

KÉPMÁS

2017
07

stílusos, bátor, elkötelezett

”

JÓ A SZURKOLÓI LÉT,
MERT AKKOR
MINDENKI MAGYAR

KOVÁCS KATALIN



550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

15 éves a
kép más



**MAGYARORSZÁG
RÁD VÁR**

FEDEZDFEL.ITTHON.HU



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A BUSZMEGÁLLÓBAN, REGGEL, HÉTÉVES FORMA KISLÁNY KIS HÁTIZSÁKKAL, KEZÉBEN KULACS.

- Anya, nem akarok menni...
- Kicsim, muszáj, csak két hét, jó lesz, meglátod.
- Mikor jössz értem?
- Ahogy végzek. Játssz a többiekkel! Kínáld meg őket sütivel! Strandra is mentek ma.

Átjárt az anya torokszorító-mosolygós kínlódása, amit akkor érzünk, ha olyasminek a fantasztikus voltáról akarjuk meggyőzni a gyerekünket, amiben mi sem vagyunk biztosak, és mindezt jó adag lelkifurdalással, amiért dolgozni megyünk ahelyett, hogy együtt vízi csatáznánk, lepkét bámulnánk vagy a barackfán ücsörögnénk a napsütéses nyárban.

Szerettem volna odalépni az anyukához, és elmesélni, hogy ma reggel átfutott rajtam egy nosztalgikus érzés. Az a kis fehér virágú bozót okozta, én csak játszótérsövénynek hívom. Ez jelölte ki a vascsúszdás, gumihintás betonjátsszótér határait, amelyre kicsaptak minket a nyári napköziben. Utáltam napközisnek lenni. Nem szerettem harcolni a hintáért, elszökni a közértbe, a sövényen túlra savanyú cukorért, émyegtem az uzsonnára osztott vajjas-mézes meg töpörtyűkrémes kenyértől, nem ismerkedtem könnyen idegen gyerekekkel.

Mégis, ahogy elmentem a sövény mellett, nem ez jutott eszembe. Az ismerős illattal a biztonságérzet járt át, hogy van kire várni, hogy jönnek értem. A pillanat öröme, amikor anyut meglátom, és együtt indulunk az öcsémért, aztán vacsorát veszünk, és hamarosan apu is hazaér.

Ezt szerettem volna elmondani ott, a buszmegállóban annak az anyukának.

KOVÁCS KATALIN A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: kepmas.hu

Képek: Páczai Tamás





JELENLÉT

18



TANDEM

32



TÜKÖR

54



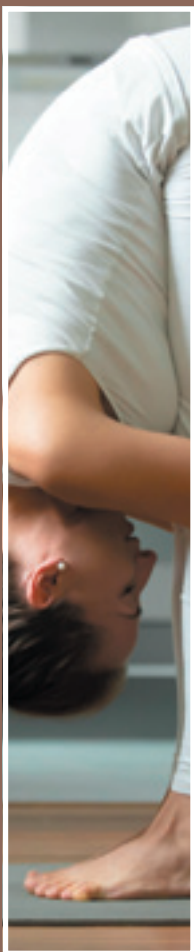
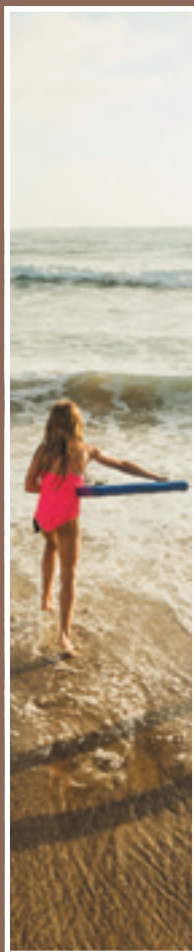
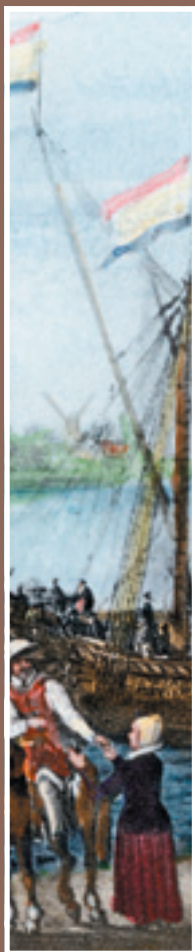
HÁZITREND

68



KIMENŐ

92



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: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
• Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005

Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnői Lívia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: 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 • Szerkesztési titkár: Demecs Timea, demecs.timea@kepmas.hu • Nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett. Tördelészerkesztő: Légár Béla

HELYREIGAZÍTÁS: A Képmás 2017/06. lapszám impresszuma hiányosan jelent meg. A lapszám társkiadója a Nemzetstratégiai Kutatóintézet.

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.
• Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

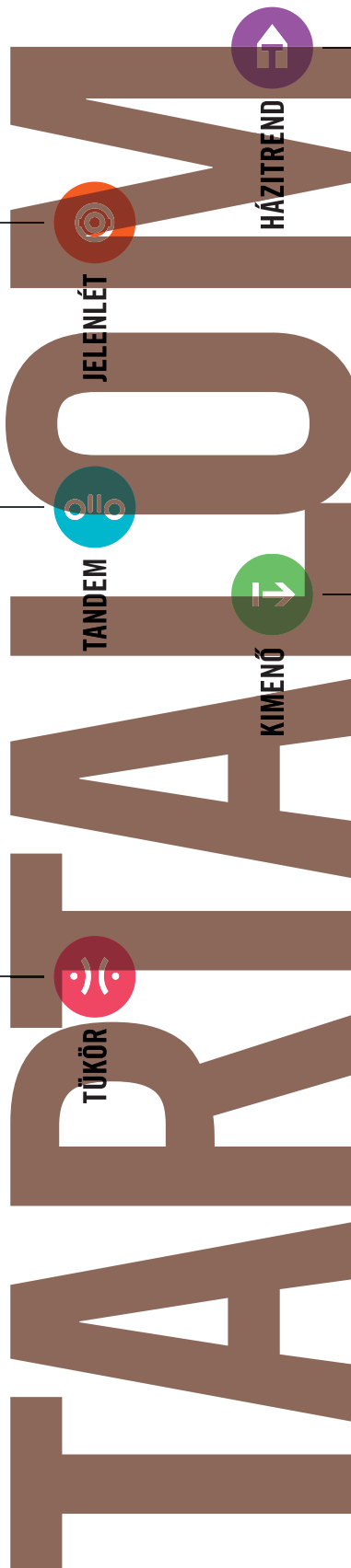
Következő számunk 2017. augusztus 1-jén jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma

Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Horváth Tünde – horvath.tunde@lam.hu

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



„Hihetetlen energiát adhat, ha bíznak benned” Kovács Katalinnal beszélgettünk KÉPMÁS	6
Kettő meg három, az hét RIPORT	12
Nyári fényképek Az utazó ember Utazás térben és időben LÉTKÉRDÉS	16
Szocsi balladája VILÁG-KÉP	22
15 éves a Képmás	24
Hatékony konfliktuskezelés A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 7.	26
Tartalék csoki a fiókban CSALÁDI KÖRBE	28
Fikció CSALÁDI KÖRBE	30
Hogyan tervezzük a családi nyaralást? 32	32
„Most a Bőjte Csaba-féle igazságban hiszek” – Interjú Skrabski Fruzsínával	34
Olvasó kamaszok MÉDIA A CSALÁDÉRT	41
Hogyan reagáljunk a kritikára? 42	42
Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS	45
Várótársak NŐI SZAKASZ	46
Őrtorony FÉRFI SZAKASZ	47
Az álmok útján EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS	48
A gyakori fájdalomtól a fenntartható fittségig	52
Mi köze az öltözködésnek a Föld megmentéséhez? A SZALON	54
Divatforradalom: az egyén felelőssége A SZALON	56



Egészség a kijelzőn UTÁNAJÁRTUNK	58
Gyermekorvost szállító mentők GYEREKRENDELŐ	62
Indul a befőzés – tartósítószer nélkül! 64	64
Aroma az orchideától VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!	66
A SÉF AJÁNLATA	68
ZÖLD MOZAIK	70
Amikor az orvost kell operálni KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK	72
Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT!	74
Freud és az internet BIBLIA ÉS IRODALOM	76
„Vízen járó” magyarok	78
Elveszett budapesti olimpia – 1920	82
Csak egy hosszú lépés	84
Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK	87
JÚLIUSI KIMENŐ	88
Vegyük be a budai Várat!	90
Fő a hidegvér! VADÁLLATOK KÖZELRŐL	92
A nagy testvér figyel! TERMÉSZETKÖZELBEN	96

Styling: Butor Kriszta • Haj: Fülöp Zsófi • Smink: Somogyvári Dóra • Ruhák: Szivarszínű ruha övvel és fekete miniruha: Cinque / Biatorbágy Outlet, Terepmintás túsarkú: Replay Vintage Doxa – a stylist sajátja





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

„HIHETETLEN ENERGIÁT ADHAT, HA BÍZNAK BENNED”

Háromszoros olimpiai bajnok és harmincegyszeres világbajnok. Sportágának minden időben legeredményesebb női képviselője ül mellettem, és büszkén mutatja a telefonban élete pillanatnyilag legjelentősebb eseményfotóját, hároméves kislánya szülinapját. Kajakkirálynőnkkel, *Kovács Katalinnal* beszélgettem.

♦ – Ha megérezed a víz illatát, mi jut eszedbe?

– A víz lételemem, rengeteg emlék köt hozzá, ha például megyek kocsival a rakparton, a tükörvíz mellett, és megérezem az illatát, el tudok gyengülni, hogy milyen jó lenne újra kajakba ülni. De az elmúlt egy évben, amióta abbahagytam a versenyzést, még nem jutottam el odáig, hogy lemenjek. Viszont már negyedik hete járok úszni. Süt a nap, kint vagyok a szabadban, nagyon élvezem. Régebben nem voltam oda az úzásért, jobban szerettem a víz tetején lenni, de amióta nem jelent kényszert, sőt, konkrétan fizikai fájdalmat az úzás, nagyon élvezem. Nemrég a világkupán, ahogy álltunk a parton, szinte éreztem, hogy mennyire fájhat a versenyzőknek az utolsó pár méter – de amikor a fiatalokat néztem, eszembe jutott az is, hogy én is így kezdtem, és hogy mennyi örömet jelentett. Ott voltak régi csapattársaim is, akikkel együtt nyertünk világbajnokságokat. Mindenkinek van már gyermeke, jó volt sztorizgatni, látni, hogyan élnek. Volt bennem nosztalgia is, de amikor tavasszal újra eljött az éveken át megszokott edzőtáborok ideje, azt éreztem, hogy jaj, de jó, hogy most nekem nem kell összepakolni. Az élsportolói élet állandó hurcolkodás, az ember mindig készül vagy megy valahova. Azt hittem, ez a változatos, dinamikus élet hiányozni fog, de egyáltalán nem. Jóllesik kicsit megállapodni.

– Az állandó ütemezés, a folyamatos rövid és hosszú távú tervek hiányoznak, vagy épp megkönnyebbülés nélkülük?

– Nem feltétlenül jó, hogy nincsenek. Kicsit hiányoznak a napi sikerek, amelyek a következő célok kitűzéséhez

és teljesítéséhez kellene. Viszont a kislányomon napról napra látom, hogy egyre okosabb, szebb. Büszkeséggel tölt el a létezése és a fejlődése, ha mond egy-egy mondatot vagy csinál valamit, amit tőlem, az apjától vagy más családtagtól hallott, látott. Jó látni, hogy folyamatosan építkezik a családból.

– A páros versenyzés megtanított olyasmire, ami a civil emberi kapcsolataidban, a családban is segít?

– Amikor valakivel csapatban eveztem, a feltétlen bizalom volt számomra a legfontosabb. Ha nem bíznak benned, az nagyon elgyengít, viszont hihetetlen energiát adhat, ha igen. Mindkettőt megtapasztaltam. A sport ugyanakkor egyirányú dolog, egy céllal, az élet viszont egy sok összetevős projekt, ezer irányba kell döntéseket hozni, állást foglalni. Ezért az életben nehezebb ez a feltétlen bizalom, a párkapcsolatban is. Az élsport emellett megtanít a végletekig küzdeni. Ez nagyon hasznos lehet az életben is, de az is előfordul, hogy akadályoz, mert bennem van reflexből: nehogy már föladjam! Esetleg akkor is, ha már el kellene valamit engedni.

– A privát életedbe is magaddal vitted a maximalizmust?

– Igen, és néha kicsit sok nekem is, meg a környezetemnek is, de alapvetően inkább pozitívnak gondolom, mint negatívnak. Szeretném, ha a kislányom is megtanulná, hogy ahhoz, hogy elérjünk valamit, a tökéletességre kell törekedni, akkor is, ha azt valójában nem érhetjük el. Rosszul vagyok attól a mondatától, hogy „Á, jó lesz az úgy”. ➤

– Az anyaságban milyen plusz erőfeszítést jelent nálad a tökéletességre törekvés?

– Ádámmal, a párommal Luca picit korától kezdve törekedtünk rá, hogy elmagyarázzuk neki, mit miért kérünk tőle. Szerintem egy *nemmel* nem lehet semmit elintézni. Sokszor kaptunk kritikát, hogy minek magyarázunk egy féléves gyereknek, hisz úgysem érti. De szerintem igenis érti a hangsúlyból, hogy valamit szeretnénk neki elmondani, ami fontos, és hogy partnerként kezeljük, nem csak ráripakodunk, hogy *nem*. Nálunk ez működik, és most már a szavakat is érti. Persze nem mindig olyan egyszerű megindokolni, hogy miért nem, néha egy-egy válasz megoldoztatja a szülő agyát is, elgondolkodtat olyasmiken, amik eszedbe sem jutnának. És előfordul, hogy a gyereknek van igaza. Tükröt is tart nekünk.

– Ha élsportoló lenne, mit tanítanál meg neki?

– Először is fontos, hogy ő döntse el, élsportoló akar-e lenni. Ha mellett dönt, akkor viszont szívvel-lélekkel kell csinálni. Nekem is mindig ezt mondta az édesanyám és az edzőim is, hogy ne csak azért csináljam, hogy jól érezzem magam, hogy elüssem vele az időt, hanem legyen mögötte teljesítmény is.

– De azért fontos, hogy jól érezd magad közben?

– Persze. Bizonyos kor fölött célokat kell megfogalmazni, és akkor fontos, hogy merjen nagyot álmodni, de ne túl nagyot. Kis lépésekkel kell a célokhoz közelíteni, mert a túl nagy pofon eltántoríthat. És soha nem a végső célt kell fölállítani, az mindig a célhoz vezető úton alakul ki. Én sem akartam háromévesen tűzoltó lenni vagy katoná...

– ...csak olimpiai bajnok?

– De nem azonnal, először szerettem volna bekerülni a serdülő, majd az ifi keretbe. Amikor a felnőtt korosztályt céloztam meg, akkor már éreztem, hogy ez a kemény munkáról szól. Azután következett, hogy milyen jó lenne vb-t nyerni; de jó lenne a legjobbnak lenni egyéniben... Persze ez így elmondva nagyon simának tűnik, de sok nehéz döntés és küzdelem kellett hozzá. Csaták magammal, a többiekkel. Azt is el kellett fogadnom, hogy ha bízom a másikban, akkor nincsenek kérdések, mert akkor nincs hit, és hit nélkül nincs eredmény. Édesanyámtól kemény nevelést kaptunk a nővéreimmel, gyerekként úgy éreztem, hogy soha nem elég, amit csinálok, csak huszoneves fejjel értettem meg, hogy enélkül nem sikerült volna. Amikor elértem valamit, igazi nagy dicséret helyett az volt a reakció, hogy jó, akkor ez megvan, most lépjük tovább. Maximalisták voltak a szüleim, én is az lettem.

– Lucával is az leszel?

– Erre nehéz válaszolni. Gyerekként nem volt könnyű megélni, de felnőttként hálás vagyok érte.

– Édesanyád egyedül nevelt titeket?

– Tizenegy éves koromban váltak el a szüleim. Mi nagyon hamar önállósodtunk, de otthoni órarendünk is volt, nem mehettünk tizenévesen a játszótérre bandázni a nővéreimmel. Suli, edzés, tanulás, házimunka – nem is maradt volna idő a csavargásra.

– Lucával mentek játszótérre?

– Persze, de ez még nem az az időszak, amiről az előbb beszéltünk. Hihetetlenül jó érzés átélni az örömet vele, amikor például lecsúszik a csúszdán. Nekem nagy élmény, hogy főállású anyuka vagyok.

– Fel tudod idézni, hogy mi volt a két legnagyobb öröm az életedben?

– A legnagyobb Luca születése, de emellett minden sportsikerem nagy élmény volt. Akkor el sem hittem, hogy ezeknél lesz nagyobb boldogság, de a lányomban gyönyörködni hihetetlen öröm. Ezért sem nagyon szeretem a legeket, mert az ember mindig változik, új élethelyzeteket él meg, amit el sem tud képzelni, nehéz köztük sorrendet állítani.

– Egerszegi Krisztina többször mesélte, hogy otthon elrakta az érmeit, hogy a fiainak ne ő, hanem a férje legyen a példaképe. Nálatok ez hogy van? A párodnak nagy kihívás, hogy egy sikeres, világhírű sportolónő van mellette?

– Büszke rám, de nem érzem, hogy el lenne ájulva, ez nálunk nem téma. Az érmeim nálunk sincsenek nagyon szem előtt. Persze én nem tudok kibújni a bőrből, határozott vagyok, és mivel ő is elég határozott, vannak néha vitáink. Szeretek irányítani, de ez nem az eredményeim miatt van, csak mert nehéz eltántorítani, ha valamiről úgy gondolom, hogy úgy lesz jó. Egyszer egy riporter megkérdezte Lucát, hogy: Anya sportol? Erre azt válaszolta, hogy nem. És apa? – kérdezte az újságíró? Rávágta: Ő sportol!

– Ha beülnétek egy romantikus csónakázásra, a párodnál lenne az evező?

– Ő nagyon sportos, focizik, kosárlabdázott, vízilabdázott, de egyszer baráti társasággal levittem egy versenykajakot a vízre, és ő szeretett volna megtanulni kajakozni, kérte, hogy tanítsam meg. Ott láttam, hogy mennyire nem érezi magát otthonosan a hajóban. A kajakozás könnyűnek látszik,







de valójában elég labilis egy kajak, különösen felnőttként nehéz megszokni. Éreztem, hogy akkor összetört benne valami, mert azt gondolta, három hónap múlva versenyezni fog. De azért megpróbálta. Ez fantasztikus sport, szeretném, ha Luca is megtanulná majd. A szüleim nagyon sokat jártak vízitúrázni kielboattal, mi is mentünk, először a nővéremet, Anitát vitték le a vízi telepre, aztán mindhárman az edzéseken kötöttünk ki. Hihetetlenül jó sport, a vízről egészen más perspektívából látod a világot. Az is nagy élmény volt, amikor a családdal egy indián kenuval áteveztünk a hidak alatt. Az ember ámul és bámul, mennyire más így a város. Amúgy is el vagyunk ájulva Budapesttől.

– A szabadidős mozgáson kívül vannak sporttal kapcsolatos terveid?

– Vannak, de még nem szeretnék erről beszélni, szeretem a sportolói közeget, főképp a gyerekek világát. Szeretném, ha vissza lehetne azt a hangulatot hozni, ami az én időmben volt. Régen az egyesületek gyerekkorosztályában nem volt az a teljesítmény- és eredménycentrikus világ, ami most jellemző: táborokba jártak, tábortüzet raktak, jó hangulat volt az edzéseken is.

– De azért ez aváltozásnéha elszakadás is, ami nem könnyű.

– Én azt hittem, soha nem fogok tudni elszakadni a kajakozástól. Az egy döntés volt, hogy akarok gyermeket, és ez egy közel 40 éves nőnél már nagyon aktuális, de azért még mindig bennem volt, hogy szeretnék visszatérni, és kimenni a riói olimpiára. Nem tudtam elengedni. Amikor megszületett Luca, már meg tudtam fogalmazni, hogy ha kijutok, ha nem, nekem ott vége lesz. Ez egy másik döntés volt. A Jóisten ezt nem adta meg, de ha őszinte akarok lenni, már nem is tudtam úgy jelen lenni a sportban. Állandóan azon járt az agyam, hogy mikor beszélhetek már a lányommal, mi lehet most vele. Nyomasztott az a tudat, hogy mindent otthagytam Ádámra, mert nem egyszerű ellátni egy ilyen kis csodát. Nemrég Olaszországba mentünk, és mi, Ádámval kettőben autóval utaztunk, a többiek repülővel. Kérdezte, emlékszem-e a versenyeimre, és én órákon keresztül meséltem a pályafutásomról. Csak mondtam, mondtam... de érdekes módon az első sikerek sokkal pontosabban megmaradtak, az utolsó három-négy év már kezdett összefolyni, hogy mikor, hol is volt ez vagy az a jelenet. Talán azért, mert a végén már érzelmileg is távolodtam tőle, testben ott voltam, de lélekben már nem.

A SPORT EGY IRÁNYVÚ DOLOG, EGY CÉLLAL, AZ ÉLET VISZONT EGY SOK ÖSSZETEVŐS PROJEKT, EZER IRÁNYBA KELL DÖNTÉSEKET HOZNI.

– Ma már a telefon, az ipad is bekerül az edzésre, van konkurencia.

– Ezt én el sem tudom képzelni. Nem vagyok nagyon jártas az új technikai eszközök és alkalmazások használatában, muszáj is lesz fejlesztenem magam. A lányunk nincs eltöltve az ipadtól, de sokat olvasunk neki. A Boribont és a Bogyó és Babócat már kinőtük, most a Pepa-sorozat a sláger, és szeretjük a képes-böngészős mesekönyveket. Mesélek én, az apja, a nagyanyja, a dadusunk. Ő meg mesél nekünk, és visszahalljuk magunkat az ő előadásában.

– El tudtad volna képzelni magad, amikor még aktív olimpikon voltál, hogy egyszer majd a Pepa-meséről beszélsz egy interjúban?

– Ahogy érik az ember, mások lesznek a prioritások az életében.

– Szurkolni szeretsz?

– Jaj, nagyon! Látod, ez is megváltozott. Amikor még versenyeztem, szörnyű volt, mert rossz érzés volt látni, hogy valaki nem úgy csinálja, ahogy én gondolom. Lucáért majd nyilván megint más lesz drukkolni. Vannak emlékeim arról, hogy milyen érzés versenyzőként érezni a szurkolást, bár legtöbbször a verseny alatt ezt nem érzékeltem. Például emlékszem, a szegedi Európa-bajnokságon ahogy közelédt az ember a cél felé, egyre nőtt a tömeg és a morajlás. Az elképesztő érzés volt! Kétszázon már a rajtnál kirázott alibabór, mert már ott lehetett érezkelni a tömeget. A FINA-eseményeken biztos, hogy kint leszünk, és drukkolni fogunk. Fantasztikus lesz a műugrás a Parlament előtt és a vízilabda! Jó a szurkolói lét, mert akkor mindenki magyar. Én bátran vállalom, hogy nagyon szerettem volna budapesti olimpiát. ♦

SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

KETTŐ MEG HÁROM, AZ HÉT



Mezítlábas diákok sminkelnek a Kisképző egyik termében.

Gluck „A rászedett kádi” című operájának főpróbájára készülnek. *Tóth Árpád*, a *Csíkszerda* kórus karnagya maga is mezítláb. Szenvedélyes kézmozdulatokkal kísérve instruál, a napszemüveg felvételét gyakorolja a hangszeren játszókkal és hangol. *Páczai Tamás* fotós kollégám a fejét rázza mosolyogva, nehéz tartani Árpival a tempót, aki végre egy pillanatra megáll, szokásos premier előtti szelfijét készíti a kórusal.

♦ – **Az utóbbi időben mintha növekvő figyelem kísérné a kórusokat. Erről tanúskodik az évről évre egyre sikeresebb Kórusok Éjszakája, Deák Kristóf „Mindenki” című Oscar-díjas kisfilmje vagy épp a TEDx előadásaid, amelyek sikerét a nézettségi adatok is ékeesen bizonyítják. Te, aki benne élsz a kórusban, hogy látod mindezt?**

– Egyre erősebb az igény, főleg Budapesten, hogy a digitális kapcsolattartáson túl élőben is létrehozzunk valamit. Alapvetően a bicikliző, környezettudatos élő, kicsit „hippi” gondolkodású emberekre gondolok most. A Csíkszerda-próbák idején például elképesztő mennyiségű bringa parkol a környező utcákban. A természetességhez, a szabadabb és elfogadóbb gondolkodás magával vonja az önmegismerés és önfejlesztés szándékát is. Valamit kezdeni a hangommal azt jelenti, hogy valamit felhozok magamból, közelebb kerülök magamhoz. Elképesztően szép, hogy egy éven keresztül készülsz valamire azért, hogy aztán mindössze néhányszor előadd, aztán az egész eltűnjen a semmibe, még ha tudjuk is, hogy nem tűnik el, csak később nem lehet előkapni, mint egy nippet a vitrinből.

– **Énekkaros élményeimet átgondolva eszembe jutott, hogy annak idején a kórus milyen fontos társadalmi szerepet töltött be, és a rendszerváltás után milyen rohamosan csökkent a jelentősége. Mi lehetett ennek az oka?**

– Egy pillanatig sem szeretném visszasírni a régi időket, de tény, hogy a szocializmusnak nagy érdeme az a hozzáállás, miszerint a kultúra mindenkié. A gyárakban például sok helyen 7-től 8-ig nem kellett dolgoznia azoknak, akik kórusban énekeltek. Akkoriban mindenki Kodály-módszerrel tanított. Ez a fantasztikus metódus ugyanolyan

veszélyes is, mint amennyire jó, mert közepesen tehetséges tanárok fantasztikus eredményeket tudnak ezzel az oktatási modellel elérni. Ennek köszönhetően akkoriban rutinná vált a kórusosdi, és ezért a rendszerváltás után pillanatok alatt össze is omlott a kórusmozgalom. Onnantól kezdve ugyanis, hogy nem volt már fenntartója egy kórusnak, aki kifizette volna a karnagyot, az utazási költséget a különféle versenyekre, fellépésekre, az uniformist, sok kórus ellehetetlenült, az éneklők számára érdektelenné vált. Napjainkban azonban a kórusok nagy része önfenntartó, és szerencsére egyre több olyan énekkar van, amelyik szintiszta meggyőződésből és tűzből énekel. Mi, a Csíkszerdával szintén megteremtettünk egy olyan működési rendszert, ami lehetővé tette, hogy senkitől se függjünk. Így azt csinálhatjuk, amit akarunk. Az egy teljesen más minőség, ha valaki meggyőződésből énekel, és nem azért, mert azt mondták neki.

– **Te magad a Kodály Intézet tanáráként rengeteget tetszel ennek a módszernek a népszerűsítéséért, a munkád mellett folyamatosan utazol. Miként van jelen ez a módszer az életedben?**

– Én magam is a Kodály-módszeren nőttem föl. Negyedikre már tudtam kottát olvasni, még ha a tanárnőnk nem is volt biztos a szolmizációban. Bármennyire is szerettem énekelni, tudtam, hogy nem lennék jó énekes, mivel nincs fantasztikus hangki minőségem. A szólóéneklés különösebben soha nem is érdekelt, csak a közösen végzett dolgok, ráadásul elég gátlásos gyerek voltam. Ez a tulajdonságom viszont a közös éneklésnél teljesen elmúlt. Talán nem meglepő, hogy soha nem volt kérdés számomra, mi legyen a hivatásom. A Zeneakadémián egyetemistaként viszont csak álmodoztam arról, hogy majd lesz egy



saját kórusom. Ma már közel 500 fős énekkarom van, még ha kisebb csoportokba rendeződve is. A Kodály-módszernek és az általam kifejlesztett kórusimprovizációs technikának köszönhetően rengeteget utazom. Évente kétszer-háromszor Kínába, emellett Ausztráliába, Dél-Koreába, Németországba, Angliába, Olaszországba, Szlovákiába is rendszeresen hívnak előadásokat tartani. Az ingázás mindig is jelen volt az életemben: középiskolás koromtól kezdve tizenöt éven keresztül jártam minden hétfőgén a szlovákiai magyar közösségekhez kórust vezetni. Ott jöttem rá, hogy az identitásban is mekkora szerepe van az éneklésnek.

– Honnan jött az ötlet, hogy operakórust alapíts az iskolában?

– Szerintem én vagyok a világ legönzőbb embere. Élvezni akarom azt, amit csinálok. Amikor tíz évvel ezelőtt a Kisképzőre kerültem, szakmai kihívásokra vágytam. Az opera mindig is érdekelt, csak az volt a problémám, hogy utáltam operába járni, mert nem szerettem azt a hangszínt, amelyen az énekesek énekeltek. Semmi természetesség nincs benne

számomra. Van egy olyan művisége, ami nekem nem segít a történettel való azonosulásban. Ez persze szükségszerűségből alakult ki, hiszen a zenekart csak egy ilyen vibrátós hanggal lehet áténekelni. Én mégis tudni akartam, hogy milyen maga a mű, amely a hagyományos opera mögött van. Az áttételes zenei nyelvét, humorát, szépségét szeretném megmutatni a diákjaimnak. Épp ezért átdolgozom nekik, lerövidítem, lejjebb veszem a hangokat, hogy ki tudja énekelni. Nagyon jó érzés látni, ahogy a kamaszok átlényegülnek, és a saját, természetes hangjukon adják elő a darabokat.

– A Csíkszerda kórusokba az emberek saját maguk jelentkeznek. Az iskolában viszont hogyan tudod rávenni a diákokat az éneklésre?

– Ha valamiben jó vagyok, hát abban mindenképp, hogy be tudok izzítani bárkit bármire, ami engem is érdekel. Ehhez persze az is hozzájárul, hogy elég jó a kapcsolatom a diákokkal. Szerintem, ha értjük a nyelvüket, akkor nagyon jól lehet a kamaszokat motiválni. Keménykedés helyett inkább lazán kezelem őket, nem sértődöm meg, ha az óra elején például beszélgetnek a diákok.



Voltak persze nagyon nehezen kezelhető osztályaim is, akikkel nagyon nehezen dolgoztam együtt, mégis azt gondolom, nem fordulhat elő, hogy a tanár sírva rohanjon ki az óráról. A pedagógusszakmának nagyon menőnek kéne lennie, pláne a zenetanításnak! Mégis sokszor a kollégák nem nagyon találják meg magukat az oktatásban, pedig rendkívül fontos volna, hogy meggyőződéses tanárok tanítsanak.

- Hogy állsz a világmegváltással?

- Annak idején, amikor csak álmodoztam arról, hogy lesz egy saját kórusom, én valóban azzal a céllal vágtam bele az egészbe, hogy a közös éneklésen keresztül megváltsam a világot. Azonban biztos voltam benne, hogy egy újabb kórus már nem tudna megmaradni a fővárosban. Most mégis azt érzem, hogy sokkal közelebb kerültem az eredeti célomhoz, mint ahogy valaha is reméltem azt. Egyre többen érzik, hogy jó lenne valamit kezdeni a hangjukkal, jó lenne valamit másokkal együtt megalkotni. A kórusban pedig az is nagyon szép, hogy a mennyiség minőséget von maga után. Minél többen hozzuk létre a művet, az annál szebb lesz. Kettő meg három, az

nem öt, hanem legalább hét. Óriási biztonságérzetet ad, hogy a kórusban senkinek sem kell tökéletesnek lennie. Egymást kiegészítve gyönyörű, kerek dolgot tudunk létrehozni. De nemcsak a közös éneklés során támogatjuk egymást, hanem a mindennapos feladatok vagy épp a Kórusok Éjszakájának szervezése során is, amelynek idén is én voltam a művészeti vezetője, a kórusból pedig majd' 200 önkéntes segítette a megvalósulását.

Az egész Csíkszerdára jellemző az önkéntes segítségnyújtás: azoknak, akik nem tudnak ott maradni végig a próbán, felvesszük és átküldjük az anyagot, hogy otthon gyakorolhassanak. Szinte minden feladatot el tud végezni valaki a kórusban, ezzel bele tudja tenni a saját szaktudását, értékesebb szereplőjévé válik a nagy egésznek. Sokfélék vagyunk, de mindenkinek van legalább egy olyan képessége, tudása, amelyet az együtténeklés, közös alkotás komplex folyamatában vagy azon túl ki tud bontakoztatni, és végül kiderül, hogy mindenki hasznos lehet valamiben. ♦

„A HULLÁMOK ÉS A VÉGTELEN KÉKSÉG LÁTVÁNYA ELVARÁZSOL
BENNÜNKET, ALFÖLDI GYERMEKEKET.”

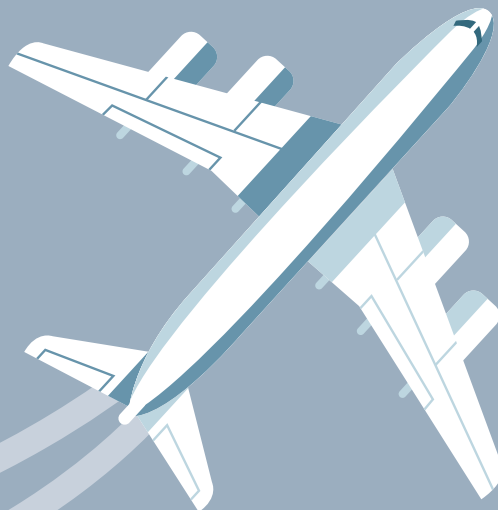
(Fábián Tibor: Nyári fényképek)

„OTT, A TENGER FÖLÉ NYÚLÓ
SZIRTEN AZ IDŐ EGY KICSIT
MEGÁLLT KÖRÜLÖTTEM.”

(Kölnei Livia: Utazás térben és időben)

„A NEMZETKÖZI TURIZMUS
... A KIZSÁKMÁNYOLÁS ÉS
A MORÁLIS PUSZTÍTÁS
ALKALMÁVÁ IS VÁLTOZHAT.”

(Horváth Pál: Az utazó ember)





NYÁRI FÉNYKÉPEK

Ötévesforma kisfiú fekszik a tengerparti homokon. Vele egyidős társak tucatjai veszik körül. Dél előtt van. A fiúcska feltekint a part felett emelkedő sétányra. Abban a pillanatban meglátja a szüleit. Megkönnyebbülő sírásra görbül a szája. Hangos zokogás ez, hadd hallja mindenki, hogy ennek a néma gyerekek is van hangja. Minden benne van ezekben a könnyekben. Egy hét fojtogató szorongása az idegen nyelvi környezetben, ahol csak a takarító tud hozzá anyanyelvén szólni. De benne van az öröm is, a felszabadulás érzése. Ahogy egy ötéves gyerek tud örülni a szüleinek, több napi távollét után. Az első tengerparti nyaralásomról ez a nem túl szívderítő pillanat rögzült bennem: a felemelt tekintet, amely összenéz az apával és anyával, és a magyar fiúcska fájdalmas sírása a hetvenes évek román tengerpartján.

◆ Aztán jönnek sorban a nyolcvanas évek családi nyaralásai, szakszervezeti jeggyel, kellemesebb emlékekkel. Gyermekként még amolyan boldog békeidőkként éltük meg mindezt. Nyár van, hatalmas tömeg tanyázik a keskeny tengerparton. Anyuka már reggel hatkor kiviszi a törölközőket, hogy reggeli után legyen hová kiülni az öt gyerekekkel. A sokadik elhatározásra mi is vele tartunk, hogy lássuk, ahogy a nap fenségesen kiemelkedik a habok közül, közben csigákat gyűjtögetünk otthonra. Délután egy kalózhajó előtt fényképezkedik a család. Én csúf szemüvegkeret mögül kémlelem a világot, a kistesók némelyike elbámészkodik, a szülők csípőre teszik a kezüket. Hangos szóval jönnek az árusok, akik vaj formájú fagyit kínálnak. Hosszan könyörgünk Anyukának a napi fagyíért. Nem véletlenül, minden lejnek helye van egy nagycsaládos nyaraláson. A legutolsó, a rendszerváltás évében történt nyaralásra Apukát nem engedik el a munkahelyéről, így Anyuka egymaga indul el öt gyermekkel Eforia Sud-ra. Átvonatozzuk az éjszakát és a közel 900 kilométert Nagyváradtól a tengerpartig. Emlékszem, ahogy kora délután népes, jókedvű

csoportként araszolunk a tenger felé. Kezünkben a szokásos dolgok: szatyrok, törölközők és a felfújó matracok, úszógumik. Még nem látjuk a nagy vizet, de már érezzük jellegzetes illatát. Bódultan közelítünk a parthoz. A hullámok és a végtelen kékség látványa, a szüntelen morajlás elvarázsol bennünket, alföldi gyermekeket. Élvezzük a nyüzsgést, az esti sétákat, amelyeken ismét csak hosszan könyörgünk Anyukának hol ezéért, hol azért.

Ez volt az utolsó közös családi nyaralásunk, amelyen szinte mindannyian együtt voltunk. Azóta már ki-ki a saját családjával jár pihenni. Én pedig azóta sem léptem Eforia Sud homokjára. Átpártoltam az Isztria gyönyörűségei vidékeire. De a lellem fényképalbumában ott sorakoznak a kitörölhetetlen fekete-fehér képek egy népes családról és néhányszor egyhetes tengerparti boldogságukról. Egy kicsiny nyáját határozottan és erős kézzel vezető Anyáról, aprók és kamaszok közös, felszabadult nyaralásáról.

Bárcsak újra felnézhetnék arra a régvolt tengerparti sétányra, bárcsak fürödhetnék a két, engem fürkésző tekintetben, és örülnék és sírnék! ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

AZ UTAZÓ EMBER



◆ A régi korok emberét, ha távoli vidékekre, de néha csak a falu határán túlra is indult, nem a szórakozás és a pihenés szándéka, hanem többnyire a szükség, a kényszer vezette. Az ókor, a középkor, de még az újkor átlagembere sem igen ismerte a nyaralás fogalmát; ha nekiindult, merőben más célok vezették, mint a mai nyaralókat, turistákat. Azoknak a zöme, akik útra keltek, portékáját szállító kereskedő volt vagy messzi vidékekre vezényelt, szolgálatát teljesítő katona, néha pedig új hazát kereső egész népek is vándorolni kényszerültek. A közeli fürdőhelyekre, nyaralókba tartó szűk elitet leszámítva Róma útjain ők tették ki az utazók zömét, a birodalom határait pedig a népvándorlás viharában útra kelt tömegek ostromolták.

A keresztény középkorban bővült a kör: peregrinációra induló, tapasztalatot, tudást kereső diákok és mesterlegények, a vidéket járva prédikáló kolduló barátok bővítették az úton lévők körét. A korabeli turizmus sajátos, tömegesnek mondható formájaként megjelent a zarándoklatok sora: a jámbor hívők szent áhítattól vezetettve csapatostul indultak Jeruzsálem, Róma, valamely szent sírja,

emlékhelye, egy-egy kegytemplom felé. Sokáig ez a vallási turizmus – egy búcsú, egy szentév – volt békeidőben az egyszerű emberek többsége számára az otthon elhagyásának, idegen népekkel, tájakkal való találkozásnak a lehetősége.

Maga az utazás sem volt mindig gyors és kényelmes: lovon, szekéren, hajón, nemegyszer gyalog járták az emberek a maguk útját, kitéve a természet és embertársaik okozta veszedelmeknek.

Minden korban voltak, az újkor hajnalától pedig egyre többen olyanok is, akik a felfedezés, a kalandvágy, a kíváncsiság által hajtva kerekedtek fel, hogy ismeretlen, távoli vidékekre jussanak; utazók, hittérítők, hódítani, rabolni vágyó konkvisztádorok. Az újkori gyarmatosítás és a földrajzi felfedezések lendületében a beutazható világ is kitágult, kivándorlók, telepések, honfoglalók egymást követő nemzedékei keltek útra, hivatlan vendégként nemegyszer távoli népek és kultúrák pusztulását okozva, hogy távoli vidékeket hódítsanak meg maguknak. Ám időközben az utazni vágyó ember számára a világ nemcsak kitágult, hanem össze is zsugorodott a közlekedés fejlődésével: az, ami



Világjelenséggé lett az utóbbi évtizedekben, hogy különösen a nyári hónapokban emberek százmilliói indulnak útnak pihenést és szórakozást keresve maguknak. Közelebbi vagy távolabbi vidékeket keresnek fel a kikapcsolódás és élményszerzés szándékával. Valóságos utazási láz keríti hatalmába a nyaralni, világot látni indulókat, akik gyakran nem is gondolnak arra, hogy az utazás mint a természetes kikapcsolódás módja viszonylag új keletű, és sokak számára ma sem hozzáférhető lehetőség.



korábban távoli volt, egyre közelebb került. A modern hajózás, a vasút, az autó és a repülőgép, legutóbb pedig a tájékozódást segítő kommunikáció tette lehetővé, hogy az utazók egyre nagyobb tömegei számára maga az út ne legyen többé nyűg, csupán gyors és hasznos eszköz; hogy a világlátás, a szórakozás új, az otthonitól különböző lehetőségei váljanak könnyen és gyorsan elérhetővé. Így az utazásból idegenforgalom lett, amely önálló gazdasági ágazattá vált, a nyaralás, a szabadidő eltöltése pedig természetes, szinte kötelező rituáléja lett életünknek. De az sem tagadható, hogy az így kialakuló életforma kockázatokkal is járt.

Ezek közül a legaggasztóbb az, amire néhány éve XVI. Benedek pápa is utalt, amikor „Szeretet az igazságban” kezdetű, a mai világ jelenségeit áttekintő körlevelében így fogalmazott: „A nemzetközi turizmus jelensége figyelemre méltó forrása a gazdasági fejlődésnek, kulturális gyarapodást is képes előidézni, de a kizsákmányolás és a morális pusztítás alkalmává is változhat.”

Az idegenforgalom az utóbbi időben sokaknak megélhetést adó gazdasági ágazattá vált, az emberek mobilitása pedig elvileg megsokszorozta a népek,

kultúrák, hitek és értékrendek találkozási lehetőségét, ám a bölcs pápa szavai szerint „a nemzetközi turizmus nemritkán pusztá fogyasztásként, hedonisztikus formák között él, mint egyfajta menekülés, és...úgy van megszervezve, hogy nem segíti elő az emberek és a kultúrák közötti találkozásokat.” Ha az utazás pusztán pihenés és szórakozás, ha műemlékek vagy természeti csodák, érdekes emberek árnyékában csak a buli, a helyi gasztronómia kínálata, a termálfürdő, a jakuzzi ejt rabul, nem is beszélve a bevásárló-, a szex- vagy a katasztrófaturizmus embertelen és méltatlan szélsőségeiről, akkor baj van. Az sem jó, ha a nyaralás alkalom arra, hogy otthonunktól távol minden gátlásunktól, fegyelmezett, kulturált viselkedésünktől megszabaduljunk, vagy kérkedjünk mások előtt vagyoni helyzetünkkel. Ilyen esetekben az idegenforgalom áramában mozgó embertömegek pusztító, maguknak és másoknak is ártó sáskahaddá változnak. Érdemes mérlegelnünk a pápai tanácsot: „Ezért másfajta turizmusra kell gondolnunk, amelynek a helyzete olyan, hogy valódi, kölcsönös megismerést biztosít, anélkül, hogy elvonné a teret a kikapcsolódás és az egészséges szórakozás elől.” ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

UTAZÁS TÉRBEN ÉS IDŐBEN

Az utazás veszélyes lehet. Nem a szokásos bosszantó lehetőségekre gondolok – hogy megbetegszünk, összecserélik a bőröndünket, lenyúlják a pénzünket –, hanem arra, hogy esetleg teljesen új irányt vesz az életünk. Az utazás nagyszerű élmény lehet. Nemcsak a szokásos, kellemes érzések miatt – wellness, pihenés, szép látnivalók –, hanem mert az otthontól távoli tájakat bejárva esetleg mégis rádöbbenhetünk: nagyszerű dolog, ha van hová hazatérni.

- ◆ Nem sokat utaztam külföldre életemben, ezért minden út kimagasló élmény. Úgy őrizgetem az emléküket, a tanulságaikat, mint a diétára ítélt nassoló az eldugott doboz bonbont: időnként, rossz napokon előveszem, gyönyörködöm benne, azután visszateszem a dobozába, ínségesebb időkre.

A Földközi-tenger vidéke vonz legerősebben. Horvátországba kétszer jutottam el, és a két utazás merőben más volt. Első ízben hat évvel ezelőtt indultunk útnak férjemmel, három tizenéves gyerekünkkel és csurig pakolt Skoda Felicia kombi kocsinkkal. Csodálatos volt a sátrazás Vir szigetén, egészen közel a tengerparthoz. Egy középkori erőd romjai mellett fürödtünk a kristálytisza, teljesen átlátszó vízben. Persze soha nem tudunk sokáig egy helyben pihenni, így már az érkezésünk utáni napon bejártuk Vir szigetét, azután egyre tágitottuk a felfedezendő vidék körét. Sokan, akik csak a tenger miatt jöttek ide, nem értették, miért nem fürdünk és heverészünk egész nap. Nem tudhatták, hogy van a családban egy művészettörténész (én), aki legalább annyira él-hal az emberek emelte épületekért, műalkotásokért, mint más a szép tájakért, simogató tengervízért. Ráadásul akkoriban írtam a könyvemet – szerzőtársammal együtt – a johannita lovagok középkori gyógyító és szegénygondozó tevékenységéről, és elvállaltam, hogy három dalmáciai várukról fényképeket készítek.

Férjem mindig partner volt ezekben az utazós–felderítő–fényképezős barangolásokban, a gyerekeink pedig már megszokták anyjuknak ezt a hóbortját, nem lázadoztak ellene, így most is lelkesen vetettük magunkat a szárazföld belseje felé. Eljutottunk Vrána várához, a Templomos, majd a Szent János Lovagrend magyar tartományának egykori központjához. Romos állapotában is lenyűgöző hatást keltett, mégis nehezen tudtam elképzelni, hogy az akkori Európa legnagyobb hatalmú urai adták ott egymásnak a kilincset több száz éven át. Talán azért, mert falai között csak kóbor kutya bandukolt, körülötte a kis falu házai pedig magukon viselték még a háború nyomait.





Az első középkori templom, amelyet felfedeztünk a Vir-szigetről Zárába vezető országút mentén.

A másik két johannita rendházra már nem volt ilyen egyszerű rátalálni. Egyiket nem is tudtuk megközelíteni, mert a kocsink majdnem beragadt a mély porba, és majdnem szétesett a hepehupás földúton. Férjem és a gyerekek türelmetlenek voltak, szenvedtek a hőségától és az utak keresgélésétől. Elegük volt, bár igyekeztek nem bántani engem. Néha azért ilyen megjegyzéseket hallottam a kocsis hátsó üléséről: „Anyu már egy összedőlt istállóról is azt hiszi, hogy középkori templom vagy várrom!” Az út mentén valóban csak szinte teljesen elhagyatott településeket láttunk, cirill betűs temetőkkal – innét üldözték el a háború idején a szerb lakosságot. Csak a sűrű, de alacsony erdő fölél magasodó ciprusok jeleztek a távolban, hogy ott rejtőzhet a középkori Bojišće település kis Szent Péter temploma.

Eljutottunk viszont Ljubačba, de onnan is még úttalan utakon kellett autózunk, a tengelytörést és defektet is kockáztatva, hogy megközelíthessük a félsziget csücskén, egy szirten az egykori rendház romjait. Gyönyörű kilátás tárult innen a szemünk elé a két, szomszédos tengeröblre, a szemközti szigetekre és hegyekre. Ljuba vára egykor uralta a környező tengert, saját kikötője lehetett, és olyan nagy volt,

mint a mi regéci várunk a Zemplénben. Leírhatatlan érzés kerített hatalmába: láttam a szirt alatt a vitorlás gályákat, amelyek kifutottak a tengerre, a Szentföld felé. Ég és föld, múlt és jelen egy pillanatra összeért ott, ahol álltam – ilyen csak nagyon ritkán történik meg egy ember életében.

Második horvátországi utazásunk három évvel ezelőtt nagyon borúsán indult, nemcsak az esőszakadt és változtatta a sátrunk alatti talajt vörös dagonyává, hanem a lelkünk is tele volt mindenféle feszültséggel. Már-már robbanással fenyegetett a kényszerű összefrktás, de végül kisütött a nap, és a mi belső háborgásaink is elcsitultak. Az Isztriai-félsziget is gyönyörű, és ki is választottuk azokat a tengerparti, régi villákat, ahová képzeletben beköltöznénk – no, nem együtt, annyira azért nem békültünk ki, de egymás közelében. A rossz utazás részleteit nemcsak azért nem írom meg, mert családi titkokat sértene, hanem azért ez tanított meg arra, hogy óvni kell az otthonunkat, ahová érdemes hazatérni.

Ha azonban horvátországi nyaralásainkra visszagondolok, soha nem a rossz jut eszembe elsőként, sőt, még másodikként sem – hanem az a különös érzés, amikor ott, a tenger fölél nyúló szirten az idő egy kicsit megállt körülöttem. ♦

SZOCSI BALLADÁJA

Rob Hornstra fotóján *Marika Bajur* éneklő a népszerű orosz „Kuriu” sanzont a szocsi Eurasia étterem egyik színpadán. Fordításban a szám címe „Cigizék”, ami azért nyer különös értelmet a legnagyobb orosz nyaralóhelyen, mert a kommunizmusban tilos volt dohányozni és szeszes italt fogyasztani a városban, hogy a dolgozó nép „kockázatmentesen” pihenhesse ki a sorozatos ötéves tervek fáradalmait.

◆ Aztán a történelem annyi változást hozott Szocsi életében, hogy a szocialista országokból érkező nyaralók elmaradtak, az éttermek pedig megteltek füsttel és vodkával. Szocsi az új Oroszország belügye maradt egészen 2007-ig, amikor a város elnyerte a 2014-es téli olimpia rendezési jogát. A nyugati sajtó előítéletektől sem mentes kíváncsisággal tudósította végig a következő éveket, de a helyszínre csak kevesen utaztak el.

Nem így a holland fotós, Rob Hornstra, aki – saját ötéves terve keretében – dokumentálta Szocsi és az orosz riviéra hétköznapijait egészen az olimpia megrendezéséig, Arnold van Bruggen újságíróval együtt. Hamar rájött, hogy az orosz lélek „kvintesszenciája” a sanzónok világa: a 145 kilométer hosszú városban minden, magára valamit is adó étterem és kocsmá kötelező kelléke az énekes, aki egy laptop vagy szintetizátor kíséretével egy sötét zugban (igen gyakran a toalett mellett) játszik, és akivel késő éjszaka már együtt énekel a vendégsereg. A holland

fotós 2011-ben 60 tengerparti étteremben fényképezte a különös éjszakai élet egyéniségeit, a portrékból álló fotóesszéje könyv formájában 2014-ben jelent meg „Sochi Singers”, azaz „Szocsi Énekesek” címen.

Hornstra amúgy a modern dokumentarista fotózás „fenegyereke”. 2004-ben nem talált kiadót első fotóalbumához, ezért az akkor éppen megszülető közösségi médiához fordult, egy hónap alatt összekalapozta a könyv kiadásához szükséges pénzt, ezzel a közösségi finanszírozás egyik úttörője lett. Azóta már kilenc albumot publikált, a Sochi Project keretében megjelentetett munkái pedig a Slow Journalism Mozgalom legkitűnőbb példái. Fényképeivel több díjat is nyert, az itt látható fotót a World Press Photón díjazták. Rob Hornstra 2015 óta a Királyi Képzőművészeti Akadémia (Hága) fotótagozatának igazgatója. ◆

www.robhornstra.com | www.thesochiproject.org







15 éves a Képmás

A MI KÉPMÁSUNK





„Adjon Isten piaci rést, lapzártát és megrendelést” – énekelte a dalárdává alakult Képmás szerkesztőség Lackfi János ez alkalomra írt szövegét. A 15 éves magazin születési buliján együtt főztünk, énekelünk, játszottunk, ettünk és ittunk, mártóztunk meg a Képmás lelki welllness-fülkéjében és mondtunk hálát az elmúlt 15 évért. Egykori és mai munkatársak, régi előfizetők, támogatók és persze a mögöttük álló családok. Köszönjük Olvasónknak, hogy volt mit ünnepelni.





A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 7. Hatékony konfliktuskezelés

Az elmúlt hónapokban a házasság építőköveit vettük sorra, amelyeken a kutatások szerint a kapcsolat sikere múlik. A kommunikációval kezdtük – most pedig a konfliktuskezeléssel zárjuk. Bármely említett kapcsolati területről van is szó, e kettőn keresztül vezet az út a sikerhez: a boldog együttéléshez. Hogyan oldjuk meg konfliktusainkat?

◆ A JÓ VITA

Egy házasságban a vita jelenléte nem jelent problémát – sőt! A gondolatok, vélemények kicserélése, az érzelmek megosztása proaktív, építő jellegű, amennyiben bizonyos szabályokat betartunk. Nem szabad azonban átsodródni a veszekedés területére, ahol a személyeskedés, a saját dühünk, keserűségünk kiadása a fő jellemző, gyakran a másik megbántása árán. Ezzel szemben a vita központjában a konfliktus megoldása áll, a két fél gondolatainak, érzelmeinek elmondásával. Egy „jó” vitában nem kerülnek elő régi ügyek, nem emlegetjük fel az aktuális vitához szorosan nem kötődő témákat – különösen nagy kísértés szokott lenni a másik családjá vagy házastársunk számunkra nem előnyös, éppen nem érintett tulajdonsága –, leginkább a konfliktus megoldását érdemes fókuszban tartani, nem elkarjardni tőle.

VÉKONY JÉGEN

A legjobban akkor járunk, ha nyugodt körülmények között, nem rohanva, kissé ráhangolódva a témára, akár a másikonál előre rákérdezve („van kedved most beszélgetni kicsit a témáról?”) kezdünk neki

a beszélgetésnek. Érdemes az „én-üzeneteket” használnunk, aminek során a saját érzéseinket, gondolatainkat mondjuk el a másiknak úgy, hogy nem térünk el a témától, csak a helyzet megoldására koncentrálnunk a másik érzelmei, gondolatai segítségével is.

Gyakran előfordulhat, hogy a pár egyik vagy mindkét tagja él az irónia eszközével is. Kutatások bizonyítják, hogy az intelligenciát fejleszti, de meg kell bizonyosodnunk afelől, hogy a párunk érti-e, elfogadja-e ezt a fajta kommunikációt egy érzelmileg kiélezett vitahelyzetben. A másik probléma az iróniával, hogy könnyen átcsúszik cinizmusba vagy gúnyolódásba, ami pedig már egyértelműen romboló hatású. Vékony jég tehát bármilyen extra módja a kommunikációnak, érdemes ilyenkor a legegyszerűbb, legtisztább kommunikációs módokat használni.

BESZÉLGETNI A BESZÉLGETÉS RŐL?

A „haladó szint” egy házasságban az, ha magáról a vitáról tud beszélgetni a pár egy olyan alkalommal, amikor éppen nincsen konkrét konfliktus, megoldandó helyzet. Ilyenkor sorra lehet venni az elmúlt néhány



alkalmat: végig lehet nézni, melyek voltak a sikeres, hatékony, szeretetteljes vitaalkalmak, és ezeket mi különböztette meg a sikertelen, esetleg bántó alkalmaktól. Fontos tudatosítani, hogy minden egyes sikeresen, jól megoldott vitahelyzet egy újabb erőforrást képez a pár számára, sikerélményként bármikor vissza lehet rá utalni, támaszkodni rá: „emlékszel, a múltkor is meg tudtuk beszélni, most is megtaláljuk a megoldást”.

Ezt követően sor kerülhet a leginkább konfliktusokkal terhelt témák kijelölésére, felidézésére is közösen. „Min vitázzunk a leggyakrabban?” „Miben jutunk a legnehezebben dűlőre?” Általában itt a házastársunk valamely otthonról hozott vagy szerzett, számunkra nehezen viselhető tulajdonsága vagy az ebből eredő viselkedés, esetleg a származási családdal való kapcsolattartás, távolság kialakításának témái kerülhetnek elő. Bátran feltehető a kérdés, hogy „mit tehetek azért, hogy könnyebben vitázzunk?” vagy „mit ne csináljak, hogy tudjuk folytatni a beszélgetést?”.

Az is gyakran előfordul, hogy a pár nem is arról vitázik, amiről szó van köztük, hanem valami mélyebb, valami addig ki nem mondott, a kapcsolatra nehezedő

dologról van szó. Ezek legtöbbször nem is tudatosulnak, így pedig elég nehéz visszafejteni őket. Ezen megint csak a letisztult, őszinte kommunikáció tud segíteni, amelyben feltárhatjuk az érzelmeinket a másik előtt.

KI SEGÍTHET?

Intő jel, ha a helyzet odáig jut, hogy a házaspár egyik fele már nem is akar vitázni, elzárkózik a konkrét téma vagy még rosszabb esetben a funkcionális, mindennapi témákon túlmutató beszélgetés előtt. Ilyenkor már elég nehéz a megoldáshoz eljutni, érdemes külső segítséget kérni. Fontos, hogy a segítség pártatlan legyen, lehetőleg szakmai alapon tudjon visszajelzést adni vagy közvetítőként fellépni. Egy jól megválasztott, felkészült mediátor vagy pszichológus-párterapeuta már egy-két alkalommal jelentős segítséget képes nyújtani az elakadt pároknak, megelőzve a helyzet további romlását. Ezzel szemben határozottan nem javasolt harmadik személy bevonása a folyamatba, legyen az családtag vagy közös barát. A panaszkodás vagy a nem körültekintő segítségkérés is alááshatja a bizalmat a társunkkal szemben, tovább nehezítve az amúgy sem egyszerű konfliktushelyzetet. ♦



SZÖVEG –
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

TARTALÉK CSOKI A FIÓKBAN

Mostanában reggel korán világosodik, és amikor felébredek, már besüt a nap a szobánkba. Fehér függöny takarja az ablakot, amin színes csíkok és állatkerti állatok vannak, például sárga majom, zöld zsiráf és kék elefánt. Amikor átsüt rajta a nap, mind világítani kezdenek, és olyan, mintha táncolnának is.

◆ Ilyenkor az sem zavar, hogy közben Dani már fél órája a fülembe kiabál, hogy „Boldizsár, alszol? Boldizsár, ugye, nem alszol? Boldizsár, gyere, legózzunk!” (Csak az, ha a fejemre dobja a párnát.) Sőt, még az sem, amikor Ágó leszól a felső ágyról, hogy „shut up”. Mert Ágónak mostanában egész hosszú haja van, és reggel mindig úgy néz ki a feje, mintha az éjszaka felrobbant volna. Ha mérges, akkor a legjobb. (Bár, ha sokat pattog, mégis a fejére dobhatom a párnát.) De igazából azért jó minden, mert úgymint mindig szaladok Anyáékhoz, hogy megnézzem, mit csinál Lenke.

Lenke a kishúgunk, és ilyenkor még általában alszik. Vagy szopizik. Vagy egyszerre mindkettőt. Mert olyan ügyes, hogy egyszerre tud enni, inni és aludni. Régebben még morgott is közben, de azt egy ideje abba hagyta. Amikor az ismerősök kérdezik, milyen Lenke, Dani mindig azt mondja, hogy már beszél, fejen áll és repülni is tud. Az utolsók persze nem igazak, de beszél, az igaz. Valami fura nyelven, de Anya meg én azért általában tudjuk, miről van szó. Szerencsére mutogat is, ha nagyon értetlenkedünk.

Ágó szerint amióta megszületett, mindenki sokkal nyugodtabb. Például Apa. Hazaugrott az iskolából, elmesélte, milyen rosszak voltak a nagy gyerekek. Anya meg odaadta neki Lencit, hogy együtt nézték az újságot, és Apa el is felejtette minden gondját. Sőt, még azt is, hogy vissza kell mennie az iskolába. Apa azt mondja, Lenke olyan, mint egy macska, szinte még dorombol is az ember ölében. De szerintem inkább olyan, mint egy kíváncsi

plébános, mert ilyenkor összekulcsolja a két kicsi kezét, és hangosan szuszog. Közben pedig nagy szemekkel nézi az újságban a képeket. Néha nevet is rajta.

Anya ritkábban süt süteményt és gyakrabban főz cumit. Nem olyan lelkiismeretes a mérgeskedésben, és sok régi történetet mesél arról, hogy milyen volt, amikor picik voltunk. Ő is boldog, hogy van egy kislányunk.

Lenke miatt találtunk megoldást az itthoni számítógépezésre is. Állandóan Anya nyakában van, onnan nézi, mint egy kis kenguru, hogy Anya főz, pakol vagy porszívózik. Meg azt, amikor felírja a hűtőajtóra, hogy milyen munkát nem tud megcsinálni Lenkével a nyakában. Aztán mi hazajövünk az iskolából, és kiségtjük. Kivisszük a szemetet, kipakoljuk a mosogatógépet, kite-regetünk. Ágó megtanult tojásrántottát sütni és pudingot főzni. Én zoknivalogatásban vagyok jó. (Dani abban, hogy fehéreneműket dobáljon a karnisra.) Ha mindent szépen megcsinálunk, Anya megnyugszik, hogy már elég nagy fiúk vagyunk ahhoz is, hogy számítógépes idővel fizessen nekünk. (Kivéve, ha meglátja a karnist.)

Lenci karácsonykor született. Akkor még olyan sötét volt, hogy a függönyt se láttam meg az állatokat sem. Hazajött Apa, és elmondta, hogy Anya és a kisbaba jól vannak. Azóta egyre világosabb van, és sokkal jobb lett az életem. Tudom, hogy akármit csinállok, még mindig vár rám valami érdekes és jó. Mehetek Lenkéhez, aki a legaranyosabb a világon.

Ágó szerint olyan ez, mintha mindig lenne egy kis tartalék csokink a fiókban. ◆

ÁLMOK MEGVALÓSÍTÓJA LEHET AZ ÁLLAMPAPÍR

A 2008-as pénzügyi világválság óta tudatosabbak az emberek a pénzügyeiket illetően. Sokan már kis összegeket is rendszeresen gyűjtögetnek és befektetnek. Nagy lehetőség számukra az állampapír, mert versenyképes kamatokat és több mint tízféle – különböző futamidejű és kamatozású – megtakarítási formát kínál. Nem csoda, hogy ez az utóbbi idők befektetési „slágerterméke”, amelybe már egészen kis összeggel is be lehet szállni.

Az állampapír olyan, hitelviszonyt megtestesítő értékpapír, amelynek a megvásárlásával az államnak adunk kölcsön pénzt, és ezért a hitelért, vagyis az állampapírok után az állam kamatot fizet. Az állam viszonzásul értékhatár nélkül feltétlen kötelezettséget vállal a befektetett összeg, a tőke és kamatának megfizetésére. Ha az állampapírt nem tudjuk lejáratig megőrizni, akkor el is lehet adni azon az árfolyamon, amelyet a forgalmazók meghatároznak, és a vásárlástól a visszaváltásig eltelt napoknak megfelelő időarányos kamatot is kézhez kapjuk, a felmerülő költségek (pl. kamatadó) levonását követően.

Ez a biztonság kérdéseire is megoldást ad, hiszen a legtöbb embernek az a fontos, hogy belátható időre, előre ismert kamat mellett kockázatmentesen fektethesse be pénzét. Egy jól megválasztott termékkel és pénzügyi szolgáltatóval minden veszélyforrást minimálisra lehet csökkenteni. Erre is megoldást nyújt az állampapír.

Érdeemes átgondolni, mielőtt befektetésről döntenénk: Milyen időtávra tudjuk nélkülözni (lekötni) a megtakarításunkat? Jár-e adókedvezményrel vagy állami támogatással? Könnyen visszaváltható-e, ér-e bennünket veszteség a visszaváltás során? Tartsuk szem előtt, hogy minél nagyobb az ígért hozam, valószínűleg annál kockázatosabb a befektetés. Ezeket és más szempontokat is megvizsgálva a befektetések közül kiemelkednek az állampapírok magas kamatozással, az általuk nyújtott biztonság és a sokféle választási lehetőség miatt (féléves futamidőtől a tízévesig, 1 Ft-os névértéktől 10 000 Ft-ig, fix vagy változó kamatozással). Állampapírokat lehet vásárolni egyes kereskedelmi bankoknál, a Magyar Postán, illetve a Magyar Államkincstár fiókhálózatában. A Kincstár esetében már a számlanyitással is spórolunk: költségmentesen, kötelező megkötések nélkül nyithatunk és vezethetünk értékpapírszámlát, és annyit fektethetünk be a megtakarításunkból, amennyit akarunk. Online időpontfoglalással a sorban állást is elkerülhetjük.

(x)



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN

FIKCIÓ

Az iskolában, ahol öt éve dolgozom, több kolléga is olvassa a *Képmást*. Eleinte rácsodálkoztak, hogy személyesen is megjelenek benne, de már megszokták. Az egyikük valamelyik nap azt mondja fejcsóválva: *„Kiadod a családod ezekkel a cikkekkel.”*

◆ Ebben nem értünk egyet.
– Nem teszem ki őket fényképpel a Facebookra vagy egyéb módon – válaszolom –, ahogy sokan valóban kiadják magukat. Minden percben tájékoztatják a világot, éppen mit esznek, hol vannak, kikkel milyen a kapcsolatuk. És a szavak mellé bőséges illusztrációt mellékelnek. Rólam például itt van ez a fotó, de legalább tízéves, erről most már anyám sem ismerne fel. A lényeg azonban mégis az, hogy ezeket a cikkeket nem kell szó szerint venni.

– De aki ismer téged, az könnyen beazonosítja a szereplőket, hiszen a nevük sincs megváltoztatva – tiltakozik.

– Aki ismer, az úgyis tudja, mi mennyire igaz, aki meg nem, annak teljesen mindegy, hogy vadidegen emberekkel pontosan úgy történne-e meg a dolgok, amiképpen írva vagyon. Ez a beszélgetés sem pontosan így történt meg köztünk, pedig milyen valóság. Valamennyire persze igaz, de elmosódnak a valóság és a fantázia határai. Vannak valós események, időpontok, helyszínek és szereplők, s ez keveredik a képzelettel. Ha pedig az ember valami tanulságot szeretne biggyeszteni a végére, hát hozzákölt ezt-azt.

– Nézzünk egy példát – javasolja.

– Nos, vegyünk egy jellemző szituációt, amely például az én családomra egyáltalán nem igaz, de akár lehetne.

Randira megy a kislány, de – mint eddig is iskolába, szolfézsra, dzsesszbalettire és kosárlabda-edzésre – apuka viszi autóval a megbeszélt találkozási pontra. „Itt tegyél ki”,

rendelkezik a fiatal. „Gáz, ha meglát”, magyarázza. „Őt is kitette az apja, ott, a sarkon túl – látod azt a kék Opelt?” Anya csomagolt szendvicset: „Éhes leszel, kislányom!” De amikor egy romantikus pillanatban kibontják a szalvétából, bosszúsan észlelik, hogy „retket tett bele, pedig azt utálok!” Így aztán inkább esznek a Mekiben. „Apám adott egy ezrest, szabadkozik a fiú, jó vicc, hol él a fater, ebből meg se lehet kajálni!” „Semmi vész, nálam itt a bankkártyám, apám nyitott nekem junior számlát.” „Ez király!”

Mozi után kicsit még sétálnak. Zizeg a mobil, a lányt az anyukája keresi (igazából arra lenne kíváncsi, mikorra kéri a gyermek a fuvar, mert az apuka már szívesen lefeküdne), de most már nem kíváncsi a csemete az ősökre, szemrebbenés nélkül kinyomja. „Úgyis lenémítottam a moziban, magyarázza a fiúnak, majd azt mondom, ezért nem hallottam meg...”

Éjfélkor aztán észreveszi, hogy elment az utolsó busz, hazatelefonál. A papa kiugrik az ágyból, pizsamában nyomja a gázt, s közben azon gondolkodik, hogy amikor ők randiztak a későbbi nevével, a szüleiknek nem volt autójuk, mobiljuk pláne. Ha enni akartak, vettek a közértben párizsit, megették zsómlével a padon. A szüleik azt sem tudták, hol vannak, de tízre otthon kellett lenni. Egyszer a menyasszonyát csak tizenegykor kísérte haza (mindig hazakísérte), aki a késés miatt állítólag akkora pofont kapott az apjától, hogy csuda.

Nos hát, ez volna az e havi történet. A kolléga bólogat, ismerős neki a helyzet, de azért kétségei vannak.

– Ezt kicsit eltúloztad, ugye? ◆

Bárki beszállhat



Magyar
Állampapír



Magyar Állampapír

allampapir.hu

A **10 féle befektetési lehetőségnek** köszönhetően a Magyar Állampapír **mindenki számára** ideális megtakarítási forma. Pénzét 6 hónaptól 10 évig terjedő futamidőre, **magas kamatozással** kötheti le. Összegtől függetlenül állami garancia nyújtotta **biztonság**.

Keresse a **Magyar Államkincstár**, a **Magyar Posta** és **egyes bankok** fiókhálózatában!

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.



HOGYAN TERVEZZÜK A CSALÁDI NYARALÁST?

Létezik mindenki számára feltöltődést, kikapcsolódást vagy éppen kalandot ígérő családi nyaralás? Miképpen tervezhetjük, szervezhetjük és valósíthatjuk meg közösen a nyári vakáció legjobban várt eseményét?

◆ TERVEZZÜNK EGYÜTT!

A családi nyaralás egy-két hete az év egyik csúcspontja. A közös étkezéseknek is újra és újra terítékre kerülő témája lehet az ötletelés, amely előrevetíti a közösen átélhető örömeket, jókedvet és várakozást hozva a család mindennapjaiba. Az ötletbörze is minőségi együtt töltött idő. Kisebb gyerekeknek jó beszélgetésindítás lehet, ha megkérdezzük, mire emlékeznek legszívesebben a tavalyi nyaralásból, ami segítségül szolgálhat a tervezéshez. Igazán kreatív alkotófolyamat a különböző vágyak összeegyeztetése, ez egyben az együttérzés, másokra odafigyelés és alkalmazkodás iskolája is.

KONZERVATÍV CSÖPPSÉGEK

A kisgyermekes szülőknek szükségük van a rekreációra, a csecsemő adottságai azonban határt szabnak elképzeléseinknek. Érezhetjük, hogy saját pihenésünket kénytelenek vagyunk ehhez igazítani. Nem javasoltak a túlságosan mozgalmas, napirendet felborító programok, a hosszasan utazás, mert kibillenthetik a kicsi ritmusát, nyugtalanná, síróssá válhat, akár meg is betegedhet a feldolgozhatatlan stressz következtében.

Ha módunkban áll, a kalandosabb helyzetekre érdemes magunkkal vinni egy vállalkozó szellemű nagyszülőt, aki nyugodt környezetben foglalkozik az unokával, amíg a szülők feltöltődnek. A kisbabák konzervatívizmusához leginkább az egy helyben levés, a megszokott napirend betartása és a csendes környezet illeszkedik.

NYUGHATATLAN FELFEDEZŐK

A totyogó nem képes egy helyben megmaradni, mindenre felkapaszkodik, átmászik a strandon a szomszéd törölközőjére, szétszedi az éttermet, miközben ámulva fedezi fel az asztal alatt kitérülő világot. Nyitott és tapasztalatokra éhes: szívesen pancsol naphosszat a vízparton, vagy nézegeti az erdei piknik során a csillogó bogarakat. Ilyenkor ültethető biciklire felszerelhető ülésbe vagy a szülő háttára hordozóba, amelyek segítségével akár kisebb túrákat is tehetünk. Sok aggodalmat megspórolhatunk, ha olyan szállást választunk, ahol megfelelő nagyságú tér áll rendelkezésre a mozgáshoz, van kert játszótérrel, medencével kisgyermek számára, a felszerelés bababarat, és megfőzik helyettünk a vacsorát.



APRÓ KALANDOROK

Az óvodáskorú gyerek számára fontos az együttjátszás. Évek múlva is képes felidézni, amikor a szülő iszapvárat épített vele a parton, alagutat ásott a homokba, bemászott vele a trambulinba. Ideális a strandolás, ahol a sok gyerek között gyorsan társakra lel, lehetőséget hagyva a szülőnek, hogy fél szemét rajta tartva kissé önmagára is időt szentelhesen. A kisiskolás növekvő autonómiaszükségletét jól szolgálja egy komplexebb mászóka vagy bonyolultabb hinta. Hetekig is élmény számára egy jó játszótér, ha olykor-olykor megspékeljük állatkerti vagy vidámparki kirándulásokkal. Már a nyolc év körüli gyereket is lekötik az interaktív múzeumi foglalkozások, főleg, ha érdeklődésének megfelelően, közösen választunk.

Baráti társaságok, távolabbi családtagok együttnyaralása ebben az időszakban sok pozitív tapasztalatot nyújthat a közösségi életről. A hasonló korú gyerekek szülei együttműködhetnek a gyermekprogramok menedzselésében, némi szusszanáshoz juttatva egymást. Az ovis és kisiskolás korosztály számára élmény a gyermekcsapatban való játék, és az esetleg évek óta otthon dolgozó anyukák is társas impulzusokhoz juthatnak.

ÉLMÉNYEK VONZÁSÁBAN

A kiskamaszkor az intenzívebb tapasztalatok keresésének, így az aktívabb nyaralás igényének időszaka. Élményfürdők, kalandparkok, mászófalak, kötélpályák: boldog időszak ez az extrém sportok szerelmeseinek, hiszen együtt vághatnak neki gyermekeikkel a felnőtt számára is kihívást jelentő kalandoknak.

A gyermekközönséget is célba vevő fesztiválok szintén nagyszerű közös időtöltést jelenthetnek a kulturális programokra fogékony családok számára. Az előadások, koncertek, az emberek forgataga vonzó ebben az életkorban.

Az utazások és távoli tájak iránt rajongók tervezhetnek izgalommal teli expedíciókat sátrazással, hegymászással, biciklitúrával. Maradandó élményt jelentenek a külföldi kirándulások, egy-egy érdekes látnivaló felfedezése. Némi városnézéssel is fűszerezhetjük, azonban ezeket egyelőre nem érdemes túlzásba vinni.

KIKAPCSOLÓDÁS NAGYCSALÁDDAL?

Sokféle igény összefésülése nem kis feladat, de ha sikerül, komoly erőforrást jelenthet a résztvevők számára a gazdaság megélése. A családi összhang titka, hogy mindenkire gondolunk a program összeállításánál, és képességéhez mérten mindenki részt vállal a folyamatban a tervezéstől a készülődésen át a lebonyolításig. ♦

» MOST A BÖJTE CSABA-FÉLE IGAZSÁGBAN HISZEK »

Skrabski Fruzsínával régóta tervezek egy beszélgetést, bevallom, halogattam, amíg kicsit jobban megismerem. Hol kamaszosan provokatív, (ál)naiv kérdései jutottak eszembe a fimjeiből, hol egy-egy fontos tabutéma, amelyről mások nem mertek beszélni, ő pedig merészen belevágott. A kiskosztümös menedzser, aki konferenciákon egyeztet, országos ügyeket tárgyal, mert felvállalta azt az ügyet, amelyet szülei, dr. Kopp Mária és dr. Skrabski Árpád ráhagytak: a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom. Máskor meg a fiatal nő van előttem, aki arról beszél, hogy milyen nehezen lett végre anya, vagy tanácsot kér, hogyan kezelje a hároméves kislánya dackorszakát. Úgy döntöttem, nem várok tovább a beszélgetéssel. Miközben tűnődő mondatait hallgatom, el sem hiszem, hogy ő az, aki olyan harciasan kommunikál a Facebookon...

◆ – **Nemrég egy konferenciáton arról beszéltél, hogy amikor gyerek voltál, anyukád a tudományos munkája mellett is otthon volt, ha szükséged volt rá. Lujzi legutóbb a parlament felsőházának szónoki széke alatt lépcsőzött, amíg beszéltél. Ennyit változott azóta a közgondolkodás, vagy inkább te vagy ilyen úttörő?**

– Anyukám akkor írta a doktoriját, a gyeseből fölfogadott egy bébiszittert, és otthon dolgozott. Nem tudom, mama hogyan csinálta, mert Lujzi épp azt tűri a legkevésbé, ha otthon nem vele foglalkozom, bejön, és nyomkodja a számítógépet. Most már a rendezvényeken sem olyan könnyű vele, mert örök izgó-mozgó korban van. Ha rajtam múlt volna, akkor ebben a három évben csak vele lettem volna. Amikor született, le is mondtam minden filmes munkát, csak

a producerkedés maradt, mert ahhoz nem nagyon kell elmennem otthonról. De a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom közben egyre csak nőtt, ami persze nagyon jó, de a feladat mennyisége is nőtt vele. Nekem egy gyerekem van, ő is nehezen született meg, ezért mindig fáj, ha fölöslegesen hagyom magára, ha például értelmetlen konferenciákon ülök, ahol igazából csak magunknak adunk elő. Ugyanakkor a mozgalom nagyon fontos célért működik, a kívánt gyerekek megszületéséért, erre büszke vagyok. Ha lehet, igyekszem másokra áttestálni a feladatokat, már tíz munkatárssal dolgozunk. Az ad szabadságot, hogy ez nem az én játszóterem, úgy érzem, ma is a mama irányítja. Mindig mondom neki, hogy ha elfogy az állami vagy céges támogatás, akkor nem lesz mozgalom, erre ő valahogy mindig „megoldja”.



– Nyilvánosan is sokkal többet hivatkozol a szüleidre, mint mások. Gondolkodtál már azon, hogy miért?

– Azt hiszem, ez még a gyászunk része. Egyszerűen nem tudtam elképzelni, hogy ők meghalhatnak, ugyanakkor nagyon félttem is, hogy ez be fog következni. Egyelőre csak ennyire tudom őket elengedni. Szinte kétségbeesetten keresem az emlékeket róluk, velük, ha eszembe jut valami, beírom a telefonomba, hogy ha mesélek Lujzinak, vagy esetleg valamikor írok róluk vagy filmet készítenek, akkor legyenek történeteim.

– A mozgalomhoz adod a teljes magánéletedet is. Nemcsak a rendezvényeken, a Facebook-oldaladon is. Kicsit provokatív közéleti és médiaszereplőként és anyukaként, aki nem restell az altatáshoz vagy épp a tyúkhusleves készítéshez tanácsot kérni. Nem adsz túl nagy támadási felületet ezzel?

– Eleinte Székely András volt az „arcunk”, aztán a munkatársaim úgy gondolták, mivel én vagyok a vezető, nekem kellene lennem az „arcnak”, bár a többiek is sokat szerepelnek. Valójában amióta „háromkirályfizok”, sokkal kedvesebb velem a média. Nyilván én is változtam. Mindig az igazság harcosának gondoltam magam. Ma is fontosnak tartom a múlt

feltárását, és bevallom, a provokálást is. Ebbe belefér, hogy Heller Ágnesnek írogatok nyílt leveleket, vagy bedobom a Facebookra, hogy vásároljuk vissza Kárpátalját. A filmjeim meg a mandineres blogom miatt is sokan nekem támadtak. Kismamaként így szórakoztattam magam az online térben, előfordult, hogy én voltam a hír az Index-címlapon vagy Bolgár György műsorában. Kommunikációs szakemberként is érdekelnek ezek a jelenségek. Nem veszem túl komolyan. Például Szily László naponta írt egy cikket, hogy milyen ostoba vagyok, de mivel nagyon jó apás írásai vannak, elhívtam őt egy rendezvényünkre. Nem jött el, de nem haragszom rá. És persze, előfordult már, hogy jogos is volt a kritika, mert egy műsorban nem voltam elég felkészült. Én ezeket a csatákat nem veszem véresen komolyan, szerintem ez is egy játék. Ugyanakkor azért költöztem át a Mandinerről a Facebookra, mert ott nem válogatták a kommenteket, és nagyon lélekölő naponta kétszer olyan hozzászólásokat olvasni, hogy buta vagy, te is meg az anyád is. Ettől nem leszel okosabb, szebb vagy jobb, csak rosszabb hangulatban leszel. De az értelmes viták, az értékes, új információk nagyon hasznosak, a saját oldalamon ezeket mederben tudom tartani. Izgalmasnak tartom, hogy különböző világlátású vagy politikai véleményű ismerőseim ott találkozhatnak.

– Az emberek nagy része véresen komolyan veszi ezt a játékot. Van egy elképzelés a parlamenti büfében kedélyesen elbeszélgető politikai ellenlábасokról, akiknek egy-egy beszéde nyomán családok és barátok vesznek össze egy életre.

– Vesztélyes ez. Kicsit aggódom is, hogy elfajul a kampány, bár a hozzáértők nyugtatnak, hogy Amerikában ez már rég így megy. Nemrég Lujzival elmentünk egy temetésre, és egy bácsival elkezdünk beszélgetni. Kiderült, hogy állítólag a Szikra Nyomda megmaradását neki köszönhetjük, mert amikor az oroszok fel akarták robbantani, elvágta a zsinórt. Elmondta, hogy Szegedre járnak a dedunokái, és retteg attól, hogy egy koncerten felrobbantják őket a migránsok. Egy kedves, művelt, szimpatikus ember, aki ilyesmiktől fél! Mindez persze biztató is, mert, ha ezeket az üzeneteket ennyire mélyen el lehet ültetni, akkor talán a családbarát gondolatot is. De azért megdöbben, amikor ismerőseim, akiknek a magánélete kiegyensúlyozott és boldog lehetne, azért letargikusak, mert nem tetszik nekik a politikai vezetés.

– Valamiért a negatív érzelmekkel és a félelmekkel könnyebb hatni, nem?

– A gyermektelenség is egészségügyi kockázati tényező a kutatások szerint... és a gyerekszám csökkenésének is vannak negatív következményei.

– De ahogy tudom, a mozgalmatok a kezdetektől fogva csak a pozitív üzenetekre koncentrált. Ezért is van szó mindig a kívánt gyermekek megszületéséről.

– Igen, ez így van.

– Ugyanakkor a filmjeid sem pozitív események köré szerveződnek. A „Bűn és büntetlenség” a kommunizmus bűneiről, „Az elhallgatott gyalázat” a szovjet katonák erőszakoskodásáról szól... Sőt, producerként is maradtak a hasonló témák: a Tanácsköztársaságról készített film, „A 133 nap” vagy a „Lejárás és bomlasztás”, amely a megfigyelésekről és lehallgatásokról szól.

– Régen azt hittem, hogy a legfontosabb az igazság feltárása. Nemcsak azért, mert a kommunizmus alatt rokonaink börtönben voltak, hanem mert lázadó típus voltam, két gimnáziumból is kirúgtak. Mindig azt gondoltam, ha valami nekem nem tetszik, akkor annak utána kell járnom. Nem tetszett, hogy nem volt a rendszerváltás után számonkérés és igazságszolgáltatás, és azt gondoltam, akkor majd én megkérdem Biszku Bélát, hogy ne legyen az az érzésem, hogy itt élt, és én elmulasztottam. Amikor a lombikprogramot végigcsináltam, hogy Lujzi megszülethessen, Csaba testvérrel egy autóban utaztunk egy rendezvényre. Akkoriban már sok eseményt lemondtam, de úgy éreztem, talán „ha csak a ruhája szegélyét érinthetem”, az jó hatással lesz a dolog kimenetelére. Kérdezte, mivel foglalkozom, elkezdtem büszkén mesélni a Biszku-filmet meg az Elhallgatott gyalázatot, amelyekre akkor már sok pozitív visszajelzést kaptam. Ő meglepetésemre azt mondta, nem örül neki, hogy ilyesmikkel foglalkozom, mert nem a múlttal kell foglalkozni, hanem a jövővel, azzal, hogy most mit segíthetünk. Büszke vagyok a filmjeimre, de azóta kicsit másképp látom a feladatomat. Az az igazság, hogy valójában negatív témákról könnyebb filmet készíteni, és én szeretnék most már másfajta filmeket is forgatni.

„FONTOSNAK TARTOM A MÚLT FELTÁRÁSÁT, ÉS BEVALLOM, A PROVOKÁLÁST IS”

– A gyerekedet félted a médiától?

– Engem úgy neveltek a szüleim, hogy nem volt tévénk, nem kaphattam Barbie babát, nem hordhattam farmert. Ezt én nem így szeretném, ilyenekre nem vagyok rágörcsölve. Tévénk nekünk sincs, de a mai fiatalok nem is néznek tévét. Az meg, hogy a neten miket találnak... régen is voltak olyan kamaszok, akik mutogattak pornóújságokat meg filmeket egymásnak. Arra kell odafigyelni, hogy jó társaságba kerüljön a gyerekünk, ahol ez ciki.

– És attól nem félted őket, hogy ahogyan te, nehezen szembesülnek a halállal? Egy anya mit tehet, hogy a gyereke ezt fel tudja majd dolgozni?

– Amikor papa halálos ágya mellett ültem, és elkezdtem sírni, eszembe jutott, hogy neki mennyire nehéz lehet itt hagyni minket. Akkor azt mondtam, hogy „Menj el nyugodtan, vigyázzok a mamára!” Éreztem, hogy megkönnyebbül, és olyan jólesett ezt kimondani nekem is. A mamával is nagyon jó volt a kapcsolatam a halála előtt, elmentünk együtt a Szentföldre, ott ünnepeltük a születésnapját, és igazi minőségi időt töltöttünk együtt. Fontos, hogy ne maradjon az emberben olyasmi, hogy valamiért nem kért bocsánatot, vagy valamit nem bocsátott meg. Ezért is lehet nagyon nehéz, ha kamaszkorban veszíti el valaki a szülőjét, mert az egy viharos időszak. Lujzinak sokat beszéltek a szüleimről, arról, hogy a mennyországban vannak. Járunk templomba, beszélünk Jézusról, arról, hogy meghalt értünk. Igyekszünk a halált is a mindennapjainkba illeszteni. Nekem egyébként kiskoromtól természetes volt, hogy beszélgettem a nagyszüleimmel, akiket nem is ismertem. Ültem a Várban, és velük beszélgettem. Ez számomra ma is nagyon fontos. Ha most innen elmegyek, beülök az autóba, és megbeszélésem anyukámmal ezt az interjút is. ♦

SZÜLŐK A GYEREK MUNKAHELYÉN



Gyerekkorunk egyik fontos tapasztalata, amikor bemehetünk a szüleink munkahelyére, hogy megnézzük, mi is történik, amikor apa vagy anya dolgozik. Manapság sokszor a szülők is ismeretlen terepnek tekintik gyerekeik munkahelyét, foglalkozását, pláne, ha az egy ismeretlen angol kifejezés vagy egy olyan terület, amely az utóbbi években rohamléptekben fejlődött. A General Electric szokatlan kezdeményezésbe fogott, hogy megismertesse a szülőket felnőtt gyerekeik munkájával: *Szülők napját* szervezett a Váci Greens kampuszán.

- ◆ Több mint 200 családtagnak mutatták meg, mivel is foglalkoznak mindennapjaik során az itt dolgozók, egyáltalán mit is takar az, hogy robotika, felhőalapú agyutató, mesterséges intelligencia, felhasználói élménytervezés vagy virtuális munkahely.

„Egyik nap arra ébredtem – mondja *Hajós Tamás*, a GE fejlesztési igazgatója, a rendezvény egyik szervezője –, hogy ahogyan sok cég, mi is sok programot szervezünk gyerekeknek, fiataloknak, de pont arra a generációra, amelynek köszönhetjük, hogy itt vagyunk, nem gondoltunk. Pedig nekik sokkal nehezebb elmagyarázni, mit is csinálunk a munkahelyünkön. Bevallom, ezzel személyesen is szeretném megköszönni a szüleimnek, hogy segítettek, hogy megtaláljam a hivatásom. *Pál Feri* előadásával kezdődött a nap, szülők és felnőtt gyerekeik kapcsolatáról beszélt, aztán körbevezettük a családjainkat a campuson, és megmutattuk, milyen terekben, milyen eszközökkel dolgozunk, hogy néz ki egy napunk. Tízennégy állomáson keresztül betekintheztek a digitális fejlesztőközpont kulisszái mögé.”

Az egyik édesanya, *Marsalkó Mónika* pedagógus lelkesen meséli, mennyi pozitív gondolattal és pluszmotivációval

töltötte el a Szülők napja. Az egyik előadástól így mesél: „50 évesen, más területen dolgozva koncentrálnom kellett arra, hogy megértssem a felhőtechnológiát, de sikerült. Így sokkal inkább el tudom képzelni, mivel foglalkozik a gyermekem. Pedagógusként is fontos számomra, hogy fejlődjen és nyitott legyen az újdonságok felé. Eddig keveset tudtunk beszélni a munkájáról, mert én nem beszélem a digitális nyelvet, úgy érzem, ezzel is közeledtünk egymáshoz.” *Lánya, Diószegi Zsóka* gazdasági informatikusként végzett, a cégnél projektmenedzserként dolgozik a migrációs csapatban. Ez a kifejezés például a cégen belül egész más jelentést, mint a köznyelvben, külföldi pénzügyi folyamatok feltételeit teremti meg.

Molnár Péter édesapja, *Molnár Csaba* gépészmérnök, aki még nem járt itt, de nagyon felcsigázta a program, hiszen maga is mindig érdeklődött a számítástechnika iránt, például ma is 3D-ben tervezi otthoni gépén a konyhabútor. A hálózati adatbázisok ipari szintű alkalmazása és az egészségügyi alkalmazások érdeklik leginkább. Péter maga is nagyon sokszor volt gyerekkorában apja munkahelyén, ennek is köszönhető műszaki érdeklődése, az, hogy ebben a szakmában ilyen szép sikereket ért el. ◆

Az anyag a Magyar Katolikus Rádió Életre-Való című műsorának 2017. június 5-én elhangzott adásából készült, amelynek szerkesztője Szentirmai Ágnes.



SZÖVEG –
KESZLER PATRÍCIA

OLVASÓ KAMASZOK



„HÁRMAS KÖTÉS” SZERZATUNK A VAKÁCIÓ IDEJE ALATT SZÜNETEL, DE NYÁRON SEM FELEDKEZÜNK MEG A KAMASZOKRÓL SZÓLÓ TÉMÁKRÓL.

Talán hihetetlen, de a mai netgeneráció sokkal többet olvas, mint elődei, csak nem irodalmat. A pedagógusok legnagyobb kihívása, hogy rátaláljanak azokra a konstruktív módszerekre, amelyekkel a mai tizenévesek számára az élményszerű olvasást újra vonzóvá tudják tenni. A Magyar Olvasótársaság (HUNRA) jelenlegi és korábbi elnökével, *dr. Vraukóné Lukács Ilonával* és *dr. Gombos Péterrel* beszélgettünk a témáról

- ◆ – A digitális bennszülöttek számára az információszerzés ma már felülírja az élményszerű olvasást. Mit tehet az iskola, hogy egy kamasz újra kedvet érezzen a könyvek világához?
– *Dr. Vraukóné Lukács Ilona*: A gyerek a kamaszkoráig már egy nagyon hosszú folyamaton ment végig az olvasás szempontjából is. Ha nem meséltek a családban, nem látott mintát az olvasásra,

ha az óvodában nem figyeltek erre kellőképp, nem volt alsó tagozatban egy kis bevezetés a könyvtárba, akkor olyan kamaszt kap a felső tagozatos pedagógus, akit az olvasás szempontjából csaknem elveszített. A közvélekedés szerint a magyar vagy a történelem szakos tanár feladata, hogy megismertesse a gyereket könyvekkel. Ez így nem igaz. Az olvasás tanítása, technikájának fejlesztése ösztantárgyi feladat. A matematikafeladatot is akkor fogja csak megérteni a gyerek, ha jó az olvasástechnikája. A pedagógusnak kulcsszerepe van, az ő feladata a szülőkkal való kapcsolattartás, a gyerekek számára az érdemi irányítás, illetve a kapcsolattartás az iskolai könyvtárossal. Ha nincs meg ez a hármasszög, akkor annak nem lesz eredménye.

– **Dr. Gombos Péter:** Küzdenünk kell azért, hogy elhiggyék: igenis létezik élményszerű olvasás, és azért is könyvet veszünk a kezünkbe, hogy szórakozzunk. Az alsó tagozatos diákok közül még sokan sokat olvasnak, a felsősöknél azonban ez a szám a felére csökken. A felsős könyvmolyokra is az jellemző, hogy nem az iskolai irodalmat, hanem inkább sorozatokat – akár Brontë- vagy Jane Austin-könyveket –, fantasztikus regényeket faldnak. Sajnos ebben mi, magyartanárok is hibásak vagyunk, mert az órákon még mindig az évszámok, fogalmak befűlése fontos, a berögződések felülírják a jó gyakorlatokat. A ma pedagógusa nem lehet digitális analfabéta egy digitális korban, állandó megújulásra kell törekednie, akár egy mérnöknek vagy orvosnak. Mivel a 30–40 évvel ezelőtt még tekintélynek örvendő komoly tudásanyag ma már nem érték a fiatalok szemében, ezért olyan tudatosan használt, konstruktív pedagógiai módszerekre van szükségünk, amelyekkel az információkat ma már nem átadjuk a diákoknak, hanem azokat velük együtt alkotjuk meg. El kell fogadnunk, és ez egy szemléletbeli váltás, hogy ma fontosabb az információhoz vezető út, mint maga az információ.

– **Képes-e a ma pedagógusa azt a helyzetet kezelni, hogy a kamaszok technikailag előrébb járnak, mint ő? Hogyan tudja a tanítást a kutyák világával harmóniába hozni?**

– **VLI:** A digitális világban a legfontosabb, hogy tudjuk azt, amit a gyerek tud. Használjuk azokat a műfajokat, amiket ők használnak. A pedagógus dolga, hogy ne tiltson: ha egy szöveg értékes, korosztályi szöveg, használja, küldjön feladatokat tabletre, okostelefonra, járjon a gyerek előtt. Kötelessége a gyerekek korosztályi sajátosságait magára vennie, nem lehet őket felülről

irányítani. Tudomásul kell vennie, hogy ha nem így tesz, neki nem lesznek sikerélményei, eredményei tanárként. A szöveget és az olvasást kell pártolnunk, nem a hordozót. Az interaktivitás kell a mai gyerekeknek, a pedagógusok többsége azonban a negyvenes-ötvenes korosztályhoz tartozik, akik még nem így tanultak, és a mai pedagógusképzésben is sajnos vannak hiátusok. Hirtelen törtek ránk a technikai újdonságok, a gyerekek könnyen vették a lapot, mi, felnőttek viszont nem vettük észre, hogy elszaladtak mellettünk.

– **Milyen műfajok emelhetők be a középiskolai tananyagba?**

– **GP:** Nincsenek igényes vagy igénytelen irodalmi műfajok, hanem vannak klasszikus és kortárs remekművek, illetve silány fércművek. Ma a kamaszok körében a fantasztikus regények és vámpíros könyvek a legnépszerűbbek. A magyartanároknak ezekből a műfajokból is meg kell keresniük a minőséget. Az elmúlt években a disztópia vagy más néven antiutópia műfaja hódít, és ebben például egy hatalmas lehetőség rejlik, hiszen ezeknek óriási klasszikusai vannak, gondoljunk csak Orwell 1984 című regényére vagy Huxley *Szép új világára*. Az *Éhezők Viadalától* eljuthatunk Orwellig, a kortárstól eljuthatunk a klasszikusokig, ha azonban a kronologikus irodalomoktatást folytatjuk, ezt az utat nem járhatjuk be.

– **A nyári vakációban a kamaszok számára milyen könyveket ajánlana a Magyar Olvasótársaság?**

– Például *Timothée De Fombellétől* a Vangót, amely igazi nyári olvasmány kalanddal, szerelmi szállal, s aminek további érdekessége, hogy a történelmi szál hiteles benne. *Louis Sachartól* a *Stanley, a szerencse fia* című könyvet. Ebben a történetben a nem éppen a nyári pihenést szolgáló büntetőtáborba kerülő Stanley-ről kiderül, hogy valójában nem követett el semmi rosszat, mindenről egy feledékeny üknagypapa tehet, aki szerelembe esve meg gondolatlanságot követett el. A magyar írók közül pedig *Tasnádi Istvántól* a *Kőmajmok házá*t, amely két, Magyarországon élő fiúról szól, akik ugyanazon a környéken laknak, de nem ugyanabban az időben. Egyikük a fociért rajong, a másik a *Csillagok háborúj*áért, a háttérben pedig varázslatos lények bukkannak fel. ♦

További könyvajánlók a www.hunra.hu weboldalon.



Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

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



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!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOK-
NAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET,
RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE
TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA
KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

Támogatók





JÚLIUSI JELÖLT



Horváth Árpád SJ

Horváth Árpád SJ A Szív magazin főszerkesztője, a Jézus Szíve Jezsuita Templom igazgatója. Tíz éve Budapesten él, de délvidéki származású, Szabadkán született. Münchenben végzett esztétika szakon, rengeteg szépirodalmat olvas, a lelkipásztorkodás is fontos számára: tavaly 54 jegyespárt adott össze.

CSALÁDI KUCKÓ

Hatgyermekes édesanya, néprajzkutató, egyetemi oktató, dúla és szerkesztőbizottsági tag. Mindez **Dyekiss Virág**, egy személyben – őt mutatta be interjújában **Horváth Árpád SJ**, akinek *A Szívben* megjelent írása a Családbarát Médiáért-díj júliusi jelöltje lett.

◆ A Szív a jezsuiták 103 éves magazinja, története során többször is átalakult. Idén januárban ismét alakítottak a lapon egy picit, azóta arcképek is kerülnek a címlapra, és készítenek nagy interjút is. *„Mindig ügyelünk arra, hogy az arányokat tartsuk, tehát férfiakat és nőket egyaránt szerepeltessünk. Dyekiss Virág azért került a képbe, mert nagyon tisztелеm és szeretem, mondhatni csodálom, tagja a szerkesztőbizottságunknak is. Hatgyermekes anyuka, a Magyar Tudományos Akadémia néprajzi részlegének kutatója, az Eötvös Loránd Tudományegyetem finnugor tanszékének is oktatója”* – sorolja Horváth Árpád. Hozzáteszi: személye emiatt került szóba akkor, amikor fölmerült, hogy a címlapon arcképek is legyenek. A májusi számra azért esett a választásuk, mert annak központi gondolata az otthon volt. *„Elsősorban arról faggattam őt, hogy mitől otthon az otthon, hol érzi jól magát, miben különbözik egy hatgyermekes család otthona egy kisebb családtól. Először jártam náluk, korábban erre még nem volt példa, a látogatás pedig nagyon sajátos volt. Beléphettem a család otthonába, személyes életterébe, ahol egyből gyerekillat és a meggyes pite illata csapta meg*

az orromat. Megható volt ez az érzés, megadta a beszélgetés alaphangját” – meséli Árpád. A szerző kiemeli, hogy Virágnak van egy „anyasarka” a földön párnákkal és faágakkal, ahová a gyerekek is beülhetnek. Ide bárki leteheti a képeit, emlékeit, kimásolt cikkeit. Ezt különösen érdekes volt látni. A fotózás nem volt egyszerű, a család mozgalmasságát ugyanis nehéz megörökíteni. Árpádot a beszélgetés több dolog miatt is érdekelt. Azt például ma is nehezen érti meg, hogy hat gyerek mellett egy anya hogyan tud komoly szellemi munkákat vállalni, ennyi közösségi feladatot végezni, lapjukba is nagyon alapos cikkeket írni. Ennek titkát akarta megfejteni. Amikor rákérdezett a dolog kulcsára, azt a választ kapta: Virágéknál fél kilenc felé elcsendesedik a ház, neki viszont elég, ha éjfél körül fekszik le. Ez azt jelenti, hogy ha éppen nem szerveznek a férjével külön programot, a gyerekekre pedig nem a nagyszülők vigyáznak, akkor 3–4 órája jut arra, hogy fókuszáltan dolgozzon. Így szinte minden este több órát tud szánni a komoly szakmai munkára – ez sokszor még azoknál sem adott, akik nem nevelnek hat gyereket. ◆



A Családbarát Médiáért-díj határon túli jelöltje júliusban **Simon Rita**. **Dupla szívdobogás** című cikke a Kárpáti Igaz Szó online felületen jelent meg.



HOGYAN REAGÁLJUNK A KRITIKÁRA?

Fájdalmas szembesülni a gyengeségeinkkel, azzal, hogy bármennyire is szeretnénk a tökéletes ember képét festeni magunkról, olykor tévedünk, hibázunk, zsákutcába jutunk. S ha ez önmagában még nem lenne elég, meg kell küzdenünk a környezetünk bírálóival is, sőt, azzal, hogy olyan hibáinkkal is szembesítenek bennünket, amelyeket mi nem vettünk észre, vagy soha nem vallottunk be magunknak. Ilyenkor legtöbbször indulattal, sértettséggel reagálunk. Hogyan lehet épülni a minket érő kritika által?

◆ GERENDÁVAL A SZEMÜNKBEN

Jézus kétezzer éves példázatában rámutatott: az ember hajlamos arra, hogy más szemében a szálkát kutassa, míg sajátjában a gerendát sem veszi észre. Alapvető attribúciós hiba, mondaná a szociálpszichológiában jártas olvasó, utalva az öngazolás lélektanának egyik kulcsfogalmára. A fenti énvédő torzítás lényege, hogy kudarc esetén mindent latba vetünk, hogy megőrizzessük a pozitív énképünket, amelynek egyik fontos eszköze, hogy felértékeljük a külső, tőlünk független tényező szerepét (pl. azért nem sikerült a vizsgám, mert túl fáradt voltam, ráadásul a tanár is rosszkedvű volt). Ugyanakkor, ha mások hibáival találkozunk, inkább a belső magyarázatokat részesítjük előnyben (pl. azért nem sikerült a vizsgája, mert buta, nem készült). Ezekre az apró csúsztatásokra nagyon nagy szükségünk van ahhoz, hogy megküzdjünk a kognitív disszonanciából adódó feszültséggel. A disszonancia abból a mentális kényelmetlenségből adódik, hogy két, lélektanilag egymást kizáró gondolatot kellene összeegyeztetnünk: „Én egy viszonylag okos ember vagyok, aki képes megküzdeni a kihívásokkal” és „Megbuktam a vizsgán”. Teljesen rendben van, hogy pozitív énképpel rendelkezünk, így amikor a két gondolat között egyensúlyt kell teremtenünk, akkor abból rendszerint az öngazolás kerül ki győztesen. Hasonlóképpen járunk akkor is, amikor mások szembesítenek bennünket a gyengeségeinkkel: pozitív énképünk védelmére kelünk, és ehhez néha igen csúf fegyvereket is bevetünk.



ELTEMETETT SÉRELMEK

Tovább nehezíti a kritika elfogadását, ha korábban (az iskolában, a családjában vagy a munkahelyünkön) zaklatás, szekálás áldozatai voltunk, így érzékenyebben reagálunk a negatív tartalmú visszajelzésekre, hiszen a bírálat feltépi a régi emlékek által okozott sebeket, és az eltemetett fájdalom újra felszínre törhet. A kritika és a szekálás azonban két teljesen különböző dolog: amíg az elsőnek az a célja, hogy rámutasson valamilyen gyengeségünkre vagy hiányosságunkra, addig a szekáló/zaklató fájdalmat akar okozni, felül akar kerekedni rajtunk, és a megszégyenítést, valamint a megalázást használja a célja elérésére. Ha nyeregben érzi magát, akkor szándékosan, újra meg újra be fogja vetni a gyenge pontunkat célba vevő fegyvereit. Senki nem érdemli meg, hogy bántó megjegyzéseket tegyenek rá, megfélemlítsék vagy megalázzák, jogunk van ezek határozott visszautasítására és azoknak a lépéseknek a megtervezésére, amelyek megvédjenek bennünket (pl. iskolai/munkahelyi szekálás esetén az intézmény/vállalat zaklatással kapcsolatos szabályairól való tájékozódás, azok érvényesítése, következmények kilátásba helyezése és ezek következetes betartása).

A BÁTORSÁGGAL FOGADOTT KRITIKA

Még ha nehezünkre is esik elismerni, előfordul, hogy olyan visszajelzést kapunk, amelynek tényleg van igazságalapja. Többféle módon is kezelhetjük ezeket a helyzeteket. Reagálhatunk a sértett büszkeségünkől eredő dühből, elutasíthatjuk a bírálatot, esetleg vissza is támadhatunk, ami ugyan segít megvédeni az egónkat, de valószínűleg veszekedést, eltávolodást és további feszültséget eredményez. Ha kevésbé szeretünk konfrontálódni, választhatjuk a „szemedbe mosolygok, de belül elküldelek melegebb éghajlatra” színdarabot, amikor az érzéseink ellenére jó képet vágunk, így látszólag mindenki elégedett, de közben bennünket majd szétvet a rejtett indulat, és a feszültség csak tovább halmozódik.

Ha utáljuk a konfliktusokat, akkor az is könnyen előfordulhat, hogy gondolkodás nélkül elfogadjuk a gyengeségeinkre vonatkozó állításokat, összetörünk, elkezdjük magunkat hibáztatni, de ez a legritkább esetben eredményezi azt, hogy elinduljunk a pozitív változáshoz vezető úton, sokkal inkább az önsajnálát útját kövezi ki. A bírálat meghallgatásához és a konstruktív továbblépéshez bátorságra van szükség, arra a fajta énerőre, ami nem futamodik meg a konfliktusoktól, ami nem retteg az önbecsülés elvesztésétől, hanem részletes visszajelzést kér, annak a jogosságát őszintén megvizsgálja, és az esetleges változtatásokhoz szükséges lépéseket megtervezi, majd elindul a fejlődés útján.

TIPPEK A KRITIKA KEZELÉSÉRE

A kritika elfogadásának egyik kulcsa, ha fejlődésorientáltak vagyunk, vagyis hiszünk a változás lehetőségében, abban, hogy képesek vagyunk a gondolatainkért, a döntéseinkért és a tetteinkért felelősséget vállalni. Nem a véletlen, a családjunk, a genetikánk, a belső tulajdonságaink, a személyiségvonásaink határozzák meg, hogy kik vagyunk. Persze mindezek hatást gyakorolnak ránk, de felnőtt emberként nem határolják be a sorsunkat, bármikor elindulhatunk a fejlődés útján. Kudarcaink mögött ne velünk született tulajdonságokat feltételezzünk! Jó, ha azt is tudatosítjuk, hogy nem azért vagyunk képesek a változásra, mert okosak és különlegesekek vagyunk, hanem mert hiszünk abban, hogy a viselkedésünk és a teljesítményünk nem állandó és megváltoztathatatlan. Ezzel az attitűddel már nem is olyan nehéz megállni és kicsit elgondolkodni a hallottakon.

Segíthet felülemelkedni a sértettség érzésén, ha kívülről is ránézünk az eseményekre, és megvizsgáljuk, hogy milyen benyomásunk lenne, ha valaki másról hallottuk volna ezt a történetet, esetleg egy filmben láttuk volna. Ez a módszer segíthet a gyengeségeink vagy a hibáink fel- és elismerésében, ami feltétlenül szükséges ahhoz, hogy tanulni tudjunk belőlük.

A végiggondolásban segíthet, ha a kritika elhangzása után nem rögtön reagálunk, hanem időt kérünk, hogy nyugodt körülmények között megemésztessük a hallottakat. Az azonnali védekezés és magyarázkodás helyett kérhetünk részletesebb visszajelzést, és tájékozódhatunk a másik álláspontjáról, indokairól. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen semlegesnek kell maradnunk, természetes, ha a bírálat negatív érzéseket kelt bennünk, amelyeket nyugodtan a másik tudomására is hozhatunk: „Ez most rosszul esett, egy kis időre van szükségem, hogy ezt megemésszem.”

JOGOS ÉS JOGTALAN KRITIKA

Amennyiben úgy látjuk, a bírálat jogosnak bizonyul, akkor sem érdemes sokáig rágódni a hallottakon és ostorozni magunkat. Az önhibáztatás helyett vizsgáljuk meg, hogy miként tudnánk javítani a dolgokon! Ha nem látjuk tisztán, nyugodtan kérhetünk segítséget a visszajelzést adó féltől vagy valakitől, akiben megbízunk.

Természetesen olykor megesik az is, hogy nem jogos kritikát kapunk, ami táplálkozhat irigységből, féltékenységből, de lehet egy rossz hangulatból eredő szurkálódás is. Ezekben az esetekben nyugodtan vissza lehet utasítani a bírálatot, de sokat lendíthet a helyzeten a humor alkalmazása is.

Mindkét helyzetben lényeges, hogy egyfajta megengedő attitűddel szemléljük a történeteket. Nem kell minden rólunk szóló negatív véleménnyel egyetértenünk, de legyünk őszinték magunkkal a hibázásainkat illetően! Ha észre vesszük a gerendát, akkor jó úton vagyunk, mert ez az első lépés a változás felé vezető úton. Elvégre, ahogy Seneca megfogalmazta: „Tévedni emberi dolog, a tévedésben megmaradni azonban ostobaság.” Innen pedig már csak egy lépés választ el bennünket attól, hogy mások hibázásaira is elkezdjük egyfajta megengedő attitűddel tekinteni. ♦

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

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



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

GYŪJTÓ



Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól



Hallgassa további
érdekességekért

a kultúra és befektetés világából

TREND  FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

— HŐSÉG HÁROM HANGON —

Hallgatom a dalverseny döntőjének magyar közvetítését a televízióban. Egy öntudatos fiatalember tolmácsolja a helyszíni eseményeket a magyar nézőknek. Pontosabban a popdalokat, és azok előadóit. Nem szűkölködik a jelzők használatában, trumpi magasságokba ível a leegyszerűsítő túlzások tekintetében. Minden „hatalmas”, „bődületes”, „elképesztő”, „fantasztikus”, „iszonyat nagy” és „örületes”. Ez a szóсор kilencszer-tízszer ismétlődik egyfajta popapokalipszist rajzolva elő, ahol a két hangra tervezett dallamok új jelentést nyernek. A tudósító aztán tónust vált. Mert amikor az előadókról beszél, minden nő „hölgyemény”, minden férfi „úriember” lesz. Egy különleges kultúrmondtázs részesei vagyunk. Vagy egy bizarr kísérlet? Amelyben az erőszakos semmitmondás üres szépelgéssel párosul? Ki tudja... Én másnap hölgyeményekkel és úriemberekkel tárgyalom ki az iszonyat nagy eseményt.

- ◆ Ingyen jutna el Ausztráliába? Semmi akadály, töltsd le a Quantas légitársaság virtuális vakáció appját! (Szigorúan két p-vel, különben más eredményre juthat.) 2015 óta számos cég kínálja fel a virtuális utazást Chilébe, Hawaiiira vagy éppen Londonba. Csak egy képernyő, egy VR szemüveg, és fagyizhatunk Ruandában, vagy gondolázhatunk Las Vegasban. Nincs csomagolás, átszállás, utasbiztosítás, csak az élmény – otthonról... Az appok kibcsátói, a nagy szállodaláncok és légitársaságok persze marketingnek szánják mindezt: kóstolj bele, aztán fizess ki, és éld át! – sugallják.

Miközben az újítást ünneplik, elfelejtik, hogy a VR utazásban nincs semmi új. Képzletnek és emlékezetnek is hívhatnánk – hatalmas, fejet betakaró szemüveg nélkül is működőnek. Hiszen, ha lehunyom a szemem, ott ülök nagymamám mellett a lellei mólón, és margarinos-paradicsomos kenyérkockát eszem, miközben ő mesél. Mindent érzek, az ízt, az illatot, a fényt, a hangját, a nyarat. Vagy unokatestvéreimmel játszom számháborút, és kitarok a hangyabolyban térdelve is. Aztán, később, édesanyammal sétálunk Brač szigetén az áprilisi szélben, ragyogó virágok közt, megint máskor a fiam táncát nézem a szalagavatón... Lehet, hogy a Quantasnak kellene letöltenie, amire én vagyok képes?

53 fok van a teraszomon. Kétszer is megnézem, aztán lefotózom, hogy elhiggye az is, aki nem városban vészeli át a nyarat. Ha felcserélném a számokat, úgyis sok lenne. Nem úszható meg a klíma vagy a gutaütés, gondolom. Aztán megint eszembe jut nagymamám, aki azt mondta mindig, az utolsó, beteg, ágyhoz kötve töltött négy évében is, a 40 fokos nyári napokon is, hogy az időjárás nem téma. Örülünk annak, ami van. Lehet, hogy a médiában azért a legnépszerűbb hír az időjárás, mert azt reméljük, ha sokat beszélünk róla, végül meggondolja magát? Mindenesetre nagy döntésre jutok. Kikapcsolom a hőmérőt, hogy legyen időm és kedvem gondolkodni mindezen. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ

VÁRÓTÁRSAK



A várakozás fontos spirituális élmény, de a várótermekben eltöltött órákat inkább az elvesztegetett idővel tudjuk összefüggésbe hozni. Pedig, mint minden, ez is lehet hasznos tapasztalat...

◆ A rendelőbe érkezve két táborra oszlanak a páciensek. A köszönős fajta azonnal sorsközösséget vállal a jelenlévőkkel, a bizalmatlan hallgatag viszont riválisokat lát bennük, ezért nem haverkodik, legfeljebb megkérdezi, hogy mindenki oda vár-e. Demonstratívan le sem ül (hiszen itt nyilván csak neki van időpontja), vagy azonnal telefonálni kezd, jelezve elkülönülését: *„Iszonyat, mennyien vannak! Úgy látszik, marhára ráérnek az emberek!”*

A várakozók között mindig akad, aki azonnal megosztja az újoncokkal kedélyborzoló infóit: *„Már félórája senki se ment be”* vagy *„Az orvos még itt sincs”* vagy *„Én reggel 8-ra lettem behívva”*. Van, aki bóbiskol, aki le-föl járkal, aki azt latolgatja, kimenjen-e a mosdóba, megkockáztatva, hogy elszalasztja a neki szóló hívást. Páran elvannak a telefonjukkal, és a jelek szerint akad, aki másokat kémlel, hogy megírja belőle e havi cikkét.

Elhangzik néhány jól célzott sóhajtás: *„Egy óra múlva értekeztem van”* vagy *„Valójában csak egy receptért jöttem”*. A leleményesebbek pedig: *„Valami furcsa kiütésekre utalnak, amelyek valószínűleg igen fertőzők...”,* és ha erre sem akad, aki előzékenyen maga elé engedi a sorban, a tapintatlan kéréstől sem riadnak vissza. Azt a zöldfülű empatikus embertársunkat, aki erre felajánlja helyét, innentől fogva a szelíd nagymamák is lesújtó pillantásokkal mérik végig, amiért nagylelkűségével felelőtlenül másokat is hátrébb utasított. Vannak, akik egészségügyi horrortörténetekkel

szórakoztatják várótársaikat, egymásra licitálva, mások e méltatlan helyzet okozóit keresik és találják meg: az orvost, aki felől akár ki is nyuvadhatunk, a kormányt, amely direkt ki akarja nyuvasztani a nyuggereket, a szomszédot, akit tényleg ki is kellene nyuvasztani...

Amikor csilingelve megszólal a sorszám kijelző, a tekintetek mohón tapadnak rá, mint szerencsejátékosé a félkarúrabló sorsdöntő, kigördülő lapjaira. A nyertes legjobb igyekezete szerint igyekszik eljutni cókómójával és papírjaival az ajtóig. Ami nem is olyan egyszerű, ha épp egy idősebb páciensről és egy türelmetlenebb asszisztensnőről van szó, ilyenkor könnyen megeshet, hogy újabb számot sorsolnak, mielőtt célba érne a szerencsés. Ráadásul ilyenkor a „csak receptért jöttem”-várótárs már lesen van a kapunál.

Amikor odabent már kezd kétségessé válni a várakozók ellátása, az egészségügyi személyzet a felezős módszert választja: *„Akinek nincs időpontja, ma nem tudjuk fogadni.”*

Ekkor a jól felfogott érdekek mentén újrendeződik a csapat, előrelátó és rendszerbe illeszkedő időpontosokra és felelőtlen időpontatlanokra. Itt és most mindenkinek állást kell foglalnia, hiszen a jólnevelt hallgatás annak a jele, ha valakinek vaj van a fején: nem elég beteg, vagy talán protekciós. Egy idősebb úr próbál közbeszólni, de a nővér nekiszegezi a kérdést:

– Uram, van időpontja?

– Nem, Asszonyom, nekem betegségem van – feleli. ◆



ŐRTORONY

A felvezető szakaszvezető – mokány, szabolcsi cigány gyerek – a sor elején halad. Az öt előfelvételis katona félálomban, libasorban kullog mögötte az éjszakai csípős hidegben. A srác a toronyban meg sem várja, hogy odaérjünk, ahogy meglát, teljes menetfelszerelésben elindul háttal lefelé araszolva a zúzmarás vaslétrán.

◆ Felkapaszodom a toronyba. A csapat imbolygó tömege hamarosan belevész a sötétségbe, a hangok elülnek. Mély csend, fáradtság és várakozás. Három óra egyedüllet a semmi közepén. Lábamat egy ócska hőszugárzó melegíti. A szimatszatyorból előkerül a belecsempésztett könyv, elemlámpa és az éjszakások hadtápiletménye: májkrémkonzerv és egy szelet kenyér. Próbálok olvasni, miközben minden neszre feszülten felkapom a fejem. Az álmoság pillanatokra erőt vesz rajtam, tudatom kikapcsol, de a félsz újra aktiválja agyamban az éberség tartalék áramköreit. Jó darabig nem merek belealudni az olvasásba. Az éjszakai képzelgés pislákolón imbolygó lidércfényei a nappali lét ártatlan epizódistaiból szürreális rémképeket vetít koponyám csontfehér, homorú belső falára. Az élesre töltött géppisztoly most elég indoknak tűnik, hogy valaki felkapaszkodjon ide, és megkísérelje elvenni, akár az életem árán is. Vagy egyszerűen az aberrált, alkesz őrparancsnok teszi próbára az őrség éberségét egy végzetesen hülye tréfával. Csak egy perc bóbiskolás, nem több – ennyit engedélyezek magamnak. Húsz perc múlva a stokin görnyedve térek újra magamhoz. Kesztyűs kezemmel kábán kítapogatom a deszkafalnak támasztott fegyvert. Még két teljes óra a hidegben, sötétben. Ráveszem magamat, hogy figyelmemet újra a könyv tartalmára irányítsam. Nem köt

le túlságosan, amit olvasok, erőfeszítést kell tennem, hogy oldalról oldalra araszolva legyőzzem a szavakat, az unalmat, nógassam a köszvényes időt.

Az evés újabb programpont. A kanálgépet előhúszom, és felnyitom a konzervet. A májkrémet rákenem a vastag kenyérszeletre, és falatozni kezdek. Evés után újra szakaszos, zaklatott álomperiódusok következnek, belső képek villannak tova: Gardróbba akasztott öltöny. Vasúti kitérők, mellékvágányok. Tranzittermek, kórházi folyosók. Arra eszmélek, hogy hajnalodik. A dombokon túlról felcsendülő nyitány felderít. Az öröm szétárad a kapillárisokban, gémberegett tagjaimat újra mozgáshoz szoktatom. A szűk térben egy helyben toporgok, és rázendítek azokra a keserédes népdalokra, amiket még otthon táraztam be. A dalolás felszabadít, és minden felszerelést magam mögött hagyva lemászom a toronyból. A semmittevés nyomasztó súlya elillan. Köröttem sűrű csipkebokrok kínálják kadmiumvörös bőrhártyába csomagolt biokapszuláikat. Élvetegen szívom ki a termésekből a kocsonyás, sűrű nektárt. Szétárad bennem az önfelelt létezés habkönyű íze. Most nem akarok máshol lenni, semmin túllenni. Belső órám végre pontosan ketyeg. Most *most* van. Őrszolgálatom csúcspillanata ez: éber jelenlét. A helyemen vagyok. Neszekre kapom fel a fejem. Jön a váltás. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÁLMOK ÚTJÁN

Amikor álmodunk, csillagokat látunk a saját univerzumunk egén. Lehet-e létezni, de úgy istenigazából, ha nem kergetünk álmokat? Még akkor is, ha csak a képzeletünkben élnek? Az álmok felemelnek, gyógyítanak, bárgyú mosolyt csálnak az arcunkra és fátyolos csillogást a szemünkbe, máskor meg szilánkosra törik a szívünket: vagy azért, mert megvalósulnak, vagy éppen azért, mert nem. Mindazonáltal éreztetik velünk a lét ízét, a képzelet szabadságát. Miattuk léteznek a lehetséges és a lehetetlen, a földhöz ragadt és az elrugaskodott, az innováció és a haladás, de a kudarc és a csőd is. Álmodni célszerű és célszerűtlen, szükséges és szükségtelen.



◆ A TÖRTÉNET

Mostani filmünk, *A kaliforniai álom* hősei az amerikai álmok földjén, azon belül is Hollywoodban próbálnak érvényesülni, és picinyke, jelentéktelennek érzett életüket a nagyok közé emelni, de nincsenek könnyű helyzetben. Mia (Emma Stone) a színészmesterség mellett tette le a voksát. Napközben kávéfőz, és minden szabaddá tehető percében meghallgatásokra jár, hátha valakinek megakad rajta a szeme, és végre beválogatja egy filmbe. Mindazonáltal szerencsésnek mondhatja magát, ha eljut a harmadik mondatig, mert állandóan félbeszakítják, vagy nem figyelnek oda rá. Sebastian (Ryan Gosling) szenvedélyes, kissé bogaras jazz-zongorista, aki a klasszikus értékeket, valamint a régi idők jazz-zenéjét szeretné újra divatba hozni. Komoly elveket vall, ami a zenélést illeti, ezért aztán nem elégszik meg félmegoldásokkal, még akkor sem, ha inge-gatyája rámeleg, és már a környezete is aggodalmaskodni kezd, hogy miből fogja így fenntartani magát, ha úri kedve lefitymál minden tisztességes, pénzt hozó állásajánlatot.



Mégis van valami inspiráló és üdítő a kintartásában, ahogy küzd az álmáiért, és nem éri be azok olcsó utánzataival. Azt gondoljuk, itt van egy igaz ember, aki nem olyan, mint sokan mások, mert nem akar belesüppedni a mindennapok nyomorúságába, az állandó mókuserékbe, ugyanakkor kicsit aggódunk is érte, hogy mégis mennyire mozog a realitások talaján, mi lesz így vele. Tény és való, hogy messze sodródik a képzeletében megjelenő saját klub és a csillogás ábrándjától, már-már kisiklik az élete, amikor összetalálkozik Miával. Sorsuk új fordulatot vesz. Arra inspirálják egymást, hogy új lehetőségeket lássanak meg és aknázzanak ki, és bár a saját sikereikkel kapcsolatban szkeptikusak, rendíthetetlenül hisznek a másik tehetségében és leendő sikerében. Mindeközben párként is összeecsizolódnak, és kettősük egy merőben más jövőkép lehetőségét is felvillantja.

AZ ILLÚZIÓ MINT ERŐFORRÁS

Néha rengeteg nehézségen kell keresztülmenni, mire a befektetett munka kezd megtérülni, és néha nem úgy és nem feltétlenül abban a formában és időzítéssel, ahogy korábban elterveztük.

Ilyenkor felmerül az emberben: meddig éri meg? Van valamiféle szavatossági ideje az ember álmainak? Nem esünk-e bele abba a csapdába, hogy olyan terveket dédelgetünk egy életen át, amelyek nem valósíthatók meg, és közben elrobog mellettünk az idő? S ha a nagy önmegvalósításban elfeledjük, merre van az előre?

A kaliforniai álom főszereplő párosának szurkolunk, hogy megvalósítsák álmaikat, és közben a szerelmüket is megőrizzék. S talán e vágyunk nem csupán a szirupos hollywoodi történetek utáni igényünkől ered, hanem mert ez a pár valóban összeillőnek tűnik a párkapcsolatok pszichológiája alapján is. A szerelem, mondják sokan, rózsaszín illúzió, de Seligman, a pozitív



pszichológia atyja és a boldogság egyik legelismertebb kutatója szerint a rózsaszín illúzió melletti kitartás a boldog párkapcsolatok egyik kulcsa. *Sandra Murray*, a szerelem kutatásának egyik meghatározó alakja egy felmérése során randevúzók és házaspárokat kért fel arra, hogy értékeljék a párjukat különböző erősségeik és gyengeségeik szempontjából, majd a pár ismerőseitől kérte ugyanezt. A két értékelés közti eltérést nevezte illúzióknak, amelynek mértéke meghatározta, hogy mennyire volt boldog és stabil az adott kapcsolat. A boldog párok olyan erősségeket láttak a másokban, amelyeket a környezet nem tartott valósnak, míg a boldogtalan párok negatívabb színben látták partnerüket, mint az ismerősök. Murray elmélete szerint a másik iránti pozitív attitűd önbeteljesítő jóslatként kezd működni, és az idealizált partner elkezd eszerint viselkedni. Mia és Sebastian kapcsolatában a legfőbb erőforrás, hogy hisznek egymásban, s látják a másokban rejlő értékeket.

A TÁRS, AKI MELLETT JÓ LEHETEK

Skrabski Árpád és *Kopp Mária* a magyar viszonyok között igyekeztek a boldogság hátterét megragadni: kutatásuk szerint a magukat boldognak valló emberek legfőbb jellemzői, hogy saját magukat megbízhatónak tartják, számíthatnak a házastársukra és vannak életcéljaik. Ehhez viszont szükséges, hogy képesek legyünk összeegyeztetni az énképünket, a céljainkat és a párkapcsolatunk menedzselését. Ha hiba csúszik a gépezetbe, és a céljainkért való küzdelem minden mást elhomályosít, akkor a párkapcsolat legfontosabb elemének, az elköteleződésnek a hiánya ellehetetlenítheti az életközösséget, és végső soron magát a kapcsolatot is.

Gay Henricks és *Kathlyn Hendricks* amerikai családterapeuták szerint a házasság öt titka közül az első a teljes elköteleződés. Emellett fontosnak tartják még az érzelmi áttetszőséget, a vádaskodás és a kritizálás önrontó körének megszakítását, a kreatív

SZŐNYI
SZILÁRD

Föltámadott a gender

Családbarát megfontolások
a nemek forradalmáról

2900 Ft helyett
2320 Ft



A RÓZSASZÍN ILLÚZIÓ MELLETTI KITARTÁS A BOLDOG PÁRKAPCSOLATOK EGYIK KULCSA.

energiák felszabadítását és a másik verbális, illetve nonverbális elismerését. Elköteleződés nélkül nem létezhet stabil házasság, de ha attól tartunk, hogy a későbbiekben az elköteleződésünk ára a kreatív energiáink feláldozása, akkor az megnyitja az utat a vádaskodás és a másik hibáztatása felé. Érdemes ezért már a házasság előtt végiggondolni, hogy a céljaink megvalósítását mennyire támogatja vagy akadályozza a másikkal való kapcsolatunk. Az életcélunk feladása hosszútávon csak keserűséget fog okozni, de érdemes vigyázni, hogy a céljainkat ne tévesszük össze a konkrét tervekkel. Utóbbiak változhatnak anélkül, hogy a céljainkról lemondanánk, és olykor a párkapcsolatban ez meg is történik, hiszen alkalmazkodnunk kell egymáshoz és a közös életünkhöz is. Lényeges, hogy már előre eldöntsük: ezek miatt nem fogjuk a másikat vádolni. Gondoljuk inkább végig, hogy a két egyéni életcél miként egyeztethető össze, mert ha ez sikerül, olyan kreatív energiák szabadulhatnak fel, amelyekről korábban álmodni sem mertünk volna.

A film végén további kérdések motoszkálnak bennünk: Kell-e választanunk az értékes és a jelentős élet között? Mennyit kell beáldoznunk egy álomért, és honnan tudjuk, mikor elég? Talán ezekre a kérdésekre akkor találjuk meg a választ, ha döntés előtt kicsit elcsendesedünk, és elképzeljük magunkat egy, kettő, öt, tíz, harminc és ötven év múlva. Milyen terveknek kell megvalósulniuk, hogy az álombéli képünk magunkról és az életünkről teljesüljön? Az életben persze mindennek ára van, csak azt tudjuk kivenni belőle, amit beletettünk, és amit kiveszünk, annak előbb-utóbb le kell törlesztenünk az árát: kinek így, kinek úgy. ♦

A téma egyik hazai szakértője a feminizmus, a női és férfiprincípium, a társadalmi nemek, a homoszexualitás, a gyermekvállalás, illetve az abortusz kérdéséhez szól hozzá, keresztény, konzervatív értékrend alapján.

A KÖTETHEZ TÖBBEK KÖZÖTT KOVÁCS ÁKOS, PUZSÉR RÓBERT, ÓKOVÁCS SZILVESZTER, SKRABSKI FRUZZINA ÉS SÜVEGES GERGŐ ÍRT ELŐSZÓT.

RENDELJE MEG A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL!

1027 Budapest, Horvát u. 14–24. | Telefon: 06 (1) 461-1400
Megrendelhető: konyv.valasz.hu



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A GYAKORI FÁJDALOMTÓL A FENNTARTHATÓ FITTSÉGIG 2.

Térd és boka

Előző számunkban kezdtük a sorozatot, amelyben sorra vesszük, milyen ízületi vagy izomfájdalmak léphetnek fel a nem megfelelő edzés terhelés hatására, illetve hogyan kezelhetjük ezeket. Most a térd és a boka problémáiról lesz szó.

◆ Ha figyelünk testünk jelzéseire, és jól csináljuk az edzéseket, nem szabad, hogy komoly probléma jelentkezzen. A kulcs a megfelelő terhelés és a terhelés fokozatos, arányos, egyenletes növelése. Fontos tudatosítanunk: ne kampányszerűen akarjunk eredményeket elérni! Az edzéseket fel kell építeni, az edzescélokat periodizálni kell, a fejlődést folyamatossá, mértékét fenntarthatóvá kell tenni.

Az alsó végtag ízületei a mindennapokban is nagy terhelésnek vannak kitéve, ezért sem mindegy például, hogy milyen cipőt hordunk, mennyire tartja a lábboltozatunkat, illetve mennyire erősek annak izmai. Egy kisebb izomsérülés, húzódás, izomláz pár nap alatt magától regenerálódik. Akkor kell orvoshoz fordulni és rehabilitációt végezni, ha a sérülés, probléma nagyjából két hét alatt sem enyhül vagy szűnik meg teljesen. Nem feltétlenül enyhül pihentetés hatására, vagy újabb hasonló terhelésre ismételt fájdalommal reagál. Ilyenkor a megoldás – a mozgások korrekcióján túl – a gyógytornász által előírt és vezetett gyakorlatok napi végrehajtása, az izmok megerősítése és egyensúlyba hozása. Sok esetben ezeket az ízületi és izomfájdalmakat egyszerűen lehet korrigálni, otthon is végezhető 5–10 perces stabilizációs és mobilizációs gyakorlatokkal. Így az edzés is fájdalommentessé és hatékonyabbá válhat.

A TÉRD

A térdfájdalmak oka adódhat a medence helyzetéből, a térdek befelé fordulásából, gyenge csípőizmokból, porcproblémákból. A térdízület egyensúlya érdekében a combfeszítőt és combhajlítót egyformán kell edzeni, és nagy jelentőséggel bír a vádli és a gázlóizmok erősítése és nyújtása is. A túlzott igénybevétel, az ízületek sorozatos túlterhelésével járó sportmozgások vagy munkakörülmények felgyorsítják a negatív folyamatokat. Trauma vagy túlterhelés hatására sérülhetnek a térd oldal- vagy keresztzalagjai, az ízületi tok, a porckorong vagy a körülvevő és mozgató izomzat.

A térd stabilitásának növelése elsődleges cél a problémák megelőzésében és kezelésében is. Ez pedig a térdízületet mozgató és tartó izomzat megerősítésével és rugalmasságának növelésével érhető el.

Ha a térd külső oldalán tapasztalunk fájdalmat, az leginkább az iliotibialis szalag, vagyis a comb külső oldalán a sípcsontig, a térdet is átívelve futó szalag gyengeségére, illetve merevségére utal. Ha túl feszes ez a szalag, az kifejezetten mozgásra és a térd hajlítására éles, szúró fájdalmat okoz a térd külső oldalán. Ezért nagyon fontos ennek a szalagnak a megfelelő nyújtása, a combfeszítő és combhajlító izmok egyensúlyba



hozása, a térdkalácsot tartó izmok – különös tekintettel a négyfejű combizom belső, ferde lefutású fejének – megerősítése, és persze a helyes mozgáskivitelezés (futás esetében a helyes futótechnika gyakorlása). A nyújtás mellett a gyögmasszázs vagy az SMR masszázshenger rendszeres használata is ajánlott, így az egész izompólyát tudjuk oldani, lazítani. SMR hengerrel oldalfekvésben a comb külső oldalát, egészen a csípőtől a térd alsó részéig hengereljük, egész lassan, pontról pontra átmasszírozva a lefutását. Ha a térd fölül vagy elöl fáj, általában az is az izomegyensúly felborulására utal, ám fontos megvizsgálni, hogy maga a térdkalács megfelelő pozícióban helyezkedik-e el, milyen a térdet borító porcszövet állaga, károsodott-e maga a porc, hiszen ez további kezelést igényel a stabilizációs tréningen túl. Kinesio tape-pel a térdkalácsra nehezedő terhet csökkenthetjük, valamint gyógytornagyakorlatokkal a térdet megfelelő pozícióba hozhatjuk.

A BOKA

Az egyik leggyakoribb sportsérülés a boka rándulása, kificamodása, amely általában talajra érkezéskor,

ugrásoknál, futómozgásnál, oldalirányú terheléseknél, irányváltásoknál következhet be. Mértéke az enyhébb húzóástól az erős fájdalomig terjedhet, amelynél már a mozgás kivitelezése sem sikerül. Attól függően, hogy a tartó inak, szalagok mennyire sérültek, a rehabilitáció is eltér. Kezdetben a felpolcolás, jegelés sokat segíthet, amíg a duzzanat meg nem szűnik. Utána bokarögzítővel vagy kinesio tape-pel segíthetünk rá a stabilizációra. A bokarögzítő ugyan tehermentesíti a bokát, így átmenetileg megkönnyíti a mindennapjainkat, ám hosszú távon nem ajánlatos használni, mert a bokát körülvevő izmok ellustulnak, elgyengülnek mellette, hiszen mintegy átveszi róluk a terhet. Ezért nagyon fontosak a rehabilitáció következő fázisában az egyensúlygyakorlatok, instabil felületeken a stabilizációs és propriocéptív tréningek. Utóbbi a test sajátérzékelésének javítására utal, vagyis arra, hogy gyorsan, precízen reagálhasson a bokánk a különböző terhelésekkor, irányváltások alkalmával vagy például egy erdei túra közben a folyton változó terepviszonyokra. A későbbi sérülések megelőzéséhez pedig az alapos bemelegítés elvégzése minden sporttevékenység előtt szükséges. ♦



MI KÖZE AZ ÖLTÖZKÖDÉSNEK A FÖLD MEGMENTÉSÉHEZ?

Én egy kis romániai faluban nőttem fel, még abban a kultúrában, ahol szinte mindent magunknak készítettünk el a kosártól a pulóverig, a gépektől az ételig. A növénytermesztést és az állattartást is így végeztük. Ennek a takarékos gazdálkodásnak köszönhetően soha nem termeltünk szemetet. Mindent felhasználtunk vagy újrahasznosítottunk, és nagyon ritkán vásároltunk.

◆ Amikor pár éve bevezették a faluban a hulladékgazdálkodást, a szüleim szemetesét hónapokig nem kellett kiüríteni: nem tudtak mit beletenni, hisz mindennek megvolt a maga helye és menete. A biohulladékot takarmányozásra, illetve komposztotnak használtuk, az elektromos dolgokat mindig megjavítottuk, amit pedig már nem lehetett, annak alkatrészeit gépész édesapám teljesen újragondolta, és új eszközöket alkotott belőle.

Textilhulladék sem akadt soha. Konfekciós holmit ritkán vettünk, inkább kötöttünk, horgoltunk, varrtunk és varratunk. Az így keletkező maradék anyagokat gyerekként én használtam fel babaruhák készítéséhez. Az elhasználódó ruháknak is megvolt a maga útja: ünneplőből hétköznapi, hétköznapiból munkás, munkásruhából kifejezetten mocskos feladatokra (pl. festés) félretett darab lett, a végső fázis pedig nagymamám szőnyegszővőszéke volt.

Napjainkban az olaj- után a textilipar a világ második legszennyezőbb tényezője. Ma ötször annyi ruhát veszünk, mint 30 évvel ezelőtt, miközben több mint 20 000 (igen, húszezer) liter víz kell egy kg pamut előállításához, amely nagyjából egy póló és egy farmer anyagának felel meg. A média és a nagy márkák által sulykolt túlfogyasztás, illetve a rapid menetben gyártott divatcikkek egyre gyatrább minősége miatt ráadásul pár év alatt a szeméttelpeken landolnak ezek a ruhák tonnaszámra.

És akkor még nem esett szó a több mint 8000 különböző kemikália alkalmazásáról, amely az anyagok előállításához

szükséges, és a nagy, *fast fashion* márkák által igénybe vett tömeggyártás embertelen körülményeiről, valamint a sok mérföldes oda-vissza szállítás környezetkárosító hatásairól.

A környezettudatosság lényegét én elsősorban a túlfogyasztással szembenő egyszerűségekre való törekvésben, a *slow motion*-nal (lassított életvitellel) és a minél kevesebb költségekkel járó életmódban látom. Ha mindenki a saját háztartása és családja apró szokásaira odafigyel, például a lehető legkevesebb zacskót és egyéb csomagolást használ, tudatosan vásárol, azaz nem halmoz felesleges kacsákat maga köré; amit lehet, maga készít el, és az étkezést is úgy szervezi, hogy alapanyagainak nagy része közeli helyekről származzon, már nagyon sokat tett!

Ezért tartom fontosnak azt is, hogy öltözékünk kialakításánál olyan márkákat részesítsünk előnyben, akik itthon gyártanak. Vásároljunk ritkábban, és akkor vegyünk értéket, minőséget helyi tervezőktől. A spektrum ma már igen széles: az extrém igényektől a mindennapok viseletéig bárki megtalálhatja a hozzá illő stílust a magyar tervezők kínálatában, amelyben segít eligazodni az asalon.hu oldal, a magyar divattervezők internetes adatbázisa.

A Földet amúgy megmenteni nem kell, mert – ahogy biológus öcsém egyszer levezette számomra – az élet utat fog találni magának a szeméthegeyen és a betonrengetegen át is, de hogy mi, emberek akkor még ott leszünk-e, az kétséges. ◆





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

DIVATFORRADALOM: AZ EGYÉN FELELŐSSÉGE

1134 ember vesztette életét 2013. április 24-én a bangladesi ruhagyár, a Rana Plaza összeomlásakor. A tragédia rávilágított az olcsó ruhadarabok igazi „árára”: a gyártó országok munkavállalóinak hiányos jogi védelmére, a bér munkáért kapott méltatlan összegre, a nem megfelelő munkakörülményekre. A globális sajtóbotrány ellenére a helyzet azóta alig változott. Nem sokkal a tragédia után indult el egy nonprofit szervezet, a *Fashion Revolution* (Divatforradalom), amelynek célja a divatipar átláthatóbbá, etikusabbá és méltányosabbá tétele. Négy év alatt 80 országban jelentek meg, idén márciusban beindult a magyarországi képviselő is. *Szentesi Rékát*, a magyarországi szervezet egyik vezetőjét kérdeztük a szervezet tevékenységéről.

♦ – Mi a cél? Mit érhet el egy nonprofit szervezet?

– A cél elsősorban az, hogy elindítsunk egy párbeszédet a ruhaipar és a fogyasztók között. Azt látom, hogy sok területen egyre tudatosabbak az emberek: érdekli őket, mit esznek, hogyan készülnek a technikai eszközeik, mire adják ki a pénzüket. Ez az érdeklődés a ruháink irányába itthon még nem igazán alakult ki. Épp azoknak a termékeknek az előállítás módja és származási helye nem érdekel bennünket, amelyeket nap mint nap a testünkön viselünk. A szervezet a divatipar számos visszásságára hívja fel a figyelmet, és arra buzdít, hogy járjunk utána, ki, hol és hogyan készítette a ruháinkat. Minél többet teszünk fel a kérdést, annál nagyobb lesz a nyomás a márkákon, hogy átláthatóvá tegyék rendszerüket.

– Milyen tevékenységeket terveztek itthon?

– Egyelőre online kampánnyal, egy-két kisebb rendezvény, előadássorozattal szervezésével és annyi hazai tervező/gyártó felkeresésével foglalkoztunk, amennyi belefért az időnkbe. Azt látom, hogy első körben azokat sikerült megszólítani, akik már amúgy is érdeklődtek a fenntarthatóság iránt, vagy már ismerték a szervezetet. A következő időszakban igyekszünk szélesebb körökhöz is eljutni.

– Mit vársz a magyar szervezet működésétől?

– Természetesen a hazai vásárlók figyelmét is fel akarjuk hívni a probléma létezésére, de a személyes elvárásaim

túlmutatnak a szervezet céljain. Ha a hazai divatszaktám nézem, azt látom, hogy egy szűk körben jó és fontos párbeszéd zajlik az iparról, trendekről, még a fenntarthatóságról is, de elkövettük azt a hibát, hogy nem vontuk be a nagyközönséget a diskurzusba. Egymás között vagyunk, egymásnak szervezünk rendezvényeket (lásd divathetek, ahova sokszor lehetetlen még szakmabelinek is bejutni), de az átlagfogyasztót nem szólítjuk meg. Ezen a *Fashion Revolution* kapcsán változtatni szeretnék. Nagyon fontos első lépés, hogy a szakmából elköteleződjenek azok, akiket érdekel a téma, de ki kell nyitnunk a kapukat, és a laikus divatkövetőkhöz is szólunk kell. A divat ma Magyarországon elképesztően kirekesztő, pedig nem kéne annak lennie. A kampány során lehetőséget látok arra, hogy megismerjük és megszólítsuk a vásárlókat, és hogy kialakítsunk valamiféle összetartást a szakmán belül is. Talán ez utóbbi a legnehezebb kihívás.

– Egyszerű vásárlóként hogyan lehet csatlakozni hozzátok?

– Csatlakozni úgy lehet, ha a közösségi média oldalán a #whomademyclothes hashtaggel posztol egy képet a ruhacímkéjéről. Ez a kérdés az adott ruha gyártójának szól, a szervezetünk központja pedig méri, hogy hányan csatlakoztak a kérdés feltevéséhez. Döbbenetes számok vannak már. A számadatok nyilvánossá tételével nyomást gyakorlunk a márkákra, hogy felismerjék: a mai vásárlót



érdekli a környezettudatosság és hogy honnan jön a ruhája. Nem véletlen, hogy egyre több márka vezet be környezetbarát kollektíót. Természetesen az elveink mellett

elköteleződés azt is jelentheti, ha tudatosan vásárlunk, mellőzük a felesleges holmik megvételét, és igyekszünk minél jobb állapotban megőrizni a ruháinkat. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

EGÉSZSÉG A KIJELZŐN

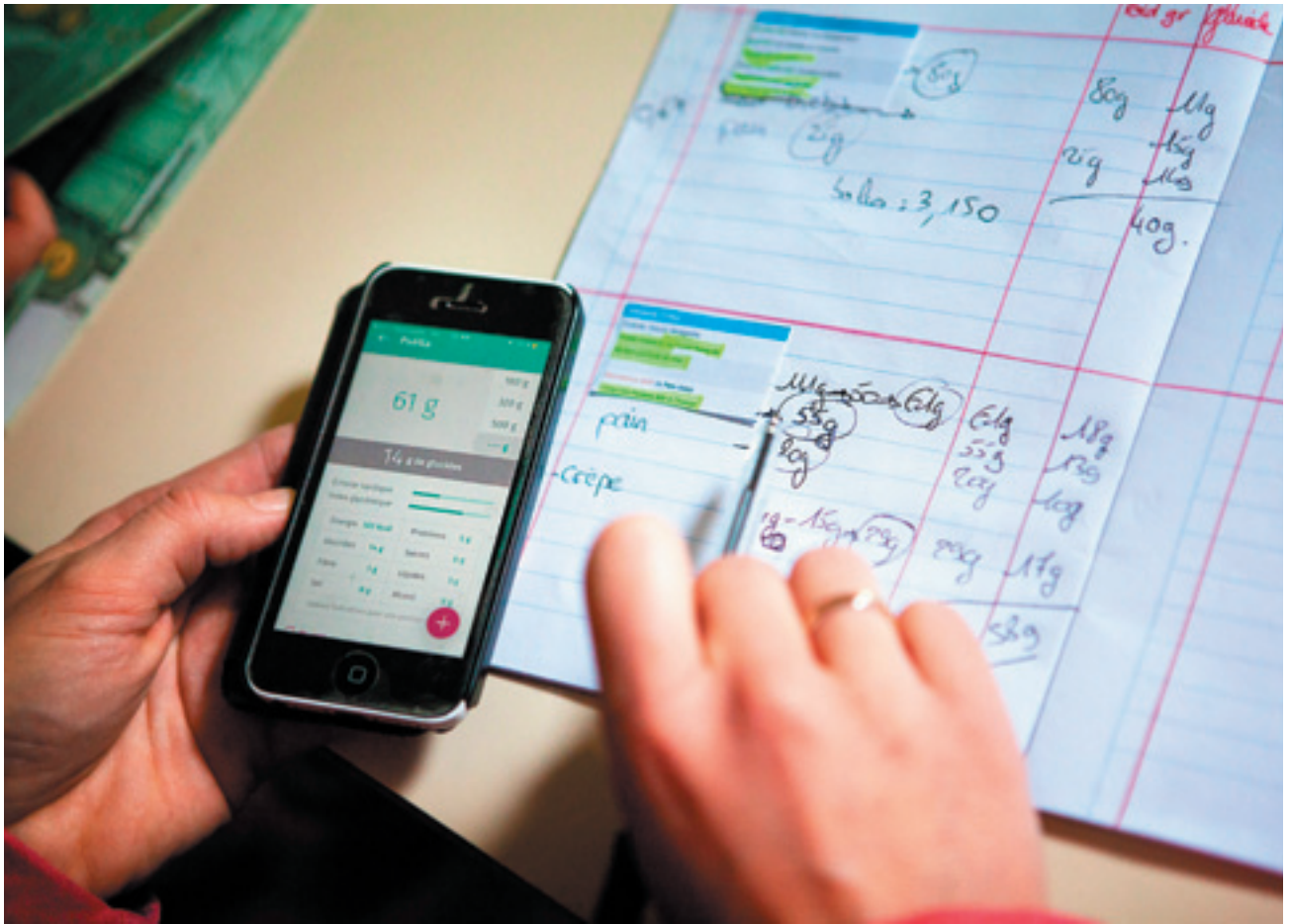
Futáshoz való okostelefonos alkalmazást már rengetegen használnak, a pulzus mérésére alkalmas applikációk vagy éppen az alvászakaszokat figyelő ébresztőóra-alkalmazások is egyre elterjedtebbek. Emellett vannak olyan applikációk is, amelyek betegségeknel jelentenek komoly segítséget, de támogatják azt is, ha valaki a cigarettát akarja letenni.



◆ DIABETIKUS ASSZISZTENS A ZSEBEN

A cukorbetegség sajnos népbetegség, a vele való együttélés teljes életmódváltást, folyamatos odafigyelést tesz szükségessé. Ezt segítik azok a diabétesz-alkalmazások, amelyekből már hatalmas a választék, többségük ráadásul ingyenes. Közös bennük, hogy mindegyik alkalmas a betegséggel kapcsolatos adatok rögzítésére. Vagyis a vércukorszintet, a beadott inzulin mennyiségét, illetve az étkezések, bevett gyógyszerek paramétereit valamennyi képes tárolni és kezelni, a mért értékek jellemzően grafikonon is áttekinthetők. Valódi különbségek inkább a felhasználói felületben, a kezelhetőségben és az extra szolgáltatásokban vannak. Ilyen az, hogy képesek-e figyelmeztetéseket küldeni, van-e bennük beépített gyógyszer- és ételadatbázis, illetve ha gyerekről van szó, akkor van-e mód szülői felügyelet beállítására. Olyan alkalmazások is vannak, amelyek a rendszeres mérési eredményekből képesek megbecsülni a beteg anyagcsere-állapotát is, illetve kiszámolni és jelezni, hogy mekkora az esélye az alacsony vércukorszintből fakadó hipoglikémiás rohamnak.





DIABÉTESZ GYEREKFEJTEL

Az egyik legjobb diabétesz-alkalmazás a MySugr, amely már számos díjat is nyert, és amelyet két 1-es típusú diabéteszes fejlesztő készített.

Használatát hasonlóképpen kell elképzelni, mint ahogyan a tamagocsiét: egy digitális formában létező szörnyecskét kell felnevelni, azzal kell foglalkozni. Gyerekek számára fejlesztett változata különösképpen hasznos, segíti ugyanis azt, hogy a cukorbeteg kicsik elsajátítsák a helyes életmódot. A szörnyecske motivál, figyelmeztet és jelez minden olyan esetben, amikor a korábban bevitt adatok alapján úgy érkezi, ideje lenne például enni valamint. Mindezt nem hagyományos riasztással teszi, hanem a kis szörnyecske kiabálva összevissza kezd mászkálni a főképernyőn, mint egy begőzölt tamagocsi. A visszacsatolás nem marad el, ha ugyanis a gyerek megfelelően táplálkozott, eleget mozgott, megkapta az inzulinját, mérte a vércukorszintjét, akkor olyan

pontokat kap, amelyeket a szörnyecske nevelésére fordíthat. Ez a jutalom egy hét-nyolc éves gyereknél elég erős motivációt jelent, emiatt teszi lehetővé az alkalmazás azt, hogy miközben a kicsi a szörnyecskével foglalkozik, „mellesleg” megtanulja, hogyan kell együtt élnie saját cukorbetegségével, mire kell figyelnie. Emellett az applikáció segítségével sorstársakkal is lehet kommunikálni, ami ugyancsak hasznos segítség.



DOHÁNYZÁS HELYETT

A dohányzás abbahagyását szintén segítik telefonos alkalmazások, köztük van magyar fejlesztés is. Ez a Kell a dohány?, amely az első leszokást segítő hazai mobilalkalmazás. Az applikáció nemcsak a cigaretta elnyomásával járó egészségügyi előnyökkel motiválja a dohányosokat, hanem láthatóvá teszi a káros

szenvedély elhagyásával járó pénzmegtakarítást is. Erre a Hol tartok képernyő szolgál, amely megmutatja, hogy az érintett mennyit spórolt azóta, hogy nem dohányzik. Az alkalmazás tele van lépésenkénti motivációs ötletekkel, hasznos tanácsokkal, segítve azt, hogy a leszokás sikeres legyen. Egyik leghasznosabb funkciója, hogy időrendi sorrendben mutatja azokat a változásokat, amelyek a cigarettázás elhagyása óta a szervezetben történtek, így téve láthatóvá azt, hogy milyen egészségügyi előnyök jelentkeztek a legutolsó cigaretta elszívása óta. Van az alkalmazásban patikakereső is, amelynek segítségével meg lehet találni a legközelebbi gyógyszerért, ahol akár a dohányzásról való leszokást segítő, vény nélküli készítmények is megvásárolhatók.



OKOSÍTOTT GYÓGYSZEREK

Léteznek olyan alkalmazások is, amelyek az otthoni gyógyszerzedést teszik hatékonyabbá. Olyan is van, amelyhez külön szerkezet, úgymond „gyógyszeres doboz” is készült: ez a PillDrill, amely egyszerű technológiai megoldásokkal segíti mederben tartani a napi rutint. Hang- és látványeffektusokkal figyelmeztet az aktuális adag bevitelére, rögzíti a gyógyszerfogyasztást. Figyelmeztetései telefonra is érkezhettek, de akár sms-ben is megkaphatók. A szerkezet arra is képes, hogy ha a beteg mégsem veszi be a gyógyszert, akkor jelez a családtagoknak vagy az egészségügyi munkatársaknak is, hogy azok figyelmeztessék az érintettet. Hasonló tudással már az egyszerű mobilalkalmazások is rendelkeznek, ezekből is van több olyan, amely a gyógyszerzedésről ad információt, azt segíti. Ezek nagyon egyszerűen működnek, többségüket idősek is tudják használni. Nem tesznek mást, mint hangosan jeleznek, amikor be kell venni a következő gyógyszert, a betegnek pedig ezt vissza is kell igazolnia. Van olyan telefonos alkalmazás is, amely ennek elmulasztásakor szintén jelez egy családtagnak, lehetővé téve, hogy az akár telefonhívással is figyelmeztesse az érintettet.



ÁRULKODÓ ALKOHOL

Sok alkalmazás (ilyen például a Cautoh vagy az Alcohol Monitor) azt segíti, hogy valaki eldönthesse, mikor ülhet kocsiába,

miután megivott egy pohár sört. Vagy egyszerűen csak megtudja, miként változtatja meg a véralkoholszintjét egy elfogyasztott pohár bor vagy sör, esetleg koktéllal. Ezek az alkalmazások értelemeszerűen nem pótolják az alkoholszondát, de iránymutatásra mindenképp jók. Adatbázisukban megtalálhatók a legnépszerűbb alkoholos italok, az ezekből fogyasztott mennyiséget pedig időpont szerint kell megadni. Ebből, illetve az italok alkoholtartalmából, a testtömegeből és a nemből kiindulva már ki is számítható a becsült véralkoholszint. Ezek alapján az alkalmazás – ez a Cautohnál van így – megmutatja, hogy az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint vezethetünk-e, illetve ha nem, akkor mennyi idő múlva ülhetünk volán mögé. Azt persze nem szabad elfelejteni, hogy Magyarországon az alkoholra vonatkozóan zéró tolerancia van érvényben, így ha a közlekedési rendőrnél bejelez a szonda, aligha lehet arra hivatkozni, mit gondol a kérdésről a WHO, illetve mit javasolt az alkalmazás...

Olyan applikációk is léteznek – ilyen például a Stop drinking alcohol –, amelyek nem a baráti látogatásokról hazafelé készülőknek jelentenek segítséget, hanem azoknak, akik már alkoholproblémával küzdenek.



GYORS SEGÍTSÉG

Az előbbiektől eltérő jellegűek, de szünetekben, nyaralás alatt különösen hasznos lehet az Elsősegély – Mit kell tennem? Ez az applikáció 18

kategóriára és összesen 47 témakörre bontva taglalja a témát, rendkívül széleskörű elsősegély-alkalmazás. Segítségével az adott helyzetet kiválasztva lépésről lépésre végigkövethető az ellátás menete, ha pedig a probléma oka nem ismert, akkor lépésről lépésre haladva ki lehet deríteni, mi lehet a gond. Az újraélesztés tennivalói közvetlenül kattinthatók a nyitóoldalról, hiszen fontos, hogy ennek mikéntje legyen a lehető legkönnyebben elérhető. Az alkalmazás keresője helymeghatározás alapján megmutatja a legközelebbi kórházat, illetve azt a helyet, ahol van defibrillátor. A 104-es hívószám tárcsázása mellett az applikáció megjeleníti, hogy milyen kérdések várhatók a mentőktől, így a híváskor már felkészültebb lehet a segélykérő. Ráadásul az alkalmazásban olyan teszt is elérhető, amely segíti a saját tudás ellenőrzését. ♦



NYARALÁS CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

09.03-ig

- Szabadság a gyerekeknek, szabadidő a szülőknek
- Program-inclusive: több helyszínen, naponta legalább 21 családi és gyerekprogram
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- 100.000 m² kalandra hívogató park
- Gyerekbarát gasztronómia
- Stoller Akadémia® babaúszás hetente többször
- Többtermes játékbirodalom, játszóterek
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoba
- Csendes wellness, szaunapark csak felnőtteknek
- Wellness és gyógyító kezelések, bio kozmetika

Van még szabad hely?
Itt érdemes kérdezni:
kolping.hotel.hu/nyar

KOLPING HOTEL ★★★★★
SPA & FAMILY RESORT

8394 Alsópáhok, Fő u. 120.
(+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu



Hallotta már?

Miénk a szakma legnagyobb elismerése: Év Szállodája Díj 2016.
Szabadidős programok kategória első helyezettje – Family Cup Díj 2016.
Leginnovatívabb vidéki szálloda – Gastro Design Rűlőndíj 2016.
Magyarország Legnépszerűbb Családbarát Hotelje – TripAdvisor 2016.





GYERMEKORVOST SZÁLLÍTÓ MENTŐK

Egy átlagos napon 8–10-szer is felhangzik a sziréna, és bevetésre indul a Magyar Gyermekmentő Alapítvány mentőautója a Bethesda utcai telephelyükről. A mentőorvosi kocsit nem beteget szállít, hanem a helyszínre viszi a speciális tudású, gyermekintenzív-ellátásban jártas szakorvost, hogy minél előbb elkezdődhessen a szakszerű ellátás. **Dr. Gesztes Évával** beszélgettünk egy nyugodtabb ügyeletes délutánon a gyermekmentésről, a nyári veszélyforrásokról és a szülők kiemelt szerepéről a megelőzésben.

◆ – Önök személyautóval mentenek.

Mit is jelent ez pontosan?

– Mentési tevékenységünket az Országos Mentőszolgálattal együttműködésben végezzük immár 12 éve. A Gyermek Mentőorvosi Kocsik (Gyermek MOK) személyautók. Ennek a mentési formának az a lényege, hogy a kis autók gyorsan, jól mozgathatók a városi forgalomban, nagyobb távolságon, 60 km-es körzetben is költséghatékonyabb az üzemeltetésük, és az orvosok szaktudása jobban kihasználható. Amennyiben sikerül stabilizálniuk a gyermek állapotát a helyszínen, és nem szükséges orvosi kíséret a szállításhoz, máris riasztható a mentőorvos egy következő, orvost igénylő esethez, a beteget pedig egy orvos nélküli mentőegység viszi kórházba. Ha a beteg állapota orvost igényel a szállítás során, akkor átül az orvos a párhuzamosan küldött, orvos nélküli mentőautóba a felszereléssel együtt, és bekíséri a beteget a kórházba. Autóinkon gyermekintenzív-ellátásban jártas szak személyzet vonul ki egy rohamkocsi felszerelésével azonos eszköztárral, annyi különbséggel, hogy minden eszköz teljes méretválasztékban rendelkezésére áll. Vannak ezenfelül speciális, gyermekgyógyászatban használatos gyógyszerek, mobil ultrahang és minilaborkészülék is. Szinte egy mobil gyermekintenzív osztálynak foghatjuk fel ezeket a mentőket.

– Hány kocsijuk van országszerte?

– Budapesten, Győrött, Pécsen van egy-egy autónk, és a nyári szezonban a balatonlellei állomásra telepítünk még egy kocsit, amellyel a másik három autó személyzete pluszban vállal szolgálatot.

– Önöket is a 104-es telefonszámon riasztják?

– Igen. Bár külön alapítványként végezzük ezt a hiánypótló ellátást, mindannyian az Országos Mentőszolgálattal állunk szerződésben. A hívás jellegétől függően riasztanak és küldenek minket a gyermekbalesetekhez.

– A nyár számos plusz veszélyforrást jelenthet a gyermekekre nézve. Mit tapasztalnak, mennyire veszélyes közege a víz?

– Egyre elterjedtebb, hogy a családi házak kertjében kerti tavak, épített vagy felfújható medencék vannak. Ezek többnyire nincsenek körülkerítve, a szélük csúszós, akár sziklákkal vannak kirakva. Azt látjuk, hogy amíg mellettük vannak a kertben, addig a szülők figyelnek a kicsikre, de ha bent fűz az édesanya, a gyermek akkor is kilopózkodhat, és nem is veszik észre, hogy bekövetkezik a baj. A vízbe fulladás után 4–5 percig van jó esély az újraélesztésre, ez az idő nyújtható, ha a szülők időben észreveszik a bajt, és mentőt utasításra azonnal megkezdik az újraélesztést.



– Mi a tapasztalat a strandokon, élményfürdőkben?

– A szülőknek tudatosítani kell magukban, hogy az élményfürdő hiába nagyon jó program, nem feltétlenül biztonságos közeg a gyerekeknek. A harminc centis vízben is előfordulnak fulladásos balesetek, amikor a kicsi csúszdán egymásra csúsznak a gyerekek, megijednek a zubogó élményelemektől, és könnyen a víz alatt maradnak. A természetes vízben a csúszdák aljában gyakori a kialakuló mély gödör, s hiába ér amúgy derékig a víz, az úszni nem tudó gyermek elsüllyed. Mély vízben mentésre csak akkor vállalkozunk, ha tanultunk vízi mentést! Nagyon fontos, hogy a gyerekek minél hamarabb megtanuljanak vízbiztosan úszni, erre nem szabad pénzt, időt sajnálni. Amíg nem vízbiztosak a gyerekek, addig olyan mentőmellényt viseljenek, amelyet alul is össze lehet csatolni és kint tartja a fejet a vízből. Ezt vízbiciklin, csónakban, horgászás közben mindig tegyük fel a gyerekekre! Minden évben mentünk ki strandmedencéből is gyermeket, ott az a szerencse, ha az úszómester időben elkezd az újraélesztést.

– Nemcsak a víz lehet veszélyes, hanem a tűz is. Van-e nyáron speciális égési sérülések?

– Nyáron gyakori a szabadtéri sütés, főzés, grillezés, ilyenkor nagyobb eséllyel kerülnek a gyerekek tűz, izzó faszén közelébe. Minden évben találkozunk olyan esettel, hogy a gyújtó-folyadék hirtelen lángra kap, és a láng a gyermek arcába csap. Ezek odafigyeléssel megelőzhetőek. Főleg vidéken, kiskamaszoknál fordul elő, hogy szórakozásból felmászunk a vonat tetéjére, és az áramütés által szenvednek súlyos égési sérülést.

– Kisgyerekkorban a félrenyelés is egy tipikus baleset. Nyáron mire kell jobban figyelni?

– Az aprómagvas gyümölcsök: cseresznye, meggy, málna, szőlő két okból is veszélyt jelenthetnek. Egyfelől könnyű ezeket félrenyelni, másfelől súlyos allergiás reakciókat válthatnak ki, ha túl korán adjuk a gyerekeknek. Furcsa

versengésben élnek a mai szülők, mindenki büszke arra, hogy az ő gyereke már egyedül eszik fél éves korától, közben a baba nem biztos, hogy érett erre. Sok helyen kialakul az a rossz szokás, hogy a szülők szinte dobálják a falatot a játszótéren a gyerek szájába, és ez is félrenyeléshez vezethet. Ha már félrement valami, ne rázogassuk semmiképp fejfelé a gyermeket, mert nagyobb bajt okozunk vele, fektessük inkább az alkarunkra és úgy ütögessük a hátát.

– Említette az allergiás reakciókat. Mi okozhat életveszélyes tüneteket?

– Ahogy kisüt a nap, szívesen szaladgálnak mezítláb a gyerekek, ami sok szempontból jó is, de nagyon könnyű belelépni a fűben egy darázsba. Az arra érzékenyeknél sajnos súlyos allergiás reakciókat is látunk ilyenkor. Találkozunk olyan esettel is, hogy az üdítő nincs lefedve, és a gyerekek lenyelik az üvegbe mászó darazsot, s mivel itt lágyrészt ér a csípés, a duzzanat veszélyeztetheti a légzést is. Ha tudjuk, hogy a gyermek érzékeny a csipésekre, létezik izomba adható injekció, amit mindig tartunk magunknál! Gyakori tévhit, hogy kalciummal próbálják enyhíteni a tüneteket. Ez teljesen felesleges, hatástalan, helyette adjunk inkább antihisztamin-tartalmú szert a gyerekeknek. Ha fulladna, szédülne, azonnal hívjanak mentőt!

– Nem beszéltünk még a klasszikus közúti balesetekről...

– Mivel nyáron többen utazunk, logikusan a baleset is több. Minden alkalommal azt látjuk, hogy azok a gyerekek, akik be vannak kötve biztonsági övvel, sokszor egész kis sérüléssel megúsznak nagy baleseteket – még ha egy gyengébb minőségű, egyszerű ülésben is. Akiket nem kötnek be, vagy nem nevelték beléjük, hogy kössék be magukat, kirepülnek az autóból, vagy az autóban ide-oda csapódva éri őket súlyos koponya- vagy egyéb sérülés. Ha csecsemőt kötünk be előre, ne felejtjük el kikapcsolni a légzsákokat! A biciklis baleseteknél komoly védelmet jelent a bukósisak, ne feledkezzünk meg róla! Utólag már hiába bánja az ember, csak előtte veheti fel, hogy elkerülje a nagyobb bajt.

– Hogy látja, egészségtudatosabbak a szülők?

– Minden hónapban tart a Magyar Gyermekmentő Alapítvány két térítésmentes elsősegély-tanfolyamot a Bethesda Gyermekkórházban és még havi 2-3 képzést valahol máshol az országban. A Bethesda-ban a 130 hely kb. két nap alatt be szokott telni. Sok szülő mindent megtesz, hogy felelősen felkészüljön a váratlan helyzetekre, de nem mindenki használja internetet, közösségi médiát, így az információ, a tanfolyam lehetősége sem jut el sajnos mindenkihez. ♦

Jelentkezés a tanfolyamokra
a www.mgya.org oldalon lehetséges.

INDUL A BEFŐZÉS – TARTÓSÍTÓSZER NÉLKÜL!

Elérkezett a befőzési szezon, készülhetnek a lekvárok, dzsemek, befőttek és szörpök. Ezeket tartósítószer nélkül is el lehet készíteni.

◆ A jó lekvárok és befőttek első titka a tökéletes alapanyag: a hozzávalókkal kegyetlenül kell bánni, nincs olyan, hogy valami „csak egy picit” sérült. Minden sérült részt ki kell vágni, ilyesmi az üvegekbe még véletlenül sem kerülhet, még azt is félre kell tenni, ami csak egy picit gyanús. Ezeket persze nem kell kidobni, készülhet belőlük kompót, de be lehet dobni őket a gyümölcscentrifugába is. A válogatást követően a befőzésre szánt gyümölcsöt alaposan meg kell mosni, nemcsak azért, hogy eltávolítsuk a felületi szennyeződések, hanem azért is, mert ez eleve megtizedeli a gyümölcsön lévő mikrobák számát. A mosást persze úgy kell végezni, hogy közben a lehető legkisebb mértékben sérüljön az alapanyag. Ezt azzal segíthetjük, ha mosás előtt picit áztatjuk a gyümölcsöt, magát a mosást pedig úgy végezzük, hogy az alapanyagot többször leöblítjük bő víz sugárral. A mosóvíz hőmérséklete ideális esetben 12–18 fok, de például a szilvái lehet meleg is, annak a felületét ugyanis viaszréteg borítja és védi.

FORRÓN TARTÓSÍTVÁ

A befőtteket a hőkezelés tartósítja, ha az tökéletes, tartósítószerre semmi szükség, elhagyható a cukor is. Persze a magas hőmérséklet a mikrobák mellett a C-vitamint is tönkreteszi, de a gyümölcsöknek nem ez az egyetlen értékes összetevője. Ahhoz, hogy más kár ne keletkezzen, a befőttet rövid ideig tartó forralás után sterilizált üvegekbe kell helyezni. Ehhez a legjobb megoldás az, ha forró vízbe állított üvegekbe öntjük az alapanyagot, amivel elkerülhetjük azt is, hogy a hirtelen meleg megpattintsa az üvegeket. Ezt követően felkerülhet a fedő, majd az üveg mehet a száraz dunsztba, ami – mivel csíráatlanítja az üvegben maradt

levegőt is – a végső fertőtlenítést is biztosítja. Ilyenkor jön létre vákuum is az üvegben, méghozzá azért, mert a lekvár és a fedő közti levegőből a hűlés során kicsapódik a vízgőz, az lecsurog, ugyanarra a térfogatra pedig kevesebb levegő jut.

Aki teljesen biztosra akar menni, az üvegeket a végső lezárás előtt meg is rázogathatja, akkor ugyanis kiszabadulhatnak a töltéskor keletkező légbuborékok. Arra is érdemes figyelni, hogy akkora üvegeket használjunk, amelyekből a befőtt viszonylag hamar elfogyasztható, ha ugyanis tartósítószerrel egyáltalán nem használunk, akkor felbontás után hamarabb tönkremehet.

NYERSEN AZ ÜVEGBE?

A gyümölcsöket nedves dunszttal is be lehet főzni. Kezdő lépésként a megtisztított alapanyagokat egyből steril üvegbe kell helyezni, majd azt azonnal forró lével fölönteni. A cukor itt is elhagyható, de ha az íze miatt kell, akkor persze mehet bele, ahogyan a fűszerek. A föltöltést követi az úgynevezett nedves dunszt, ami viszonylag körülményes eljárás, ugyanis azt jelenti, hogy a gyümölcsöket az üvegekkel együtt főzzük meg. Ez úgy történik, hogy azokat egy rács közbeiktatásával behelyezzük egy nagy fazékba (tehát az üvegek alja nem ér le), majd a fazekat az üvegek felső részéig megtöltjük vízzel. Ebben a fázisban a fedőt az üvegekre csak lazán kell ráhelyezni, rácsavarni csak a művelet végeztével szabad. Ennél a módszernél a csíráatlanítás a víz forrásakor kezdődik meg, ekkor kell a lángot takarékra állítani, majd nagyjából fél óráig úgy hagyni. Ezt követően a tetőt is rá lehet az üvegekre csavarni, majd következhet a száraz dunszt. Ilyenkor a vákuum ugyanúgy jön létre, mint a hagyományos eljárásnál.





PEKTINNEL NYERT IDŐ

A lekvárokat köztudottan sokáig kell főzni, mert a lekvárok kellő sűrűsége csak idővel alakul ki, az állagot biztosító pektin ugyanis nem szabadul föl azonnal. Ez az anyag a gyümölcssel és a cukorral együtt melegszik, órák alatt sűrűsödik be és válik zselészerűvé, ez biztosítja a különböző gyümölcszselék, lekvárok és dzsemek kocsonyás állagát. Maga a pektin egy olyan poliszacharid, ami a növények sejtfalában van, gyümölcsökből előállítva ma már külön is be lehet szerezni. Ha így adjuk hozzá a lekvárokhoz, akkor azok hamarabb elkészülhetnek, ugyanis nem kell sokáig főzni pusztán amiatt, hogy állaguk megfelelő legyen. A pektin teljesen íztelen, így a lekvárok ízét és zamatát a legkevésbé sem változtatja meg, csupán stabilizálja, javítja azok állagát. Érdeemes tudni azt is, hogy a túlzottan érett gyümölcsök pektintartalma alacsonyabb (az érési folyamat a pektin lebomlásával és ezzel együtt a gyümölcs megpuhulásával jár), emiatt akkor is érdemes lehet pektint hozzáadni.

TÖKÉLETES ASZALVÁNY

Az aszalás szintén jó tartósítómódszer, viszont nem egyszerű. A gyanús, már romlásnak indult darabokat itt is ki kell válogatni, az érett, egészséges szemeket pedig meg kell tisztítani a szennyeződésektől. Fontos, hogy a gyümölcsök nagyjából egyformák legyenek, illetve egyformára daraboljuk őket. Ha erre nem figyelünk, a kisebb szemek túl kemények lesznek, a nagyobbak félkészek maradnak. A megfelelő darabolás mellett alapszabály az is, hogy a gyümölcsök lassan, fokozatosan veszítsék el nedvességtartalmukat: ez ideális esetben 15–20 százalék alá csökken. Az alacsony

nedvességtartalom mellett a mikroorganizmusok már nem tudnak dolgozni, így a gyümölcsök nem romlanak meg.

Az aszalás legősbibb módja a napon szárítás, ma is alkalmazható, ha a helyszíne tiszta és pormentes, légmozgása folyamatos. A kipárolgó levegő és azzal együtt a nedvesség így tud könnyen távozni. Az aszalás nagyjából egy hét alatt ér véget, ennyi idő kell ahhoz, hogy a nedvességtartalom eléggé csökkenjen. Ez idő alatt a gyümölcsöket többször át kell forgatni. A legegyszerűbb megoldás a háztartási aszalógép, de aki nem akar ilyet beszerezni, a sütővel is boldogulhat, bár ott nagyobb a károsodás veszélye. Ezt a légkeverés segít elkerülni. A gyümölcsöt a legjobb sütőrácsra helyezni, a hőfokot pedig 60–70 fokon tartani. Az alapanyagot többször meg kell keverni, kóstolásra pedig folyamatosan szükség van, azzal lehet ugyanis megállapítani, mikor fejezhető be az aszalás. ♦

Ha az alapanyagokra, a higiéniára és a megfelelő hőkezelésre figyelünk, teljesen fölösleges a befőtteket tartósítani, a lekvárok tetejére késhegynyi szalicilt hinteni. Utóbbit az élelmiszeripar már nem is használhatja tartósítószerként, de háztartási használata – noha ellenjavallott – ma is elég gyakori. Pedig a szalicilsav izgatja a nyálkahártyákat, allergiát, nagyobb mennyiségben fülzúgást okozhat. Allergiát a benzooesav is kiválthat, házi készítésű dolgokhoz teljesen fölösleges használni. Az iparban a kevésbé elálló, csökkentett cukortartalmú dzsemekhez, lekvárokhoz és zselékhez, kandírozott gyümölcsökhöz használják.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

AROMA AZ ORCHIDEÁTÓL

Azt írta róla Dobos C. József 1881-ben kiadott szakácskönyvében: „általánosan ismert és közhasználatnak örvendő finom fűszer. Az Orchideák családjába tartozó szép kúszós növényből nyerjük. (...) Amerika évi termelése mintegy 18,000 kilóra becsültetik (mintegy négymillió szelencze), mely mennyiség nagyobb részét Spanyol- és Franciaországba megy. A szakács-művészetben finom süteményekhez és tésztásokhoz használtatik fűszerül.” Mi az?

- ◆ Aromás, cukros változata (hamisítványa) elmaradhatatlan része volt a retróédességeknek, eredetije csak az utóbbi évtizedekben tért vissza konyháinkba. Pedig már az 1830-ban kiadott Nemzeti szakácskönyv lapjain is találkozunk nevével. Itt egy leves fűszere volt: „üss egy fazékba 8 tojássárgáját, önts belé egy meszely [4,2 dl] jó óbort, adj hozzá egy darab vaníliát, és habard jól fel gyenge pártúznél, míg csak egyszer fel nem forr. Öntsd sebesen a tálba, vedd ki a vaníliát, és add fel melegen az asztalra.” Ugyancsak vaníliarúd szerepel a többi régi receptben, mi se adjuk hát alább! Tanuljunk minőséget az egykori háziasszonyoktól!

KONYHAREGÉNY

Móra Ferencné Walleshausen Ilona remekművét érdemes felütnünk, ha igényesen szeretnénk főzni. Ő végtelenül sok időt töltött a konyhában, szomorú ok miatt: házassága nem volt boldog, amíg férje a munkába, ő a főzésbe temetkezett. „Volt egy kis háború, forradalom, miegymás, az ország összement, rendszerek jöttek és mentek, Ilonka meg rendületlenül süttött-főzött” – írják róla. Tudományát papírra is vetette, 1928-ban megjelent (majd tíz kiadást megélt) szakácskönyvének már a tartalomjegyzéke is lélegzetelállító. Levesek (húsos és böjtös, természetesen), levesbevalók, pörköltök, pecsenyék, aztán a különféle húsos fogások (marha, borjú, sertés, ürü, bárány, szárnyasok, vadak), italreceptek nyitják a sort. Azután következnek csak az előételek fejezete, majd jönnek szép sorban a köretek, a saláták, a főzelékek, az újrhasználított maradékok és a tésztáételek. Így érkezünk el a mű legjelentősebb részéhez: a süteményekhez. Rétesek, zsírban sülték, írók, vajas, hajtogatott tészták, palacsinták, pogácsafélék, kelt tészták, lepények, aprósütemények, sós tészták és piskóták, tejes ételek, pudingok és felfújtak, mézes tészták, torták, sodók, krémek, fagyaltok, cukorkák, befőttek, lekvárok és parfék sorakoznak végelethetetlen sorban a lapokon. És ezzel még mindig nincs vége: szendvicsek, aszalványok, kolbászok, kenyerek és télire eltett finomságok is helyet kaptak a szakácskönyvben. Móráné tehát mindent tudott, amit a főzésről tudni lehet. Természetesen a vaníliával is tudott bánni.





LIKŐRBE, MÁRTÁSBA, ÜVEGBE

Talán azok a legizgalmasabb receptek, ahol nem főszereplő a növény, hanem tényleg fűszer. Így például vaníliát ajánl Móráné a meggylikőrbe (1 kg gyümölcsöt másfél liter szeszben kell öt hétig érlelni, ízesítésként pedig másfél rúd vaníliát, 4–5 szem szegfűszeget és egy rúd fahéjat használjunk) vagy éppen a ribizliöntetbe. Utóbbinál fél kg gyümölcshöz 20 dkg cukrot és fél rúd vaníliát számoljunk. Ezt kell megfőzni, majd áttörni, és fél citrom reszelt héjával ízesíteni. Jól illik vadakhoz vagy sertéshúshoz, de a piskótát is meglocsolhatjuk vele. A szakácskönyv szerint a cseresznyedzsemét is vaníliával érdemes feldobnunk: 1 kg magozott gyümölcshöz fél kg cukrot és fél rúd vanília kikapart magját kell összefőznünk. Ennél is érdekesebb a zöld paradicsomból készült befőtt: „egy kg apró zöld paradicsomot ujjnyi vastag karikára vágunk, timsós, ecetes vízben egy pillanatig forni hagyjuk, azután leszűrjük, és jól megmossuk.” Vaníliás szirupot főzünk (1 kg cukor, fél rúd vanília és kb. 1 liter víz kell hozzá), majd ebben főzzük meg a paradicsomot. Ugyanígy készítette a zöld diót, az ananászt, a sárga- és görögdiónyét.

FŐSZEREPBEN

A vaníliából sosem lehet elég, ezért aztán számos deszertben főszereplő ez a fűszer. Gyors és egyszerű perecreceptet tanulhatunk Móránétól: 14 dkg vaját 21 dkg liszttel eldörzsölünk, hozzáadunk 8dkg cukrot, 4 tojássárgáját és fél citrom levét. A tésztát negyed rúd vaníliával ízesítjük. Vékonyra kinyújtjuk, perccet formálunk belőle (de ha nincs időnk, elég, ha pohárral köröket szagatunk belőle), majd megkenjük tetejüket tojással, megszórjuk valamilyen maggal (a recept mandulát vagy diót ajánl), és világosra sütjük. Friss gyümölcssel vagy lekvárral könnyű nyári desszert lehet belőle. De adhatunk mellé vaníliafagyaltot is. Természetesen Móráné ezt is el tudta készíteni otthon: 6 tojássárgáját kevert habosra 18 dkg cukorral és egy rúd vaníliával. Erre jött 7,5 dl tej vagy tejszín, majd a keveréket forró vízzel telt edénybe állította, és folytonos keverés mellett felforralt. Ha forrt, gyorsan levette a tűzről, és kihűtötte. Az 1920-as években egyébként már használtak otthoni fagyaltkészítő gépet, amelyek (modernebb technikával) néhány éve ismét megjelentek a háztartásokban. Ha nincs ilyenünk, egyszerűen csak fagyasszuk le a krémet. ♦

hirdetés

SZENT
István
RÁDIÓ

TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU

WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91,8 MHz
MISKOLC 95,1 MHz
ÉNGES 95,4 MHz
GYÖNGYÖS 102,2 MHz
HATVAN 94,0 MHz
BÁTORALJÁÚJHELY 90,6 MHz
TOKAJ 101,8 MHz
TÓRÓKSZENTMIKLÓS 96,4 MHz

AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA

HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL - SZENTMISÉK
ELŐADÁSOK - STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EBERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL

WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT
István
TELEVÍZIÓ



SOROZAT –
A SÉF AJÁNLATA

SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

KÉP –
KAUNITZ TAMÁS

Új ízek

EPRES GOMBÓC

Az eper nagyon hálás alapanyag: nem lehet elrontani, és bármilyen formában kerül asztalra, mindig sikert arathatunk vele. Amikor végre eljön a szezonja, májusban, még leginkább magában szeretjük, számolatlanul. Aztán jöhet mellé a tejszínhab vagy az olvasztott csokoládé. Később előkerülhetnek a jól bevált süteményreceptek is: pitébe, piskótába, tortába vele! Mielőtt végleg búcsút vennénk tőle és üvegbe zárnánk valamilyen izgalmas fűszerezésű dzsem formájában (jól illik hozzá a fahéj, de a bazsalikom is), érdemes gombócba töltenünk! Eper, gombóc és vanília. Ez a három alappillér teszi az egyszerű ételt tökéletessé. És hogy mi a válasz az örök kérdésre, vagyis mitől lesz pillékönnyű a tészta? A válasz egyenesen a budai Vár gasztronegyedéből, a *Baltazár*ból érkezik:

◆ Hozzávalók

fél kg burgonya, 150 g rétesliszt,
1 citrom, 1 vaníliarúd, 1 csipet
só és fahéj, 300 g eper, 10 dkg
zsemlemorzsa, 5 dkg vaj, porcukor,
1 rúd fahéj, 1 egész tojás,
1 tojássárgája,
2 ek burgonyakeményítő

Elkészítés

1. A vajjal összekevert zsemlemorzstát cukorral és fahéjjal ízesítjük, majd 180 fokban sütjük, és néhány perc alatt megpirítjuk.
2. A burgonyát megfőzzük, átpasszírozzuk. Hozzáadjuk a lisztet, a tojást, a sót, a cukrot, a vaníliát, és citromízestéssel keverjük össze.
3. Ezzel a tésztával beburkoljuk az epreket, majd a gombócokat burgonyakeményítőbe forgatjuk, és enyhén sós, cukros vízben kifőzzük.
4. Az elkészült gombócokat pirított zsemlemorzsa alá forgatjuk, és a képen látható módon tálaljuk.



Klasszikusok könnyedén

GRILLEZETT FOGAS ZÖLDSPÁRGÁVAL, VANÍLIÁS SÁRGARÉPÁVAL

Unalomig ismert közhely: kevés halat eszünk. Azt is karácsonykor, és azt is leginkább rántva. Hosszan sorolhatnánk a jobbnál jobb halas recepteket régi szakácskönyveinkből, bizonyítva, hogy akár minden héten ehetnénk halat, akkor sem tudnánk megenni, hiszen mindegyik fajta más-más ízű, és az elkészítési mód is annyiféle lehet, hogy határ a csillagos ég... De hozhatunk mai receptet is inspirációként. Az *ÉS Bisztró* halas fogása ajánlható annak, aki a száłka miatt ódzkodik a haltól: ez fogasfiléből készül. Bármelyik piaci halasnál könnyedén beszerezhetjük, és nincs benne száłka. Azok is szeretni fogják, akik a halászlénél vagy a halpaprikásnál jóval könnyedebb ízeletet keresnek nyáron. És tetszeni fog azoknak is, akik szeretik a váratlan húzásokat: ezt a halas fogást a vanília emeli új szintre.

Hozzávalók

140 dkg fogasfilé, 25 dkg zöldspárga, 20 g vaj, 40 g tejszín, 16 dkg bébirépa, olívaolaj, kakukkfű, maldon só (Ezt a tiszta, fehér, szilánkszerű pelyhekből álló sófajtát utóízesítéshez használják, íze így érvényesül igazán.), cukor, fehérbor, vanília, 35%-os tejszín, só

Elkészítése

1. Először elkészítjük a vaníliás tejhabot. Ehhez felforraljuk a tejszínt, teszünk bele egy kis vaníliát (fontos, hogy igazi vaníliarúd kikapart magocskáit, és nem vaníliás cukrot), egy picit sót és egy kis kakukkfűvet. Kézi habverővel felferjük.
2. Ezután jön a sárgarépapüré: a répákat karikára vágjuk, és sós vízben feltesszük főni. A megfőtt répát összeturmixoljuk, sózzuk, borsozzuk, hozzáadunk egy kanál mascaronét, hogy krémes állagú pürét kapjunk.
3. Vízben megfőzünk néhány bébirépat és spárgát.
4. Jöhet a hal: a fogast olívaolajon megsütjük.
5. Tálalásnál a sárgarépapüréből egy kiskanálnyit teszünk a tányérra, rátesszük a halat, amelynek tetejét sózzuk és a vaníliás tejhabbal borítjuk. A főtt zöldségeket mellé tálaljuk. ♦





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK



1

MI TÖRTÉNIK AZ ATOMHULLADÉKKAL?

Az atomerőművek kiegészítésként, így energiatermelésre már nem használható fűtőelemeinek megnyugtató utóélete még várat magára. Az élővilágra nagy veszélyt jelentő hulladék tárolása jelenleg átmeneti jellegű, pedig összesen 270 ezer tonna kiegészített fűtőelem vár arra, hogy végleges tárolóhelyre kerüljön. A jelenlegi gyakorlat szerint először mintegy 15 évre átmeneti tárolóba kerülnek, ahol folyamatosan hűteni kell őket. Ennek hiányában megolvadnának, és radioaktív szennyezés kerülne a bioszférába. A hűtés először folyamatosan áramoltatott és cserélt vízzel történik, majd át lehet térni a léghűtésre, amelyet a hűtött épületben léghuzattal végeznek. A folyamatokat mindvégig szigorú ellenőrzés alatt kell tartani. A hosszú távú megoldásra egyelőre hiányzik a megbízható és biztonságos módszer.

2

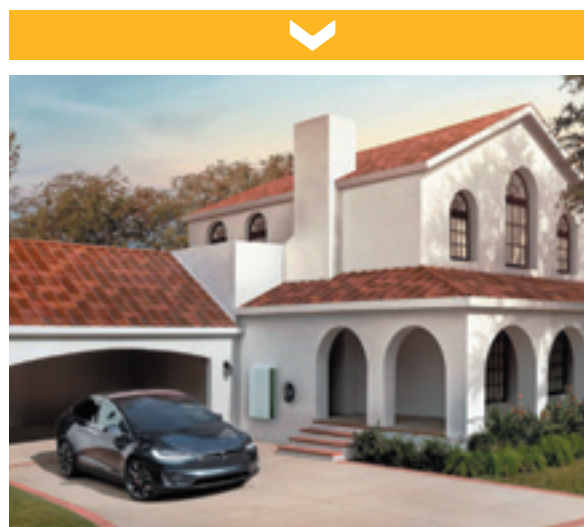
MŰANYAGBÓL ÜZEMANYAG

Műanyag hulladékokból állít elő dízelolajat a Felső-Bácska Tározós Szélpark Kft. kísérleti üzeme a Tolna megyei Faddon. Kapacitása napi 10 tonna polipropilén és polietilén hulladék. Feldolgozzák a selejttermékek mellett a vegyszeres, mosószeres flakonokat is, továbbá ipari, mezőgazdasági fóliák, csomagolóanyagok fel nem használható, illetve elhasznált darabjait is. A műanyagokat oxigéntől elzárva, minimális túlnyomással alakítják át üzemanyaggá, amit egyelőre értékesítenek, de a tervek szerint majd villamos energiát is előállítanak belőle. A technológia – szemben a műanyag-feldolgozás eddigi módszereivel – teljességgel környezetbarát, károsanyag-kibocsátással nem jár. Az 1,26 milliárd forintos beruházás egyharmadát a Norvég Alap adja, támogatásként. Megtérülési ideje 1,5–3 év.

3

NAPELEMES TETŐCSERÉP

Az amerikai *Tesla* cég piacra dobott tetőfedő elemei – a hagyományos cserepek, palák méretét követve – üvegből készülnek, és a napfényből áramot termelnek. A Tesla honlapján elérhető kalkulátor szerint azonban a termék még meglehetősen drága: négyzetmétere átszámítva 131 ezer forintba kerül. Mivel azonban a tetőfelület 30–40 százaléka elég egy lakóház áramszükségletének fedezéséhez, a fenti összeg arányosan kisebb lehet a tető teljes felületére vonatkoztatva. A Tesla a mindenkor konkrét megtérülési időt is megadja. A cég az épület teljes élettartamára vállal garanciát áramtermelő cserepeire. Ezek a cserepek az USA-n kívül is kaphatók lesznek a jövő évtől. Ugyanez az ötlet már Magyarországon is felbukkant, de megvalósulása elakadt.



Kép - Tesla.com

4

A VULKÁNOK EREJÉVEL

Izland – természeti adottságainak köszönhetően – áramszükségletét teljes egészében megújuló energiaforrásokból fedezi. Ezek 25 százaléka geotermikus energia, amit az egész szigetre kiterjedő vulkáni aktivitás hőjéből nyernek. Az eddig alkalmazott vulkáni termálkutaknál akár tízszeresen több energiát várnak most a skandináv istenségről, *Thor*ról elnevezett programtól, amelynek keretében különösen nagy, 4659 méteres mélységben fúrtak egy vulkán talpatzába. Ebben a mélységben a becsült hőmérséklet 427 °C, a nyomás pedig a légkörnek akár a kétszázszorosa. Ilyen viszonyok között a víz ún. szuperkritikus állapotba kerül, és folyadékszerű gázként viselkedik, ennél fogva sokkal több energia nyerhető ki belőle. A 212 ezer lakosú főváros, Reykjavik áramellátására a hagyományos termálkutakból 30–35-re van szükség, a szuperkritikus állapotú vízre támaszkodókból viszont elég lenne 3–5 darab. A környezetbarát energiatermelési formák ellenére az ország – a növekvő gépkocsiforgalom keltette szén-dioxid-kibocsátás miatt – egyelőre mégsem éri el a párizsi klímaegyezményben kitűzött szintet.



Kép - Profimedia - Red Dot

5

VILLANYAUTÓK INDIÁBAN IS

India azon kevés ország közé tartozik, amelyek elhatározták, hogy járműparkjukat rövid időn belül elektromos meghajtásúakra állítják át. Úgy tervezik, hogy ez már 2030-ra bekövetkezik. Igazán ambiciózus elhatározás ebben a szegény országban, ahol tavaly 4,8 millió volt a regisztrált járművek száma, és ezekből is csak kétezer volt az elektromos autó. 2020-ig az ország 4,3 milliárd dollárt szán e célra, és arra számít, hogy 5–7 millió elektromos járműre lesz majd kereslet. Két-három évig tartó, erőteljes kormányzati támogatás után azt várják, hogy utána már önállóan is életképes lesz az iparág, az emberek pedig gyakorlatilag az üzemanyagon jelentkező megtakarításból fizetik majd vissza az autó árát, részletekben. Az indiai elképzeléseket segítheti, hogy az elektromos autók egyre inkább versenyképesé válnak. Biztató, hogy miközben a gépkocsik gyártási költségének fele esik az akkumulátorra, azok ára viszont 20 százalékot zuhant csak az utóbbi évben. Világviszonylatban jelenleg a villanyautók aránya csupán egy százalék, amely 2030-ra akár 30 százalékra emelkedhet. Jelenleg a norvégok állnak az élen, az eladásban már most 23 százalékot képviselnek az elektromos autók. Az elektromos gépkocsik elterjedésében sokat várnak néhány fejlődő országtól, így például Kínában adhatnák el a világ villanyautóinak harmadát.



Kép - Profimedia - Red Dot



AMIKOR AZ ORVOST KELL OPERÁLNI

Egy hihetetlen vakbélműtét története

Sok felfedező sok veszélyes helyre merészkedett az elmúlt évezredekben, de kevesen voltak olyanok, akik az egyik legkockázatosabb utazásra vállalkoztak: szikével nyitottak utat a saját testük belsejébe.

◆ Leonyid Ivanovics Rogozov olyan hamisítatlan szovjet hős volt, akinél jobbat a legalaposabban kidolgozott propaganda is csak nehezen képes produkálni. Jó belépőt biztosított neki a rendszerbe, hogy az apja elesett a második világháborúban, és az is, hogy a családja Kelet-Szibériából származott. Leonyid 1934-ben, egy eldugott kis faluban született a mongol és a kínai határ közelében, de felvételt nyert a leningrádi orvosi egyetemre, amelyet 1959-re el is végzett. Fiatal orvosként éppen a gyakorlatát töltötte, amikor a fülébe jutott egy közalgó déli-sarkvidéki expedíció híre. Nem sokat gondolkodott, hanem megszakította a tanulmányait, és friss diplomájával elszegődött az expedíció orvosának.

VAKBÉLGYULLADÁS AZ ANTARKTISZON

Tizenhárman dolgoztak odalent, a Novolazarevszka nevű kutatóállomáson, amely a Schirmacher-oázis nevű területen, az Antarktika legszélén található. Amint a neve is mutatja, ez a vidék nem a szélsőséges klímájáról híres: nem borítja jég, és a legfőbb nevezetességei azok az édesvízi tavak, amelyek a felszín alatt összekötetésben állnak a tengerrel. A hőmérséklet is szinte balzsamosnak mondható, mivel a napi átlaghőmérséklet az év leghidegebb időszakában sem száll mínusz húsz fok alá.

A kutatók élete csendesen és dolgoosan telt mindaddig, amíg 1961. április 29-én reggel Rogozov arra nem ébredt, hogy nagyon rosszul érzi magát. Olyan gyenge lett, hogy lábra állni is nehezeze esett, miközben folyamatosan erősödő hányingere volt. Nemsokára belázasodott, majd alattomosan, egyre jobban fájni kezdett a hasa. Ijedten diagnosztizálta magán a hashártyagyulladás tüneteit, majd amikor ezek egyre csak súlyosbodtak, rájött, hogy valószínűleg vakbélgyulladás van. (Az elnevezés a valóságban nem a teljes vakbéltre, hanem csak annak az elvékonyodó végére, a féregnyúlványra utal.)

ÖNMŰTÉT VAGY BIZTOS HALÁL

Mivel a megfelelően gyors beavatkozás ilyenkor élet vagy halál kérdése, Rogozov tudta, hogy haladéktalanul meg kell operálni. Sajnos azonban ő volt az egyetlen orvos az egész csapatban, és a legközelebbi emberi település az 1600 kilométernyi távolságban lévő Mirnij állomás volt. Helikopterek és repülőgépek nem álltak a rendelkezésükre, de a viharos idő miatt amúgy is használhatatlanok lettek volna. A huszonhét éves medikusnak tehát el kellett döntenie, hogy szeretne-e életben maradni. Az igenlő válasz azt jelentette, hogy saját magát kell végrehajtania a vakbélműtétet.



Előkészítette a műtöt, kipakolta a műszereket, és hozatott egy nagy tükröt. Ez utóbbit a csapat sofőrje tartotta, a meteorológus pedig a szükséges eszközöket adogatta a kezébe. Rogozov igyekezett a lehető legkényelmesebb, fekvő pozíciót felvenni, félig a bal oldalára fordult, Novocainnal érzéstelenítette a hasfalát, majd megejtette az első bemetszést.

MŰTÉT A TÜKÖRBEN

Annak rendje és módja szerint felnyitotta a hasát, alatta a hashártyát, de sajnos véletlenül belevágott a saját vakbelébe. Nem volt más hátra, össze kellett varrnia, csak ezután kezdhetette meg magát a feregnyúlvány-műtétet. Minden mozdulatát a tükröből figyelte, így fordított felállásban kellett gondolkodnia. Aki már próbált bármilyen, figyelmet igénylő munkát így elvégezni, az tapasztalhatta, micsoda koncentrációt igényel, ha tükröből akarunk dolgozni. A feszültségtől és a vérvesztéségtől többször is elgyengült, megsédült, ilyenkor néhány perces szüneteket tartott.

Végül sikeresen végrehajtotta az operációt, és megállapította, hogy a feregnyúlványa borzasztó állapotban volt. Néhány órán belül szinte szétrobbant volna, ami nagy valószínűséggel a halálát jelentette volna. A hashártyát és a hasfalat összevarrta, és várta az eredményt.

A MUNKA HŐSE

Szerencsére nagyon hamar jobban lett. A láza öt nap múlva teljesen lement, a fájdalmai elmúltak. Egy héttel a műtét után eltávolította a varratokat, és két hétre rá, mintha mi sem történt volna, újra munkába állt. Végigszolgált az expedíció teljes időtartamát, majd hazatért a többiekkel. A szovjet propaganda persze azonnal rájött, hogy hatalmas kincs van a kezükben. Rogozov megkapta a Munka Vörös Zászló Érdemrendjét, és hamarosan világhírű lett.

Az élete hátralévő része ehhez a kalandhoz képest nagyon csendesen telt el. Visszatért Leningrádba, megérte, amint újra Szentpétervárnak nevezik, és több kórházban is dolgozott orvosként. 2000-ben, hatvanhat évesen halt meg tüdőrákban. A vakbele élete végéig kiválóan működött. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

EGYFORMÁK

♦ A mozambiki költő nem mondja ki, mégis felmerül a kérdés: kell-e minden épületbe emberáldozat? A piramisba rabszolgatestek? Attila sírgödörébe belenyilazták a munkásokat. Aztán azokat, akik őket lenyilazták. Meg a lenyilazókat lenyilazókat is. A kínai Nagy Falba emberek ezrei vannak eltemetve, ők az építkezésen vesztették életüket. Életüket adták a falért. Kőműves Kelemenné balladája működik. A hihetetlenül modern frankfurti Központi Bank épületét, amely két ikertoronnyal büszkélkedhet, sikerült úgy felépíteni, hogy egy lélek sem veszett oda. Senki. Se fehér, se fekete. Ám a toronyház birtokbavétele után egy takarítónő hullt alá az impozáns, zárt belső udvarba tizenöt emelet magasából. Erdélyi magyar leány, rebesgetik, öngyilkosság. Miért ugrott, mi elől? Hányan kapaszkodnak a feketemunka és a kifehéřített létezés peremén, mint statisztikai strigulák?

Kvalifikált német munkás nem pucol vécét. Nincs az az Isten. Kvalifikálatlan török pucol. Neki is van Istene, aki komoly problémát jelent, mert fátylat hordat az asszonnyal, nem engedi tornaóra a lányokat. A belgák helyett ablakot pucoló nigériaiaknak, taxizó irániaknak, piacozó marokkóiaknak is van Istene. Akinek mecsetet szeretnének építeni. Takarítani oké. Taxizni oké. Piacozni oké. Mecsetet építeni nem oké. Az olajbogyó finom, a repülőt el kell érni, a girosz lakatató, az épületekbe tisztaság kell. Ám ha mohamedán ünnep van, boszszankodunk, mert piszkos minden üveg, s a reptérre sem lehet kiérni.

Mi mindent megteszünk. Négyféle nejlonszákba szelektálunk. Szélmalmokat, napelemeket szerelünk be. Szidjuk a nem zöldpárti politikusokat. Csak a minimumot fogyasztjuk. Elektromos autót veszünk. Klímát a kocsiba. Bioöldséget, ne mérgezzük magunkat. Gyógynövényillatú mosogatószert, természetes anyagokból. Fair trade kávé mosolygó bennszülöttekkel. Továbbá kézműves borokat. A legkiválóbb előadókat hallgatjuk élőben, a kultúra fontos. A hajsztóvasunk alig eszik áramot. Wifi nélkül modern ember nem létezik. Az áramvonalas telő merő takarékoság: GPS, naptár, fényképező egyben, ha pirosban állsz a hibrid kocsival, nem öl meg az unalom. Lazacos kaja a kutyusnak, a heringest nem szereti. Az a kis fűtőspirál alig fogyaszt, a garázsfeljáróról olvasztja le a havat, ne kelljen lapátolni. Akciós masszázsfotel, tényleg filléres. Minden szinten csak visszaveszünk az életszínvonalból. Hát, édes Istenem, ők meg néha lehullnak a semmibe, azt se tudjuk, hogy hívták őket, olyan jellegtelen nevük, arcuk van. Vagy épp túl egzotikus. Megjegyezhetetlen. Mind olyan egyformák.



IKERTÜKÖR

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

JOSÉ CRAVEIRINHA SENKI

Modern vasbeton épület
tizenöt emelete
felállványozva mind
Levegőbe meredő
vasak érdekének
architektonikus ritmusa
Egy kíváncsi báméskodó
érdeklődik:

– Nem zuhan le az állványokról senki?

Lomha benzinmotorok
visszafogott hörgése
az építészvezető higgadtan feleli:
– Senki. Csak két fekete.

»»» LACKFI JÁNOS fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



SENKIBŐL VALAKI

Ó jaj... Éppen aznap, amikor János elküldte nekem ezt a felkavaró fordítását, olvastam a következő sorokat Széchenyi István lenyűgöző, megrendítően sűrű és zaklatott naplójában: „Hajós-küldöttség Adam Clarknál... mert a 3-as és 4-es számú pillér a láncok függesztése miatt el van zárva. 3 ember vízbe fulladt közben.” A mi kedves és csodálatos Lánchídunk, egyik nemzeti jelképünk építése közben történt mindez, a három névtelen ember halála, ráadásul 1848 júniusában, a forradalom után, azokban a napokban, amikor Petőfi elvesztette a szabadszállási választást, az európai fővárosok forronganak, egy szóval rengeteg nagyobb szabású dolog is történik közben, mint az, hogy pár hídépítő befullad a folyóba... Mégis: Széchenyi feljegyezte, én meg elolvasom. Ugyanúgy, mint egy korábbi bejegyzését: „Tűz van ott. Mindnyájan odamegyünk. Nézzük. – Vihar. Nincs mit tenni. – Egy ifjú nőszemély repeső hajjal – »hol az apám, biztos megégett«. – Elmegyünk.” Ez az égő váci ház, ez az apját sirató lány rég nem él már, mégis annyiszor játssza el a drámát, ahányszor kinyitjuk a könyvet. Ezeket az embereken senki nem segít, nem tudni róluk semmit, de mert egy másik ember feljegyezte, az emléküket bennünk mégis megmarad. Egy későbbi bejegyzésben a következőket látom: „Délután 6. A 12-es számú lánc felfüggesztve (...) 8 óra előtt elpattan a dob egyik gyűrűje, és lezuhan az egész! Én, Majláth, két kisfiam, Adam Clark csak nagynehezen menekültünk meg. (...) Mindenestül alighanem 5–6 ember esett áldozatul legfeljebb. Roppant szerencse kísérte ezt a borzalmas szerencsétlenséget.” Csak azért idézem hosszan, mert látnivaló, hogy bárki bármikor mélybe zuhanhat, munkás is, mérnök is, gróf is. Aki túléli, az azt mondja: „legfeljebb”, és azt mondja „szerencse”. Aki meghalt, annak nincs hangja, nem mond semmit.

Hogy jön Széchenyi ehhez a kegyetlen, ravaszul megkomponált, a társadalmi egyenlőtlenségeket és a rasszizmust fájdalmasan megmutató mozambiki portugál vershez? És felróható-e vajon valakinek, ha a maga szempontjából nézi a dolgokat? Azt hiszem, ezeket a kérdéseket az olvasónak kell megválaszolnia, és a válasz alighanem attól függ, hogy ki mennyire rándul össze a vers utolsó sorától. „Senki.” Nincs ennél kegyetlenebb szó. Az egész világot ez mozgatja most is, hogy vajon Senki-Odüsszeusként képesek-e a semmibe vettek a saját külön Küklopszukat legyőzni? És nem jár-e ez rettenetes, értelmetlen pusztítással? Aki senki, képes-e erőszak nélkül válni valakivé? Én csak egyben bízom: az ilyen szövegben. Hogy felmutat, provokál, beszélgetésre csábít. Emléket állít. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

FREUD ÉS AZ INTERNET

„Ösztönén: fórumok, kommentek...
Felettes én: blogok, honlapok,
közösségi oldalak profiljai...
Reális én: szerverhiba. –”

◆ És így nyeli magába a háló az ember énjének minden szintjét, teljes személyiségét, miközben Szent Izidor, az internet védőszentje fejét veri a menny falába. Vég helyi Balázs versében nincs állítmány, nem is hiányzik, a freudi pszichoanalízis és az internet fogalmai enélkül is egymást állítják. Elemzést, magyarázatot aligha igényel a költemény. Értjük, felismerjük benne világunkat meg annak várható folytatását. Spike Jonze A nő című Oscar-díjas filmje jut az ember eszébe, amely a teljes én, az emberi személyiség jövőbeli sorsáról szól, szinte a versbeli világ meghosszabbítása. Los Angelesben, egy futurista Los Angelesben játszódik. Hatalmas tömeg hömpölyög az utcákon, de közelről nézve azt látjuk, hogy mindenki a saját számítógépével enyeleg. Itt él a magányos, szerencsétlen Theodore. Az a foglalkozása, hogy jó pénzért gyönyörű, romantikus szerelmesleveleket ír, méghozzá kézírással, azoknak, akik ilyet rendelnek a cégtől. Efféle szolgáltatás is lesz egykor, mivel a számítógépnek és az okostelefonnak köszönhetően az emberek elveszítették képességüket az őszinte személyes beszélgetésre, ahogy Theo sem volt képes soha beszélni érzéseiről a feleségének. Reális énje: szerverhiba. Miközben válasát intézi, a szó szoros értelmében beleszeret egy drága pénzen vásárolt operációs rendszerbe, a neve Samantha. Mindent hall, ért, és bűgő női hangon beszél is a főszereplőhöz, egyre intimebb kapcsolatra lép vele. Immár nemcsak

arról van szó, hogy mindenki olyan társra vágyik, aki hiánytalanul megfelel a benne élő ideálnak, hanem arról is, hogy a jövőbeli-mai ember eleve, alkatilag képtelen elviselni akár egy hajszálnyit eltérést a saját elvárásaitól, olyan partnert keres, akinek nincsenek saját valós problémái. Mély, nagy szerelmek, házasságok mennek tönkre a filmben örökre, csak mert a partnerek a tolerancia szép új világában a legjelentéktelenebb konfliktusokat sem tudják elviselni, a legkisebb kompromisszumra sem képesek. Ezért társtalan a főszereplő, ezért olyan hatalmas biznissz az új operációs rendszer, amelynek – akinek! – Theo annyira a foglyává válik, hogy amikor Samanthát átprogramozzák, és eltűnik a főhős életéből, ő egy toronyház tetején köt ki, készen arra, hogy a mélybe vesse magát. A gépnő nem csupán tökéletesen olvassa – a versre utalva – a férfi ösztönénjét, felettes és reális énjét szimultán, hanem egyenesen belőle, a férfi lényéből építette fel az automata. Samantha egy az egyben a Theodore-ban élő nő kivetülése; a főszereplő, amikor belé szerelmes, önmagát imádja. Ezért amikor a programnő valahogy mégis túllép kreált lényén, Theodore nőideálján, és önálló egyéniséget meg érzéseket mutat, a románc azonnal véget ér, marad az egyedüllét. ◆

Vég helyi Balázs „Freud és az internet” c. verse a „Terepasztal” c. kötetben jelent meg (Hungarovoxx, 2012.)





„VÍZEN JÁRÓ” MAGYAROK

Mi, magyarok meglehetősen el vagyunk kényeztetve a vízisportok tekintetében. Az elmúlt évtizedekben egymást érték a sikerek a vízilabdázóktól az evezősökön és az úszókon át, *Székely Évától Egerszegi Krisztinán át Hosszú Katinkáig*. Jó tudni viszont azt is, hogy ezek a sikerek nem a semmiből érkeztek. A magyar vízisportoknak legalább száz éve megalapozott hírneve van a világban.

◆ A MAGYAR DELFIN

Itt van mindjárt *Hajós Alfréd*. 1878-ban Guttman Arnold néven egy kifejezetten szegény zsidó családban született Budapesten. Bár építész mérnöki diplomát szerzett, és ebben a szakmában is kiemelkedett, ez nem akadályozta meg abban, hogy korának talán legkomolyabb hazai sportembere legyen. Olyan kiváló úszó volt, hogy versenyzett már az első újkori olimpián is, szinte még gyerekfejjel, 1896-ban. Nem is akárhogy: két első helyet is szerzett.

Hogy milyen volt az élsportok versenyének kezdeti szervezési stádiuma, azt jól mutatják a körülmények.

Az úszószámokat a Pireuszi-öböl vizében rendezték, ami akkor, áprilisban tizenkét-tizenhárom fokban volt. A versenyzőknek be kellett zsírozni a testüket, különben nem is bírták volna ki a hideget. A százméteres távot a tizennyolc éves Hajós könnyedén megnyerte, majd – mialatt sokan mások feladták a további küzdelmet – rövid pihenő után újabb réteg zsírt kent magára, és megnyerte az ezerkétszáz métert is. Olyan sikert aratott, hogy az utána rendezett fogadáson a görög király udvariasan megkérdezte, hol tanult meg ilyen jól úszni. Hajós állítólag magától értetődően felelt: „A vízben, felség.” Nemsokára el is kezdték „a magyar delfin” néven emlegetni.

Hajós 1899-ben lediplomázott a Műegyetemen, és nem sokkal később egy tervezőirodában kezdett dolgozni. Persze mindeközben nem hagyott föl a sporttal, sőt, több területen is kitüntette magát. Kiváló tornász volt, atletizált, és vezéregyénisége lett a kibontakozóban lévő hazai focinak is. Tagja volt az akkor legsikeresebb csapatnak, a Budapest Torna Clubnak is, amely hatalmas fölénnyel megnyerte az első magyar bajnokságot 1901-ben, és a másodikat is 1902-ben.

A következő évben már labdarúgó-játékvezető volt, méghozzá Európa egyik legjobbjá. A FIFA nyilvántartása szerint a valaha legtöbb meccset levezénylő bírók között szerepel, méghozzá úgy, hogy sokszor partjelzői feladatokat is vállalt. Eközben az alakulóban lévő magyar válogatott első szövetségi kapitányának is őt választották.

Mindezek mellett építész-mérnökként is kiemelkedően teljesített. Leginkább szecessziós és eklektikus stílusban alkotott. Ő tervezte többek között a Margit-szigeti Sportuszodát, a Megyeri úti UTE-stadiont és a miskolci Weidlich-palotát. Igazi polihisztor volt, amilyenek ma már nem léteznek.



Hajós Alfréd (1878-2955) az 1896-os athéni olimpián.



A 100yardos gyorsúszás döntője az 1904-es Saint Louis-i olimpián, amit Halmay Zoltán (baloldal, legszélen) nyert meg.



Halmay Zoltán (1881-1956), a „cápa” portréja

A MAGYAR CÁPA

Halmay Zoltán az Osztrák-Magyar Monarchia tipikus polgára: osztrák volt az anyja, magyar az apja, aki a Károlyi-család egyik felvidéki birtokán szolgált mint jószágigazgató. A gyerek imádott úszni, és miután a család Budapestre költözött, erre lehetősége is nyílt. Első komolyabb tapasztalatait az Erzsébet híd mellett kialakított, nagy híru Breitscher-uszodában szerezte. Ez egy érdekes intézmény volt: a Duna vizére épített, nagyrészt fából készült épület, amely elkerített egy uszodányi területet a folyóból. Voltak ott öltözők, kabinok, szekrények: minden, ami a kulturált úszáshoz kellett. Nem is számított újdonságnak az ilyesmi, a 18. század óta vannak feljegyzések hasonló „uszodákról”.

Nem sokkal később már versenyszerűen úszott, de emellett – ahogy a kor szinte el is várta a szépművelő fiatalemberektől – több más sportot is eredményesen művelt. Evezett, jéghekkolt, vízilabdázott, és természetesen futballista is volt. Gyorskorcsolyában még az 1900-ban megrendezett magyar bajnokság ötezer méteres számát is megnyerte. Mindezt a sok eredményt a középiskola vége felé kezdte felhalmozni, mivel addigra már szálfatermetű, százkilencven centiméter magas atlétává nőtt.

Az 1904-es olimpiára induló két úszó, Halmay Zoltán és Kiss Géza utazása veszélybe került, mert nem volt rá elég

pénz. Halmay viszont eltökélt volt, és még megalázkodni is hajlandónak mutatkozott. Brüll Alfréd től, a kor dúsgazdag, sportpártoló mecénásától könyörgött ki kétezer koronát a költségekre. Az adományért cserébe az akkor már jó nevű sportolók megígérték, hogy mindketten átigazolnak Brüll csapatába, a Magyar Testgyakorlók Körébe. A pénzt kétszeresen is meghálálták. Halmay két aranyérmet, Kiss pedig egy ezüstöt nyert, majd éveket az MTK-t erősítették.

Halmay a sikereit egy akkoriban újdonságnak számító úszótechnikával, az úgynevezett magyar tempóval nyerte. Ezt Gräfl Ödön, a szintén neves úszóbajnok fejlesztette ki, Halmay pedig tovább finomította. A lényege az volt, hogy lábtempó, vagyis az akkor elterjedt „békatempó” nélkül úsztak. A karcsapások erejével pótolták a láb munkát, a lábukat csak egyensúlyozásra használták. Így úszott egyébként Hajós Alfréd is.

Az 1904-es Saint Louis-i olimpia után az amerikai újságírók magyar cápaként kezdték emlegetni. Az 1908-as olimpián már nemcsak mint versenyző, hanem mint a csapat vezetője és edzője is szerepelt, és itt is szerzett két ezüstérmet. A konfliktusokat sem kerülte. A zavaros körülmények között megrendezett 1900-as párizsi olimpián a szervezők ügyetlenkedései miatt baj történt

a díjkiosztásnál. Az akkori szupersztár, a diszkoszvetést megnyerő Bauer Rudolf tiszteletére tévedésből először az amerikai, majd az osztrák himnuszt kezdték játszani. A másnap megjelenő újságok sem igazították helyre a bakit. A hazafias érzéseikben megsértett magyar sportolók ekkor Halmay Zoltán vezetésével végigjárták a szerkesztőségeket, és határozott hangon követelték a kiigazítást.

A baj még a 20. század végén sem kerülte el. Kisebbfajta diplomáciai botrány kerekedett, amikor Szlovákia a saját sportolójaként szerepeltette őt az évkönyveiben.

AZ ELSŐ PARALIMPIKON

Halassy Olivér a kitartás mintaképe volt. Úszókarrierje azzal kezdődött, hogy borzalmas sérülést szenvedett. 1917-ben, nyolcéves korában fel akart ugrani a villamosra, de megcsúszott a lépcsőn, és a kerék alá esett. A bal lábát már nem lehetett megmenteni, térd alatt amputálni kellett. Mivel a kisfiú törőlmetszett újpesti focistagyerek voltak, ez a baleset azonnal véget vetett a kedvenc szórakozásának. De nem lehetett ilyen könnyen eltántorítani a céljaitól. Akárki akármennyire csóválta is a fejét, ő elkezdett versenyszerűen úszni. A kezdeti fanyalgás aztán hamar elmúlt, mert Olivér megdöbbenően tehetségesnek és hihetetlenül szívósnak bizonyult.

Az első versenyét tizenhét évesen, a nyílt Dunán nyerte. Kilenc kilométert úszott egy óra és négy perc alatt, a Szentendre-i sziget csúcsától a Margit-szigeti Atlétikai Centrumig. Nem sokkal később már a vízilabda felé fordult az érdeklődése. Ebben is olyan sikeres volt, hogy maga Komjádi Béla válogatta be a magyar csapatba. És jól tette. 1928-ban az amszterdami olimpián a csapat ezüstérmet nyert. A Los Angeles-i és a berlini olimpián már aranyérmes lett a magyar válogatott, miközben Halassy Olivér az UTE csapattagjaként az elkövetkező tíz évben tízszer nyerte meg a vízilabda országos bajnokságot.

Úszásban is szinte verhetetlen volt. Huszonháromszor lett magyar bajnok, tizenkétszer javított országos csúcsokat. A pályája csúcspontja az 1931-es párizsi Európa-bajnokság volt, ezen a versenyen mutatkozott meg Halassy fanatizmusa a maga teljes valójában. A meccs utáni ünneplés kellős közepén közölte, hogy neki most mennie kell, mert dolga van. Részt vett ugyanis az ezeröttszáz méteres gyorsúszás döntőjében is, ami éppen ekkor kezdődött. Hiába szakadt a jégeső, hiába érték őt utol minden fordulóban, Halassy mégis fokozatosan növelte az előnyét, és végül egyetlen működőképes lábbal is megnyerte a döntőt. Annyira



Halassy Olivér (Budapest, 1930 körül)

kimerült, hogy félig eszméletlen állapotban húzták ki a medencéből, és az öltözőben is csak úgy tudták magához téríteni, hogy cukros vizet csöpögtettek a szájába.

Harmincéves koráig úszott, utána visszatért a polgári életbe. Megnősült, gyerekei születtek. A második világháború után ő is abba reménykedett, hogy minden visszatér a régi kerékvágásba. Részt vett a magyar úszósport újjászervezésében, és megpróbált beilleszkedni a fenyegető új rendbe is. Nem sikerült. 1946-ban tisztázatlan körülmények között az utcán lőtték agyon a világ egyik legkiválóbb sportemberét. Nagy valószínűséggel egy szovjet katonából verbuválódott banda akarta elrabolni azt a taxit, amelyikben utazott. Ő és a sofőr valószínűleg ellenállt, ezért mindkettőjüket megölték.



Johnny Weissmüller, 1930 körül



Az 1936-os berlini olimpián győztes magyar vízilabdások, a csapat tagja volt Halassy Olivér is.

...ÉS A RÁADÁS: TARZAN

Szegről-végről magyarnak, legalább birtokbeli magyarnak számít minden idők egyik leghíresebb sportolója és színésze, a valaha élt legnevezetesebb *Tarzan*, *Johnny Weissmüller*. Johann Weissmüller néven 1904-ben született a Temes vármegyei Szabadfalván. A sváb földművescsalád még abban az évben kivándorolt Amerikába, ahol az apa bányásznak állt.

Johann – odaát már Johnny – vézna és beteges kisfiú volt. Gyenge izomzata és tüdeje miatt egy orvos tanácsára vízilabdázni kezdett. Ez a sport minden várakozáson felül jót tett neki. Hamar megerősödött, és mire felnőtt, 190 centiméter magas, magabiztos sportoló lett belőle.

Mivel az apa nemsokára elhagyta a családot, megélhetés után kellett nézniük, így Johnny és öccse, Peter vízimentéssel kezdtek foglalkozni. A hivatalos feljegyzések szerint a fiatalember tizenegy ember életét mentette meg ez alatt az idő alatt. Eközben kiderült, micsoda felülmúlhatatlan tehetsége van az úszáshoz. Az 1924-es párizsi olimpián úszásban szerzett három aranyérmét, miközben ugyanitt tagja volt az amerikai vízilabdacsapatnak is, amely harmadik lett. Pályafutása során összesen öt aranyat szerzett, és hatvanhét világrekordot állított fel. Ő úszta le a világon először egy percen belül a százméteres távot.

Amerika persze már akkor is Amerika volt: a feltűnően kisportolt és jóképű óriás hamar felkeltette Hollywood érdeklődését. 1929-ben megkapta első filmszerepét, majd sok, ma már ZS-kategóriásnak nevezhető szerep után megütötte a főnyereményt: 1932-ben ő lett Tarzan, a majomember. 1948-ig összesen tizenkét Tarzan-filmben, utána pedig a szintén híres Jungle Jim-filmekben és néhány más kalandfilmben játszott. Utolsó szerepét 1976-ban alakította a „Won Ton Ton, a kutya, aki megmentette Hollywoodot” című filmben. Élete végéig sokszor hangsúlyozta, hogy sokkal inkább sportoló, mint színész.

Weissmüller öt feleséget fogyasztott el, három gyereke született, de hetvenes éveinek elejére nagyon megroppant az egészsége. A sok hideg víz tönkretette az ízületeit, majd amikor egy súlyos csípőtörés után kórházba került, az is kiderült, hogy egész életében súlyos szívbeteg volt. Utolsó éveit Mexikóban töltötte, ahol pénzügyi ügyetlensége miatt szomorú szegénységben, 1984-ben halt meg.

A temetésén még egyszer felzendült a hollywoodi sikergyár hangja: a koporsó mellett hangszórókból bejátszották a híres Tarzan-üvöltést. ♦

ELVESZETT BUDAPESTI OLIMPIA – 1920

Városi legendaként terjed, hogy Budapest egyszer már majdnem rendezett olimpiát – de én még eddig nem láttam erre történelmi bizonyítékokat. Most viszont előkerült több korabeli újsághír, aminek hinnünk kell.

- ◆ Pierre de Coubertin báró a porosz-francia háború tanulságait elemezve azt szerette volna elérni, hogy a fiatalok edzettek legyenek, de ne háborúzzanak, inkább a sportban versenyezzenek. 1893-ban ellátogatott a Peloponnészoszi félszigetre, ahol régészek akkor tárták fel az ókori olimpiai játékok egykori stadionjainak maradványait. Az ott látottak alapján jutott arra a gondolatra, hogy érdemes feleleveníteni az olimpiai játékok hagyományát.

A Francia Atlétikai Sportegyesületek Szövetsége égisze alatt megrendezett egy kongresszust 1894 június 16. és 23. között Párizsban, ahol tizenhárom nemzet képviseltette magát a tanácskozáson – köztük a magyarok is –, és megalapították a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot. Athént választották az olimpia házigazdájának, de pénzügyi nehézségek miatt úgy tűnt, Athén nem tud időben felkészülni. Ekkor léptek színre először a magyarok – elsősorban Kemény Ferenc, az 1895-ben megalakított MOB első főtítkára, és az úkapám, Berzeviczy Albert – aki a NOB első elnöke volt – dolgoztak az ügyön. Felajánlották, hogy a millenniumi ünnepségekkel összekötve Budapest megrendezi a játékokat. Coubertin kedvezően fogadta a felajánlást, de az 1896-os első nyári olimpia mégis Athénben zajlott.

A Budapest-ügy azonban folyamatosan felszínen maradt a következő években is, a magyar bizottsági tag, Muzsa Gyula mindig megújította a meghívást. A „Coubertin által kedvezően fogadott ajánkozás volt forrása Magyarország jogának, a melyet azóta, mióta nekem is az olimpiászok rendezésében szerepem van, féltékenyen őriztem és megvédtem... Budapest a maga meghívási jogával minden alkalommal élt” – írta a Budapesti Hírlapban 1914. július 26-án megjelent, „Magyar olimpiász” című cikkében.

1912-ben a NOB már elvi döntést hozott Budapest javára a rivális hollandokkal és belgákkal szemben. (Budapesti Hírlap 1912.07.05.) Az 1914. június 20-i, párizsi ülésen azonban a nyolc magyar delegátus döbbenetére a hollandok „huszárosan elébük vágta”, kész tervekkel kérték, hogy az 1920-as, hetedik olimpia rendezési jogát adják Antwerpennek. Muzsa Gyula diplomáciai hadjáratba kezdett, ennek köszönhetően 1914. június 20-án ismét Budapest javára döntött a bizottság, immár véglegesen. Az olimpia meghívója és a szerződés aláírója Budapest akkori polgármestere, Bárczy István volt.

Egy év múlva kellett bemutatniuk a NOB-nak a terveket. Ennek szellemében írta Muzsa Gyula összefoglaló cikkét júliusban, amelyben vázolta a teendőket. „E nagy esemény előkészítésére hat teljes év áll rendelkezésére. Ezt a kedvező helyzetet ki kell aknáznunk, s a teendők most szerény egyéni nézetem szerint két csoportba oszthatók. Az egyik az építendő stadion helyének kérdése. A másik maga a stadion, majd sorrendben a pénzügyi kérdések megoldása, és végül egy az egész országra kiterjedő szervezet összehozása.” (Budapesti Hírlap, 1914. 07. 26.)





Budapest, Szentkirályi utca 26., Nemzeti Tornacsarnok (1922)

A történelem azonban közbeszólt. A kedvező döntés után nyolc nappal Szarajevóban Gavrilo Princip lelőtte Ferenc Ferdinánd trónörökösét, és kitört az első világháború, amely messze sodorta Magyarországot az olimpia megrendezésének lehetőségétől, így végül mégis Antwerpen lett a befutó. Magyarország és az I. világháború többi vesztese nem is indulhatott a versenyeken (érdekesség, hogy az egyébként Berlin által elnyert 1916-os játékok el is maradtak), a résztvevők között viszont már ott voltak a háborút követő hatalmi játszók új államai: Csehszlovákia, Észtország és a Szerb-Horvát-Szlovén Királyság. 1920 nyarán nem a megnyitó foglalta le a magyar közvéleményt, hanem a trianoni békediktátum. ♦

Bár Saly Noémi nem tartja magát gasztrogurunak, sem „legendás háziasszonynak”, e gyönyörű könyvéből mégis az derül ki, mi mindent lehet hókuszpókuszok nélkül újratemetni. Kiváló alapanyagokból, zöldegekből, gyümölcsökből, melyekhez vágódeszka, vándling és éles kiskés illik; nagylábos, merőkanál, szűrőkanál, üvegek és celofán. Ennyi az egész.

m·a·g·y·a·r konyha



Bolti ár: 3300 Ft

Kiadói ár 20% kedvezménnyel: 2640 Ft

**A könyv megvásárolható a könyvesboltokban
és 20% kedvezménnyel a kiadóban.**

Cím: 1027 Budapest, Horvát utca 14-24., V. emelet. Telefon: 06 1 461-1400

A könyv a Szerencsejáték Service Nonprofit Kft. támogatásával jött létre.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



CSAK EGY HOSSZÚ LÉPÉS

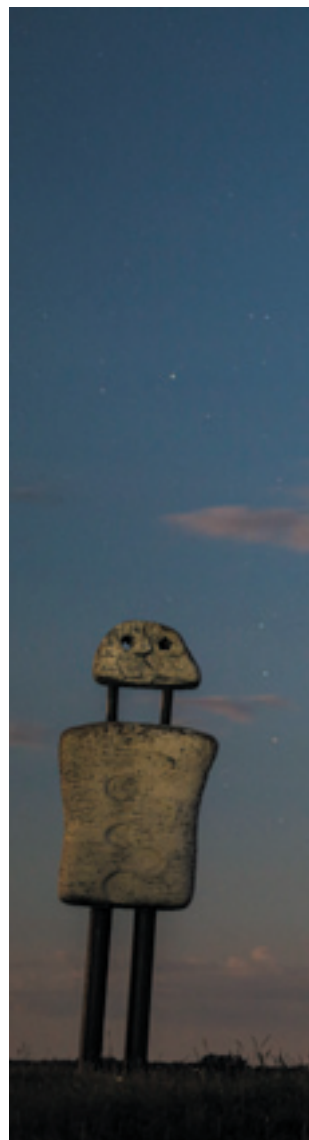
Amikor rejtett kincsekről van szó a Balaton partján, sokunknak a nyaraló sufnijában esőnapon fellelt *Gazdálkodj okosan!* társasjáték juthat eszébe, vagy a pillanat, amikor a lángos–hambi–hekk helyett jó éttermet találtunk. Rejtett értéknek számíthat a legforróbb éjszakán a farmerzsebben talált utolsó ezres, fesztiválsátorban felejtett kardigán, a szabadstrandon mellettünk búvárkodó dinnyehéj. De most nem ezekről ejtünk szót, hanem olyan igazi kincsekről, amik csak egy hosszú lépésre vannak a magyarok tengerétől, mégis örökre megváltoztathatják nyaralási szokásainkat.

◆ A LEGNAGYOBB VIDÁMPARK

A kincskeresést a Tihanyi-félszigeten kezdjük. A „kötelező” apátsági látogatás és panorámaszelfizés után sétáljunk le a Belső-tóhoz a családdal! Ráhangolódásként kezdjük a Levendula-házzal, ahol modern eszközökkel mutatják be a félsziget vulkanikus múltját, természeti különlegességeit, és ismereteinket gyarapíthatjuk levendula témában. Látogatásunkkor Vers Józseftől (vezető, Tihanyi Tájégség, BfNPI) megtudtuk, hogy június végén egy telepített akciókamerás rendszert üzemeltet be a múzeum, így a bejáratnál elhelyezett képernyőkön élőben és közelről

követhetjük a Belső-tó partján élő ürgék hétköznapjait. Korszerűsítették a vetítőtermet is, ahol júliustól az új levendula-dokumentumfilmet is megnézhetjük. Infó, programok és jegyárak: www.levendulahaz.eu.

A tó partján érdemes lefeküdni a gyepre és csendben várni. Az itt élő ürgék hozzászoktak a sok látogatóhoz, így ha szerencsénk van, tőlünk néhány méterre bukannak fel a félénk állatok. Folytatásként szürkemarhák mellett sétálunk el, majd jobbra vesszük az irányt. A Csúcs-hegy és az Apáti-hegy közti nyeregben találjuk az ősvendulást. Júliusra már





Veszprémi Imre (1932-2013): Emberi Komédia. Mésző, acél, 1986, Kornyitó, Káli-medence

leszedték a virágokat, a régi ültetvény rusztikus szépsége azonban megéri a látogatást, mielőtt felkapaszkodunk az Apáti-hegy tetejére. Itt egy kiálló sziklaszirtról olyan pazar kilátás nyílik, amivel Tihany előkelő helyezést nyerhetne a világ legszebb panorámája versenyen. Tavaly novemberben adták át a közeli Órtorony-kilátót, azonban engedélyeztetési problémák merültek fel, így az hivatalosan még nem látogatható. Ha napos időben érkezünk, sétáljunk le a sajkodi strandra, kevés ennél eldugottabb és békésebb öblöt találni a Balatonnál. Jegyár 450 forint, parkolódíj 250 forint/óra, vízibicikli 1500 forint/óra, 10 dkg keszeg 380 forint.

KORNYIKÁLJUNK!

Örök fiataloknak ajánljuk a Kornyitót. Innen – vagyis a közeli domb tetejéről – nyílik az egyik legszebb kilátás a Káli-medencére. Veszprémi Imre „Emberi Komédia” (1986) szoborcsoportja pedig fantasztikus, földöntúli, pazar díszletekbe öltözteti a tájat. A helyszín Kővágóörs és Köveskál között található, érdemes kerékpárral érkezni. Romantikus lelkeknek javasolt az üveg bor, szóda, pokróc, szúnyogriasztó és a naplemente körüli érkezés. Az éjszakai égbolt és a holdfény kozmikus dimenziókba helyezi a szobrászművész alkotásait, a cikk írója a Pink Floyd Division Bell albumának zenéit is hallani vélte a Kornyitó békazenekarának feldolgozásában. ➤



Kilátás a Külső-tóval, Balatonfüreddel és Tihannyal az Apáti-hegy tetejéről



A Pajta Galéria (Salföld) kiállítótere

Amennyiben egész éjszakára „rabok” maradtunk, reggel érdemes Köveskálra tekerni, a falu méltán magasztalt gasztrokultúrája országszerte egyedülálló. Nekünk eddig a Kővirág a kedvencünk, a bejáratnál olvasható „Étel, Ital, Ágy” mottót nagybetűsen kell érteni, mindhárom a legmagasabb színvonalat hozza.

PAJTÁSOK ÉS PÁLOSOK

Török László fotóművész „A család” című fényképe első díjat nyert a World Press Photo pályázaton 1973-ban. Az akkori magyar kultúrpolitika a szocialista család szétbomlására utalónak tekintette művét, így az alkotó a rendszeren kívül találta magát, a díjátadóra sem mehetett ki. László azonban nem adta fel a művészi pályát, és kalandos évek után 1991-ben megalapította Salföldön a Pajta Galériát, amely az elmúlt 25 évben a Káli-medencébe kivándorolt művészek találkozóhelye és a kortárs magyar fotográfia kiemelkedő központja lett. A régi parasztház udvara mesebeli a közepén álló hatalmas diófával, az udvaron épített kemencéből tökéletesen sült húsok kerülnek az asztalra. László és felesége, Éva hét éve végleg Salföldre költöztek, azóta a Pajta egész évben nyitva. Étellel, itallal és szállással várják a vendégeket, Lászlót pedig jó eséllyel megtaláljuk a bejárat melletti kedvenc asztalánál.



A pálos kolostor romjai Salföld közelében

A beszélgetés vele olyan, mint egy szelet történelem, beljebb lépve a falakon elhelyezett rengeteg kép mesél az elmúlt 50 év Magyarországról. Salföld faluházában júliustól szeptemberig fotókiállítást rendeznek, augusztusban pedig a hagyományosnak tekinthető képzőművészeti árverést rendezik meg a Pajtában. Infók: www.salföld.hu.

A Pajtától indulva kirándulhatunk a kőkúti pálos kolostor romjaihoz. Az út jól jelzett, a távolság mintegy két kilométer, ha tehetjük, hagyjuk az autót a galériához tartozó parkolóban. Az erdőben, már a romokhoz igen közel látható nordic walking-tábla szerint a pálos kolostor még 7,5 kilométer. Ez megtévesztő lehet, figyeljünk, hiszen innen már csak 200 méter van hátra a helyszínig. A kolostort először egy 1263-as iratban említették, 1475-ben búcsüengedélyt kapott, majd az 1554-es török hadjárat áldozata lett, ekkor végleg elhagyták a szerzetesek, az épületek nagy részét a következő évszázadokban széthordták. Állagvédelme 1959-ben kezdődött, 2007-re pedig sikeresen befejezték a felújítási munkákat. A mélyen az erdőben rejtőzködő kolostor mellett jól kiépített pihenőhely várja a kirándulókat, érdemes több időt szánni a helyszínre, és akár egy sütegetős pikniket is be lehet tervezni. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

MÁKOS FOGAK, FÉL PROTÉZIS

♦ Van egy-két dolog, amit nem illik szóba hozni az irodalom kapcsán. Például a pénz. Ugyan már, az a legkevesebb! Kedves uram, írjon az asztalfióknak, majd halála után felfedezzük, ezt garantálom! A művészet nem igazi művészet, mihelyt pénzszága lesz a dolognak. Az már inkább csak ügyeskedés! Egy igazi, elkötelezett író sosem sikeres. Vágja fel inkább az ereit, halálazzon el tüdőbajban, ugorjon vonat alá íziben, ne féljen, lesz itt szobor, koszorú, avatás, miegymás! Az olyan író, akinek olvasói vannak, eleve gyanús. Az átlagos internetes kommentelő már azon felháborodik, ha megtudja, léteznek művészeti ösztöndíjak. Micsoda? Az ő pénzéből, aki efféle kortárs szennyet még sose olvasott? Miért nem Győzike meg Lakodalom Lajos, pardon, Lagzi Lajcsi kapja a kulturális adóforintot? Azok legalább meg is szolgálják.

Yehudi Menuhin azt mondta, az amatőr művészt az különbözteti meg a profitól, hogy az amatőr mindig a művészetről beszél, a profi meg mindig a gázsiról. Logikus – kinek miből van kevesebb. Szabó Lőrinc ellenben úgy fogalmaz, a siker semmire se garancia, még a tehetségtelenségre sem. Vagyis vannak jó írók és rosszak is, akik sikeresek és sokat keresnek. Ugyanígy vannak sikertelen, keveset kereső rossz és jó írók is. Megtudtunk valami újat? Talán nem, de néha az alapdolgokat sem árt tisztázni. Pénzügyekben ezért is van feladata az állami és nem állami mecenatúrának. Hogy ne csupán a siker szeszélyes istenasszonya határozza meg azt, hogy ki tud megélni egy eléggé fontos szakmában.

Máskülönben marad a kényszeredett nevetgélés, mint az alábbi vicc esetében.

Két költő találkozik egymással, és az egyik így szól:

– Remek az új köteted, megvettem az Írók Boltjában!

Mire a másik:

– Ó, hát te voltál az?

Hogyan lesz a mindennapok közönséges, nehézkes, koszos anyaga irodalommal? Na, gyerünk, szárnyaljunk egy kicsikét, mégpedig talajközben! Brüsszelben egyszer egy fél protézist pillantottam meg a lábam alatt, a kövezen. Van-e intimebb tárgy egy protézisnél, és van-e közönségesebb és tiszteletlenebb dolog, mint valakinek a fogorát rugdosni? Egyáltalán, hogyan is kerülünk mi, emberek, egymás szájába? Hogy kerül a szájunk az utcára? Ha megcsap a buszon mellettem kapaszkodó fokhagymás lehelete, ha beleolvasok a könyvébe, ha megpillantom a mákos tészta fogára tapadt pöttyeit (ugye ismerjük a vidám motorost?), ha látom a hajszálai tövén megült izzadságcseppeket, ha arcán felfedezem, hogy borotválkozáskor megvágta magát, ha hallom, amint anyukájával mobilozva kipakolja egész válásának történetét, akkor már belemásztam az életébe. És ő is belemásztott az én fejembe. Erről szól az irodalom: hogy túl harcokon, pártokon, országhatárokon, sőt, túl még a korszakokon is, részhalmaizai vagyunk egymás létezésének, részei lettünk egymásnak. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

JÚLIUSI KIMENŐ

◆ TIZEDIK ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁL

Egyfajta „Best of Katlan” lesz az idén régi ismerősökkel és új fellépőkkel, rengeteg családi programmal. A Nemzeti Filharmonikusok egykori vezetőjükre, Kocsis Zoltánra emlékeznek többek között Verdi Requiemjével; a rendezvényen több programmal idézik fel az egykori fővédnök, Cseh Tamás alakját. Lesz Cseh Tamás–Leonard Cohen-émlékkoncert is Másik Jánossal, Kiss Tibivel, Beck Zolival, Balanescuval és persze színház színház hátán. A tavalyi év folytatásaként Both Miklóssal találkozhatunk az ukrán udvarban.

Több helyszínen, 2017. augusztus 1–5.



VESZPRÉMFEST

A népszerű rendezvénysorozat keretében fellép Prince hajdani zenekara, a The New Power Generation, és elhozza a művésszel alkotott legnagyobb slágereket. Színpadra lép többek között Tom Jones, Heather Small (az M People énekes) és Richard Bona is.

Veszprém, 2017. július 12–15.

„AKI ÉL ÉS MOZOG, AZ SZVINGET JÁR”

Bényei Tamás és a Gramophonia Hot Jazz Orchestra a vintage jegyében adja elő a századelő legismertebb dalait. A koncerten megszólalnak az oly népszerű Karády-, Jávor-, Kabos-, Latabár-filmek zenéi és Benny Goodman, Artie Shaw, Tommy Dorsey vagy Jimmy Lunceford zenekaraiknak legendás szerzeményei. A koncertet szvingtáncosok előadása teszi még színesebbé.

Zenés Állatkerti Esték keretében, 2017. július 19.



GYERMEKFOGLALKOZÁSOK EGÉSZ NYÁRON A VÁRKERT BAZÁRBAN

Babajátszó - mackóringató

Környei Alice babajátszója 0 - 3 éves korosztály számára.

Szöszölő, molyoló, topogtató, mackó-ringató, macska-táncoltató, tücsök-cincogtató. Énekek, játékok, mondókák a legkisebbeknek.



Muzsikáló Esztendő - Játékkert

Interaktív családi játszó 3 - 9 éves korosztály számára.

Ügyességi-, énekes- és kinek-kinek-mihez-kedve játékok, babázós, főzicskézsős, csillagszámlálós, felhőterelgetős!



VÁRKERT
BAZÁR

Jegyvásárlás és információ a Várkert Bazár pénztáraiban és a varkertbazar.hu oldalon.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

VEGYÜK BE A BUDAI VÁRAT!

Mi a teendő, ha már nagyon mennék nyaralni, de (még) nem tehetjük? Nyaraljunk otthon! Az angol nyelvterületen *staycation* (a „maradni” jelentésű *stay* ige és a *vacation* összeolvasztása) néven emlegetett megoldás pofonegyszerű: érezzük magunkat jól ott, ahol vagyunk! Ha van kertünk, piknikezzünk benne! Ha csak teraszunk van, ott élvezzük a fagyikelyhet vagy az esti borozást! A programokat teljes mértékben időnkhez és pénztárcánkhoz igazíthatjuk. Ha csak egy-két óránk van, egy kiadós séta vagy egy jó könyv lehet a program. Ha kicsit több, kiránduljunk helyben: sétáljunk a folyóparton, nézzük meg a környékbeli templomokat, menjünk el egy kiállításra! Ha pedig egy egész napunk van az otthoni szabadságra: fedezzük fel a városunkat, mintha csak turisták lennénk!

◆ Érdemes ilyenkor időt hagyni a nézelődésre, végignézni azokat az épületeket, amelyek mellett máskor elmennénk. Választani egy múzeumot vagy egy mozit, és ott elidőzni. Mivel a nyaralások fontos eleme a gasztróélmények begyűjtése, ezen a téren is érdemes keresgelnünk.

A VÁROS ÍZEI

Beleeshetünk például a piacok világába: nincs okunk sietni, hiszen nyaralunk, ezért mindent végignézhetünk, falatozhatunk a frissen vásároltakból vagy a piaci büfékből, vásárolhatunk olyat, amit sosem szoktunk, szóba elegyedhetünk az árusokkal, hátha van egy jó receptjük... Napközben akár ki is próbálhatunk egy éttermet, ebéd után egy fagyizót, este pedig beülhetünk egy bárba. Mintha csak nyaralnánk! A budapestieknek igazán könnyű dolga van ezen a téren (másoknak akár egy budapesti kirándulás is beleférhet az otthonnyaralásba), hiszen az utóbbi évek változásainak köszönhetően pezsgő gasztronómiai élet zajlik a fővárosban. Ma már van kitelepült éttermekkel működő piacunk, a Kelet divatos ízeivel és különféle kézműves sörökkel csábító bulinegyedünk, de még gasztroutcánk is! Utóbbit a Várban találjuk.

VÁRNEGYED, GASZTRONEGYED

A varázslatos hangulatú városnegyed ugyanis, hosszú szünet után, történelmi emlékei mellett végre gasztronómiai kínálatával is csalogatja a látogatókat. A Fortuna utca és környéke mára megtelt étellel, ízekkel. Az első

fecske a *Zsidai család* hangulatos étterme, a *Pierrot* volt, ahol a romantikus környezet nem csak jól hangzó szlogen: itt 13. századi falak között kóstolhatunk bele a magyar konyha modern ízeibe, mindezt egy elegáns, magyar étteremben. Szezonális fogások, minőségi alapanyagok és újszerű klasszikusok jellemzik a helyet. (Mint például a leveles tésztában sült kacsacomb almás káposztával.) A mesés kerthelyiséget mindenképp próbáljuk ki nyáron! Szintén a Várban található és szintén Zsidaiék érdeme a modern bisztrók stílusát képviselő 21 Magyar Vendéglő. Önmeghatározása szerint „szindbádos gasztronómiai élményt” nyújt, kliséktől mentesen, újszerűen. Hagyományos ízek, de a 21. század emberének igényeihez alakítva, kötetlen hangulatban. Ugyancsak a magyar konyhára épül a *Pest-Buda Vendéglő*, ahol a nagymama otthonos ízeit és a legjobb magyar borokat találja a vendég. Aztán ott van a butikhotelként is működő, nagyon vagány *Baltazár*. A hotelrészen egyedileg berendezett, színek, dekorációk, vintage bútorok nagyon izgalmas összhangját adó szobákat találunk. Az étteremben pedig a katalán faszenes kemencéből, a *Josper*-ből isteni húsokat rendelhetünk. A komoly húsok mellett a vegetáriánusokra is gondolnak. A borok szerelmesei itt tudnak csak igazán hódolni szenvedélyüknek: a Kárpát-medence kínálatát előtérbe helyező, főleg természetű borokból álló borkínálat közel 200 tételt tesz ki. Ha pedig ízekben is utaznánk egyet, a *Jamie's Italian Budapest* ajánljuk: olasz konyha csúcsmínőségben, mégis könnyeden. (x)



Baltazar Boutique Hotel, Grill Étterem és Bár



Jamie's Italian Budapest



Pest-Buda Hotel és Bistro



21 Magyar Vendéglő



21 Magyar Vendéglő



Café Pierrot



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

FŐ A HIDEGVÉR!

Hidegvérű állat – ezt a meghatározást bizonyára valamennyien hallottuk már. Voltaképpen bármilyen állatot érthetnénk alatta, amely nem képes a testhőmérsékletét saját maga szabályozni, meghatározott keretek közt tartani. A ma élő állatok zömére érvényes ez, ám ha hidegvérűekről beszélünk, mégis többnyire kimondottan a hüllőkre gondolunk.

- ◆ A hüllőknek már a neve hallatán is hűvös fuvallatot vél érezni az ember, és van, akinek a vér is meghűl tőle az ereiben. Ha megfogjuk, többnyire valóban hűvösnek érezzük, hiszen teste a környezet hőmérsékletét veszi fel, és a mi éghajlatunkon a környezet még nyáron is ritkán melegebb az emberi testnél, vagyis 36,5 Celsius-foknál. Ám ha egy gyík vagy kígyó történetesen a tűző napon sütkezezett volna megfogása előtt, akkor kimondottan melegnek éreznénk, hiszen ilyenkor a testhőmérséklete akár negyven fok is lehet. A „hidegvérűnél” ezért pontosabb a „változó testhőmérsékletű” meghatározás. Éppen azért, mert ezek az állatok testük „üzemmelegre” hevítéséhez a környezetből nyerik a hőt, keresik is a meleg helyeket, szívesen napoznak, igazán tehát nyáron vannak elemükben.

NAPELEMES ÓRIÁSOK

A belső hőszabályozás hiányának az a hátránya, hogy ahol nincs elég meleg, ott az állat nem tud megélni. Ez határt szab a hüllők elterjedésének: amíg az állandó testhőmérsékletű madarak és emlősök meghódíthatták a sarkvidékeket és a magashegységek csúcsait is, addig a hidegvérűek innen hiányoznak. A mérsékelt égöv alatt is csak kisebb termetű képviselőik terjedhettek el, mert kisebb testet könnyebb felmelegíteni, és az év nagy részét ezek is kénytelenek dermedt pihenéssel tölteni, olyan helyeket keresve, ahol a hőmérséklet azért nem csökken +4 °C alá, hiszen a fagy az ő szöveteikben is visszafordíthatatlan károkat idézne elő. Igazi hidegvérű óriások pedig, mint a krokodilok, az óriáskígyók vagy a varánuszok, csak a trópusokon fordulnak elő, ahol korlátlanul feltölthetik „napelemeiket”.



MEGSPÓROLT FŰTÉSSZÁMLA

Előnye azonban a változó testhőmérsékletnek, hogy nincs fűtésszámla. Az állandó testhőmérsékletért ugyanis busásan meg kell fizetni: a melegvérű élőlények – mint amilyen az ember is – a táplálékukból nyert energia több mint kétharmadát a testhőmérsékletük folyamatos fenntartására fordítják (kivételt képeznek a téli időszakban azok, amelyek téli álmot alszanak, mint egyes rágcsálók, a denevérek vagy a sün, ám ilyenkor ők is éppúgy felfüggesztik életműködéseiket, mint a hidegvérűek). Egy hüllő emiatt elvben harmadannyi táplálékkal beéri, mint egy hasonló méretű emlős, de ez még tovább csökkenthető azzal, hogy nagyon takarékosan bánik az energiával, és csak annyit mozog, amennyit feltétlenül szükséges.

A JÖVŐ CSIRKÉJE?

Ez az alapja annak az állításnak, amely szerint a leguán a jövő csirkéje, még ha ez európai füllel idegenül hangzik is. A nagytűgyíkok azonban ugyanazt az izommennyiséget jóval kevesebb takarmányból termelik meg, mint a baromfi, és a húruk nemcsak hogy ehető, de élvezhető is: az egyik leguánfajnak még a tudományos neve is *Iguana delicatissima*, azaz „legízletesebb leguán”. Sokak számára azonban talán megnyugtató, hogy ez az út Európa előtt nem áll nyitva, hiszen az állat által megspórolt energiát itt nekünk kellene megfizetnünk, tenyésztése nálunk csak fűtött üvegházban lenne megoldható. A hüllők energiatakarékos üzemmódja a kulcsa a kígyók legendás koplalókéességének is, és egyben annak, hogy a hüllők eldugott kis szigeteket is meghódíthattak, hiszen képesek étlen-szomjan átvészelní a sodródást a tengeri uszadékon; ilyen utazást egy emlős nem élne túl. ➤



NEM LÉTEZŐ ÁLLATCSOPORT

Milyen állatokat is takar valójában a „hüllő” elnevezés? Iskolai tanulmányainkból kiindulva talán meglehetősen hangzik, hogy ha az állatok származásánál, rokonsági fokait vesszük alapul, akkor a „hüllők” mint egységes kategória nem is létezik. A krokodilokat például jóval közelebbi rokonság fűzi a madarakhoz, mint a közös törzsfáról már kétszázmillió évvel ezelőtt leágazott, a triász korban kialakult teknősökhöz vagy akár a gyíkokhoz. Az, hogy mégis közös csoportba soroljuk őket, részben egyfajta kulturális örökségnek köszönhető (így szoktuk meg), részben pedig néhány markáns anatómiai sajátosságnak, amely az összes ide tartozó állatra jellemző: a szarupikkelyekkel borított bőr, a tojásrakás (bár némelyik faj nem rakja le, hanem a testében költi ki), és a változó testhőmérséklet.

A belső hőszabályozás kialakulására részben a két különálló kamrával rendelkező szív adott lehetőséget, amely megakadályozza a friss és az elhasznált vér keveredését. A hüllők szíve háromrekeszes: két pitvarból, de csak egy kamrából áll, utóbbit azonban a krokodiloknál, a varánuszoknál és az óriáskígyóknál már viszonylag fejlett válaszfal osztja ketté.

Sokan összetévesztik a hüllőket a kételtűekkel, amelyek közé a békák, varangyok, gőtéek és szalamandrák tartoznak. A kételtűek bőre azonban sohasem pikkelyes, és egyedfejlődésük két szakaszra oszlik: a petékből kikelő lárváik kopoltyúval lélegeznek, majd átalakulnak. A hüllőknek nincs lárvállapotuk, már a tojásból kikelő kicsinyeknek is tüdeje van.



TOLLAS DINOSZÁURUSZOK

Ezen az alapon hüllőnek tekintjük a teknősöket, a krokodilokat, a felemásgyíkokat (ide tartozik az új-zélandi hidasgyík avagy tuatara, amely látszólag nem sokban különbözik a mai nagy testű leguánoktól, de bizonyos ősi anatómiai bélyegek indokolják külön rendbe sorolását), valamint a gyíkok és kígyók, amelyek közül a kréta kor végén kifejlődött kígyókat egyes rendszerezők nem is tekintik önálló csoportnak, csupán a gyíkok speciális családjának. Hogy mennyire vékony azonban a határ, azt jól példázza a dinoszauruszok esete, amelyeket korábban egyszerűen őshüllőnek neveztünk, ám időközben kiderült, hogy már náluk is kialakult az állandó testhőmérséklet, ezzel összefüggésben a test hőszigetelését szolgáló tollazat, és leszármazottaik ma madarakként röpdösnek a fejünk felett... ♦

Bár szívesen sütkeznek a napon, a túlhevülés a hüllőknek is megárt, éppúgy, mint a fagy. Úgy védekeznek ellene, hogy hűvösebb helyet keresnek. Mivel saját testhőmérsékletük nincs, hőszigetelő rétegre (szőrre, tollazatra) sincs szükségük, pikkelyes bőrük azonban közel százszor jobban szűri az UV-sugarakat a miénknél.

Az emlősök testhőmérséklete állandó, ám a téli álmat alvó fajok némelyike képes hibernálódása során a testét akár 2 °C-ra is lehűteni. Ez azonban a hüllők téli dermedtségével ellentétben nem a tökéletlen, hanem éppen ellenkezőleg, a kifinomultan tökéletes hőszabályozó rendszerük eredménye.



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

A NAGY TESTVÉR FIGYEL

Raul Caprez Svájcban látta meg a napvilágot, 1972-ben. Az első fényképezőgépét a hó alatt találta. Kiderült, hogy működőképes a kamera, ezért elkezdte fényképezni a svájci teheneket, és az évek csak teltek...

- ◆ Közben azért – gazdag svájci módjára – nyaralni is eljárt. Főleg a trópusi vidékeket kedvelte, ahol egy idő után beleszeretett a bújárkodásba, a „jó öreg tehenészmasinát” pedig lecserélte egy digitális fényképezőgépre, vízálló tokkal. A nagy kékség mélyén is előszeretettel keresi a méretes állatokat, meghozzá igen eredményesen: az Underwaterphotography.com fotópályázatain rendszeresen díjazzák munkáit. Az itt látható fényképén gyönyörűen érzékelteti a víz alatti élet különlegességét, amely gyakran az emberi fantáziát is túlszárnyalja látványvilágban. A képen egy közönséges levesteknős és egy bohóchal találkozásának vagyunk szemtanúi. A fotós beszámolójából tudjuk, hogy a teknős sikeresen átvészelte az elmúlt évszázad szakácsait, ugyanis Caprez egy idős, 300 kilogramm körüli példánnyal találkozott egy ecuadori merülése közben, 2015-ben. ◆
www.raoulcaprez.com





KÖZÉPKORI VAKÁCIÓ SÜMEGEN!

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

Akciós nyári csomagajánlatok
félpanzióval, korlátlan wellness használattal,
1 alkalommal történelmi lovasjátékok bemutatóval,
gyermek animációs-, és kézműves foglalkozásokkal
már **17 500 Ft/fő/éj-től** foglalhatók

Vakációzzunk együtt,
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

Minden idők legsikeresebb
Nemzeti Konzultációja.

KÖSZÖNJÜK!

MAGYARORSZÁG
ERŐS ÉS
BÜSZKE
EURÓPAI ORSZÁG

ZAMRÉD



KOVÁCS KATALIN

„ÁDÁMMAL, A PÁROMMAL
LUCA PICI KORÁTÓL
KEZDVE TÖREKEDTÜNK RÁ,
HOGY ELMAGYARÁZZUK
NEKI, MIT MIÉRT KÉRÜNK
TŐLE. SZERINTEM EGY
NEMMEL NEM LEHET
SEMMIT ELINTÉZNI.”