta nem számítanak újdonságnak; ahogyan azt is tudhatjuk, hogy egyelőre bizony nem született olyan tudományos magyarázat, amelyből az efféle jelenségeket maradéktalanul le lehetne vezetni. Nem számítva persze a mindenható endorfinokat.



◆ Torna Szabolcs mint gyakorló (táj)futó ezen a kvázi-misztikus nyomvonalon halad előre Eksztázis – futás és önmegvalósítás című aforizmagyűjteményében. Határozott és impulzív, néhány mondatos gondolatokat és megfigyeléseket ad elénk, összesen 450 darabot. Az ötletből kiváló könyv is születhetett volna. Csakhogy az egyszerűségükben is erős bekezdések mellett („Egyre csak futok – önmagam felé”) sajnos komoly „túlészlelések” is bőven becsúsztak a válogatásba. Így például nehéz belátni, hogyan lehetne a futás – horribile dictu – „visszalopakodás a Paradicsomba”. Ez persze óriási (s ezért haszontalan) túlzás. Az olyan megjegyzésekkel pedig, mint például: „Egy szép nő meghódítása és egy fontos verseny megnyerése között

csupán egy árnyalatnyi a különbség” – már tényleg alig-alig lehet mit kezdeni. Hacsak ez a bizonyos kis „árnyalat” nem a szabad személy valósága volna – amelynek egyébként tudvalevőleg nemcsak a férfiú, hanem a nő is büszke birtokosa. Szemben, mondjuk, a közértig feszülő három lassú kilométerrel...

Mindezek ellenére biztos, hogy a könyv jó pár mondata jelenthet sokat a futást szerető, a futásban lelkesen „elmélyedő” olvasók számára. Monspart Sarolta mindenestre elégedett a gyűjteménnyel. Mint az előszóban írja: „Azt hittem, hetvenévesen már majdnem mindent tudok a futásról és a tájfutásról. Tévedtem”. ◆

Torna Szabolcs: Eksztázis. Futás és önmegvalósítás, Athenaeum Kiadó, 2015



HALOTTI POMPA

Vallás és művészet szerves kapcsolata sokáig teljesen magától értetődő volt, manapság már – finoman szólva – nem az. Sőt, az újabb művészi törekvések gyakran épp e kapcsolat mélyreható destrukcióját tartják az egyik legfontosabb feladatuknak, mert mint mondják: „a felvilágosodás után a vallást (különösen is annak intézményesített formáit) immár nem igazán lehet komolyan venni”. Márpedig a művészet – komoly dolog.



◆ A Károli Könyvek-sorozat új kötetében több mint 800 oldalon, temérdek ragyogó illusztráció kíséretében, hat nagy fejezet mentén kapunk csaknem teljes képet vallás és művészet sajátos viszonyáról. A nagy témák (Képtakusok, Rítus és performansz, Hang és zene, Szent és profán tér, Szöveg és szakralitás, Gondolat és esztétikum) keretében elemzik a szerzők a vallásival, szakrálissal foglalkozó/birkózó klasszikus művészóriásokat (Rilke, Dante, Büchner) és a kiemelten fontos korszakokat. Emellett izgalmas kortárs művészi teljesítményekről is bőségesen olvashatunk, többek közt Valère Novarina improvizációs színházáról; a japán Babymetal nevű együttes popzenei produkciókat szakrális performanszá győtrő, különös előadásairól és klipjeiről; vagy épp a nemrég elhunyt Borbély Szilárd vérfagyasztó fordulatokban izzó híres verseskötetéről, a Halotti pompáról is.

A kötet talán legkülönösebb – és igen fontos – tanulmánya az úgynevezett „virtuális temető” bizarr jelenségéről szól. Ez a villogó szentképekkel, animált rózsafüzérekkel, virtuális gyertyagyújtogatással és egyéb online bizarrságokkal terhelt „forradalmian új gyász kultúra” ma még gyerekcipőben jár – de attól tartunk, bőven fogunk még hallani róla...

A Vallás és művészet egész biztosan az utóbbi idők egyik legfontosabb, legérdekesebb kiadványa; gyakorlatilag bárhol nyitjuk is ki, valószínűleg nem fogjuk tudni letenni. ◆

Sepsi Enikő–Lovász Irén–Kiss Gabriella–Faludy Judit (szerk.): Vallás és művészet, L'Harmattan Kiadó, 2016

CYBERPSZICHOLOGIA

Giovanni Cucci „Virtuális paradicsom vagy pokol.com? A digitális forradalom veszélyei és esélyei” című könyve az online lét radikális pszichológiai hatásait vizsgálja.



◆ Ahogy már a cím is jelzi: a forradalmi újdonság kapcsán mindenkor megjelenő szélsőséges vélekedések helyett a szerző a józan mérlegelést választja. Ennek megfelelően már a legelső oldalakon elmondja, hogy a manapság szinte mindig negatív töltést kapó függőség jelensége valójában „csak akkor válik rosszindulatúvá, betegessé, sőt, patológiássá, amikor meggátolja a személy fejlődését, elszegényíti létezését”. Van ugyanis pozitíve értékelhető függés is, amelynek keretei közt „megnyílunk, kilépünk önmagunkból (...), ezáltal gazdagítva magunkat és a többiekét”.

Érzékeny elemzéseket olvashatunk az újdonság jelenségéről, ránk gyakorolt változatos hatásairól; a technológia mibenlétéről (emberibbé tesz minket?); mindazokról a változásokról, amelyeket az internet okoz a tudatunkban (lassabbá vagy gyorsabbá válik-e az értelmünk a szupergyors „szörfölés”, az információk

egyre növekvő fogyasztása révén?); valamint a virtuális erőszak típusairól is. A „social mediá”-val külön nagy fejezet foglalkozik: mennyiben hívnak létre valós közösségeket a közösségi oldalak, hol vannak ezek használatában azok a határok, amelyeken innen még lelkiileg-szellemileg épek maradhatunk?

Giovanni Cucci jezsuita szerzetes, pszichológus kötetének egyik nagy erénye, hogy oldalról oldalra ellenáll a kung-fu módjára működő, mindig mindenre – hétköznapokra és természetfelettire egyaránt – biztos megfajtást kínáló „pszichologizmus” veszélyének; mindvégig valódi pszichológia, és így – Barsi Balázs kifejezésével élve – „nemes tudomány” marad. ◆

Giovanni Cucci SJ: Virtuális paradicsom vagy pokol.com? A digitális forradalom veszélyei és esélyei, Jezsuita Kiadó, 2016.



Szöveg —
MIRTSE ÁRON ZOOLOGUS

SOROZAT —
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

ÁLLATOK ISKOLÁJA

Az időjárás még nem mutatja, csak a naptár, de itt van az ősz, a szeptember, amiről az embernek önkéntelenül a tanulás jut eszébe, hiszen ez az iskolakezdés ideje. De nemcsak az ember tanul, hanem az állatok is, még ha ők többnyire nem is járnak iskolába. Vizsgáznik azonban vizsgáznak, és ha megbuknak, pótvizsgára ritkán van lehetőség...

- ◆ Egyáltalán mi is az, hogy tanulás? Az állatok (s köztük az ember) viselkedése öröklött és tanult magatartásformákból áll össze, ám ezeket nem mindig könnyű megkülönböztetni egymástól. Gyakran mondjuk, hogy a madárfióka megtanul repülni, holott a repülés például nem igazi tanult magatartásforma, hanem olyasmi, ami kódolva van a madár génjeiben: amint a kismadár fizikailag alkalmas lesz rá (vagyis kinőttek a tollai, és eléggé megerősödtek az izmai), repülni fog, akkor is, ha nem tanította rá senki. Tanulásnak azt nevezzük, amikor az állat viselkedése a külvilágról szerzett tapasztalatok függvényében változik meg. A tanulás legegyszerűbb formáit már egészen egyszerű testfelépítésű állatoknál is felfedezhetjük. A laposférgék például a váratlan ingerekre meneküléssel reagálnak, ám ha az inger többszöri ismétlődése során nem éri őket kellemetlen tapasztalat, akkor egy idő után közömbössé válnak iránta. Ezt a folyamatot nevezik habituációnak, azaz megszokásos tanulásnak.

A NYÁL IS KICSORDUL

A társításos (asszociatív) tanulás során az állat a tapasztalatszerzés során egy bizonyos ingert egy bizonyos viselkedésformával kapcsol össze. Ha a tapasztalata kellemetlen volt (például egy sárga-fekete csíkos darázs megszurta), akkor az ehhez hasonló dolgokat vagy helyzeteket kerülni fogja (példáknál maradva: a megtévesztően hasonló színezetű, de ártalmatlan zengőlegyet sem fogja meg). Ha viszont kellemes a tapasztalata, akkor az ismételt ingerre (például sípszóra) megismétli a hozzá kapcsolt viselkedésformát, a jutalom reményében.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ha az inger érzékelése valamilyen önkéntelen élettani folyamatot is kivált az állatból, akkor feltételes reflexről beszélünk: ennek legismertebb példája Pavlov híres kísérlete, amely során a csengőszó mellett megetett kutya nyáleválasztását idővel már maga a csengőszó is kiváltotta, élelem nélkül is. Ugyanakkor a folyamat az ellenkező irányban is könnyen végbemeget: ha az önmagában közömbös társingert huzamosabb ideig nem kíséri pozitív megerősítés (jutalom), a feltételes reflex elfelejtődik.

PRÓBA-SZERENCSE

Társításos tanulás az úgynevezett operáns tanulás is, amikor az állat a tevékenysége során véletlenül, próba-szerencse alapon szerez tapasztalatot (például a kilincse véletlenül rálépve kinyílik az ajtó), majd a későbbiekben már szándékosan is alkalmazza a tanultakat. Az állatok tanítása során az ember is ezt az ingertársítást alkalmazza: az állat által véletlenszerűen elvégzett vagy belőle valamilyen egyéb inger segítségével kiváltott viselkedésformát a közben elhangzó vezényszóval és

az ezzel egyidőben adott jutalommal kapcsolja össze. A legtöbb esetben a jutalom valamilyen élelem, ennek azonban megvan az a hátránya, hogy a jóllakott állatnak a töredékére csökken a motivációja a feladat teljesítésére. A társas érintkezést igénylő állatok, mint például a kutya esetében maga a testi érintés (simogatás, vakargatás, gyengéd veregetés), a közös tevékenység (pl. játék), sőt, egy idő után pusztán a megfelelő hangsúllyal kiejtett dicsérő szó is lehet jutalom, s ez megbízhatóbb eredménnyel jár, hiszen ezzel az állat nem csak éhesen ösztönözhető.

HOGY CSINÁLJUK A GYAKORLATBAN?

Lássunk egy egyszerű példát! A kölyökkutyát legegyszerűbben az ülésre lehet megtanítani, ezt már néhány hetes korban el lehet kezdeni. Ez azért fontos, mert minél korábban kezdünk foglalkozni a kölyökkel, annál hajlamosabb lesz az együttműködésre a későbbiekben. Ha a feje fölé egy kívánatos falatot tartunk, a kiskutya egy idő után magától is le fog ülni, ugyanis ebben a testhelyzetben kényelmesebben tud felfelé nézni. ➤



Ha közben hallja a vezényszót, és leüléskor megkapja a falatot, akkor gyorsan összekapcsolódik benne a három dolog, és ha közben megdicsérik, akkor a dicséret később átveheti a jutalomfalat szerepét, így a feltételes reflex nem halványul el. Ha azt szeretnénk, hogy a kutya ülve is maradjon, akkor tegyük a kezünket ilyenkor gyengéden a farára, és néhány másodpercig tartsuk rajta, majd mondjuk, hogy „mehetsz”, és engedjük el, és ezt az időtartamot fokozatosan toljuk ki egyre hosszabbra a gyakorlás során.

ÉSZREVÉTELLEN TANULÁS

A tanulás nem mindig jár valamiféle konkrét, jól érzékelhető, látványos eseménnyel, hanem jutalom nélkül, észrevétlenül is végbemegy. *Edward Tolman* emlékeztető kísérleteiben azok a patkányok, amelyek előzőleg szabadon, mindenféle cél nélkül kószálhattak a labirintusban, hamarabb megtalálták a legrövidebb utat a célirányosan elhelyezett jutalomfalatig, mint azok, amelyeknek erre nem volt lehetőségük. Az előbbieknél ugyanis az úgynevezett látens (rejtett) tanulás során az agyukban kirajzolódott egy térkép a megismert környezetről. Természetesen nem képes minden állat bármit megtanulni. Hogy mit igen, és mit nem, az sokban függ a természetes életmódjától. A patkány gyorsan megtanul kiigazodni a labirintusban, míg a postagalamb, noha a tájékozódóképessége neki is jó, ezzel a feladattal valószínűleg nem birkózna meg. Képes viszont rájönni arra, hogy ha az elérhetetlen magasságba felfüggesztett banán alá dobozt lökdös, annak a tetejéről hozzáférhet a csemegéhez, feltéve, hogy előbb megtanítják a doboz lökdösésére.

MEGOLDÁS FEJBEN

Az ilyen esetekben már nem próba-szerencséről van szó, hanem az állat korábban szerzett tapasztalatainak felhasználásáról egy adott probléma megoldásához, amit belátásos tanulásként neveznek. Amikor *Wolfgang Köhler* kísérletében a ketrecbe zárt csimpánz a ketrecen kívüli, kézzel elérhetetlen banánt a ketrecben talált bottal húzza közelebb, nem véletlenszerű próbálkozással talál rá a megoldásra, hanem fejben, és tevékenységét az adott egyed helyzetéhez igazítja. A főemlősök, de néhány más faj is képes utánzással is tanulni, és az előző nemzedéktől megszerzett tudást a következőnek adják tovább. A japán makákók egy csoportjának egyik tagja rájött, hogy a gabonaszemeket a kavicsoktól könnyen el tudja különíteni, ha vízbe szórja, mert fent maradnak a víz színén. Ezt a fiatalabb társai eltanulták tőle, az idősebbek viszont nem. Lassanként azonban az egész csapat lecserélődött olyanokra, akik birtokolták ezt a tudást – így veszi kezdetét az állati kultúra. ♦

NAGYON SOKÁIG AZ VOLT AZ ÁLTALÁNOS VÉLEKEDÉS, HOGY AZ ÁLLATVILÁGBÓL CSAK A MAJMOK TUDNAK UTÁNZÁSSAL TANULNI, MÁRA AZONBAN MÁR TUDJUK, HOGY EZ NEM ÍGY VAN.

AZ ÉNEKESMADARAK ÁLTALÁBAN AZ APJUKTÓL TANULJÁK AZ ÉNEKET. HA MÁS FAJ NEVELI FEL A FIÓKÁT, NEM A SAJÁT FAJÁRA JELLEMZŐ STRÓFÁKAT FOGJA FÚJNI.

A DELFINEK KÉPESEK A TAPASZTALATAIKAT HANGOK ÚTJÁN MEGOSZTANI A SZOMSZÉD MEDENCÉBEN LÉVŐ TÁRSAIKKAL.

AZ EMBERSZABÁSÚAK MEGTANÍTHATÓK A SIKETNÉMÁK JELNYELVÉNEK HASZNÁLATÁRA, VAGYIS VOLTAKÉPPEN A BESZÉDRE. EGYES PAPAGÁJOK IS MEGTANULNAK BIZONYOS SZAVAKAT ÉRTELEMSZERŰEN HASZNÁLNI.



Kép - Profimedia - Red Dot

HUNGARIAN NATIONAL BALLET
MAGYAR NEMZETI

BALETT



KYLING IT

Modern balett-est három részben | *Modern ballet recital in three parts*

Johan Inger / Maurice Ravel / Arvo Pärt ▶ **Walking Mad** | Jiří Kylián / Johann Sebastian Bach ▶ **Sarabande**
Jiří Kylián / Steve Reich ▶ **Falling Angels** | Johan Inger / Tom Waits ▶ **JOHAN INGER'S RAIN DOGS (premiere)**

Bemutató ▶ 2016. szeptember 23., Erkel Színház
Premiere ▶ 23 September 2016, Erkel Theatre

További előadások ▶ 2016. szeptember 24., 29., október 1.
Further dates ▶ 24, 29 September and 1 October 2016

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

Médiapartner: **NÉPSZABADSÁG**

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

FEKETE SEREG

Ingo Arndt német természetfotós fényképén egy több ezer seregélyből álló raj menekül, mert vándorsólyom támadta meg a madarakat. A szeptemberi égbolton egyre gyakoribbak ezek a szemet gyönyörködtető, misztikus madárrajok. Ami a természetfotósnak kiaknázhatatlan téma, az a borászoknak magát az Armageddont jelentheti: egy ilyen madárraj ugyanis percek alatt tönkretelheti az éves termést. De miért rendeződnek ilyen érdekes rajokba a seregélyek?

- ◆ Az indoklás a Magyar Madártani Egyesület (MME) honlapján jól érthető: *„A tömegben lévő madaraknak a raj belseje minden bizonnyal a biztos megmenekülést jelenti a ragadozók támadásaitól. Egyes kutatók azt gondolják, hogy a középbe kerülés iránti szándék okozza a gomolygás folyamatos áramlását, ahogy a madarak állandóan „finomhangolják” repülési irányukat annak érdekében, hogy elérjék a lehető legbiztonságosabb helyet. Ez hoz létre egy kiszámíthatatlanul hömpölygő, középpont nélküli tömeget.”*
- A rajba rendeződés mellett szól az az érv is, hogy több ezer szempár hamarabb észreveszi a ragadozót, így sokkal nagyobb az esély a menekülésre. Azonban a seregélyek még egy módszert kieszeltek a ragadozók kiiktatására. Eddig azt gondoltuk, hogy a rajban látszó sötét vonalak azért alakulnak ki, mert a madarak közelebb húzódnak egymáshoz félelmükben – a legújabb számítógépes elemzések szerint azonban ez nem igaz. Pusztán annyi történik, hogy elfordítják testüket annak érdekében, hogy szárnyuk szélétében látszódjon. A más szögből látható madártestek azokban a pillanatokban olyannak tűnnek, mint egy áthatolhatatlan massa, a ragadozókat pedig elbizonytalaníthatja ez a hirtelen változás, nem tudják, mivel is állnak szemben. Nemcsak ez a képességük bizonyítja, hogy a seregélyek rendkívül okos állatok, hanem például hangutánzó képességük is legendás. *Wolfgang Amadeus Mozart*nak például volt seregélye: egy boltban vette a madarat, miután meghallotta, hogy az olyan műből énekelt el egy részletet, amelyet ő írt hat héttel korábban, és még nem is játszották nyilvánosan. Úgy tartják, hogy „Zenei tréfa” című művének komikussága, következetlen stílusa is a seregély énekéből ered.
- A borászok viszont az összes seregélyt kalitkában tartanak, hogy finoman fogalmazzunk. A szüret végét jelentheti egy-egy ilyen madárraj. Védekeznek ellenük ordibálással, sólymokkal, vadászokkal és ágyúszóval, azonban a seregély is gyorsan tanul. Megfigyelték, hogy a hangágyús védekezés csak egy ideig hatásos. Miután a madarak rájönnek, hogy valós veszély nem fenyegeti őket, kifejezetten keresik az ágyúszót, mert tudják, hogy ott bizony finom lakoma vár. Ezért a leghatásosabb védelem ellenük a hálózás, azonban a több hektáros szőlőbirtokokon több millió forintba kerül a hálórendszer telepítése, amit kevés gazda engedhet meg magának. ◆

Kép - Profimedia - Red Dot/Ingo Arndt



Ingo Arndt (Frankfurt, 1968) többször volt az év természetfotója a kétezres években, 2005-ben a World Press Photo díját is elnyerte munkájával. Az egyik projektjében a rajba rendeződő állatok fényképezésével foglalkozik évek óta. Bővebben: www.ingoarndt.com.



ŐSZ

A VÁRKERT BAZÁRBAN

Szeptember 1. – november 30.

KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG NAPJAI | SZALAY – SOKOL – PICASSO |
CAFE BUDAPEST | MERCEDES-BENZ FASHION WEEK
CENTRAL EUROPE | NEMZETI TÁNCSZÍNHÁZ ELŐADÁSAI |
VILÁGSAKKFESTIVÁL | ART MOMENTS | KÉPMÁS-ESTEK |
VÁRKERTMOZI | A SISSI LEGENDA – HOSSZÚLÉPÉS SÉTA |
MŰVÉSZETI FILMKLUB | MILÁNÓI SCALA OPERAVETÍTÉSEK

www.varkertbazar.hu



VÁRKERT
BAZÁR



TÖRÉKENY ÉRTÉKEINK

HANDLE WITH CARE

FRAGILE



ÉVES ELŐFIZETÉS (NYOMTATOTT)

12

LAPSZÁM



6600FT
HELYETT



5100 FT

MEGRENDÉLÉS:
ELOFIZETES@KEPMAS.HU
TEL: 06 1 3651414

ÉVES ELŐFIZETÉS (NYOMTATOTT+DIGITÁLIS)

12

LAPSZÁM



8640FT
HELYETT



6100 FT

MEGRENDÉLÉS:
DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

ZAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



BOROS MISI



„DANIVAL, A TESTVÉREMMEL
A LEGKÖNYVEBB NÉGYKEZE-
SEZNI, LEGFŐKÉPPEN BRAHMS-
DARABOKAT JÁTSZUNK.
A BÁTYÁMNAK FÉLELMETES
TUDÁSA ÉS MEMÓRIÁJA VAN.”