

KÉPMÁS

2017
12

stílusos, bátor, elkötelezett

”

**NAGYTATA LETTEM.
TÖBBSZÁZ UNOKÁM VAN.**



BÖJTE CSABA

12 OLDALAS
E-MOBI MELLÉKLET

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

Évindító akció 2018.01.02-03.04.

A családbarát Kolping Hotelben az év első 9 hetében akár 20% árelőny jár egy családi évindító pihenéshez! Hány napra van szüksége ahhoz, hogy energiával töltődve kezdhesse az évet?

-20% (4 éjtől) | -15% (3 éj)

Válasszon gyermeke életkorának, vagy saját érdeklődésének megfelelően időpontot a pihenésre:

- 01.02-07.** Kütyü-hét
programozás, kódfejtés
- 01.07-12.** Ringató® Napok
- 01.14-19.** Kerekítő zenés mondókák
- 01.19-21.** Disznótör
- 01.21-26.** Tá-Ti-Ika zenés fejlesztés
Kriston® Intim Toma hölgyeknek
- 01.25-30.** Drámapedagógiai-napok
- 02.04-09.** Helen Doron English
játékos angol
Kriston® Intim Toma férfiaknak
- 02.09-11.** Farsangi mulatság
- 02.11-16.** Kerekítő Tippentő
játékos foglalkozások
"Értsünk szót" szülői tréning
- 02.16-18.** Valentin hétvége
- 02.18-23.** Stoller® Babaúszó tábor
Maminbaba tánc
latin fitness babahordozóval
Léghajó kurzus
teendők gyermekkori
vészhelyzetekben



KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT

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



**Nagyszülő+unoka
párosoknak is ajánljuk!**

www.kolping.hotel.hu/kepmas



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Szeretetről szól a csokoládé- és biztosítási reklám, az adományozási felhívás, a céges repi ajándék és üdvözlőkártya. Advent van. Fényes, hidegen szikrázó utcai izzók és meleggel hívogató, gyertyalángos kuckók, ünnepi illatok, klasszikus, népies és modern dallamok, tárgyak hangolják az érzékeket és a lelkeket az ünnepre. Néha a művészet, máskor a giccs határát súrolják, vagy át is lépik. A kedves közhelyet mégis nekünk kell valósággal és élettel megtölteni – valahogy úgy, ahogy a díszes áldozókehelybe beletöltik a misebort.

Decemberi számunkban és a benne lévő füzetben arra invitáljuk Olvasóinkat, hogy töltsünk friss tartalmat a sokat hangoztatott közhelyekbe. Abban bízunk, hogy ez is egyfajta készülődés az ünnepre. Örömteli és tartalmas adventet és áldott karácsonyt kívánok a Képmás szerkesztősege nevében!

BŐJTE CSABA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: kepmas.hu

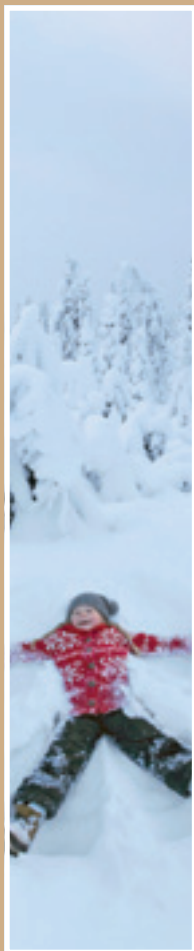
Képek: Páczai Tamás





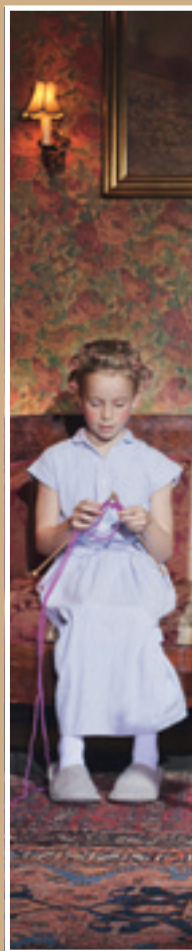
JELENLÉT

13



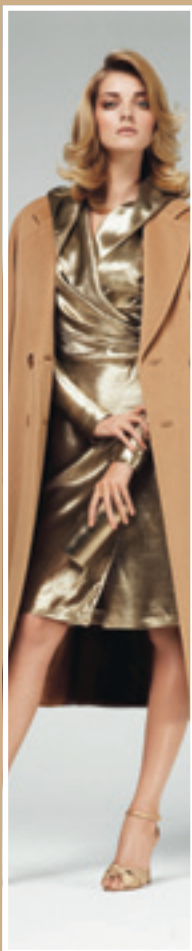
TANDEM

34



TÜKÖR

56



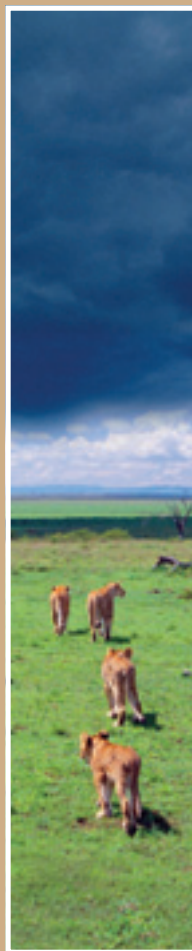
HÁZITREND

68



KIMENŐ

108



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, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bogárné Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábor Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lúcia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kólnei Lívია • 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 • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
 Nyomda: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235
 Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
 Következő számunk 2017. december 30-án jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap
Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Horváth Tünde – horvath.tunde@iam.hu
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

„Több száz unokám van”

Böjte Csabával beszélgettünk 6

LÉTKÉRDÉS

Kiskarácsony 13

Profán és szent szeretet 14

Gyönyörű képességünk, az ünneplés 16

VILÁG-KÉP

Képmásunk intimitása 18

Hogyan élje túl a házasságunk
a karácsonyt? 20

HÁRMAS KÖTÉS

Ne szólj bele! Vagy mégis? 24

Szót értünk? 30

Mikor kezdjük el tanulni
az idegen nyelvet? 32

Hát, öregem!...
Sztereotípiák az idősekről 34

CSALÁDI KÖRBE

Lenke születésnapjára 36

Csak optimistán! 38

KÖZVILÁGÍTÁS

Jó mulatság 40

MÉDIA A CSALÁDÉRT

43

Decemberi ajándékhegyek 46

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Az élet egy rakoncátlan labradorral 50

BEMELEGÍTÉS

Kiegészítésre sport 54

A SZALON

A kabát 56

Meleg legyen vagy szép?

Téli dilemma 58

GYEREKRENDELŐ

Vedd be a mama kedvéért! 60

Mi kerüljön a tízórais dobozba? 62

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Receptek adventre 66

A SÉF AJÁNLATA

68

ZÖLD MOZAIK

72

Az elektromos autók első kétszáz éve 74

Aksi négy keréken 76

Árammal a környezetért 82

Csendes, gyors, környezetbarát 84

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Az angol „Simmelweis” 86

ARANY JÁNOS 200

88

IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 90

BIBLIA ÉS IRODALOM

És az ige testté lett! 92

FRISS FORGÁCSOK

94

Idén Budapest a karácsonyi vásárok
királynője 96

DECEMBERI KIMENŐ

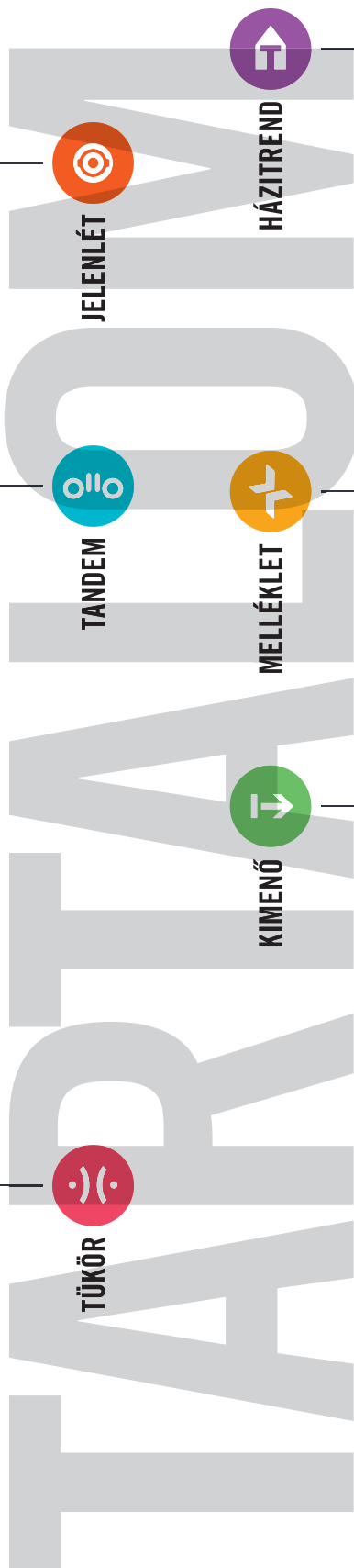
100

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Állati mostohák 108

TERMÉSZETKÖZELBEN

Éjféli mise 112





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

TÖBBSZÁZ UNOKÁM VAN

Valószínűtlennek tűnt, hogy létrejön ez a címlapfotós beszélgetés. Hétfő reggelre beszéltük meg, hogy hívom, aznap mikor és hol találkozunk. Fél nyolckor annyit mond, Csongrádon van, hívjam vissza 2–3 óra múlva, mert egy esti tévéadásra Budapestre jön, előtte valahol az M5-ös bevezetésénél tudunk találkozni. A reménytelennek tűnő helyzetben eszembe jut, hogy de hisz előtte megnyíltak már ajtók ennél lehetetlenebb küldetésekhez is. Fél nap alatt kapunk is engedélyt a fotózáshoz egy útba eső helyen, a Budapesti Corvinus Egyetemnek köszönhetően... Így történetünk, amelynek főhőse *Böjte Csaba* ferences szerzetes, a kihalt esti campuson játszódik.

◆ Sötétedik, van foga a hidegnek, össze is húzzuk magunkon a kabátot, amikor feltűnik a Duna-parton a barna habitus, lendületes, de nem túl sietős léptekkel közeledik. Csaba testvér kicsit arrébb szállt ki az autóból és sétált egyet a friss szélben. Amikor népes csapatunkkal (fotós, werkfotós, asszisztensek és én) belépünk a régi Közgáz hatalmas előcsarnokába, a biztonsági őr felé biccentve megjegyzi:
– Jófélének gondolhatnak engem, hogy ennyien kell lefogjanak egy fotózáshoz.

– Mi dolga volt Csongrádon?

– A Nagytata-könyvem előkészítése. Sokszor keresem rá a választ, hogy miért maradnak a gyerekek árván. Többnyire arra jutok, hogy nem árvíz, tűzvész, földrengés teszi őket otthontalanná, hanem a felnőttek rossz döntései, az, hogy valaki nem vállalja az anyai vagy apai hivatását. De nemcsak a szülői hivatással van a baj, hanem a nagyszülőivel is. A mai világban, azt mondják, identitáskrizis van. Pedig a nagyszülői feladat egy bizonyos idő után mindenkinek felkínálkozik, mert nemcsak a vér szerinti gyerekeinknek lehetünk a nagyszülei. Bíró Antal atya 86 éves volt, amikor bekopogott, hogy szeretne a gyerekeimnek a nagytatája lenni. Akkor kicsit mellbe is vágott ez, de hihetetlenül szépen teljesítette ezt a vállalását. Gondoltam, készítek egy használati imakönyvet, valamiféle vademecumot

ehhez a feladathoz. Antal atya életéből vettem kilenc kis történetet, azokhoz írtam elmélkedést és egy-egy könyörgést. Ezt elmondhatja a nagyszülő is, de az unoka is a nagytatájáért. És hát ezt magamnak is írom, hiszen benne vagyok a korban, és több száz unokám van.

– Miben más a nagytataság, mint a szülőség?

– Hála Istennek, unoka soha nem került be hozzánk, ami azt jelenti, hogy az a több mint ötezer gyerek, aki tőlünk indult, mind valahogy talpra állt, soknak vannak gyerekei, van, akinek három-négy is. Ha eljönnek, kacagok, feldobom őket, játszom velük, de nincs az a feladat, hogy nekem ezt a gyereket nevelnem kell, hisz van neki egy anyja, őt majd a Jóisten segíti és számon kéri.

Erdélyben, ha jön a nyári vakáció, általában kimegyek a nyomornegyedbe, a gyerekeket berakom a buszba, és megyünk a folyóra, tóra. Megérkeztünk, mindenki beszaladt a vízbe, s ahogy én is átöltöztem az autóban, kiszállva láttam, hogy a víz telis-tele volt gyerekekkel, és a nagyok ugyanazokat a mafla kis cseleket csinálták a kicsikkel, ahogy mosdatták őket, mint amiket annak idején én velük. Beszappanozták, feldobták, kicsúsztak a kezükből, bugyborékolnak, kacagtak...

(A nevetős szempár még jobban csillog, és kicsit mintha pirosra is válna.)





Leültem egy fa tövébe: „Hát, ez nélkülem is megy. Nagytata lettem.” Olyan ez, mint amikor valaki kutat ás. Persze nem ő tölti bele a vizet, de mégiscsak általa fakad fel. Amikor a gyerekünk felnő, és elkezd alkotni, azt nem mi csináljuk, de mégiscsak részünk van benne.

Sokszor kérdezik tőlem, hogy miért a világ végén van az utolsó ítélet. Mert a világ végén lehet a tetteink következményét összeszámolni és aláhúzni. Ha én nem jól neveltem a gyereket, ha rossz útra vezettem, akkor azt a Jóisten tőlem is számon kéri. Szent Ferenc atyánk 800 évvel ezelőtt elindított egy lavinát – amit én most teszek, és a gyerekeim tesznek, azt a Jóisten Szent Ferencnek is meg fogja köszönni. Mondhatjuk – ha már itt a közgazdasági egyetemen vagyunk –, hogy ez hosszú távú befektetés.

– Talán az is a baja nagyszülői hivatással, hogy nehezen engedjük el a gyerekeinket, ha pedig elengedjük őket, és külön család lesznek, mindkét félnek nehéz újra megtalálni a közelség és távolság jó arányát.

– Egyenként nehéz is gyereket nevelni. Ha az embernek sok gyereke van, könnyebben férjhez adja, elengedi őket, egymást is sodorják. Régen a fiút elvitték katonának, és hamar levált az anyjáról, ma a gyerekek sokáig elvannak a mamahotelben, de hát egy gyereketthont, ugye, azért nem lehet mamahotelnek nevezni, és magam is szeretem őket az önállóságra nevelni.

– Mielőtt belépett az akkor még titkosan működő rendbe, elment bányászni, mert magányra vágyott. Egyszer azt mondta, hogy a fontos dolgokra az ember a magányban kap választ. Hova lehet elvonulni elmélkedésre ekkora gyereksereg mellett?

– Isten megadta azt a kegyelmet, hogy nagyon gyorsan át tudok állni egyik helyzetből a másikba. Ha van egy délután szabadidőm, lerakom az autót, egy órát sétálok az erdőben. Tudom irányítani a gondolataimat. Kérdezik sokszor, hogy nem megyek-e nyáron pihenni. Hát dehogynem, ha megyek például valahova misézni, s látom, ott van egy tó, megállunk és „gyerekek, megüünk fűrődni!”, napozunk is, játszunk is, mindenre van idő, csak gyorsan kell csinálni, kicsit a hajam égnek áll a misén, de ez még belefér.

– És előfordul, hogy valamihez nagyon nincs kedve?

– Hogyne. Például nem szeret az ember hatósági derbire menni. Én sem vagyok mazochista. De kérdés: ki is az ember? Van, akinek a vágyai, a hangulata határozza

meg, ki is ő. Ha viszont levonnék rólam a kedvet, mint a káposztalevelekről a külső leveleket, akkor is megmaradnék én. Magamat kell megkeresnem a levelek alatt. Ha onnan tud az ember kitérni és oda visszatérni, jobban karban tartja magát, mint ha az ösztönei vagy a vágyai után megy.

– Vannak „külső káposztalevelek” Bőjte Csaba branddé vált nevében?

– Jézus Krisztus receptes könyvet adott. Ha valaki eszerint készíti a pudingot vagy a piskótát, akkor az puding vagy piskóta lesz. Nem szeretem, amikor valaki azt mondja, hogy „ja, Bőjte Csabának könnyű, mert neki karizmája van, meg ő ilyen hülyének született, ő csak csinálja, de az én utam nem ez.” Én szívesen főzök az evangélium receptjeiből, és látom, hogy működik, és öröm is csinálni. Akkor vagyok nyugodt, ha el is tudom ezt mondani mindenkinek. Ez ilyen egyszerű. Csak hát az a baj, hogy a legtöbb ember úgy gondolja: a szeretet jutalom. Ha majd megérdemli, ha majd jól rádolgozott, akkor majd fogom szeretni, addig csak méregetem. Pedig a szeretet megelőlegezett befektetés.

– Egy tévéinterjúban azért azt mondta, hogy nehéz befogadni az otthonaiba azokat a nagyobb gyerekeket, akik már éveket töltöttek az utcán, és olyasmiket tapasztaltak, amik nem gyerekeknek valók.

– Nálunk is vannak szabályok. Minden gyerekkel kötök szerződést, ebben benne van, hogy mit szeretne elérni, mit kér tőlem, és ezért ő mit tesz meg. Ha ezt nem tartja be, akkor számon kérem. Az üzletbe sem mehetek be úgy, hogy kérek egy fagyit, és nem fizetek. Nem vagyok a spártai nevelés híve, de sajnos sokszor azt láttam, hogy a túlzásba vitt figyelem vagy törődés felnőve dölyfössé tehet. Ez kicsit olyan, mint amikor túllocsolsz egy virágot, és elrohad; ha viszont keveset adsz neki, kiszárad. Ha jó sok gyerek van, nincs az a veszély, hogy túllöntözöd.

Nem mindig csak a befogadás lehet segítség. December 9-én egy rendhagyó jótékonyági koncertre megyünk Balassagyarmatra, az ottani fegyház énekkarát átvisszük a templomba énekelni, és meghívjuk a gyerekeiket meg a rokonokat, hogy hallgassák meg őket. 35 ezer gyerek van Magyarországon, akiknek az apjuk vagy anyjuk börtönben van, és ők nem hibásak ebben. Bárcsak tudnánk ebből hagyományt csinálni itt is, ott is... Én nem védem le ezeket az ötleteket. Nekem is volt az apám börtönben, tudom, milyen érzés. A versei miatt vitték el '56-ban, és úgy megkínózták, hogy aztán bele is halt.







AZ EMBERT NEM A GÉNJEI HATÁROZZÁK MEG, HANEM A KAPCSOLATAI.

– **Olvasta a verseit?**

– Mindent elkoboztak.

– **Ferencesként sokszor idéz olyan emberektől is, akik távol állnak a katolikus vallástól, például Lao-ce, Hofi Géza...**

– Ami igaz, az igaz. Hofitól például azt idézem, hogy „nem attól függ, ki milyen hülye, hogy hol született”, persze ezt fogalmazhatjuk úgy is, hogy a nyomor vagy a fényűzés nem predesztinál sem a mennyek országára, sem a normális életre. Igyekszem olyanoktól idézni, akiket ismernek vagy olvasnak az emberek; Sziléziai Szent Hedvig gondolatai például nagyon vagányak, de nem erőst ismerik.

– **Ha már a taoizmus és a kommunisták is szóba kerültek, ön szerint ezeknek vagy más vallásoknak a hívei a mennyországba juthatnak?**

– Mi, katolikusok a mennyországba jutunk-e? Mi a mennyország? Mi az, hogy odajutni? Sokszor mi, keresztények elfelejtjük, hogy a legfőbb parancs: Uradat Istenedet imádd, és csak neki szolgálj! A tegnapi evangéliumban Szent Lukácsnál azt olvastuk, hogy Jézus fölment egy hegyre, és az éjszakát Isten imáadásában töltötte. Jézus mint valóságos ember, imádja a mennyei Atyát. Sokan mondjuk, hogy nem káromkodom, templomba is járok, jóban vagyok az Istennel. De Ő nem ezt kéri, nem a fontoskodó munkámra vágyik, hiszen tudna tökéletes munkaerőt teremteni, hanem arra, hogy szabadon tiszteljem, szeressem, imádjam. Nem csak a tizenéves lányok vágnak a szerelemre. Az a katolikus vagy buddhista, aki a szeretet útjára lép, és nem bálványokat szeret, hanem az élő Istent, jó úton jár. A mai ember elkezd imádni a feleségét, a férjét, a gyerekeit, a munkáját,

a focisapatát, a nemzetét, a liberalizmust. De a bálványa nem teszi őt boldogabbá, hát keres egy másikat. Istent kellene imádni, a teremtményeit pedig – köztük önmagunkat is, drága férjünket vagy feleségünket is – nagyon kellene szeretnünk. Mindannyiunkban van egy végtelen utáni sóvárgás. Keresztes Szent János az Énekek énekében Istennek írt olyan verseket, mint Ady vagy József Attila. Csoda, hogy Léda, Csinszka meg a többiek nemigen tudtak mit kezdeni egy ilyen verssel? Sokszor egy anya vagy egy feleség is hihetetlen elvárásokat tud támasztani. Ráosztja a gyerekekre vagy a férjre az istenszerepet, az pedig nem tud hozzá felnőni, hisz ő is egy marék porból született. A kudarc borítékolva van. Ettől van ennyi frusztrált ember a Földön. Ha vágyom a mennyországra, sőt, szeretném, ha már a földön elkezdődne, kezdjem el az Istent szeretni! Ha szerelmes vagyok, akkor azt mondom: ezt semmi pénzért nem csinálnám, de neked megteszem. Ha az ember élő szeretettel átöleli az Istent, olyan belső békét és nyugalmat tud megérinteni, ami valamiképp már a mennyország előíze.

– **Ha szeretetről, küzdelemről, célokról beszél, sokszor hozza példaként a szerelmeseket.**

– Sokat vagyok fiatalok között, és tudom, hogy a fontossági sorrendben a párkapcsolat nagyon elől áll. Egy 15–16 éves lány vagy azért sír, mert szerelmes, vagy azért, mert nem szerelmes – harmadik üzemmód nem erőst van. A mi gyerekeink kicsit olyanok, mint a száraz erdő: áhítják a szeretetet, a valahová tartozást, mint a vizet.

– **Advent nemcsak a fizikai készülődés, hanem a szeretetből fakadó vállalások ideje is. De néha ezekbe is belebukunk. Mégsem sikerül kitarítani a nagymamának, sütit sütni a templomi ünnepléshez, eljutni minden rorátéra. Ettől aztán frusztráltak és csalódottak leszünk. Hogy lehet ezt elkerülni?**

– Adnék a nagymamának egy puszit, és el van intézve. Nem tudom, ki írta a karácsonyi történet forgatókönyvét, de úgy tűnik, nem kapott a Mennyei Anya idegösszeomlást, hogy szerencsétleneknek nem volt VIP-szállásuk hideg-melegvízzel. Magunknak emelünk célokat és korlátokat.

– **A gyerekekkel hogy karácsonyozik?**

– Decemberben–januárban már nem nagyon vállalok munkát, az a gyerekeké. Karácsony előtti utolsó

szombaton tartunk egy nagy közös ünneplést. Mit kerestem én egy ekkora termet! Aztán megtaláltam a parajdi sóbánya tárnáját, az a jó benne, hogy ott nem lehet leesni, és ott ilyenkor is nyári meleg van, a Jóisten kifűti nekünk. Oda meghívom a gyerekeinket és azokat is, akik kíváncsiak, 3000–4000 gyerek szokott összegyűlni, 11-kor kezdődik a buli, órákba telik, amíg lehozzák őket, de délutánig rá is érünk. Idén Felvidékről jön egy ifjúsági zenekar, akik pásztorjátékoznak meg zenélnek nekünk. Eddig mindig mindenkinek jutott cipősdoboz.

Ugyanakkor én is tudom, hogy Erdély összes gyerekeit nem tudom megmenteni. Két dolgot szeretnék megmutatni: hogy ezeket a gyerekeket ugyanúgy lehet nevelni, mint a többieket, és hogy jó és izgalmas őket nevelni. Ha jól csinálom, egy idő múlva elkezdik őket kikapkodni a kezemből, hogy nekik is kellenek.

– Sokan állnak sorba?

(A csillogó szemek kissé megint rózsaszínbe fordulnak.)

– Eh, rosszul csinálom. Nem elég hitelesen. Nagyon mérges voltam, amikor a lombikbébi-vita folyt Magyarországon! Ha hozzáam keresztelni hoznak egy gyereket, nem kérdezem én, hogyan született, ki a vér szerinti anyja, apja. A XX. századra rányomta a bélyegét a genetika, ide is vissza lehetne vezetni a világháborút, a fasizmust. Az embert nem a génjei határozzák meg, hanem a kapcsolatai. Szent József valóban apja volt a Kisjézusnak, maga a Szűzanya is azt mondja, amikor megtalálják a templomban: „Atyád és én aggódtunk miattad”. Sokan gyerekekre áhítoznak, közben pedig annyi bajban lévő gyerek van! Mi annyi szeretetet kapunk ezektől az árva gyerekektől, hogy sok szülő a vér szerinti gyerekeitől nem kap ennyit. Arra a rövid időre miért nem tudják megosztani az életüket, a javaikat ezekkel a gyerekekkel?

– Talán félnek, hogy nem csinálnák olyan jól, mint Csaba testvér.

– Ezt el se lehet rontani. Olyan, mint a gyerekszülés. Persze ahhoz se értek, de azért elmondom. A várandós anya se azt számolgatja, hogy most akkor ez meg ez a hét jön, akkor most össze kell legóznom a gyerek idegrendszerét. Eszik, alszik, sétál, megnéz egy filmet, a többit a Jóisten elintézi. A gyerekneveléssel is így van. Ha a gyerekekben csak az lenne benne, amit mi, szülők vagy

felneveltek belerakunk – az asztalra kipakolt kolbászból, tejeskávéból meg abból, amit meg tudunk neki tanítani –, sok zombi lenne a földön. Hogy hogyan lesz ép, egészséges, normális ember, az a Jóisten titka, nem?

Közben a folyosón felállítják a fotózás hátterét, Csaba testvér beül a lámpák elé, de közben azért megmutatja jól sikerült fotóját a közösségi oldalán, amely korántsem járt ekkora felhajtással. Egy csacsi épp mögé állt, ő meg készített egy számárfüles szelfit magáról a gyerekek nagy örömeire. A fényképezés után elindulunk kifelé, hogy a Duna-parton is készítsünk pár képet. Miközben a hosszabbítókat és a lámpákat pakoljuk, ő elkalandozik a folyosókon. Úgy látszik, az elmélkedős tíz perccet sem veti meg, ha nincs egy órája. Az utcára kilépvél tünődve visszanez a közel százötven éves eklektikus épületre:

– Vajon itt is cserélgették a szobrokat, amikor ez még Marx Károly Egyetem volt?

– **Cserélgetik az ilyesmiket manapság is** – utalok a franciaországi II. János Pál-szoborról leszedett keresztre, de szelíden figyelmeztet:

– Mindig vannak ilyen emberek, de hiba, amikor egy egész nemzetet megbélyegeznek emiatt. Én például az amerikaiakról is sok rosszat hallottam, aztán amikor ott voltam, csak jó emberrel találkoztam, az adományaikból felújítottam egy szállodát a gyerekeknek Tusnádfürdőn. Írtam is egy levelet, hogy megismertem Amerika igazi arcát, aminek csinálunk Tusnádfürdőn egy konzulátust. A Motorola igazgatójához is eljutott a levél, egy vacsora közben olvasták fel, ő meg lecsatolta az aranyóráját, és elküldte nekünk. Milyen asztal az, amiről annyi morzsa le hull, hogy abból egy százfős gyereketthont fel lehet újítani?

A közben fényekbe öltözött esti Duna-part útján bicikliznek, buszok úsznak el az állványok és a fényképezőgép előtt álló szerzetes mellett, akit, valljuk be, sokan már most szentként tisztelnek. Oda is kapja egy-két utas a fejét a szokatlan látványra. A hideg szél belekap a derítőernyőbe. Megkérdezem, nem fázik-e szandálban. „Hát, ferences vagyok” – mondja mosolyogva, és még elmesél egy történetet valamelyik elődjéről, aki kérvényt írt a pápához, hogy bakancsot vehessen, de nem kapta meg az engedélyt. Aztán „Isten áldjon benneteket!” és indul tovább egy közben ki tudja, honnan összeverbuvalódott társasággal. ♦



JELENLÉT



A nappalok egyre rövidebbek lesznek, a sötétség egyre sűrűbb és hosszabb. És ti azt mondjátok: nem kell félni. Majd jön valaki, aki elűzi a sötétséget, és sose látott fényt gyújt a világnak. Az adventi emberek remélnek, és várják a fényt.

Kosztolányi Dezső





SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉSEK



KISKARÁCSONY

Ünnep harmadnapját a szegények karácsonyának hívjuk. Ilyenkor nincs istentisztelet, kilépünk a templomi közegből, elindulunk megkeresni a „rongyos istállócskákat”, a falu szegénynegyedét. Itt csak úgy nevezik: a Sor.

◆ Kicsi, egyforma zöld házikók sorakoznak az út egyik szélén, a másikon meg putrik düledeznek. A sorházakat egy holland alapítvány önkéntesei építették pár éve a sokgyerekes családoknak. Már többször megálltunk itt egy-egy percre advent idején, most igyekszünk szóba elegyedni is. Vargáék hét gyerekének többsége már régi ismerősként üdvözl. Legutóbb ünnep első napján kopogtatott be hozzánk a három nagyobb lány. Kántálni jöttek. Elénekeltek egy karácsonyi slágert, és én közben azon kaptam magam, hogy reflexből az ajtóban hallgatom őket. Már a benti melegben, a kényelmes kanapén ülve mesélték, hogy velünk együtt összesen három helyen jártak. Az idős tanítónőnél, az egyik jóléltű boltosnál és nálunk, a parókián. Ennyi helyre engedték be őket. Pedig olyan sok étel-ital összegyűlik egy-egy családi háztartásban az ünnep alatt. Ha csak a feleslegéből adna is az ember, máris sok jót tehetne vele.

A kis zöld ház lakói örömmel fogadnak, már többször kérték, hogy nézzem meg az otthonukat. A ház egy konyha méretű szobából áll, egyik oldalán egy konyhasarok, a tetőtérre vezető lépcsőfokokon edények, ételmaradványok sorakoznak. A fenti szoba a nagyobb lányok birodalma. Az anyuka büszkén mutatja a kétméteres, ajándékba kapott karácsonyfát. Ugye megismerem rajta a tőlem kapott szaloncukrot és mézeskalácsszívet? Aztán egy doboz csokit nyújt át, amit az iskolában kaptak a gyerekek egy német

segélycsomag részeként. Erősködik, vigyem haza a feleségemnek. Hiába szabadkozom, hogy hét gyerek között jobb helye van az édességnek, nincs apelláta, megsértené őket a visszautasítás. Közben be-benyit egy-egy szomszéd gyerek, és egy szomszéd pár is letelepszik körénk. Egy korábbi katolikus papról mesélnek, aki néhány éve egy nagy doboz pereccel érkezett, majd összedobolta a Sor gyerekeit a közeli libalegelőre, és egy kis tréfás beszélgetés keretében kiosztotta nekik. Lám, nemcsak a segélyek mennyisége, de az őszinte törődés és odafigyelés is belevésődik a lelkekbe! Hosszasan mesélik különféle tapasztalataikat arról, amikor nincs ki eltemesse a halott gyermeket, vagy amikor a felzárkóztatásra létrehozott délutáni tanítás gyerekverésbe torkollik.

Hallgatom őket, mert ilyenkor talán éppen ez a legértékesebb: leülni a rossz ágyra, vállalni a rizikót, hogy néhány bolha is velem tart, és együtt lenni egy kis időre. Ne értsük félre, nem a reánk olyannyira jellemző siralom- és panaszáradat hangja hallik. Már-már rezignált belenyugvással mesélnék, mint akiknek ezekből, a hol világos, hol kormos üvegcserepekből áll össze az életük. Indulás előtt még készült egy telefonos fotó a karácsonyfa előtt. Nem tudják kezelni a készüléket, ez nem az okostelefonok környéke. Hazafelé azon töprengek, hosszú évek óta ez volt a legőszintébb, közösségben megélt karácsonyom. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

PROFÁN ÉS SZENT SZERETET

Világunkban sokan, sokféleképpen, vallásos vagy vallástalan módon is ünneplik karácsonyt. Van, aki az éjféli misében hódol Jézus születésének emléke, a megtestesülés szent titka előtt, míg mások övéik körében, ajándékokat cserélve, a profán, emberi együttlét kivételes pillanataként élik meg ezt a napot. Közben pedig az emberek zöme – vesse pillantását az égre vagy a földre – hiszi, hogy karácsony „a szeretet ünnepe”, de hogy mi ez a szeretet, miképpen kell gyakorolni, kit és hogyan kell szeretni, abban már erősen megoszlanak a vélemények.

- ◆ Sokan elégszenek meg azzal, hogy a szeretet lényege az ajándékozás, a másokkal való megbékélt együttlét. Aki magának a szeretetnek is hátat fordít, közhelynek vagy érzélgősségnek tekinti, a munkaszünetben vagy az ünnepi evésben-ivásban, a karácsonyi vásárok forgatagában leli az örömet. Pedig a szeretet vágya és képessége az egyik legtitokzatosabb dolog az életünkben. Nem nemes érzelem vagy kivételes lelki képesség, és több, mint a vonzalom vagy akár a szerelem. Bennünk lakozó, értelmünket, akaratunkat meghaladó misztérium, ugyanakkor pedig profán hétköznapijaink kivételes, kitüntetett pillanata. Ünnepe is, hiszen kiemel a mindennapok rutinjából, különleges alkalmat kínálva arra, hogy kifejezzük lelkünk legmélyebb rezdüléseit mások iránt.

A valódi, hiteles szeretet nem más, mint önmagunk korlátlan megnyitása mások felé, amelyre a partner hasonló önatadással válaszol.

Nem pusztán békés, intim együttlét, találkozási alkalom, ajándékok cseréje, akkor sem, ha tárgyakban, gesztusokban és külsőségekben is próbáljuk megjeleníteni mindazt, ami lelki-szellemi értelemben van közöttünk. A nyugati, keresztény kultúrában felnőtt ember nem érzi már magáénak a szent születésre, a bibliai történetre való emlékezést, de ha nem is tudatosítja, valójában mégis a szeretet mindent felülmúló ereje előtt tiszteleg ilyenkor. A titokzatos erő előtt, amely eget és földet, Istent és embert, embert és embert összeköt, amely arra tesz képessé minket, hogy a köznapok póré és egyhangú észszerűségét feledve időről időre képesek legyünk felülmúlni önmagunkat. Ebben az értelemben karácsony egyszerre az emberi és az emberfeletti szeretet alkalmá, ünnepe, talán akaratlanul és ösztönösen is engedelmes válasz arra a felszólításra, amelyet Jézus így fogalmaz Máté evangéliuma szerint: „Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből. Ez az első és legnagyobb parancs. A második hasonló: Szeresd felebarátodat, mint saját magadat.”





Eredeti, a keresztény hitben és hagyományban őrzött tartalma szerint karácsony az Isten szeretetének elfogadó és viszonzó ünneplése.

Azé az Istené, aki „úgy szerette a világot, hogy egyszülött fiát adta érte.” Ebben a szent jelentésében, amelyben elválaszthatatlan Isten és az embertárs jelenléte, karácsony az égi és a földi szeretet közössége, amely a Jézus születésére való emlékezésben ölt testet, arra figyelmeztetve Pál apostol szavával, hogy „a szeretet soha el nem múlik”.

A karácsony keresztény hagyománya nem merülhet ki az ünnep szakrális tartalmában, hiszen szeretet-üzenete nem pusztán arra a szent történetre utal, Betlehemre, ahol egykor ég és föld összeért. A hitünk, keresztény értékvilágunk alapját hordozó krisztusi főparancs éppen arról szól, hogy a szeretetnek nemcsak határa és mértéke nincsen, hanem tárgya sem szűkíthető le csak a szent, az égi vagy csak a profán, földi valóságra. Aki valóban akar, próbál, tud karácsony idején szeretni és szeretve lenni, és a szeretet misztériumát akarja megünnepelni, nem elégedhet meg a családi otthon melegében a karácsonyfa alá sorjázott csomagokkal, közös, nagy ebédekkel, vacsorákkal, a karácsonyi vásárok forgatagával, mert az igazi szeretet mindig több, erősebb, mint az azt kifejezni hivatott tárgyak, tettek, rövid pillanatok. De üres marad annak az ünnepe

is, akinek csak a templomok homálya, a zúgó orgona, a díszes betlehem áhítatos szeretethangulata jelenti a karácsonyt, miközben társtalan, mogorva, magányos.

Az istentelen szeretet földhöz ragadt, üzleties, az önzés, a színlelés, az önimádat világa; az embertelen szeretet pedig háttáfordítás a jelennek, kivonulás a társas, földi, közösségi lét természetes közegéből.

Bármelyik végletet tekintjük is, benne éppen a szeretet az, ami torzul, hiszen a szeretet egyszerre emberi és emberfeletti, profán és szent képesség és állapot. Az ember csak szeretetében tudja felülmúlni önmagát, szeretete képes hidat verni ég és föld között, ez az eszköze annak, hogy zsúfolt, rohanó, pillanatról pillanatra változó, mulandóságra szánt világunkban ne legyünk lélektelenné, ne maradjunk egyedül.

Karácsony szent és profán értelemben is a szeretet ünnepe.

Van, aki hisz ma ebben, és van, aki nem. Van, aki Jézus születését, mások a fenyőfa alatt sorakozó ajándékokat tekintik. Ám aki valóban akar, próbál, tud szeretni és szeretve lenni, az a szeretet misztériumát akarja megünnepelni. Annak hittel vagy hitetlenül arra kell emlékeznie, azt kell ünnepelnie, aki ezt egykor – értünk és helyettünk – tökéletesen megvalósította. ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

GYÖNYÖRŰ KÉPESSÉGÜNK, AZ ÜNNEPLÉS

Kicsit mindig irigylem azokat az embereket, akik szépen, ötletesen tudnak ünnepelni – mert az ünneplés külsőségeinek megtervezéséhez kreativitás kell, a lelki háttéréhez pedig emberismeret és az értékek felismerésének képessége. Kiváló adottságokat hordoz, aki mindezekkel rendelkezik.

◆ Egyetemista koromban egyik csoporttársam egy kastély kertjében tartotta az eljegyzését. Egyszerűen csak beszöktek a kertbe, és a ciprusok között, mécsesek fényénél felolvastak egymásnak egy csodaszép Hölderlin-verset, az volt a fogadalmuk. Akkoriban kicsit pironkodva hasonlítottam össze ezt a fantáziadús, romantikus ünneplést az én eljegyzésemmel, amely hagyományos módon, családjaink körében, ünnepi ebéd mellett zajlott: leendő apósom kissé patetikusán, kissé viccesen kérte meg a kezemet a szüleimtől a fia számára. Később azonban az élet, a kapcsolataink tartóssága nem igazolta a romantikus külsőségek elsőbbségét.

DE MI IS AZ ÜNNEP?

Unalmasnak és túl filozofikusnak tűnik ezen elgondolkodni, mégis érdekes meglátásokra juthatunk, mint amikor egy kisgyerek először járja körül és fedezi fel a lakást. Az ünnepek legtöbbször közösségi megállapodással jönnek létre (a pár vagy a család is közösség). Nagyon ritka, hogy egyetlen ember teremt magának ünnepet: mondjuk egy pohár borral kiül az erkélyre, hogy boldogan átgondolja a sikeres vizsgát

vagy a megkapott állást – általában még az ilyen, személyes örömet is igyekszünk megosztani másokkal. A legtöbb ünnep arról szól, hogy kiemelünk egy embert vagy eseményt a hétköznapiok egyhangú folyamából. Valakit vagy valamit, aki vagy ami nagyszerű vagy csak emlékezésre méltó. Engedjük, hogy eltöltsön az öröm, a büszkeség, a meghatottság, amikor rá gondolunk: ünnepelünk.

Ez ugyanígy történik a történelmi, hazafias évfordulóink (például az 1848-as szabadságharc), az egyházi ünnepek (például a karácsony) és az egyéni vagy családi ünnepek (például a születésnapok) esetében is. A szomorú események is méltók lehetnek az ünneplésre, mert az ünnep nem feltétlenül örömteli, hanem tragikusságában is lehet lélekemelő. Az ünneplés lényege persze nem a külsőségekben van, de nem is független attól, mert nyomot hagy a résztvevők lelkében. A családi ünnepek fő „motorjai” az édesanyák, a kisközösségi ünneplések szervezői is többnyire nők. Gyakran esnek a bibliai Márta hibájába: elvesznek a munka, a szervezés világában ahelyett, hogy a belső, lelki folyamatokra figyelnének.





A KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS KÜLÖNÖSEN FELEMELŐ, DE EGYBEN VESZÉLYES IS.

Sok családjánya úgy gondolja, ha nem lesz kész a nagytakarítás, a lakásdíszítés, a fonott kalács, a rántott hal, a mindenki álmát megvalósító ajándék, a csilivili fa, akkor nem lesz teljes az ünnep. És soha semmi nem lesz tökéletes. A végén ott áll a fánál egy végtelenül fáradt, fásult, ingerült, kimerült nő – aki a lelke mélyén titokban csak arra vágyik, hogy végre egyedül lehessen, megpihenhessen. Hányszor estem ebbe a hibába, amikor a gyerekeim még kicsik voltak! Fokozatosan tanultam meg elengedni a külső készület bizonyos elemeit, hogy a lelkemet is ünneplésre készen vihessem a család körébe. Talán a gyerekeim megbocsátják nekem utólag, hogy nem az amerikai filmekből jól ismert, karácsonyi díszekkel telerakott lakásban tudtunk összegyűlni szentestén, és az ajándékokkal is ritkán találtam el a vágyaikat. Az ünnep nem azért van, anyukák, apukák, nők és férfiak, hogy belehaljunk! Azért van, hogy felemeljük a lelkünket – jelképes értelemben – azok körében, akiket szeretünk. Az ünnepkor is mi csak mi vagyunk, miképpen a hétköznapiakban is: gyatrák, esendők, de néha mégis meg-megvillantjuk a bennünk rejtőző legjobb tulajdonságainkat.

A KARÁCSONY „MESSZERINGÓ GYERMEKKOROM” VILÁGÁBA REPÍT.

Nincs ehhez fogható hangulatú ünnep, amely egyszerre bensőségesen családi, mégis közösségi. A Megváltó – aki nemcsak egy különleges ember, nem egy superman, hanem maga az Isten – megtestesült, és emberré vált. Egy lett közülünk, aki persze mégse egészen olyan esendő, mint mi, hanem jobb nálunk, és megmutatta, hogy jobbnak lenni, élhetőbb világot teremteni lehetséges. Az egyetlen olyan Isten az emberiség hitvilágában, aki szeretettel és irgalommal közeledik minden emberhez, és barátainak mond bennünket.

Ma egyre kevesebben hiszik és vallják, hogy a karácsonyi ünnepkör tárgyát képező események megtörténtek. Megmaradt belőle a szeretet, a rokoni-családi kötelékek ápolása, az ajándékozási gesztusa, a feldíszített környezet, a finom vacsora. Kesereghetnénk ezen, de be kell látnunk: ez még mindig jó, sokkal jobb, mint ha nem lenne ennyi sem. Minden jobb, mint az érzelmi közömbösség. Karácsonynak még így, „a szeretet ünnepévé” silányítva is hatalmas élményereje van. Nem véletlen, hogy a valódi kapcsolatokkal nem rendelkező emberek közül nagyon sokan ilyenkor döbbennek rá életük sekélyességére, ezért izzanak a lelkiségély-telefonvonalak, megtörténnek az öngyilkosságok. Az a kétezer évvel ezelőtti esemény máig sugároz, szembesít minket azzal, hogy kik is vagyunk, és ez leginkább emberi kapcsolataink minőségében mérhető. Addig jó nekünk, amíg ez a sugárzás tart – még ha a szembesülés önmagunkkal nem is mindig könnyű. ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

KÉPMÁSUNK INTIMITÁSA

Vivian Maier (1926–2009) napjaink egyik ünnepezt sztárfotográfusa. Fényképeit a legnagyobb múzeumokban állítják ki világszerte, munkásságát olyan nagyságokkal említik együtt, mint *Henri Cartier-Bresson*, *Diane Arbus* vagy *Robert Frank*, titokzatos életéről könyvek és Oscar-díjra jelölt dokumentumfilm is készült.

◆ Mindez az egyik legnagyobb sikertörténet a fotográfia világában, azonban a jelek szerint pont Vivian Maier nem vágyott rá, hogy így történjen.

Az osztrák-magyar és francia bevándorló szülők gyermekeként New Yorkban született fotós életéről nagyon keveset tudunk. Az apa hamar elhagyta a családot, a négyéves Vivian édesanyjával és *Jeanne Bertrand* portréfotóssal élt együtt egy bronxi lakásban. Innen költöztek Franciaországba, ahonnan 1939-ben még édesanyjával látogatott vissza New Yorkba, 1951-ben viszont már egyedül tért haza, és dadaként kezdett el dolgozni egy családnál. Ekkor már fényképezett – első kameráját 1949-ben vásárolta –, szinte mániákusan dokumentálta New York, később Chicago hétköznapijait és az őt alkalmazó családok életét. 1956-ban költözött Chicagóba egy háromgyerekes családhoz nevelőnek, egész hátralevő életét a városban töltötte. Fényképeit soha nem mutatta meg senkinek, gyermekei nem voltak, családjával megszakított minden kapcsolatot, és nem volt olyan barátja, aki elmondhatná, hogy személyesen is jól ismerte.

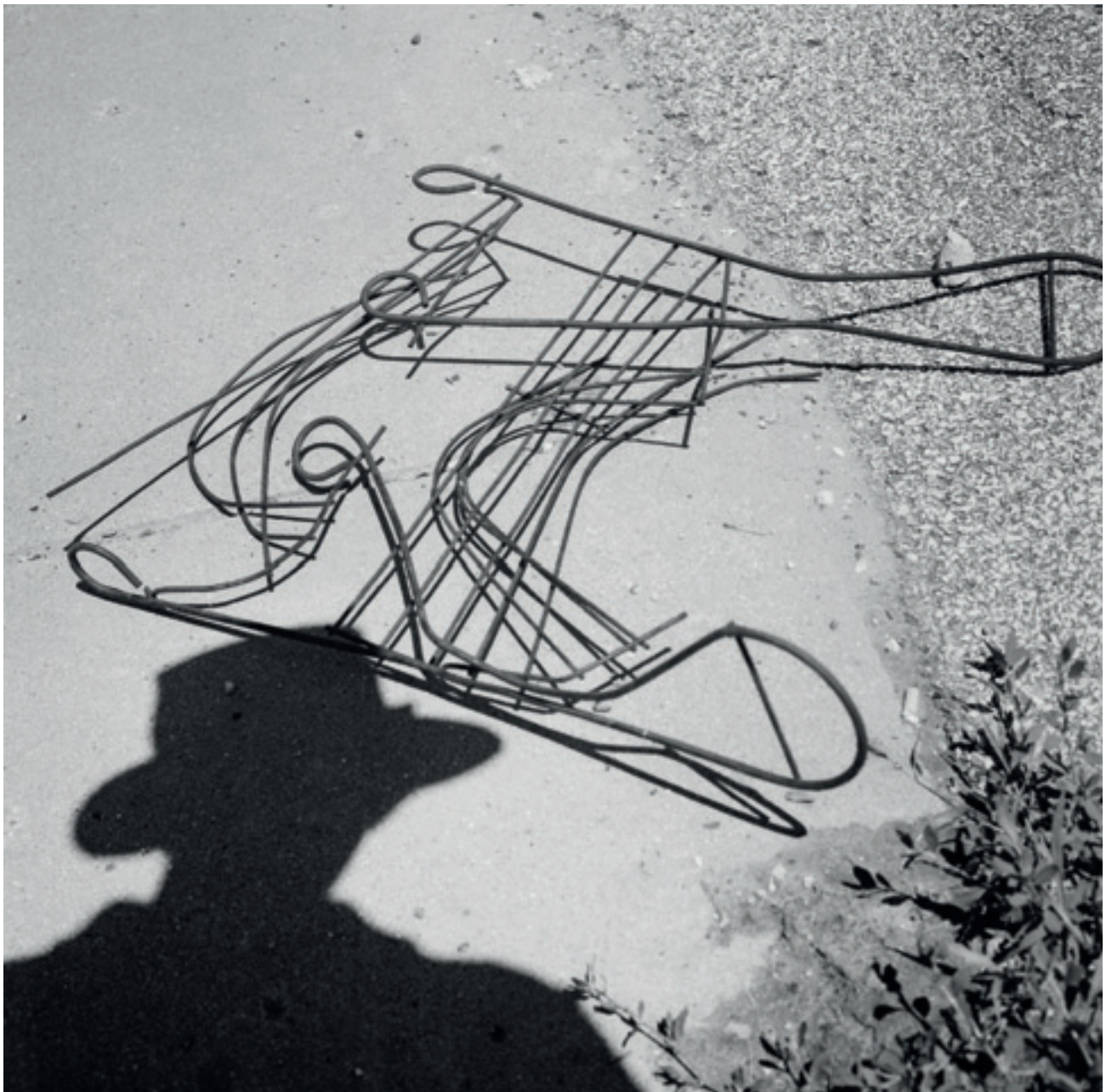
Amíg hasonló tehetségű kortársai a legnagyobb magazinokban publikálták munkáikat, és a Central Parkra vagy az Eiffel-toronyra néző lakásokban éltek, Vivian Maier az 1980-as években már egyre nehezebben

talált munkát, ebből a korszakból rengeteg előhívatlan filmtekercse is maradt ránk. A '90-es években már nem fényképezett, addigi munkái tárolásához egy konténert bérelt, ő pedig a hajléktalanok sorsával nézett szembe. Ekkor első chicagói munkaadó családjának három gyermeke segített rajta, egy parányi garzonlakást béreltek időse dadájuknak. Mindeközben a konténerben rejtőzködő több mint 100 ezer negatív, valamint rengeteg tekercs mozgófilm és hangfelvétel sorsa veszélybe került: a fotós nem tudta fizetni a tárolás díját, ezért a cég 2007-ben nyilvános árverésen értékesítette a hagyatékot.

Ezt vásárolta meg *John Maloof* fotós 400 dollárért, miközben a város északnyugati oldalán fekvő Portage Park történetét feldolgozó könyvéhez gyűjtött anyagot. A sikersztori innen indul: Maloof egy 100 képes válogatást töltött fel a Flickrre, ahol a képek fantasztikus népszerűségnek örvendtek. Innen nem volt megállás, a fotós azóta is Vivian Maier hagyatékának gondozásával tölti minden idejét.

A sikert Vivian már nem élte meg. 2008-ban megcsúszott egy jégbordán Chicago belvárosában, fejsérülést szenvedett. Bár orvosai jó esélyeket láttak felépülésére, nem sokkal később egy idősek otthonába szállítása után meghalt, 2009 áprilisában.





Önarckép. Chicago, dátum nélkül

A budapesti Mai Manó házban a 2012-es nagy sikerű kiállítás után ismét láthatunk egy 75 képből álló válogatást Maier fényképeiből, ami január 7-ig látogatható. A kiállítóterekben elhelyezett tükrök előtt megállva – ezek a fotós zárkózott, misztikus önarcképeire reflektálnak – önkéntelenül is kérdéseket

tettem fel magamnak. Vajon hogyan érezné magát Vivian Maier abban a világban, ahol minden egyes vacsoránkat, nyaralásunk képeit, hétköznapi bosszúságainkat megosztjuk az egész világgal, azonnal? Jó nekünk, hogy képmásunk intimitása gyakorlatilag utópia? ♦



HOGYAN ÉLJE TÚL A HÁZASSÁGUNK A KARÁCSONYT?

Érdekes dolgot figyeltem meg az elmúlt tíz év párterápiás gyakorlatában. Az év során teljesen kiszámíthatatlan, hogy mikor hány párnak van szüksége szakember segítségére, de van két időszak, amikor a problémák csúcsosodnak, és sokkal többen jelentkeznek be, mint máskor.

- ◆ Mindkettő olyan időszaknak tűnik, amikor a családok egymásra figyelnek, az év aktívabb szakaszainak izgalmi leülednek bennük, és élvezik a gondtalan, békés együttét. Paradox módon mégis éppen ekkor telik be a pohár, vagy borul ki az a bizonyos...

E két, konfliktusokkal terhelt csúcsidőszak: a nyaralás és a karácsony. Ha követi az alábbi tippeket, jó eséllyel kerüli el az év végi örületet és teheti a karácsonyt azzá, ami az igazi rendeltetése: az egymásra találás, a béke és a szeretet ünnepévé.

1. TERVEZZEN ELŐRE!

Ismerős az élmény, amikor a bevásárlóközpontban két utolsó pillanatos anyuka közelharcot vív a megmaradt egyetlen bepilisős-pelenkázós-beszélős babáért? Nemcsak Arnold Schwarzenegger küzdelme ez a klasszikus akcióvígjátékban, de emberek milliói élnek át évről évre a valóságban is. A megoldás: tervezzen előre! Ha már októberben megveszi mindenkinek az ajándékát, akkor azzal két legyet üt egy csapásra: akkor vásárol, amikor még teljes a készlet a boltban; és nyomás nélkül tud vásárolni úgy, hogy jó eséllyel egyedül áll a sorban. A tervezésbe bevonhatja a család többi tagját is. Készíthetnek előre írásos „munkatervet” is végrehajtókra és határidőkre lebontva. Így a család legkisebbjei is átérezhetik, hogy rájuk is szükség van, ők is tehetnek valamit a család egészségéért.

2. TEGYE A KÖZÉPPONTBA AZT, AMIRŐL (ÉS AKIRŐL) A KARÁCSONY TÉNYLEG SZÓL!

Mit is ünnepelünk karácsonykor? Még ha a szekuláris korszellem próbálja is megfosztani a karácsonyt annak spirituális-hitbeli töltetétől, a karácsony vallási ünnep. A keresztény világ ilyenkor a Megváltó születéséről emlékezik meg (még ha nem is tudjuk pontosan, hogy Jézus mikor született valójában). Ha ezt a tényt szem előtt tartjuk, akkor ez önkéntelenül is a megfelelő irányba tereli a gondolatainkat. Az emberi lelket úgy rakták össze, hogy tartósan ne tartson fenn egyszerre két olyan állapotot, amely teljességgel ellentmond egymásnak. Nagyon nehéz tartósan túlhajszolt előkészületi frászban létezni, miközben valaki a vihart lecsendesítő vagy az ördögöist megnyugtató Jézusra figyel.

3. TEREMTSÉN TISZTA ÉS ÁTLÁTHATÓ VISZONYOKAT!

Minden házasság nagy szakítópróbája az első közös karácsony. A szülők hozzászoktak az elmúlt két-három évtizedben, hogy a gyerekeik mindig velük vannak karácsonykor, hogy egész családként ülhetnek le az asztalhoz, hogy bepótolják az évközbeni szétszórtságot. Ám most szükségszerűen csatlódnuk kell a szülőknél, hiszen az ifjú pár nem lehet jelen egyszerre két helyen. Egyszerre három igénynek kell megfelelni ott, ahol eddig csak egy volt: a feleség szüleinek, a férj szüleinek és mindeközben meg kell alapozniuk a kettejük közös ünnepi szokásait is. Sokat segíthet ebben, ha már a házasságkötés környékén az ifjú pár beszélget a szülőikkel arról, hogy miként képzelik a származási családjikkal való kapcsolatot, a közös ünnepléseket, milyen új rituálékat és szokásokat szeretnének kialakítani. Olyan ez, mint amikor az egyik indiántörzs fiútagja feleségül veszi a másik indiántörzs lánytagját. Ettől kezdve mindkét törzs azon dolgozik, hogy a saját kötelékeibe integrálja az új párt. A párnak akkor van csak esélye túlélni a törzsek viszálykodását, ha egy új törzset alapít.

A tiszta viszonyokhoz tartozik az is, hogy nem síklunk át az év közben keletkező konfliktusok felett, hanem megoldjuk, feloldjuk azokat ott és akkor, amikor keletkeznek. Teljesen normális dolog, hogy ahol emberek együtt vannak, ott súrlódások, konfliktusok is keletkeznek. Érdeemes megfogadni a kétezere éves bibliai bölcsességet: „A nap ne menjen le a ti haragotokkal.” Azért kérnek karácsonykor olyan sokan időpontot párterápiára, mert év közben elsiklanak a nézeteltérések felett, szőnyeg alá söpri a konfliktusokat, aztán ezek az elfojtott, el nem rendezett viszályok három-négy együtt töltött nap után sorra felszínre törnek. Ennek jelei az apró beszélgetések, visszahúzódnások, majd egyre nagyobb és hangosabb egymásnak feszülések... Ez mind megelőzhető lenne, ha a konfliktusokat a megfelelő időben és a megfelelő helyen kezelnék.

4. NE TERVEZZEN TÚL!

Nagy a kísértés arra, hogy mindazt a baráti és rokoni kapcsolattartást, amit év közben elhanyagoltunk, a karácsonyba próbáljuk besűríteni és az ünnepi időszakban akarjunk bepótolni. Ezért egyik látogatásból esünk a másikba, naponta takarítjuk fel a lakást, hogy készen álljunk a hozzánk érkező következő vendégsereg ostromára. Néhány nap után aztán olyan fáradtak vagyunk, mint a leghajtósabb munkaidőszakban és alig várjuk, hogy végre vége legyen az ünnepeknek, és ismét bejöjjenek az élhető normális munkanapok. Ennek a káosznak elejét vehetjük azzal, ha nem tervezzük túl magunkat. Hagyjunk egy néhány napból álló tartalékot, amit szűk családi körben töltünk, amikor a gyerekeinkre figyelünk, pihenünk, lustálkodunk, és egyszerűen azt tesszük, amit szeretnénk, nem pedig azt, amit elvárnak tőlünk!

5. ALAKÍTSANAK KI RITUÁLÉKAT – CSAK KETTEJÜNK!

Bármennyire is fontos a tágabb és szűkebb családdal együtt töltött idő, a házaságunk sorsát hosszú távon meghatározza, hogy találunk-e időt csak kettőnkre. Sok szülő elköveti azt a hibát, hogy a szülővé válás pillanatától az összes figyelmét és szeretetét a gyermek felé áramoltatja. Sokan ki is mondják: „Első a gyerek!” Csakhogy ezzel a hozzáállással előbb-utóbb elkezdenek távolodni egymástól mint férj és feleség, az így keletkező érzelmi űrt pedig észrevétlenül ráterhelik a gyerekekre, akinek nem az lenne a feladata, hogy apa helyett is szeresse anyát, mert anya elbizonytalanodott

arról, hogy szerethető-e még. Ehelyett mondjuk ki lelkiismeret-furdalás nélkül, hogy a legfontosabb személy számunkra továbbra is a társunk (akkor is, ha már szülők vagyunk), mert a gyermeket ringató bölcső a szülők egymással való kapcsolata. A gyerekeimnek nem azzal teszem a legjobbat, hogy minden szeretetemmel elhalmozom és kényeztetem (ezzel nem azt mondom, hogy ne szeressük a gyerekeinket!), hanem azzal, ha számára is látható és megragadható módon szeretem a másik szülőjét. Ezzel teremtem meg számára ugyanis azt az érzelmileg biztonságos közeget, amelyben jó gyereknek lenni, amelyben egészségesen lehet fejlődni. Nem utolsósorban pedig ezzel életre szóló mintát adunk a gyerekeinknek arról, hogy egy kapcsolat nem magától működik, hanem tenni kell érte. Éppen ezért a legnagyobb felkészülési stresszben és a sűrű ünnepi forgatagban se veszítsük szem elől a legfontosabb személyt az életünkben: a társunkat!

A listának itt persze nem kell véget érnie. Legyen inkább csak egy gondolatébresztő, amely arra ösztönzi, hogy végiggondolja a saját egyedi élethelyzetét, és újabb lépéseket fedezzen fel, amelyek segítségével nemcsak túléli a karácsonyt, hanem örömteli, feltöltő és kapcsolaterősítő élménnyé varázsolhatja azt. ♦

Dr. Mihalec Gábor, párterapeuta
www.mihalecgabor.hu

AJÁNDÉKOZZON JÓ HÁZASSÁGOT KARÁCSONYRA!

A Kettőnk Együtt Nap az év egyik legnagyobb párkapcsolat-erősítő rendezvénye, ahol a legjobb előadók adják át a legjobb tudásukat. Kérésére névre szóló ajándékkupont küldünk, amit kinyomtatva betehet szeretteinek, barátainak a fa alá.

A január 28-i rendezvény témája:
Igazi férfiak és valódi nők

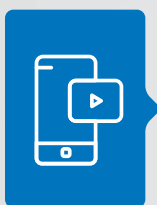
Regisztráció és további részletek:
www.kettenegyuttnap.hu

MEGÉRDEMLT SIKERÜK
A MI JÖVŐNK.

A nyertes vállalkozások

Beszállítóknak
adnak munkát

Adóbefizetésükkel
mindenki jólétét szolgálják



Keltsd életre
a plakátot
az AppStore-ból
és a GooglePlay-ből
ingyenesen letölthető
LARA alkalmazással!



Új munkahelyeket
teremtnek

Helyi kezdeményezéseket,
intézményeket támogatnak



1. TÖLTSD LE A LARA ALCALMAZÁST!
2. TARTSD AZ ESZKÖZÖD A KÉPRE!
3. ÉLVEZD A LARA ÉLMÉNYT!



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
ERŐSÖDIK



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÖVEG –
SZÁM KATI

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



NE SZÓLJ BELE! VAGY MÉGIS?

„Ne akarj mindent tudni a gyerekről!” „Időben kellett volna bizonyos kérdéseket feltenni.” Két gyakran hallott jó tanács. Hogyan döntheti el a szülő vagy a pedagógus, hogy mikor válik egy nehézség vagy konfliktus súlyossá egy tinédzser életében, mikor van szüksége a kamasznak érdeklődésre, megértésre, tanácsra vagy akár közbelépésre?

- ◆ Cziglán Karolina pszichológus szerint a kamaszkorban fontossá váló magánszféra elsősorban annak köszönhető, hogy ez az önálló identitás kimunkálásának időszaka. „A gyerek azon keresztül is megéli autonómiáját, hogy vannak információk, titkok, amelyek csak az övéi, az egyik ilyen jellemző terület a szerelem, a szexualitás. Ez már bontakozó felnőtt énjéhez tartozik, amibe nem avatja be a felnőttet. Ez a normális személyiségfejlődés része. Vannak olyan titkok is, amelyekbe azért nem nyer beavatást a szülő, mert nem értené azokat. Például, ha sosem játszott videojátékokkal, akkor ez is olyasmi lesz a tini életében, amiről a szülő keveset tud.”

NEKEM AZ IS ELÉG SOKSZOR, HA HAZAMEGYEK,
ÉS ÉSZEREVESZIK, HOGY BATOM VAN.
MEGÖLELNEK ÉS BÉKÉN HAGYNAK.

(BORÓ 16 ÉVES)

MINDENNAP EGY ÓRÁT BESZÉLEK A HAVEROMMAL.
BÁRMI TÖRTÉNIK VELÜNK, AZONNAL MEGBESZÉLJÜK.
A SZÜLEIMMEL ILYESMIT NEM LEHET MEGOSZTANI,
JOBBA AZOKKAL, AKIK EGYKORÚAK VELEM.

(ANDRIS 16 ÉVES)

TÁSKÁK, NAPLÓK, AJTÓK

Minden család máshol húzza meg a magánélet határait, általában a két szülővel való kapcsolat sem egyforma. A szülőnek a gyerek fejlődéséhez alkalmazkodva folyamatosan változtatnia kell a gyerek magánéletéhez való viszonyát. „A családi szokások, normák és a bizalom határozza meg, hogy a szülő a gyakorlatban mennyire képes tiszteletben tartani a gyerek magánéletét – véli a pszichológus. – Az elengedés nem korlát nélküliséget jelent. A tinédzsernek szüksége van arra, hogy a felnőtt elhiggye: egyedül is jó döntéseket tud hozni. Ha addig megfelelő volt a kapcsolat, és hisz benne a szülő, hogy az alapvető értékeket sikerült átadnia, akkor ez sokkal könnyebb. A túlzott ellenőrzés mindig visszajára fordul: a gyerek ki tudja játszani a szülőt a legnagyobb szigor mellett is, a bizalom viszont sérül. Egymás magánéletének tiszteletben tartása sok apróságban mutatkozik meg. Alapvető, hogy nem olvasunk bele egymás privát levelezésébe, naplójába, nem nyúlunk egymás táskájába, kopogunk az ajtón, mielőtt bemennénk egymáshoz.”

KUTATÁS HELYETT BESZÉLGETÉS

Van-e olyan vészhelyzet, amely fölülírja a magánszféra tiszteletben tartását? Melyek azok a lépések, amelyeket egy szülő akkor sem tehet meg, ha veszélyben érzi a gyereket? Cziglán Karolina úgy gondolja, a kamaszt nem azzal neveljük, ha átlépjük a magánszféráját, hanem ha közösen lefektetünk bizonyos szabályokat, amelyeknek előre tisztázzuk a következményeit, és ahhoz tartjuk magunkat. „Legyenek átláthatók a keretek, azokon belül kapjon szabad mozgásteret a gyerek. Ha valami konkrét gyanú felmerül, például sejtjük, hogy dohányzott a gyerek, noha ez tiltott, akkor is az lesz hosszú távon kifizetődő, ha nem kutatja át a szülő a gyerek cuccait, hanem kommunikációval dolgozik a helyzet rendezésén. Ha egy gyerek elszánt, hogy dohányozzon, fizikai úton nem fogja tudni a szülő ezt megakadályozni. A cél, hogy a gyerek maga vegye komolyan a tiltást. Ha cigiszagú, amikor hazaér, sokkal jobb, ha őszintén beszélünk vele, mint ha átkutatnánk a táskáját.

AZ ELSŐ KRÍZISHELYZETEM AZ VOLT, HOGY A SZÜLEIM ELVÁLTAK.
A SZÜLEIMMEL NEM BESZÉLHETTEM MEG, MIVEL ŐK EGYMÁSSAL SEM VOLTAK
KÉPESEK NORMÁLISAN KOMMUNIKÁLNI. A BÁTYÁM BEZÁRKÓZOTT A SZOBÁJÁBA,
ÉN MEG TÖK EGYEDÜL SZENVEDTEM.

(ZSOMBOR 17)

Elmondhatjuk, hogy érezzük a dohányszagot, nem tudjuk, hogy ő gyújtott-e rá, vagy csak olyan helyen volt, ahol dohányoztak, de nagyon szeretnénk benne bízni, hogy komolyan veszi ezt a tiltást. »Megbízhatok benned?« – kérdezhetjük. Erre persze minden gyerek bólint, de ha jó a kapcsolat, és valóban cigarettázott, rossz érzése lesz, hogy a szülő komolyan veszi őt, ő mégis szabályt szegett. Ha ezzel szemben átkutatnánk a táskáját, az sértődöttséghez és dachoz vezetne. Komolyabb vész helyzetben is – ha például felmerül bennünk, nem zaklatják-e a gyereket az interneten, vagy nem depressziós-e – a beszélgetés az igazi út. A szülő akkor tud támaszt adni, ha biztosítja a gyereket, nem fogja elítélni, és bármiről is van szó, mellette fog állni.”

NÉLKÜLE NEM MEGY

Sok, kezdetben jelentéktelennek tűnő probléma egészen terebélyessé tud duzzadni, legyen szó szerelmi ügyről, versengésről vagy intrikáról, de előfordulhat verbális vagy testi bántalmazás is, amelyet kezdetben esetleg maga a gyerek próbál bagatellizálni. Az ilyen iskolában vagy edzésen zajló konfliktusok esetén jelezze-e a szülő a pedagógusnak ezeket, és ha igen, hogyan, hogy ezzel valóban segítsen a gyerekeknek? A pszichológus válasza az, hogy csakis gyermekünkkel egyeztetve. „Már kisgyerekkorban is ezt

tanácsolnám, kamaszkorban ez még inkább igaz. Ha a gyerek határozottan kéri, ne beszéljünk a tanárral arról, hogy például csúfolják, akkor ne tegyünk! Még akkor sem, ha szerintünk ez tudna segíteni! Ha meggyőződésünk, hogy jó lenne beavatni a pedagógust, mondjuk el, miért gondoljuk így. Lehet, hogy meggyőzzük, de olykor a gyerekek tisztábban látják, miért nem lenne számukra segítség a pedagógus bevonása, sőt, esetleg valóban csak rontana a helyzeten. Azzal őrizhetjük meg a bizalmi viszonyt vele, ha nem nyúlunk át a feje fölé, hanem együtt gondolkodunk a megoldáson. Neki már az is hatalmas támaszt jelent, ha látja, a szülő elkötelezett, hogy segítsen neki.”

„ANNYIT ÉRSZ, AMENNYIT TELJESÍTESZ”

Az otthon elhallgatott problémák színtere többnyire az iskola és a különóra. A sport, amely a versengés terepe is, számos áldásos hatása mellett sokszor jó táptalaja a kamaszproblémáknak. **Lénárt Ágota** sportpszichológus, a Testnevelési Egyetem tanszékvezető egyetemi docense, maga is élsportoló sportlövő, többek között a londoni olimpiai küldöttség vezető pszichológusa. Bár a kiemelkedő tehetségek világában dolgozik, úgy látja, az eredmények oltárán nem áldozható föl az egészséges személyiségfejlődés.



„13-14 éves korban a gyerek azt gondolja magáról, annyit ér, amennyit teljesít. Ezért aztán mindenáron teljesíteni akar, előrébb jutni a rangsorban, ami a sport szempontjából egyrészt jó, másrészt azonban meg kell neki tanítani, mi a különbség az asszertív és az agresszív viselkedés között. Ugyanakkor az is előfordul, hogy nem tudja a maga által elégségesnek tartott sikereket elérni. Egy uniós felmérés szerint a 12 évesek körében 82–86% a sportolók lemorzsolódásának aránya. Ez arra hívja föl a figyelmet, hogy egy pedagógusnak, egy edzőnek nagyon meg kellene gondolnia, mikor mondja azt egy gyereknek, hogy nem vagy elég jó. Mert ez nemcsak a spothoz való kapcsolatára hat ki, hanem a teljes személyiségfejlődésére, önértékelésére. Vagyis egy edzőnek mindig a fejlesztést, a továbblépést kellene előtérbe helyeznie. Ha valaki nem alkalmas az adott csapatban való játékra, segíteni neki, hogy megtalálja azt a területet, ahol a legjobbak között érezheti magát.”

TITOKTARTÁS ÉS SEGÍTSÉG

Sokszor nemcsak a szülő és a pedagógus, a pszichológus számára sem könnyű a titoktartás és a hatékony segítségnyújtás összeegyeztetése. Lénárt Ágota is mindig megkérdezi a gyerekektől, hogy milyen információkat adhat ki a szüleiknek, és ha úgy érzi, hogy az adott probléma megoldásához ez szükséges,

megbeszéli velük. „A kamaszokra ugyanis ebben az életkorban jellemző, hogy nem képesek jól kommunikálni, néha azonosítani sem tudják a problémát, nem hogy megfogalmazni. Feketén-fehéren látják a világot. Azt hallják, hogy »Elég nagy vagy már, oldd meg!«, de nem tanítják meg nekik, hogyan. Egy 16 éves gyerek bejött hozzám, hogy döntött, befejezi a sportot. Amikor megkérdezem, miért, azt mondja: »Elég nagy vagyok már, hogy eldöntsem.« Nagy nehezen kiderült, hogy az edző azt mondta neki, ha délután 4-kor nincs ott az edzésen, kiteszi a válogatott keretből. És ugyanezt mondta az informatikatanár is, ha négykor nem jelenik meg az órán, nem fog érettségizni a tárgyból. Aztán kiderült, hogy mivel válogatott kerettag, minden további nélkül átmehet egy másik informatikacsoportba.”

PROBLÉMAMEGOLDÁS JÁTÉKOSAN

„A pedagógusoknak meg kellene tanítani a gyerekeknek a problémamegoldás alapvető hat lépését: azonosítsuk a problémát, nézzük meg a lehetőségeket, mérjük föl az erőforrásokat, válasszuk ki a legjobbat, hajtsuk végre, és ellenőrizzük a folyamatot. Válasszunk ki együtt néhány olyan szituációt, amely nehézséget okoz nekik, tipikus kamaszprobléma például az iskola és a sport ütközése, vagy amikor nem tudnak szót érteni a tanárral.”

FÉRFIAS KÜZDELEM VAGY AGRRESSZIÓ?

Míg a lányoknál sokszor a szóbeli vagy online intrikák, szerelmi ügyek okoznak magánéleti konfliktusokat, a fiúknál gyakori az agresszió. Különösen a sportban, hiszen az a testi erőről és ügyességéről, a másik legyőzéséről szól. A kortársak között zajló konfliktusok sokszor az edző tudtán kívül zajlanak, az öltözőben, a pályán kívül, a víz alatt. Mit tegyen a szülő, ha ez a tudomására jut?

Lénárt Ágota azt tanácsolja, mindenképpen szóljon az edzőnek. „Sajnos, előfordulhat, hogy a gyerekek a csapat vezetőitől is rossz mintát látnak, például az edző maga is erőszakot alkalmaz az erőszakoskodókkal szemben. Hallottam, hogy egy vízilabdaedző direkt kevesebb öltözőt adott, mint ahány gyerek volt, hogy már az öltözőben keményen küzdjenek meg, adott esetben verekedjenek össze. Ilyen esetek miatt is szeretnénk átalakítani az edzőképzést, mert ha valaki egy akármilyen tanfolyam elvégzése után edzősködhet, sokat ronthat a sport, a gyerek, a családok, a társadalom állapotán.

És persze nem csak fizikai agresszió létezik. Egy jól működő csapatnál fordult elő, hogy valamiért leálltak, és az edző ezt érezte is. Kiderült, hogy egy külföldi versenyen az öregek behívták a fiatalokat a szobájukba, és azt mondták, „nem lesz itt hajtás, nehogy nekünk is többet kelljen miattatok gürcölni”.

Lénárt Ágota összességében úgy látja, ha a gyerek személyiségfejlődése, testi és lelki épsége kerül veszélybe, a szülő és a pedagógus is köteles átlépni a magánélet határvonalait. Ennek – ahogy ő fogalmaz – sikoltó jele a megváltozott viselkedés. Ha az addig életvidám gyerek magába forduló lesz, nem kommunikál, vagy épp ellenkezőleg, mindennap bulizni megy; ha szerhasználatot tapasztalunk, alkoholt, drogot; ha szélsőségesen viselkedik; ha leverte, de nem beszél meg a problémákat – közbe kell lépni. Ha pedig sem szülőként, sem pedagógusként nem tudunk vele beszélgetni erről, szakember segítségét kell kérni. ♦



Hallgassák meg december 8-án 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

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

hirdetés

SZENT
István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

EGER 91,8
MISKOLC 95,1
ENCS 95,4
GYÖNGYÖS 102,2
HATVAN 94,0
SÁTORALJAÚJHELY 90,6
TOKAJ 101,8
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96,4

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

HOGYAN SZERETHETÜNK VALAKIT
A SAJÁTUNKKÉNT ÚGY,
HOGY NEM A MI VÉRÜNKBŐL VALÓ?

„Úgy éreztük,
ez a gyerek
csak ránk várt”

Miklósa Erika
és Csiszár Zsolt

3490 Ft helyett
2800 Ft



„Nem tudom
elképzelni, hogy
ennél jobban lehet
szeretni”

Komporday Réka
és Bódis Pál

A Heti Válasz legújabb interjúkötetében **13 örökbe fogadó és nevelőszülőt ismerhetnek meg**, akik őszintén mesélnek életükről. Az interjúalanyok ezzel szeretnének másokat is hozzásegíteni ahhoz az élményhez, amit egyikük így öntött szavakba: „Mindegyik gyermekem a sajátom. Csak éppen van, amelyiket nem én szültem.”

Vásárolja meg 20% kedvezménnyel a kiadótól!

1027 Budapest, Horvát utca 14–24. Telefon: (06 1) 461-1400

Nyitva tartás: Hétfő, szerda, péntek 8.00–16.30, kedd, csütörtök 8.00–19.00

Megrendelhető: konyv.valasz.hu

SZÓT ÉRTÜNK?

Olykor nehéz szóra bírni gyermekünket. Pedig szeretnénk tudni, hogyan érzi magát az óvodában, iskolában, vannak-e barátai, milyen a kapcsolata a tanárokkal... Egyáltalán, mit csinál ez a gyerek egész nap? A pihenés és ünneplés időszaka remek lehetőséget biztosít a családtagoknak az elmélyültebb, valódi jelenlétet magában foglaló találkozásokhoz, amelyek megalapozhatják a hétköznapi bizalomteli, gördülékeny kommunikációját a családban.

- ◆ Egyre halljuk a szakértőktől, mennyire fontos kapcsolatban lenni, beszélgetni, megteremteni az intimitást a családban. Szót fogadunk, próbálkozunk. „Történt valami a suliban?” „Semmi.” „Valami csak történt az elmúlt 8 órában!” „Jaj, hagyjál már! Muszáj folyton piszkálnod?” Mindennapos párbeszéd egy kiskamasszal, serdülővel élő család életéből. De nem sokkal könnyebb az ovisal vagy kisiskolással sem, aki még képtelen fejben tartani a történéseket, és elsodorják az események. Létezik egyáltalán olyan kommunikációs forma, ami mindenkinek megfelel: kielégül általa a szülői kíváncsiság, és a gyermek még örül is neki, hogy elmondhatja, mi zajlik éppen benne? Létezik, csak egyéni, vagy legalábbis korosztályonként változó az a nyelv, amivel elérhetjük őt.

UTAZUNK FANTÁZIAORSZÁGBA!

Sok szülő számára nehéz visszamenni „gyerekebe”. Pedig az ovisok még fogékonyak a felnőttel való szerepjátékokra, amelyek során egy plüss- vagy műanyag figura, báb mögé bújva mindent feltárnak, ami igazán foglalkoztatja őket.

Ovi után a gyerekszobában: „Anya, Mira kíváncsi rá, mi történt ma velem. Leszel a hangja?” Mira finoman kidolgozott marionett-királylány, aki figyelmesen követi ovis barátjának izgalmas életét. „Persze, kicsim. (Mira hangján): De jó, hogy hazatértél! Már annyira vártunk! Játsoztatok ma is Lénával?” Kislány: „Igen, és képzeld, Nóra nem engedett minket bodobácskórházat építeni.” „Ó, ez igazán nem szép tőle! Mit tettetek?” „Arrébb mentünk.” „A mi királyságunkban ilyenkor...”

Kádár Annamária, a „Mesepszichológia” című művek és EQ-fejlesztő mesék szerzője számos élethelyzetet mutat be, amelyekben a képzeletbeli barát, Tündérbogyó segítségével a gyerekek ügyesen megküzdnek a hétköznapi különböző problémáival. Az óvodás korra jellemző az intenzív fantáziatévékenység. Ha kicsit elengedjük magunkat, képessé válhatunk felvenni a fonalat, amely elvezet bennünket a gyermeki tudat működésének megfigyeléséhez.



LÉGY KICSIT GYEREK!

A kisiskolás korosztály esetében jól alkalmazhatóak a szerepcserés játékok. Ha elég informáltak vagyunk csemeténk viselt dolgait illetően, kicsit provokálhatjuk is a számunkra érdekes témákat.

Iskolából hazafelé, kisfiú: „Apa, játsszuk azt, hogy te vagy a kicsi, én pedig a bátyád!” Apa: „Bátyó, ma rám szólt a tanító néni, mert Bencével megint dobálóztunk a radírral.” „Ejnye, már megint? Pedig jól tudod, öcsi, hogy ebből csak a baj van. Órán csináltátok? Feketét is kaptál?” „Ühüm, most hogy mondjam el apunak?” „Ne aggódj, öcsikém, csak mondd el, apa biztosan kitalál valamit, hogyan adjunk be egy újabb feketét anyunak!”

MÉLYVÍZ, DE BELE KELL UGRANI – BESZÉLGETÉS KISKAMASZOKKAL ÉS SERDÜLŐKKEL

Anya látja, valami nincs rendjén, de hiába próbál tapintatosan érdeklődni serdülő lányától. Ő igen-nem válaszokat odavetve a szobájába vonul, lezárva az el sem kezdődött párbeszédet. Anya türelmesen kivárja a pillanatot, ami éppen határidős munkája közepette talál rá, a feje sajog, talán a pirula sem használ. „Nincs étvágyam, nem kérek vacsorát. Mostanában nem tudok enni...” – kezdi a lány. (Jaj, ne, megint összeolvasott valami baromságot a neten, persze, minden kamasz anorexiás, amúgy meg olyan szépen bevágta reggelire azt a tányér rántottát. Csak ne pont most! De, most akar beszélgetni,

egy hete készül rá.) „Úgy érzed, kevesebbet bírsz enni, mint korábban? Mióta van így?” „Pár hete annyira rossz a kedvem, semminek sem tudok örülni.” (Mi? És a koncert két hete, meg a születési buli?) „Értem, nem okoznak boldogságot a szokásos dolgok. Ha van valami, amit elmondanál...”

A kiskamaszok, serdülők maguk szeretnék szabályozni a kommunikációt szüleikkel. Elvárják, hogy amikor számukra alkalmas, kezünkéből mindent kiejtve csak feljűk forduljunk. Ha egyébként dőcögős a párbeszéd, egy-két alkalommal nyugodtan meglehetjük ezt a gesztust, amivel jelezzük: látod, minden másnál fontosabb vagy! A valódi jelenlét az odafigyelésben, végighallgatásban, elfogadásban tükröződik. A serdülő gyakran csak érzelmei kifejezésére vágyik, és egy megértő társra, aki nem kritizál, nem kifogásol, nem botránkozik meg. Ha kibírjuk közbevágások és letorkolások nélkül, majd nem tolakodóan, de nyílt kérdésekkel igyekszünk tisztázni a homályos részleteket, segíthetünk megkönnyebbülni. A kamasz egyedül érezheti magát vágyaival és érzelmeivel, ezért elmondhatjuk, mennyire hasonlóan voltunk egykor mi is, akár epizódokat is mesélhetünk saját élményeinkből. A felnőtt tapasztalatain átszűrt történet segít kissé eltávolodni, realisabban értékelni az adott konfliktust. ♦



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

MIKOR KEZDJÜK EL TANULNI AZ IDEGEN NYELVET?

Ha kisgyermekről van szó, sok téma megosztónak számít, mivel ebben a korban vagyunk a legfogékonyabbak jóra és rosszra egyaránt. Az idegennyelv-tanulás körül is megoszlanak a vélemények. Senki nem a hosszú távú hasznát vitatja, sokkal inkább a *mikor, kitől, hogyan, mennyit* körül forognak a kérdések. *Somogy-Tóth Katalin* a Pázmány Péter Katolikus Egyetem angol szakán óraadó tanár, valamint egy angliai tanárképző iskola (Pilgrims Teacher Training Center Canterbury) módszertanára és *Borsos Andrea*, a Helen Doron nemzetközi nyelviskola-hálózat egyik berlini iskolájának oktatója válaszol kérdéseinkre.

◆ – Létezik ideális életkor a nyelvtanulás elkezdéséhez, és ha igen, mikor jön el az ideje?

Somogy-Tóth Katalin: Számos konferenciát tartottak már a témában, tanulmányok, kutatások bizonyították ezt is, azt is. Amiben viszont egyeznek a szakmai vélemények, hogy nem annyira a konkrét életkor számít, mint az, hogy milyen minőséget kap a gyermek. Minél lejjebb megyünk életkorban, annál inkább szükség van minőségre.

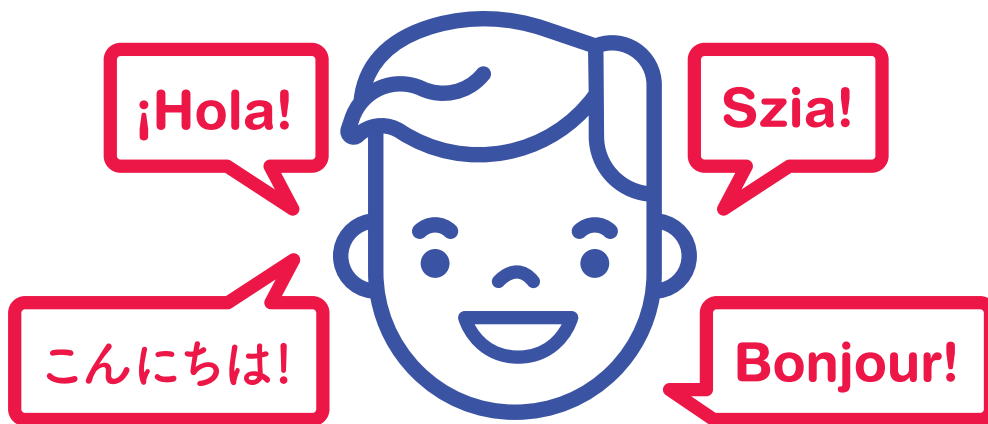
Borsos Andrea: Természetesen sosem késő idegen nyelveket tanulni, ám tanulmányok sora bizonyítja, hogy minél fiatalabb korban sajátítunk el egy nyelvet, annál könnyebben és természetesebben használjuk. Egyes kutatások szerint a 7 éves kor előtt elkezdett nyelvtanulás a leghatékonyabb és a legtöbb hosszú távú előnnyel rendelkezik, de manapság már pár hónapos kortól is ajánlják az elkezdését, hiszen a babák megtanulják az illető nyelv hangjait és intonációját, úgy, ahogy később már ez nem lehetséges.

– Mire kell figyelni a korai nyelvtanításnál, milyen speciális igényeknek kell megfelelni?

Somogy-Tóth Katalin: A gyerek életkorának és természetes érdeklődési körének megfelelően kell

tanítani a nyelvet. Nézzük meg, hogy a kisgyermek milyen fajta játékokkal szeret játszani, milyen énekeket vagy mondókákat kedvel, miről szeret beszélgetni. Egy hatévesnek már ne akarjunk két- vagy hároméveseknek való rigmusokat tanítani. Lényeges a tanár személyisége, hogy ért-e a gyermek nyelvén, meg tudja-e ragadni a figyelmét, tudja-e inspirálni, képes-e bevonni, megtalálja-e a közös hangot vele, mennyire karizmatikus egyéniség. Kulcsfontosságú, hogy a tanár jól ismerje a nyelvet, szép kiejtéssel beszéljen. Nem igaz, hogy minél kisebbeket tanítunk, annál kevesebb nyelvtudással nekieshetünk. A kicsik, mint a szivacs, úgy szívják magukba a nyelv zeneiségét, hangzását, a nyelvtant.

Borsos Andrea: A nálunk használt módszer egyik alappillére, hogy napi szinten szükséges hallaniuk a gyerekeknek a nyelvet, a másik pillér pedig a pozitív megerősítés. A gyerekek az anyanyelvüket is úgy sajátítják el, hogy előbb sokszor hallják, elkezdik imitálni a hangokat, szótagokat, majd ismételtetik a szavakat és mondatokat, amire többek közt a szülők pozitív reakciója sarkallja őket. Bármilyen módszerrel is dolgozzon a pedagógus, elengedhetetlen a pozitív, támogató környezet megteremtése, valamint a játék mint központi elem.



- Lehetnek-e hátrányai, ha kiskorban forszírozzuk a nyelvtanulást?

Borsos Andrea: Ha a gyerekek ezt nem tanulásként élik meg, hanem a játék, mozgás és zene eszközeivel észrevétlenül tanítják őket egy adott idegen nyelvre, akkor nem. Erdélyi magyarként személyes tapasztalatom is van erről. Négyévesen kerültem az óvodába, román csoportba, a körzetes oviban ugyanis már nem volt hely a magyar csoportban. Néhány hónap alatt folyékonyan beszéltem románul. Nem emlékszem, hogy „tanultam” volna. Míg a többi magyar gyerek csak 6–7 évesen, az iskolában kezdett el románul tanulni, és a többségnek akadtak vele problémáik, én teljes könnyedséggel vettem a román nyelvű iskola kihívásait.

- Hogyan tudom szülőként eldönteni, illetve biztosítani, hogy gyermekem a megfelelő helyen, megfelelő módon tanuljon?

Somogyi-Tóth Katalin: Én mint négygyerekes anya, illetve mint aki benne van már a témában negyven éve, azt mondanám, hogy csakis olyan helyre vinném a gyermekem, ahol megengedik, hogy beüljek a foglalkozásra, és személyesen megnézhessem, ki fogja tanítani a gyereket. Az ember ösztönösen érzi, mi a jó az ő gyerekének. Az angol nyelvi szintről persze nem minden szülő tud dönteni, ezért meg kell nézni, hogy az adott iskola kiket alkalmaz.

- Egyre gyakrabban találkozom olyan családokkal, ahol bár mindkét szülő magyar anyanyelvű, egyikük csak idegen nyelven beszél a gyermekéhez.

Borsos Andrea: A többnyelvű családoknál ez egyszerűen működik, ha például anya magyar, akkor csak magyarul

beszél a gyerekhez, apa angol, ő csak angolul. A picik az adott nyelvet az adott nyelven beszélő személyhez kapcsolják, ezért nagyon fontos, hogy ez következetes legyen. Tehát akkor anya ne beszéljen angolul néha a gyerekekkel. Azt viszont nehezen tudom elképzelni, hogy egy magyar szülő csak és kizárólag angolul beszéljen a gyerekéhez születésétől fogva.

Somogyi-Tóth Katalin: Amennyiben a szülő otthon érzi magát abban a nyelvben, élvezni tudja a hangzását, képes játszani azon a nyelven, nem találok ebben kivételt. Ha azonban ez a szülő és a gyerek közé valamifajta lelki gátat emel, valamiféle mesterkéltséget visz a kapcsolatba, ha mondjuk a gyerek elutasítja, mert érzi, hogy nem jön természetesen, akkor nem csinálnám. **Vekerdy Tamás** azt mondja, hogy a szülő ne legyen tanára a gyerekének. Szerintem rövid kis dolgokat lehet otthon együtt is csinálni. Ma már hihetetlen tárháza van a lehetőségeknek, a YouTube-tól a BBC „Learning English” oldaláig tele van az internet kis dalokkal, mondókákkal, mesékkel. Így az a szülő is könnyedén alkalmazhatja ezeket, aki a saját nyelvtudásában kevésbé magabiztos. A gyereknek nem jó a képernyő öt éves kor előtt, de ha naponta csak 5–10 percre együtt leülünk, és megnézünk egy mesét, majd megbeszéljük, miről volt szó, vagy meghallgatunk egy dalt, és megpróbáljuk együtt elénekelni, ez hasznos és ugyanakkor élvezetes dolog lehet. Hetente egyszer ennek nem sok értelme van, túl kevés. Azt sem lehet, hogy azt mondjuk, „márpedig most angolóra van, és 45 percet angolozol velem”. Mindennap egy kis játékos együttlét, úgy, ahogy magyarul is csinálunk, csak most éppenséggel egy másik nyelven – ez működhet. A rendszeresség és a természetesség. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

Hát, öregem!...

Sztereotípiák az idősekről

„Előzd le, kalapos!” – mondta az autóvezetés-oktatóm nem sokkal a forgalmi vizsgám előtt, biztatva, hogy előzjek meg egy amúgy szabályosan haladó gépkocsit és a benne ülő, fejfedőt viselő urat. Tudtam, milyen a sztereotípia (szőke vagyok), de hogy kalapos?... ezt nem értettem. „Miért, mi baj a kalaposokkal?” – kérdeztem. Ő végigmért, majd csak ennyit válaszolt: „Hja, a kezdők! Majd megtanulod, most ne dumáljunk, előzz!”

◆ A sztereotípia a megismerés egy módja, amikor valamit, valakit kevés – és sokszor leegyszerűsített – jellemzővel azonosítunk. A déli emberek jókedélyűek, mondjuk ki könnyedén, úgy, hogy milliókról beszélünk egyetlen jelzővel. A kevés bizonyíték inkább segít, mint árt a sztereotípiáknak, amelyek akár pozitívak, akár negatívak, inkább lezárják, mint ösztönzik a kíváncsiságot. Ezzel sokat spórolnak a gondolkodásnak: nem kell minden egyes részletet, minden egyedi vonást figyelembe venni, hiszen könnyen alkalmazható döntési mintákat kínálnak, amelyek igen kényelmesek, és szokássá válnak a mindennapi életben.

A 2017 tavaszán elkezdett, a Budapesti Corvinus Egyetemen alakult kutatócsoport (Kovács Gábor, Bokor Tamás, Aczél Petra és kutatóasszisztensek) által végzett kutatás az idősekkel kapcsolatos sztereotípiákra volt kíváncsi. És arra, hogy a hírekben megjelennek-e időskorúak, ha pedig igen, akkor ezek a megjelenések mennyire sztereotipikusak. A központi fogalom tehát az előítélet volt: az emberben és a médiában megjelenő.

A vizsgálat egyik pillére a fiatal felnőttek idősekkel kapcsolatos sztereotípiáit tárta fel. Azt feltételezve, hogy ezek a megismerési keretek összhangban lesznek majd a nemzetközi kutatások megfigyeléseivel, várható volt, hogy előkerülnek a szokványos negatív felvetések: a betegség, lassúság vagy feledékenység. Az ageism vagy age-izmus elnevezés éppen az ilyen jellegű, sztereotípiává váló negatív jelzők kapcsán mutatott rá az időskorral kapcsolatos hozzáállásunk bajjára.

Arra, hogy a fogyasztói, illetve médiakultúra az öregedést, öregséget mint valami különösen szomorú és magányos időszakot mutatja. Egy olyan korban, amikor a jóléti társadalmakban az egyén egyre tovább él, egyre kevésbé szeretjük az életünk második felét. Ugyanakkor pozitív jellemzőket is azonosítottak az előítéletek között: a kedvességet, áldozatkészséget – még akkor is, ha ezek sok esetben az inkompetenciával, a hozzá nem értéssel együtt kerültek elő.

Tudjuk, hogy a sztereotípia veszélyessé válhat, akár úgy is, hogy önmagát beteljesíti. Kínában, ahol a legpozitívabb az idősekkel kapcsolatos társadalmi-kulturális megítélés, sokkal kevésbé mutatkozik a generációk között különbség az emlékezeti teljesítmény terén, míg az Egyesült Államokban az öregebbek sokkal inkább számolnak be emlékezetromlásról, akkor is, ha ennek semmilyen biológiai jele nincs. Elhiszik, hogy romlik a memóriájuk – a sztereotípiáknak köszönhetően, amelyeket sokszor hallhatnak, maguk is vallanak, és amelyekkel végül azonosulnak.

A Corvinuson elvégzett, magyar egyetemi hallgatók idősekkel kapcsolatos előítéleteit felmérő kérdőív eredményeihez 20 olyan általános témakört használtunk, amelyekre a sztereotípiatartalmak vonatkozhatnak. Így az idős nők és férfiak megjelenése, beszédmódja és -témái; érdeklődésük, képességeik, vagy azok hiánya, tevékenységük, kedélyük, örömeik és céljaik, hogy ezúttal csak néhányat említsek. A válaszokban megjelenő



tartalmakat kódoltuk és a 10 százalékos küszöbérték felett tekintettük sztereotipikusnak.

Az eredményekből az derül ki, hogy a sok, világszerte mért előítélet mellett megjelennek újabb elemek is (pozitívak és negatívak egyaránt). Az idősekre leginkább jellemző témának például a politikát, s közvetlenül utána a nosztalgiázást, majd a családot tartják a huszoneves egyetemisták. És nem az egészséget – bár az is megjelenik ötödikként a sorban. A beszédmódot leginkább lassúnak, kissé régiesnek, de választékosnak gondolják. Megrázóan egyértelmű az, amit az idősek céljairól feltételeznek: a családdal lenni (családdal való együttlét, unoka, segíteni a családnak – ez áll a három első helyen). Közben az öregek élethelyzetét leginkább úgy ítélik meg, hogy kiszolgáltatottság, egyedüllét, segítségre szorulás jellemzi. E két téma sztereotípiáinak összevetése szomorú tendenciákra figyelmeztethetnek minket. Az idősek legnagyobb félelmének a magányt jelölik meg, és a fiatalok úgy vélik, az öregek leginkább a magányról, a halálról és a régi időről gondolkodnak. Fontos észrevenni, hogy amikor az idősek helyét jelölik meg a világban, akkor leginkább az otthon, a rendelő vagy a tömegközlekedés jelenik meg, a közélet vagy

a média nem. A legfontosabb képességeikre vonatkozó sztereotípiák is összeesengenek ezzel: az idősek főzni, varrni és sütni tudnak leginkább, bár itt, 10 százalék alatt ugyan, de megjelent a bölcsesség és a türelem is. A legkevésbé pedig a technológiához értenek. Televízió nézés – ezt tekintik a legfontosabb időskori tevékenységnek. Úgy látják, az öregek nincsenek jó véleménnyel róluk, vagyis, az idősek fiatalokról alkotott képe – a fiatalok szerint – negatív.

Sok-sok belátást és kilátást ígér egy ilyen vizsgálat, amelynek csak néhány eredményét villantottam fel ezúttal. Azt mindenképp nyújtja, hogy a kutatás második pillérét jelentő, médiára vonatkozó elemzésben felhasználjuk a megtalált sztereotípiákat és megnézzük, milyen a hazai hírműsorokban megrajzolt 'időskép' négy hazai televíziócsatorna hírműsorai alapján.

A kutatás eredményéről először november 6-án, a Budapesti Corvinus Egyetem Korral Jár? című tudományos rendezvényén hallhattak az érdeklődők. A tudományos publikációk mellett pedig – amelyek megjelenése jövőre várható magyar és angol nyelven – a Média a Családért Alapítvány 2018. január 18-i díjátadóján, egy rövid, de annál velősebb előadásban már a második pillér eredményeiről is beszámolhatunk.

Ígérjük, nem leszünk kalapban... ♦



SZÖVEG –
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBE



LENKE SZÜLETÉSNAPJÁRA

◆ Lenke a legszebb baba a világon. Gyönyörű sötétkék szeme van, óriási szempillái, és olyan finom kis haja, amilyent nem is éreztem még azelőtt. Tud mászni, ülni és állni. Viccesen magyaráz, ha valami nem tetszik neki, hogy: „dadadadada, daaaa-da-dadadada”. Máskor meg prütyög nagy komolyan, mintha azt mondaná, „Érted?” „Láttad?” „Elhiszed?”, „Bizony!”. Annyira édes, hogy állandóan csak puszilgatni szeretnénk.

Nemsokára egyéves lesz. Úgyhogy idén nem csak karácsonyra, hanem már Lenke születésnapjára kidíszítjük a házat.

Ágó több hete készíti a díszeket: az ajtóra, az ablakokra meg ahova kell. Mindennap egyet megcsinál – mert Anya azt mondta, hogy nem engedi őt a számítógép elé, amíg nem látja, hogy értelmes dologgal is el tudja foglalni magát. Ő meg ezt találta ki.

És néha mi is segítünk neki.

– Emlékeztek, hogy kezdődött? Milyen vicces volt, mikor láttuk, hogy ott bukfecezik Anya hasában egy baba? – kérdezte Ágó, amíg a fehér virágokat ragasztotta.

– Tényleg? Én nem is emlékszem... – vágta a pófákat Dani, aki a madzagokat intézte – csak arra, hogy elmondtam mindenkinek az iskolában, és irigykedtek, hogy de jó nekem. Meg arra, hogy egyszer hazajöttek Anyáék, és Boldizsár sírt, mert a baba nagyon beteg volt, és azt mondta a doktor, hogy mégsem fog megszületni. De azt nem akartam elmesélni az iskolában. Igen – mondtam, és megint szomorú lettem egy kicsit. – Az nagyon rossz volt. Ennyi piros virág elég lesz?

– ...és utána Anya mindig ment, hogy meghallgassa, hogy ver-e még a szíve...

– Ja igen! És mindig vert! Húúú, nézd, Ágó, mennyi virágot vágott már a Boldi!

– És arra emlékeztek, amikor a nagymamáéknál Apa olyan későn jött meg a kórházból, és mi a nagypapával aludtunk...? Ó, az lehet, hogy két ablakra is elég lesz!

– Igen! Aztán felébredtünk, és Apa azt mondta, hogy a baba teljesen meggyógyult, és mégis lesz kistestvérünk!!! Az de jó volt...! Hány levelet vágjak? – kérdeztem.

– Nem tudom. Sokat. De ne csak nagyokat, kicsiket is! Ja, és akkor egy óriási tút akartak szűrni Anya hasába, hogy megnézzék, nem Down-szindrómás-e a baba – mesélte tovább Ágó.

– Mi?? Nem emlékszem. – És majdnem kétfőbe vágtam egy levelet.

– Egy tűűűűű? – szörnyülködött Dani is.

– Igen. Apa mesélte. De ők nem engedték, nehogy baj legyen. Mert ha ezt a babát megmentette nekünk az Úristen, már nem akarnak semmilyen veszélyes vizsgálatot.

– Én annyira nem is féltém, hogy az – vontam meg a vállam.

– Én nagyon. Akkor még. – mondta Ágó, és meghimbálta az egyik kész virágdísz.

Szép volt.

– Emlékeztek, a karácsonyra? Mikor Apáék hazahozták a kórházból? Csillogott a fa, ő meg olyan aranyosan aludt a bébihordozóban.

– Ó, igen...! – mosolyogtam, és szerettem volna megint ott lenni.

– És akkor mondták Anyáék, hogy Down-szindrómás. De akkor már nem féltém.

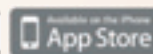
– Ó a legszebb baba a világon! – mondta Dani.

Aztán felmentünk Anyáék szobájába és felraktuk a díszeket Lenke ablakára. ◆

KISBABÁT VÁRSZ?
KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST,
IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



www.edeskisbabam.hu



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBOK
VÁRANDÓSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandoscsoomag@promobox.hu



Promo 



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI KÖRBEN



CSAK OPTIMISTÁNI!

Minden rosszban van valami jó, tartja a mondás. Olcsó vigasznak tűnik, pedig számtalanszor fordulnak így jelentéktelen vagy éppenséggel fontos események.

◆ A lányom tizennégy évesen kitalálta, hogy portugálul szeretne tanulni. Hiába számít világnyelvnek (nem is a hazánkéval nagyjából megegyező lakosságú Portugália, hanem inkább a gyarmatok, főleg a hatalmas Brazília kétszázmillió népe miatt), nem volt könnyű megfelelő tanfolyamot találni. Látva a nehézségeket, próbáltam lebeszélni a gyereket az efféle úri passziókról (nem elég neki az iskolai angol és francia?), ő ragaszkodott hozzá. Amikor végre találtunk nyelviskolát, a meglehetősen borsos ár látán kicsit húztam a számat, vetetne inkább csokit magának, mint a többiek. De aztán amikor – immár magántanárnál – nyelvvizsgáig fejlesztette a portugált, és ennek kapcsán belebolondult a nyelvtanulásba (azóta az ötödikből teszi le a középfokot), kijelenthető, hogy a feleslegesnek hitt kiadás busásan megtérült.

Velem is történt hasonló: nem vettem fel első próbálkozásra az egyetemre (persze meg sem érdemeltem volna, miután felkészülés nélkül mentem el az írásbelire), amiben nem tudtam meglátni a pozitív következményeket. Pedig így kénytelen voltam másodjára alaposan megtanulni a történelmet, és mivel egy másik évfolyamra kerültem, alkalmam nyílt megismerni a csoporttársam hűgát, aki később a feleségem lett. Ezt még huszonnégy év után is jónak minősítem, tehát egy első ránézésre kudarcnak tűnő dolog később az életem leggyümölcsözőbb fordulatát okozta.

Boti fiam a labdarúgás megszállottja, és talán az egyetlen ember, aki lelkesedik a magyar fociért is. A 2016-os Európa-bajnokság selejtezői során úgy tűnt, végre eljutunk egy világverseny döntőjébe. A legjobb csoport harmadikként sokáig biztosnak látszott a helyünk, a török–izlandi meccsen múlt minden, ahol a törököknek nem volt szabad győzniük. Boti természetesen ott drukolt a tévé előtt, 88 percig sikeresen. Ekkor azonban egy török szabadrúgás bevágódott az izlandiak kapujába, kipöccintve minket a továbbjutó helyről. A fiam vigasztalhatatlanul bosszankodott, nem is tudtam neki mit mondani ilyen balszerencse láttán. Ezután következett a két pótselejtező a norvégok ellen, nagyszerű diadallal, remek hangulatban kivívott győzelmekkel. „Látod, mennyivel jobb így kijutni az EB-re”, mondta nekem. Ami a török meccs lefújásakor szörnyű tragédiának látszott, az valójában egy nagy öröm előhírnökévé vált.

A nemzet sorsában is adódnak hasonló pillanatok vagy korszakok: például meggyőződésem, hogy ha Puskásék nem veszítik el az 1954-es világbajnoki döntőt, akkor nincs '56; a kommunista állami vezetés meglövegolta volna a sikert, s ha mindenre nem is lett volna gyógyír a sportban aratott diadal, talán kevésbé állt volna össze egyként a nemzet két évvel később. És a forradalom ugyan elbukott, de ha nincsen '56, valószínűleg nincsen rendszerváltás sem, vagy csak sokkal később.

Azt azonban még nem sikerült megértenem, Trianonban mi a jó. Talán egyszer az is kiderül... ◆

KEPMÁS Családi naptár

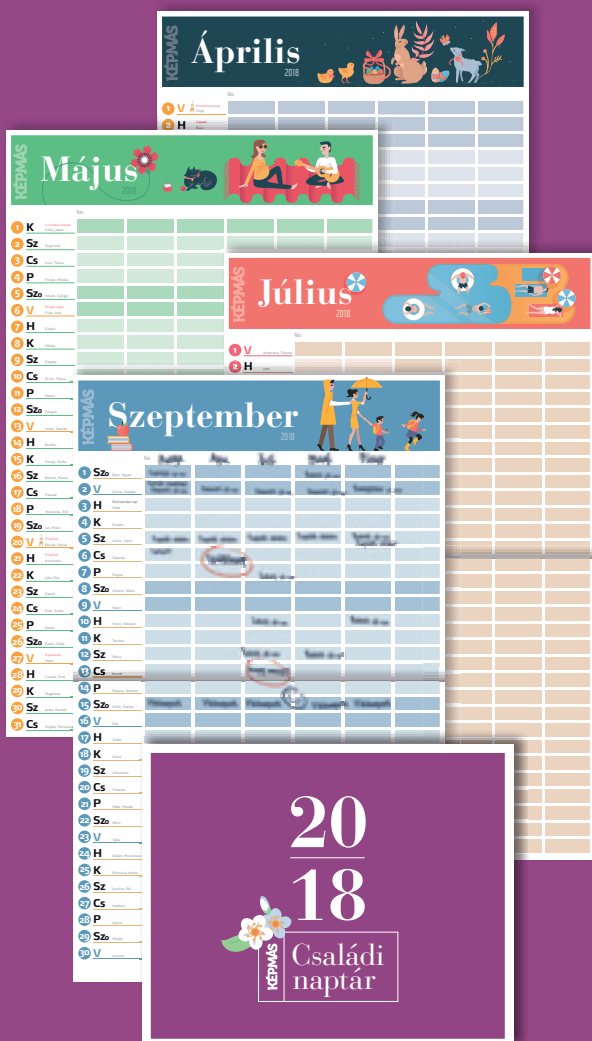


ÚJ, VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
20% KEDVEZMÉNNYEL
A KEPMAS.HU/NAPTAR OLDALON!

1200 Ft helyett **960 Ft***

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



20
18

KEPMÁS Családi naptár

 DIGITALSTAND



AJÁNDÉKOZZ DIGITÁLIS KÉPMÁS ELŐFIZETÉST!



NYITVA TARTÁS:
ÉJJEL-NAPPAL, AZ ÜNNEPEK
ALATT IS!



WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

JÓ MULATSÁG

„Az évek szállnak, mint a percek” – írja Faludy György Villon Haláltánc-balladája fordításának refrénjében. Igen, sokszor így érzékeljük.

- ◆ Talán azért, mert ahogy telik életünk, egy esztendő egyre kevesebb részét teszi ki a megélt időnek. Vagy azért, mert az időbecslésünket az is befolyásolja, hogy mennyi minden történik: ha sok, gyorsabbnak, ha kevés, lassabbnak érezzük a percek múlását. De az is lehet, hogy egyre több hasonló tapasztalásban van részünk, amelyekkel nem először találkozunk, ezért nem emlékeztetnek. Amikor először élünk át valamit, akkor érezzük lelassultnak az időt. Különbözően száll – vagy ahogy földhözragadtabban mondjuk, rohan.

Mások – tudósok, szakírók – viszont arra figyelmeztetnek, hogy fontos „megállóhoz”, egy új axiális, vagyis „tengelyforduló” korszakba értünk.

Arról, hogy létezik ilyen, először Karl Jaspers, a 20. század elejének neves filozófus-pszichológusa írt. Úgy látta, hogy a Kr.e. I. évezred középső századaiban a világon mindenütt olyan eredeti gondolatok születtek, amelyek a régi bizonyosságokat meggingatták, és a világ új értelmezésének adtak utat. Az első axiális kort az ember bensőjének és az abban rejlő transzcendens iránynak a felfedezése adta – az emberség értelmezése, a racionalizmus és spritualizmus vitája, a megvilágosodás igényének konfliktusai. A zaklatott fordulatoknak, a változtató gondolatok sodrásának ad azután a kereszténység víziót és rendet-rendszert.

És ma tényleg itt az új axiális kor?

Erre a kérdésre biztos nem egy okostelefon adja meg a választ. Úgy tűnik, a több mint 300 éve tartó „értelem korát”, a felvilágosodás uralkodását megtörik újra a nagy létkérdések. Kik vagyunk? Mi a dolgunk a világban és magunkkal?

Igen, a technológia is sok újítást hozott 2017-ben. Okostükröt, amely kielemezzi a bőrünket, és interaktívan megoldást talál a bajokra. Vagy okosbiciklit, amelyet ugyan hajtani kell, de többszörös gyorsaságot ad. Előttünk a virtuális valóság és a hosszú élet. Mégsem ezek a témák ráztak fel leginkább minket idén. Hanem a legalapvetőbb kérdések. Persze, ezek elsősre, a médiában botránynak tűntek, amelyektől kicsit viszolyogni illik a jólnevelt, kommenteléstől irtózó polgárnak.



„Kikértük magunknak” őket. Válságot éreztünk. De ha a mélyükre nézünk, azt látjuk: újra a lényegről beszélünk. Nem fájdalommentesen, de úgy talán nem is lehetne.

Itt volt például a lombikbébi-vita, amelyben újra, végre megint, az életről, a vágyotról és teremtetről beszélgettünk.

Aztán az év második felében – 2016 után másodszer – Magyarországon is megjelent a férfi-nő kapcsolat botránya. Azért nem nevezem szexuális zaklatásnak, mert a téma ideológiai szótártól mentes mélyén ott lappang annyi más kérdés: testről-szerelemről, hazugságról-hatalomról, de mindenekfelett erkölcsről és becsületről.

Elkezdtek újra érezni, hogy egyetlen emberi állítás nagyobb erővel bír, mint milliányi adat. Hogy szükség van a sokszor viszolyogtató, kiábrándító szembenézésekre, a felfedezésekre, és hogy nem fognak mindenre választ adni a jogászok, a spin doktorok és az adatbányászok. Igaz, az axiális korok nem kényelmesek és nem ízlésesek. Minden ki- és felfordul. De különös ajándék és küldetés ilyen korban élni. Többé már nem kell aggódnunk, akkor sem, ha robotok dolgoznak a munkahelyünkön. Mert az igazi emberi munka, a „jó mulatság” – ezúttal már Vörösmartyt idézve – még csak most következik. ♦



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2018

A CSELEKVÉS DÍJA



FELISMERED A JÓSÁGOT? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken példaértékű, önkéntes és hivatásos munkát végző egyéneket, szervezeteket és közösségeket keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2018. JANUÁR 31.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Családbarát Médiáért-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 interjút olvashatnak lapunkban.

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

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



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

A Média a Nemzedékekért-díj 2017-es témája az idősebb generáció, akiknek pótolhatatlan szerepük van a kisközösségek életében, a munka világában, a családban.

Segítsen megtalálni az év jelöltjeit!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a generációk közötti együttműködést hangsúlyozza.

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

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



DECEMBERI JELÖLT

Kozák Annamária

Kozák Annamária a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Karán végzett, gyakorlati idejét a Magyar Katolikus Rádiónál töltötte, majd ott is maradt. Főképp családi témákkal foglalkozik, mellette szíve csücske a *Sorsfordítók* című műsor, amelyben olyan társadalmi vállalkozásokat, gondolatokat és ötleteket mutat be, amelyek jó célt szolgálnak.

MÉG JOBB APAKÉNT

Az Apa Akadémia egy hiánypótló kezdeményezés a modern apaság fontos kérdéseinek megvitatására, témájával a Magyar Katolikus Rádió Életre-való című magazinműsora is foglalkozott. Adásuk a Média a Családért-díj decemberi jelöltje lett, ennek apropójából beszélgettünk a szerkesztővel, **Kozák Annamáriával**.

- ◆ Annamáriát régóta foglalkoztatta annak kérdése, hogy míg anyák napja van, addig az apukákról szinte soha nem emlékezünk meg. *Léder Lászlót*, az Apa Akadémia vezetőjét egy szerencsés találkozásnak köszönhetően ismerte meg, ez vezetett oda, hogy elmenjen egy előadásukra, beszéljessen annak résztvevőivel. – *Szerintem nagyon fontos, hogy a család életében az anya és az apa ugyanúgy jelen legyen, hiszen a gyerekeknek mindketten mást tudnak adni. Úgymond kiegészítik egymást* – emeli ki a szerkesztő. Annamária mesél egy másik előadásról is, ami arról szólt: hogyan lehet lassan gyereket nevelni. Arra számított, hogy a slow mozgalom rendezvényén csak anyukákat fog látni, ehhez képest pozitív csalódásként élte meg, hogy rengeteg fiatal férfi is jelen volt. Érdekelte őket, hogyan lehetnek elég jó apukák.
- *Sokszor találkozom ilyen témákkal, sőt, ha belegondolunk, szinte az összes téma kifuttatható a családra. Az például*

meggyőződésem, hogy a család működése, a családtagok egymással és másokkal való viselkedése kihat az életük más területeire is. Szélsőséges és negatív példa, de például ha valakinek nem gond az, hogy hűtlen a párjához, akkor a munkájában és a gazdasági életben is könnyebben viselkedhet hűtlenül, nem korrektül. Ez a hatás szerintem oda-vissza működik – mondja Annamária. A szerkesztő olyan apával is találkozott, aki soha nem élhetett együtt gyerekeivel, mert párjával való kapcsolata már azelőtt megszakadt, hogy a kicsi megszületett volna. Nehéz helyzetét maga is átérzi. Az ilyen eseteknél mindig eszébe jut, mennyire szerencsés helyzetben van, hogy teljes családban nőhetett föl. Talán ezért is motiválja munkája során, hogy jó példákat, jó gyakorlatokat, személyes történeteket mutasson be, és láttassa: mindenből van kiút, minden helyzetet lehet jól kezelni. A szűkebb-tágak közösségek értéktermelő képessége és működése kedves témája. ◆



A Média a Családért-díj határon túli jelöltje decemberben **Tóth Erika**. Írása a *Carissimi* című szlovákiai (magyar nyelvű) kéthavilapban jelent meg. Címe: **„Valahogy mindig minden megoldódik”**

LÉGY, AMI LENNÉL: APA!



Mintha sokszor elfelejtenénk, hogy az apa szerepe nem csak a család anyagi javainak megteremtése, vagy ha el is fogadjuk ezt az állítást, mégsem tudunk eszerint élni a hétköznapokban. *Kozák Annamária* az *Apa Akadémia* legfontosabb témáiról készített műsort.

- ◆ Az Apa Akadémia megalapítója, Léder László pszichológus az okokat saját szakmájának hozzáállásában is érzékeli. *„Úgy gondolkodunk, hogy a család, a gyermekek napi ellátása elsősorban női feladat, ráadásul a kis családokban minden női szerep egy emberre, az anyára nehezedik. A pszichológusok is elfeledkeztek a férfiakról, az apákról. A pszichológia is az anyaközpontú családképet erősíti, pedig a legújabb kutatások szerint is egyértelmű, hogy egy gyermeknek lélektanilag is ugyanolyan szüksége van apára, mint anyára. Már a magzati korban is meghatározó, hogy az apa kommunikál-e a gyermekkel, beszél-e hozzá. Kimutatható, hogy az apa hangulatát ugyanúgy átveszi a magzat, mint a kismamáét, azt is érzékeli, ha stresszes, azt is, ha kiegyensúlyozott, jókedvű. A megszületett gyermeknek sem csak a megkeresett pénzre van szüksége – valljuk be, ez a könnyebbik út. Kimutatták, hogy az újszülött ugyanúgy megismeri az apja hangját, illatát, és megnyugszik, ha a testére helyezik. A nehezebb út az – és ez egy család közös döntése kell hogy legyen –, hogy a férfi a férj- és apaszerepet is teljes egészében megélje. Ez azt jelenti, hogy részt vesz a gyerek gondozásában, a háztartás feladataiban. **Később is az lenne az ideális megoldás, ha mindkét szülő rész munkaidőben tudna dolgozni, és napi szinten részt vehetne a család életében.***

Az apa jelenléte nagyon meghatározó, főként a társadalmi viselkedésre, a pályaválasztásra, az iskolai teljesítményre nézve, de szinte az élet összes területén. Ha az apáknak megadják a lehetőséget, akkor nagyon boldogok ebben a szerepben, hiszen a 21. század annyi téren megkérdőjelezi a férfi szerepet, ezen a területen azonban egy férfi teljességében megélheti a férfiasságát.”

Egy Mátyás nevű résztvevő az Apa Akadémia „Apaként válás után” című előadása után osztja meg a hallgatókkal,

miért fontos számára, hogy ilyen típusú rendezvényeken vegyen részt: *„Soha nem éltem együtt a gyermekemmel, egy héten háromszor látom. Megéri az egy órányi távolságot megtenni érte, de minden alkalommal nagyon nehéz szembesülni azzal, hogy nem lehetek jelen minden fontos pillanatban a gyermekem mellett. A nővérem gyerekeivel nagyon szoros a kapcsolat, sokat játszom velük, néha nálam is alszanak, de apának lenni, egy gyermek gondozásában, az etetésben, a fürdetésben, a napi feladatokban részt venni semmivel össze nem hasonlítható feladat és öröm. Az apa szerepe az érzelmi biztonság megteremtése, kiegészíti az anya szerepét, de ehhez kellő mennyiségű közös időöltés szükséges, ennek során válik a férfi apává. A speciális helyzetem hozott ebbe a közösségbe, hogy minél jobban tudjam kompenzálni azt a tényt, hogy nem élünk együtt a gyermekem édesanyjával.”*

„Szeretném visszacsempészni az apákat a családba – mondja Léder László. – Munkakultúránkat tekintve ez nem egyszerű, ezért már a családtervezésnél érdemes erre figyelni. Az édesanyákkal is el kell fogadtatni, hogy úgy is tökéletes anyák, ha néhány szeretetfeladatot átengednek az édesapáknak. Akik az Apa Akadémiára eljönnek, azok nyilván már eleve voksolnak az új apakép mellett, de úgy látom, hogy általában is fogékony erre a társadalom. Azonban sokszor a körülmények miatt mégis hamar visszarendeződnek a megszokott rossz mintázatok. Talán ennek az is az oka, hogy a férfiak azt élik meg, hogy a társadalomban, ha szeretetről, emberi kapcsolatokról van szó, akkor ők másodrangú állampolgárnak számítanak.” ◆

A Cikk a Magyar Katolikus Rádió Életre-való című műsorának november 7-én elhangzott adásából készült. Szerkesztő: Kozák Annamária



SZAVAZZON

ÉS NYERJEN ÉRTÉKES KÉPMÁS-CSOMAGOT!

A média történeteket mesél. Aggasztóakat, elbűvölőket, meglepőeket. Sokszor szépeket, máskor hazugokat. De vajon ezek a történetek rólunk szólnak? A mi hétköznapjainkról, a valódi érzéseinkről, a mindennapi feladatainkról: a családunkról? A média szenzációra éhes – mondják a szakemberek.

Mi pedig úgy gondoljuk: nincs igazabb-igazabb szenzáció a családnál. A Média a Családért-díj ezekért a szenzációkért született; azokért a történetekért, amelyekben mi is ott vagyunk. Az egy éven át havonta megválasztott legjobbak sorából most választani kell.

Kérem, szavazzanak, hogy a közönségdíj a legszebb „szenzáció”, a család igazi története kaphassa meg! Legyen a Média a Családért-díj közös értékeink ünnepe.

Aczél Petra, a Média a Családért Alapítvány elnöke



www.mediaacsaladert.hu

ISMERJE MEG A 12 JELÖLTET!

A SZAVAZATOKAT **2017. DECEMBER 1-JÉTŐL 31-IG VÁRJUK**,
EGYSZERRE TÖBB JELÖLTRE IS SZAVAZHAT.

Minden szavazó megkapja a 2017-es februári Képmás digitális változatát, ezen kívül kisorsolunk 10 db családi belépőt a Csodák Palotájába, 10 db lkertükör kötetet, valamint egy szerencsés szavazó pedig nagy értékű Képmás-csomagot nyer.



DECEMBERI AJÁNDÉKHEGYEK

Sosem mozgatott meg különösebben az ajándékozás, ezzel szemben olyan családtagokkal és barátokkal vagyok körülvéve, akiknek az egyik fő szeretetnyelve ajándékot adni és kapni. Férjem partner „idegennyelvűségemben”, és ha ünnepelnivalóról van szó, egymás közt félredobjuk az ajándékozás nemes hagyományát, és minőségi idővel, izgalmas élményekkel lepjük meg egymást. Közben pedig kezdem egész jól beszélni az ajándékozás nyelvét is, még ha olykor töröm is.

♦ MITŐL ÉRTÉKES AZ AJÁNDÉK?

Persze én sem zárkózom el attól, hogy ajándékkal leljenek meg, sőt, gondosan őrzöm a számomra fontos darabokat: az első Bibliámat, amelyet akkor kaptam édesanyámtól, amikor megtanultam olvasni; a férjem gyöngybetűivel írt szerelmesleveleket, az ötvös nagypapája által készített csodaszép gyűrűt, a kislányom első rajzát, egy kedves gyermek kliensemtől kapott furcsa alakú gesztenyét és ükapám egyik könyvének eredeti példányát, amellyel dédnagyanyám lepett meg.

Adrian Furnham pszichológus csokorba szedte azokat a tényezőket, amelyek értékesé tehetik az ajándékokat. A személyes történettel bíró meglepetés az első ezek közül, hiszen ilyenkor a múlt egy darabkáját kapjuk kézhez, és az erre való emlékezés teszi páratlanná az ajándékot. Máskor egy-egy kézzel készített darab okoz örömet, hiszen a befektetett munka és idő azt az üzenetet hordozzák: fontosak vagyunk az ajándékozó számára. Különleges hatást gyakorolhatnak azok a meglepetések, amelyekre nem számítottunk, mert azt közvetítik, hogy az ajándékozó minden kötelező alkalom nélkül gondolt ránk. Vannak segítségként, támogatásként vagy vigasztaló kapott tárgyak, amelyek arra emlékeztetnek, hogy vannak az életünkben olyan emberek, akikre még a legnehezebb helyzetekben vagy körülmények között is számíthatunk. A „tökéletes ajándékok” titka abban rejlik, hogy valóban jól ismerjük a másikat, és így olyan ajándékot választunk számára, amelyre nagyon vágyott, szüksége volt rá, de magát nem ajándékozta volna meg vele.



Vagyis az ajándékozás lényege maga a kapcsolat, illetve annak megerősítése, az ajándék valódi értéke pedig az általa hordozott érzelmi üzenetben rejlik, amelyből az ajándékozott érzi, hogy nem csupán egy kipipálendő feladat a tennivalók listáján. Ezért – bár szigorúan racionális szemüvegen keresztül nézve akkor járnánk a legjobban, ha ajándék gyanánt készpénzt cserélgetnénk – az a fajta meglepetés fogja leginkább megdobogtatni a szívünket, amelyen látszik, hogy az ajándékozó időt és energiát fektetett a kitalálásába, megszerzésébe vagy elkészítésébe. Ezek az ajándékok arról is mesélnek, hogy milyen kép él rólunk a másik fejében.

MÁSKÉPP IS LEHET AJÁNDÉKOZNI

Karácsony előtt bátran beszéljünk a családtagokkal és barátokkal, ha úgy érezzük, az idei évben nem boltban vásárolt ajándékok felhalmozásával szeretnénk kifejezni a szeretetünket. A gyermekeknek általában még nagyon fontos, hogy milyen tárgyakat találnak a fa alatt, de jó, ha az ő esetükben is törekszünk arra, hogy az ünnep és az ajándékozás érzelmi üzenetén legyen a hangsúly. A vágyott játék mellé adhatunk olyan meglepetést is, amelyet mi készítettünk, vagy valamilyen közös tevékenységre, programra ad lehetőséget (pl. családi társasjáték, színházjegy).



AZ AJÁNDÉKOZÁS LÉNVEGE MAGA A KAPCSOLAT, ILLETVE ANNAK MEGERŐSÍTÉSE. AZ AJÁNDÉK VALÓDI ÉRTÉKE PEDIG AZ ÁLTALA HORDOZOTT ÉRZELMI ÜZENETBEN REJLIK.

Ne halmozzuk el őket túl sok ajándékkal, mert a gyerekek a túl sok ingert még nem tudják feldolgozni, nem tudnak egyszerre több irányba figyelni, így értékelni sem tudják azt az ajándékhegyet. Bölcsebb döntés egy-két jól megválasztott meglepetést adni nekik, amelyekhez érzelmileg kötődni tudnak. Az érzelmi üzenetet mélyítheti, ha az ajándékozás helyett az együttlét van a fókuszban, illetve, ha nekik is lehetőségük van arra, hogy megéljék az ajándékozás szépségét, például készíthetünk velük a rászoruló gyermekek számára ajándécsomagot.

Közeli felnőtt kapcsolatainkban igazán az tud felszabadító lenni, ha olyan ajándékot választunk, amiből látszik, jól ismerjük a másik szeretetnyelvét, vágyait, álmait, és valamiképp mesél a kapcsolatunkról is. Így például a *minőségi időt nagyra értékelők* számára tökéletes ajándék lehet egy jól megválasztott közös programra szóló jegy, míg a *testi érintés nyelvét beszélők* talán jobban örülnek a házastársától kapott saját készítésű, otthon beváltható 10 alkalmas masszázskuponnak, mint egy újabb pulóvernek. A *dicsérő szavakat előnyben részesítőknek* különösen értékes ajándék lehet egy köszönőlevél, amelyben leírjuk, miért vagyunk értük hálásak, a *szívességek nyelvét beszélőknek* pedig nagy örömet okozhatunk egy terhes feladat egész évre szóló átvállalásával. Ha valakinek az ajándékozás a szeretetnyelve, lepjük meg egy olyan tárggyal, ami azt tükrözi számára, hogy nem kíméltük az időnket és energiánkat, hogy tökéletes, személyre szabott, neki szóló ajándékot készítsünk vagy találjunk.

Minőségi időt és élményeket ajándékozni a szeretetnyelvtől függetlenül is jó döntés lehet, ugyanis a boldogság kutatói szerint a tárgyak által okozott boldogság hamar elillan, de az élmények által kiváltott örömezzet hosszabban tartó hatást gyakorol

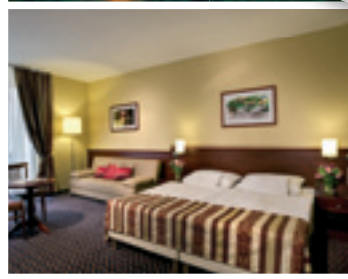
a megajándékozottra a közösen átélt pillanatokon, illetve az azokra való emlékezésen keresztül.

ZÉRÓ ÖSSZEGŰ JÁTÉK

Természetesen a fenti kísérletet csak úgy érdemes kipróbálni, ha előre egyeztetettük azokkal, akiket ilyen módon szeretnénk meglepni, hogy ők is hasonló ajándékkal készülhessenek. Az ajándékozás ugyanis egy zéró összegű játék: igyekszünk kölcsönösen hasonló értékű és intimitásszintű ajándékot adni a másikkal, és ha ez nem sikerül, akkor az csalódottsághoz, illetve a kapcsolat határainak a megsértéséhez vezethet. Amikor erről a témáról beszélgetünk, és úgy tűnik, a másikkal nem igazán van ínyére a javaslatunk, esetleg néhány célzást is elejt arról, hogy mit szeretne kapni, ne vitázzunk, lepjük meg azzal, amire saját bevallása szerint vágyik. Frank Flynn, az ajándékozás pszichológiájának egyik kutatója szerint ugyanis a legnagyobb baklövést azzal tudjuk elkövetni, ha figyelmen kívül hagyjuk a másik igényeit, és a saját fejünk után megyünk, az ő egyértelmű kérése vagy finomabb célozgatásai ellenére is.

MENNYIRE LEGYEN SZEMÉLYES?

Amikor a munkatársaknak, távolabbi barátoknak vásárolunk ajándékot, különösen fontos a kapcsolat határainak a tiszteletben tartása. Célravezető, ha nem térünk le az arany középútról, és olyan ajándékot választunk, ami nem túlságosan bensőséges, de mégis van egy apró személyes üzenete. Ben C. Fletcher szerint három szabályt kell betartani az ajándék kiválasztásakor: feleljen meg a kapcsolat intimitási szintjének, ne legyen „üres” ajándék, hanem tükrözze, hogy igyekeztünk a másik vágyának vagy szükségletének megfelelő meglepetést választani. ♦



ÉLMÉNYEK AJÁNDÉKBA!

Tegye a fa alá szállodánk ajándékutalványát, lepje meg szeretteit egy Hotel Kapitányba szóló üdüléssel!

Ajándékozzon pihenést, kikapcsolódást és életre szóló élményeket Karácsonyra!

Kollégáink az alábbi elérhetőségeken:
sales@hotelkapitany.hu, +36 87 550 166
örömmel segítenek akár személyre szabott
ajándékutalvány összeállításában is!



Hotel Kapitány★★★★superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET EGY RAKONCÁTLAN LABRADORRAL

A Marley meg én c. filmről pszichológusszemmel

Az életünk néha olyan, mint egy végeláthatatlan nagy projekt sok-sok kipipálandó céllal, annál is több részcéllal, megtervezve a fejünkben azzal a határozott meggyőződéssel, hogy bizonyos számú lépés megtétele után ezek a célok realizálódnak. Olykor mégis szükségünk van valamiféle felpezsdítő erőre, egy lökésre – például egy vehemens, rakoncátlan, ízig-vérig spontán labrador képében – ahhoz, hogy szakítsunk az előre megírt sablonokkal, és járatlan utakon jussunk el a célba.

◆ A TÖRTÉNET

A „Marley meg én” című film főszereplői, John (Owen Wilson) és Jennifer Grogen (Jennifer Aniston) friss házások. Történetüket az élet írja, ugyanakkor egy Marley nevű labrador négy csatakos tappancsa is részt vesz a terveik lektorálásában. Esküvőjüket követően a napfényes Floridába utaznak, ahol életük első igazi otthonába költözhetnek be, és mindketten újságíróként kezdenek el dolgozni. Kezdetben Jenny a sikeresebb, John pedig próbálja megtalálni a helyét új pozíciójában, ugyanis tudósító helyett kolumnista lesz, és gyakorlatilag rajta múlik, miről is szeretne írni a rovatában. A gyerekvállalásra még egyáltalán nincs felkészülve, ezért örök agglegény barátja tanácsára – aki szupersikeres újságíró, és Kolumbiában térképezi fel a drokartellek működését – egy labradorkölyköt vesz ajándékba a feleségének.

Marley pihepuha bundájú, édes, aranyos kutyakölyöknek látszik. Ebben a csepp állatban, aki hamarosan háromszor akkora nő, egy tornádó ereje és három ördögfióka leleménye veszett el. Folyamatos próbatételek elé állítja Jennyt és John, nekik pedig egy sor olyan szituációban kell helyt állniuk, amikről álmukban sem gondolták volna, hogy egyszer megtörténhet velük. Időközben gyarapodik a család is egy, kettő, sőt, három gyermekkel, Johnnak pedig végre van miről írnia a saját rovatában. Most ő a sikeres a munkájában, hiszen Jenny épp az anyaság feladataival és viszontagságaival küzd, és bizony a párkapcsolatuk nem minden esetben fenéki tejfel.

Kép: Profimedia - Red dot



VÁLTOZÁS ÉS FEJLŐDÉS

Főszereplőink az akadályokat rendre legyőzik, titkuk pedig abban rejlik, hogy képesek a különböző életciklusokban felmerülő változásokat rugalmasan kezelni. Az egyéni életutunk és a családi rendszer, amelyben élünk, egyaránt folyamatos változásban van, a különböző életszakaszok közti átmenet pedig gyakran konfliktusokkal, feszültséggel jár. A sikeres kimenetelhez két, egymásnak ellentmondó elv, az **állandóság biztonsága és a fejlődés változása** között kell folyamatos kötéláncot járni. A családterápiás elméletek szerint az egészséges család biztonságot nyújt, de emellett a fejlődést is lehetővé teszi, ami korántsem egyszerű feladat, hiszen a mindennapok során számos krízishelyzet adódik, amelyeknél meg kell találnunk, hogy a **stabilitásnak** vagy a **változásnak** kell inkább előtérbe kerülnie. Krízis alatt nemcsak

a nagybetűs traumákat, válságokat értjük, hanem azokat az életciklus-változásokat és a hozzájuk kötődő életfeladatokat is, amelyeket nem lehet megkerülni, átugrani vagy helyettesíteni. Ezek leküzdése által tehetünk szert új képességekre, és léphetnek a kapcsolataink magasabb szintre.

John számára a szülőszerep jelent olyan kihívást, amelyet eleinte nehéz felvállalnia, felesége pedig mellette áll a kételyeiben, nem erőlteti, hanem hagyja a saját tempójában haladni. A kutatások szerint a halogatás mértéke a fiatal felnőttek körében a legmagasabb, hiszen ebben az időszakban rengeteg új feladatnak kell megfelelni, megtalálni a saját utunkat és a szabadság, illetve elköteleződés közti egyensúlyt is, s ezt a folyamatot gyakran szorongás kíséri. A gyermekvállalás az egyik legnagyobb kihívást rejtő életciklusváltás, amely egyben a házassági kapcsolat



minőségének és stabilitásának egyik mércéje is. Főhőseink Marley-val gyakorolják be a helyzet minden csínját-bínját, s végül a kutya lesz az, aki segít Johnnak, hogy felismerje: nincs érv, amely a gyerekvállalás ellen szólna.

Az élet nemcsak a kezdetek kezdetén tartogat kihívásokat, a kérdések és kételyek akkor is felüthetik a fejüket, amikor a forgatókönyv szerint úgy kellene éreznünk, hogy révbe értünk. Így van ez a főhőseink esetében is, mindenük megvan, amire vágytak: kertes ház jó környéken, a gyerekek, kiváló állás, személyes szabadság, no és persze a Marley feletti viszonylagos kontroll, így Jenny és John könnyen megtehetnék, hogy belesüppedjenek ebbe a kényelmes és kiszámítható létállapotba. A házaspár mindkét tagja sokkal fontosabbnak tartja a párja boldogságát, elégedettségét, mint a sajátját, ezért egy darabig nem történik semmi, ám Jenny kiváló érzékkel veszi észre, hogy Johnnak mintha hiányozna valami, mintha már nem tudna tovább kiteljesedni abban, amit nap mint nap csinál.

A csintalan labrador kalandjai mentén megedződve vágnak hát neki az ismeretlennek, egy új álláslehetőség reményében. Minden üdítő, friss és más, ugyanakkor a kezdeti lelkesedés ellenére megjelenik a bizonytalanság

és a kétely érzése, hogy vajon helyesen döntöttek-e, amikor a jól ismert ösvényt maguk mögött hagyva ismét járatlan utakra léptek, immár három gyerekkel és egy neveletlen ebbe. Jól szemlélteti ezt a film azon epizódja, amikor John az új munkahelyén is ismerős körülményeket próbál teremteni ön maga számára, és belecsempészni valamit a régi feladatköréből az újba. Végre riporter lehet, alkalmasnak találják a feladatra, ám ő nem hisz ebben. Visszanyúlna a régihez, az ismerőshöz, a biztonságoshoz, de hamar rá kell jönnie, hogy változás nélkül a fejlődés sem lehetséges.

Az életközepi válsággal való megbirkózásban ugyanazok az erősségek vannak segítségükre, amelyek a kapunyitási krízis, a szülőszerep felvállalása, majd a gyermekek születésének időszakában. Kettejük kapcsolatában megélik azokat az alapelveket, amelyeket Rogers fogalmazott meg a segítő szakmákban dolgozók munkájával kapcsolatban: empátia, elfogadás és hitelesség nélkül nemcsak a segítő kapcsolatok, hanem a házassági kapcsolatok sem működhetnek. Az empátia azt jelenti, hogy a másik érzéseit megértem, feltétel nélkül elfogadom, a másik erőforrásait fel- és elismerem, illetve erősítem. A hitelesség pedig az, hogy nem bújunk álarc mögé, hanem valódi kapcsolatot igyekszünk kiépíteni egymással.



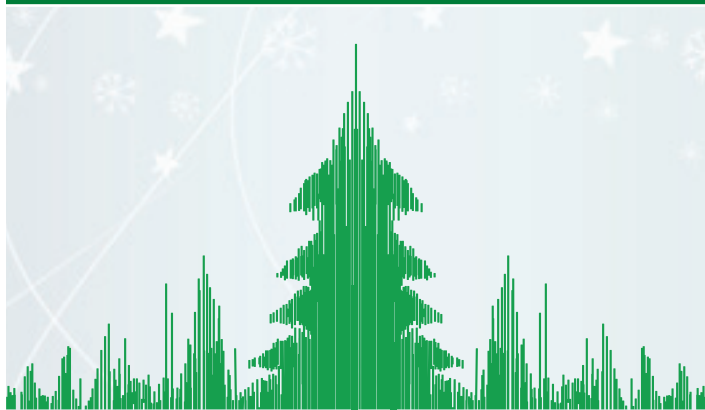
A film nem fest rózsaszín képet Jenny és John kapcsolatáról, ugyanakkor a válás lehetősége a legnehezebb időszakokban sem merül fel bennük. Egymás iránti elköteleződésük a kapcsolatuk stabilitásának alapköve.

A „TANÍTÓMESTER”

Marley házasságuk első időszakában kerül hozzájuk, és melléjük szegődik a különböző életfeladatokkal való megbirkózás útján. Bár nézőként olykor úgy érezzük jelenléte inkább terhes vagy fokozza a feszültséget, mégis számos dologra megtanítja a fiatal párt. A pszichológiai kutatások is alátámasztják, hogy a négylábúakkal együtt töltött idő jótékony hatást gyakorol gazdáik pszichés és fizikai egészségére: feszültség-, szorongás- és stresszcsökkentő hatású, hozzájárul a visszautasítás okozta fájdalom mérséklődéséhez. Segít abban is, hogy ne merüljünk el a múlton való rágódásban, azzal, hogy hozzájárul a jelen pillanatának megéléséhez. Az állattal együtt töltött idő, a rá fordított energia segít a törődés és felelősségérzet megtapasztalásában, és növeli az önbecsülés érzését is. Nem mellékes az sem, hogy egy Marley-hoz hasonló kutya mellett nehéz ellustulni vagy mozgásszegény életmódra váltani, így hozzájárul testi jóllétünkhöz is. ♦



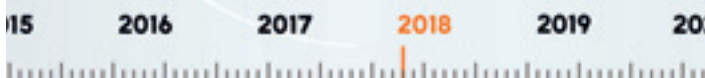
December 23-tól
ünnepre hangolva!



Különleges, máshol
nem hallható zenék,
az év legizgalmasabb
gazdasági és kulturális
beszélgetései!

TREND  FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

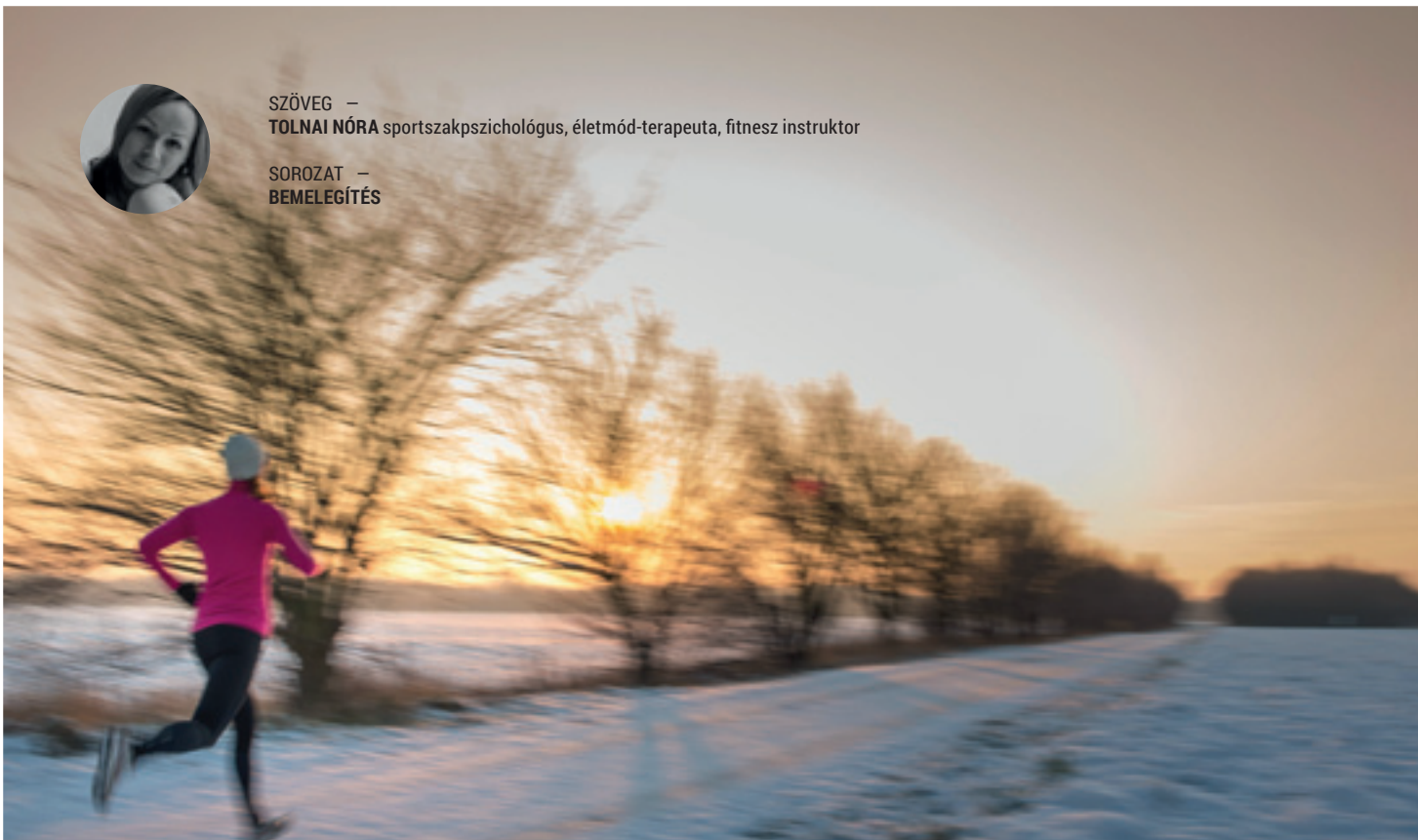
www.trendfm.hu





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus, életmód-terapeuta, fitnesz instruktor

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS



KIÉGÉSRE SPORT

MI A KIÉGÉS, VAGY MÁS NÉVEN BURN OUT, ÉS HOGYAN VEHETJÜK ÉSZRE A JELEIT?

A kiégés nem csupán átható, huzamosabb ideig tartó fáradtságot jelent, a testi tüneteken túl érzelmi, mentális kimerültséget is takar. Rendszerint hosszú ideig fennálló stressz, túlzott követelményeknek való megfelelési kényszer esetén jelentkezik, amikor úgy érezzük, kicsúszik kezünkől a kontroll az életünk felett, vagy akkor, amikor úgy érezzük a külső elvárások jócskán meghaladják teherbíró képességünket. Ez a krónikus stresszállapot az, ami végül kimerültséghez, fásultsághoz, a hatékonyságérzés elvesztéséhez, vagy akár értéktelenségünk érzéséhez vezet.

◆ HOGYAN JELENTKEZIK?

A kiégés kihat a munkahelyi és magánéletre is, és egy globális elégedetlenség érzéssel társul. Megjelenik abban, hogy úgy érezzük, elveszítjük kreativitásunkat, örömeire való képességünket, és a rutinszerű, mindennapi tevékenységeket is megterhelőnek érezzük, gépies üzemmódra kapcsolunk bennük. Krónikus és átható fáradtságot érzünk, és olyan, mintha semmi nem adna örömet. Csökken a motiváció, romlik az általános testi-lelki jóllét, ingadozóvá válik a hangulat, beszűkül az érdeklődés. A problémafókusz a feladatmegoldás

Kép: Profimedia - Red dot



helyett az érzelmi tehetetlenségben, szorongásban nyilvánulhat meg. Gyakori, hogy elszigetelődünk szereteteinktől, segítséget nem kérünk, mert akár még szégyelljük is, hogy „nem vagyunk önmagunk”. Nem egyik napról a másikra égi valaki, és veszíti el motivációját, életkedvét. A kezdeti jelek közt szerepelhet a mindennapos fáradtság, enerváltság, átforgolódott éjszakák, koncentrációs nehézségek, étkezési szokások megváltozása. Az egyensúlyi állapot felborulása álmatlansághoz, a fontos dolgok kézbe tartásának képtelenségéhez, folyamatos betegeskedéshez vezethet. A kezdeti aggodalmak átfogó szorongásos állapothoz, a kezdeti levertség teljes értéktelenségérzéshez, letargiához, depresszív működéshez, a korai ingerlékenység később tehetetlen dühhöz, haraghoz vezethet. Felemészti az erőtartalékokat, folyamatos készenléti állapotot jelent, ami kimeríti a szervezetet, mert minden maradék energiát a stressz leküzdésére, elviselésére vagy esetleges elkerülésére fordítunk. Ebben az állapotban döntéseket hozni, kikapcsolni, fejlődni nem lehet.

HOGY JÖN KÉPBE A SPORT? ÚJ KÉP KELL!

Minél korábban felismerjük az árulkodó jeleket, annál könnyebb helyreállítanunk a belső egyensúlyt, annál könnyebben terelhetjük vissza életünket a jó kerékvágásba. A rendszeres sportolás, azon túl, hogy kiváló feszültségcsökkentő, stresszlevezető, abban is segít, hogy felismerjük: újra aktív résztvevői vagyunk életünknek. Ráadásul a gyorsan mérhető változások, a fejlődés és az azonnali sikerélmények által az önmagunkba vetett hitünk, énhatékonyság-érzésünk is növekszik.

Nagyon fontos, hogy találjunk valamit, ami kilendít a korábbi sémákban gondolkodásból, a rossz beidegződésekből. Természetes, hogy félünk az újtól, de lássuk be, éppen ez áll az örvény mögött: A szorongásban óriási bizonytalanságot élünk át, csorba esik a hitünkön önmagunkban, félünk és próbáljuk elkerülni a kudarcot. De mi borítékolja a kudarcot? Ha minden marad úgy, mint eddig. A tartós stressz beszűkíti a figyelmet, s már csak a probléma marad, amelyből – éppen a beszűkült figyelem miatt – látszólag nincs kiút.

TIPPEK

1. Nem elég, de fontos tudatosítani, hogy egy legyőzendő és legyőzhető akadállyal állunk szemben, amelyhez összegyűjthetjük és hatékonyan használhatjuk erőforrásainkat.
2. Találjunk egy jó célmondatot magunknak, amely mantaraként szolgálhat akkor, amikor figyelmünket az újra szegezzük!
3. A korábbi robot üzemmódot minden félelmünk ellenére meg kell szakítani. Tegyük fel bátran a kérdést, hogy mi lehet a legrosszabb? Mi lehet a legjobb, ami történhet, ha változtatunk? Ha a sport is csak gépiesen megy mostanság, akkor tűzzünk ki másfajta célt. Vagy keressünk egy másféle mozgásformát, amire lehet, hogy már korábban is vágytunk! Ez a legjobb módja, hogy kizökkenjünk, higgyük el, hogy az új tapasztalás újult erővel lát el minket.
4. Keressük meg a belső stabilitást! Talán ez a legnehezebb, főleg, ha eddig a külső elvárások hálójában éltünk, kezdjük valami olyan tevékenységbe, amely nem az önsanyargatásról, hanem az örömszerzésről és elégedettségről szól.
5. Bízunk erőnk folytonosságában! Nem a belső erőnkkel van baj, csak másra kell helyezni a hangsúlyt.
6. „Én vagyok a felelős magamért!” Csinálhatom máshogy, mint eddig, át tudom helyezni a fókuszot, meg tudom találni az egyensúlyom. Visszanyerhetem a kontrollt.
7. Keressünk olyan tevékenységeket, amelyekben jól érezzük magunkat, amiben teljesen feloldódunk. A sportolás azért jó, mert a testi érzetek tudatosításával, a tevékenységre fókuszálással egyrészt segíti a jelenre fókuszálást a jövő aggodalmai helyett, másrészt olyan önbizalmat adhat, amely az élet minden területén tovább tud lendíteni.
8. A legalkalmasabb sportok ilyen szempontból a kiegészítésére és a motiváció visszaszerzésére a futás és más ciklikus mozgásokat tartalmazó edzésformák, a természetjárás, a jóga és a meditációs irányzatok. Előbbiek képesek áthangolni az idegrendszeret, lenyugtatni a belső háborgást, hogy átléphessünk a szorongásos állapoton, utóbbiak a jelentudatosság és befelé fordulás fejlesztésének segítségével hatnak.
9. Kapcsolódjunk a természettel! Az önmagunkhoz való visszatalálást nagyban segíti, ha természetjárás közben le tudjuk csendesíteni elménket, és kitisztulhat az út is, amin mennünk kell tovább.
10. A siker megerősítést ad, további kintartásra ösztönöz. Súlyozzuk a sikereinket és ismerjük el magunkat! ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A KABÁT

2015 őszén elhatároztam, hogy nem fogok egy ideig divatárut vásárolni. Gazdasági döntésnek indult, de aztán környezettudatos vállalás lett belőle. Akkoriban mélyültem el a divatipar tanulmányozásában; jártam utána, hogy a felgyorsult termelés és a túlfogyasztás milyen szörnyű környezeti és emberi károkat okoz; hogy napjainkban az olaj- után a textilipar a második legszennyezőbb tényező... Közel két évig nem vettem az égardta világon semmit: sem ruhát, sem cipőt, sem fehérneműt, vagy bármilyen apró kiegészítőt.

◆ Kislánykoromtól jó érzékem volt a ruhatáram összeállításához, vigyáztam is a dolgaimra. Aztán a méretem sem sokat változott az elmúlt húsz évben, így ez alatt a két év alatt jól tudtam kombinálni meglévő darabjaimat. Egy idő után azonban vágytam valami „újra”, és akkor kezdtem el bújni édesanyám, sőt nagymamám ruhásszekrényét. Nem volt nehéz dolgom, hisz az ő gardróbjuk elfér egy ládafiában. Ők aztán tényleg abban a kultúrában nőttek fel, amikor egy, maximum két kabát szolgált ki egy életet. Sőt, akár több generációt is.

Édesanyám szokta is nekem mondani, nem tudja, honnan van bennem ez a divatmánia, mert őt nem igazán érdekelte soha. Erre rácáfol a ruhatára, amelyben valóban kevés darab van, de azok mindegyike olyan jól választott, klasszikus stílusú, ami megállja a helyét a mai napig. Kezdve a saját maga által horgolt blúztól, a nyári virágos ruhán át, a fekete kiskosztümig. A legmenőbb felfedezésem azonban egy több mint harmincéves, teveszőr színű, gyapjúszövet kabát, amit a születésem után nem sokkal varratott Nagyvárad egyik neves szabóműhelyében. Mivel édesapám halála óta ilyen világos darabokat nem hordott, mindketten el is feledkeztünk róla. Pedig ez a kabát szinte pontos mása a Max Mara 1981-ben megjelent, 101801 számon ismertté vált, ikonikus darabjának.

Harmincöt évvel ezelőtt, a divat klasszikus, kétszezonos működése szépen kielégítette minden

társadalmi réteg igényét. A tavaszi-nyári, majd az őszi-téli kollektciók bemutatója után a tehetősebbek megvehették az eredeti darabot, másokhoz pedig a helyi szabóműhelyek kiváló szakmai tudása és ügyes másolási technikája révén juthatott el megfizethető módon, de ami fontosabb, hogy pontosan annyi példányban, amennyire igény volt.

Ezzel szemben ma, a plázákat elárasztó fast fashion márkák a nagy divatházakat is megelőzve nem évente kétszer, hanem havonta többször töltik fel újabb és újabb kollektciókkal az üzleteiket, gyártva a szeméthegeket előbb a saját raktáraikban, majd a mi ruhásszekrényeinkben, végül pedig a tényleges lerakatokban.

A kabátra visszatérve, a neves olasz márka mind a mai napig forgalmazza ezt a klasszikus darabot. A kortalan és minden stílushoz passzoló kabátot váltva hordhatja a nagy egy hosszú szoknyával, anya egy kiskosztümmel, vagy a tizen-huszoneves unoka egy inggel és farmerral.

Érdeemes hát elmélyülni a családi szekrényekben. A mi kabátunk anyaga kicsit már megkopott, a bélése is itt-ott felfoszlott, így javíttatnom kell. De utána tökéletes lesz, amikor hazamegyek a karácsonyi éjféli misére abba a templomba, ahol kereszteltek, és viselem azt a kabátot, amit talán pont arra az alkalomra varratott az édesanyám. ◆





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

MELEG LEGYEN VAGY SZÉP?

Téli dilemma

A hideg hónapokban talán még gyakrabban érezhetjük reggelente, hogy az öltözködés nyűg. A funkcionális igényeket előtérbe helyezve pakoljuk egymásra a rétegeket, bízva benne, hogy azért a végén még ki is nézünk valahogy. A kabátnak igen fontos szerepe van ebben a történetben, hisz ez az utolsó réteg, amivel védjük magunkat, viszont az első, amit meglátnak rajtunk.

◆ Sokan esküsznek a pufi, meleg, sportosabb dzsekikre, vagy a bundákra, de a szövetkabátok klasszikus vonalvezetésű eleganciájához egyik sem ér fel. Inspirációért visszanyúlhatunk bármelyik divatház korábbi darabjaihoz vagy szemezgethetünk kortárs magyar tervezők kínálatából.

A **Daige** új, őszi-téli kollekciójából hoztuk ezt a korallszínű kabátot. A tervező, Tóth Melinda ezúttal a nagymamája szekrényéig nyúlt vissza inspirációért. A klasszikus vonalvezetéshez modern elemeket társítottak, egy jól variálható, az őszi-téli zimankóba színeivel is üdítő kabátot alkotva.

Az **Artista** márkától nehéz volt csupán egy kabátot választani. A jövőre 25 éves brand tervezői ugyanis olyan hihetetlen érzékkel állítják össze az öltözékeket, hogy negyedszázadra visszamenőleg bármelyik kollekciójukból több darabot kiragadhatnánk. Hihetetlen változatosságot tudnak vinni akár egy sima fekete kiskabátba, vagy egy földig érő sűrű darabba is. A mellékelt márványos hatású modell anyaga magával ragadó, a szabásvonalakkal alig megtörve szinte már estélyi hatású kabátot alkottak belőle.

Az **Aquanauta** márkával most szeptemberben találkoztam először, a bécsi divathéten. A gyesről épp visszatérő tervező, Pallai Bernadett az ottani standon állította ki őszi-téli kollekcióját. Nála is több újraértelmezett klasszikus darabbal találkoztam, mindegyiket szívesen bemutatnám. De ahogy Bernadett fogalmazott, amikor kedvenceit emelte ki, ez a piros-fekete, kockás kabát önmagában öltöztet, mindegy, mit veszünk fel hozzá.

Alexandra Vajda halványkék kabátja finom darab. Nem kifejezetten a városban szaladgálós hétköznapokra szól, de az ünnepi alkalmak hatásos belépését garantálja ez a jégkirálynős darab. Személy szerint bennem egészen régi emléket idézett meg, amikor 12 évesen, a mélykommunizmus utáni, romániai forradalmi időszakban először mertünk betlehemes játékkal készülni. Én voltam Mária, és a fejkendőmet nagymamám készítette el egy hasonló árnyalatú, pamut párnahuzatot áldozva fel a különleges alkalomra. ◆



DAIGE



ARTISTA



AQUANAUTA



ALEXANDRA VAJDA



VEDD BE A MAMA KEDVÉÉRT!

Gyakran előfordul, hogy a beteg gyermek gyógyulásához, közérzetének javulásához elengedhetetlen a gyógyszeresedés, a nyűgös, kimerült gyerek azonban nem szívesen veszi be az orvosságot, és néha a hosszas alkudozás sem vezet eredményre. Hogyan könnyíthetjük meg a gyógyszerek bevitelét gyermekünknek?

- ◆ Az egyik legfontosabb, hogy a beteg gyereket **partnerként kezeljük**, és elmagyarázzuk neki, mi a betegsége, és miért van szükség arra, hogy bevegye a gyógyszert. **Nyugtassuk meg**, és tudatosítsuk benne, hogy azzal tehet a legtöbbet a gyógyulás érdekében, ha a gyógyszereket az előírt módon beszedi. **Vonjuk be a döntésbe** a gyereket is, amennyire lehetséges. Persze ne az legyen a döntés tárgya, hogy beveszi-e a gyógyszert vagy sem, hanem dönthet például arról, hogy a különböző formában (szirup vagy szopogatós tableta, csepp vagy spray) vagy különböző ízesítésben (epres, bodzás vagy narancsos) létező készítmények közül ő melyiket szeretné választani.

A gyógyszerrel ne mondjuk soha a gyermeknek, hogy édesség, mert veszélyes lehet a két dolog összekeverése. Segíthet, ha a rossz ízű gyógyszer bevétele előtt a szirupot **lehűtjük**, vagy egy kis **jégkrémet szopogat** a gyerek. Az alacsony hőmérséklet ugyanis elszibbasztja az ízlelőbimbókat, így a kellemetlen keserű íz utána kevésbé érződik. A folyékony gyógyszerek beadását segíthetik az **adagoló fecskendők**, adagoló cumik. Tabletták esetében megkönnyítheti a bevételt, ha két teáskanál között **összetörjük** a gyógyszert, és lekvárhoz vagy mézhez keverve adjuk. Nagyobb gyerekeknél a **nyelv hátsó részére** tegyük a gyógyszert, itt kevesebb olyan receptorunk van, amely a keserű ízt érzékeli.

A kapszulákat és a filmtablettákat azonban nem szabad sem szétszedni, sem összetörni. A sikeres bevitelért felajánlhatunk nekik valami apró **jutalmat**, ami a bevitelben motiválhatja.

Csecsemők és kisdedek számára a szirupok mellett számos **kúp** áll rendelkezésre a láz, fájdalom és hányás csillapítására. A kúpot beadás előtt krémezzük be, és a beadást követően a baba popsiját fél percre szorítsuk össze, hogy ne tudja egyből kitolni a kis beteg. Gyakran szükséges a kúpok megfelelése. Ezt mindig hosszában, forró vízzel felmelegített késsel lehet elvégezni. A cseppek adagolásához fektessük le a gyermeket! A folyékony gyógyszerformák adagolása nem mindig egyértelmű a használatban lévő kanalak különbözősége miatt, ezért itt egy kis segítség:

1 ml = 15 csepp,
5 ml = 1 tk (teáskanál)
10 ml = 1 gyk (gyerekanál)
15 ml = 1 ek (evőkanál)
240 ml = 1 pohár





Orrcsepp használata előtt fújjon orrot, vagy orrszívóval szívjuk ki a váladékot! Fejét kissé oldalra fordítva előbb az egyik, majd a másik orrlyukba cseppentsünk. Ezt követően néhány percig a gyermek maradjon fekvé.



Fülcsepp alkalmazásakor a fül kitörlését követően a gyermeket fektessük hátára, és a fejét oldalra fordítva a fülkagylót óvatosan húzzuk hátra, ezzel kiegyenesítve a hallójáratot, hogy a csepp eljusson a megfelelő helyre.



Szemcsepp alkalmazását a gyermekek általában rosszabbul viselik, a gyermeket hátára fektetve, az alsó szemhéjat finoman lehúzva a megnyílt szemrésbe, a külső szemzugba cseppentünk.

Fontos, hogy **ragaszkodjunk az előírt adagoláshoz!** Alkudozásnak nincs helye, ha már gyógyszereszedésre van szükség a gyógyulás érdekében, akkor ne térjünk el az előírtaktól, és tartsuk be a betegtájékoztatóban foglaltakat.

A sikeres gyógyszerbeadást követően mindig **dicsérjük meg** a gyermeket, és biztassuk, hogy ügyes együttműködésének gyümölcse a gyógyulás lesz. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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

SZÖVEG –
RAJCSIK ENIKŐ dietetikus, Bethesda Gyermekkórház

SOROZAT –
GYEREKRENDELŐ



**MI KERÜLJÖN
A TÍZÓRAIS
DOBOZBA?**

Kép: Profimedia - Red dot

A legjobb döntés, ha nem bízunk a választást az iskolai büfé kínálatára, és mi magunk állítjuk össze a gyermek tízóraiját. Akár napi 8–9 órát is eltölthetnek az iskolában a diákok, ezért lényeges, hogy bőséges és finom uzsonnát vigyenek magukkal. A reggeli rohanásban is szánjunk időt a kisétkezések elkészítésére!

◆ Míg felnőttek esetében egy gyümölcs vagy egy pohár joghurt is elegendő lehet egy kisétkezésre, addig a gyermekek fejlődésben lévő szervezetének ennyi nem tudja biztosítani az iskolai feladatok elvégzéséhez és a koncentrációhoz szükséges energiát és szénhidrátot.

A kisétkezések kihagyása vagy édességgel való helyettesítése gyakori jelenség az iskolásoknál. A napi öt étkezéssel egyrészt elkerülhető, hogy minden szünetben nassoljanak, másrészt nem alakul ki ebédkor farkaséhség, és ezzel túlzott kalóriabevitel, túlevés. Az alábbi szempontok figyelembevételével egészséges és változatos tízórait tudunk csomagolni gyermekünknek. Ha szendvicset választunk, akkor az készüljön korpás vagy teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó péktermékből, pitából, tortillalapból vagy sós muffinból. Ezek a termékek a magas rosttartalmuk miatt tovább biztosítják a jóllakottságérzetet, és elkerülhető a vércukor-ingadozás.

Kenőzsiradék (margarin) helyett használjunk sajtkrémet, cottage cheese-t vagy házi készítésű tojás- vagy zöldségrémet (pl. padlizsánkrémet, csicseriborsókrémet, avokádókrémet). A fehérje- és vasbevitt a húсок és a felvágottak, a kalciumbevitt pedig a tejtermékek biztosíthatják. Tehetünk a szendvicsebe sült húst, sonkafelvágottat vagy sajtot. Mindezek mellett készíthetünk be joghurtot, kefirt, tejes turmixot vagy túrókrémet. A túrókrém készüljön a gyermek ízlésének megfelelően: lehet körözött, zöldfűszeres vagy édes, gyümölcsös krém.

Mindig szerepeljen a tízóraiiban friss gyümölcs vagy zöldség, amelyek a napi vitamin- és rostbevittelhez járulnak hozzá. A zöldséget vagy salátalevelet tehetjük a szendvicsebe (ilyenkor válasszunk olyan zöldséget, amely nem áztatja el a szendvicset és a szalvétát), vagy vágathatjuk hasábokra (például paprikát, uborkát, sárgarépat vagy zellerszárat).

A gyümölcsöt is kínáljuk felkockázva vagy vékony csíkokra vágva, így sokkal többet hajlandóak megenni

belőle a gyerekek. Heti egy-két alkalommal olajos mag is kerülhet a tízóraihoz. Figyeljünk arra, hogy a sótlan változatot vegyünk!

Édesség helyett tegyünk a tízórai mellé müzliszeletet, zabkekszet, gyümölcsös muffint, gyümölcsös vagy túrós palacsintát. A legideálisabb az lenne, ha ezeket mi magunk készítenénk el teljes kiőrlésű, Graham- vagy zablisztet felhasználva. Mindenképp kerüljön innivaló is az uzsonnás csomagba! A legjobb választás a víz vagy az otthon készített gyümölcstea.

ÍME NÉHÁNY EGÉSZSÉGES ÉS FINOM TÍZÓRAIÖTLET:

- Zöldséges muffin, joghurt, körte
- Szendvicse sós muffinból sonkával, sajttal; szemezett szőlő
- Magos kifli, mini mozzarella golyók, koktélpáradicsom
- Korpás pogácsa, joghurt, szeletelt sárgarépa, uborka
- Zab- vagy köleskása gyümölcscsel, kókuszreszeléssel
- Wrap: teljes kiőrlésű pitában humusz, uborka, salátalevél, csirkemellsonka
- Wrap: teljes kiőrlésű pitában humusz, bébispenót, fetasajt, olívabogyó, uborka
- Almás zabpalacsinta
- Zabkeksze, túrókrém boglyós gyümölcscsel
- Zöldséges frittata (tojáslepeny), müzliszelet
- 1 maréknyi (15–20 dkg) sótlan olajos mag vagy diákcsemege, gyümölcs ◆



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

HÁROM NEMZEDÉK AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSÉRT

Béres József 1972-ben alkotta meg az emberi szervezet nyomelempótlását biztosító Béres Cseppet. Fia és menyje továbbvitték és nemzetközi jelentőségű céggé fejlesztették családi vállalkozásukat. Ma már a harmadik nemzedék tagjai is az egészségmegőrzésért dolgoznak, nagyapjuk nyomdokain haladva.

◆ – **Béres József mellszobra ma a Semmelweis Orvostörténeti Múzeum épületében áll, híres orvosok emlékeinek szomszédságában. Mit éreznek, amikor erre gondolnak?**

Béres József: Édesapámnak a hetvenes években nagyon sok igazságtalanságot kellett elszenvednie, újszerű nézeteit értetlenül fogadták, támadta őt a szakma is, a politika is. Főnöke féltékenységgel is meg kellett küzdenie, aki kuruzslás vádjával feljelentette őt. Ma is csodálattal gondolok atyámra, hogy abban a mérhetetlen ellenszélben volt ereje kitartani az igaza mellett. Amikor a Béres Csepp 2000-ben hivatalosan gyógyszerre lett, azt mondtuk, rehabilitálták az egykor kuruzslószernek kikiáltott találmányát; amikor 2002-ben az ország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki, akkor a tudóst ismerték el; s amikor szobra legnagyobb gyógyítóink sorába került, a kuruzslóból mindenki előtt gyógyító emberre lett. Igen, mindez szép elégtétel az elszenvedett igazságtalanságokért, és a legszebb, hogy atyám még megélhette igazának elismerését.

– **Vajon csodálkozna és örülne ma Béres József, hogy az ő találmánya köré egy nemzetközi rangú cégcsoport épült, számos új termékkel?**

Béres Klára: Biztos, hogy apósom nagyon büszke lenne ránk, mint ahogy életében is mindig az volt. Szép sorsajándék számomra, hogy ismerhettem őt, élhettem mellette. Közvetlenül tanultam tőle a kitartást, a tudás erejét, amely a legjobb támasz, hogy az ember biztos

lehesse magában. Emellé csodálatos emberszeretet társult, végtelenül tisztelte embertársait, és egész életében az értük való munkálkodás, segítő szándék vezérelte. Hatalmas példa előttünk az élete. Ilyen szellemi és erkölcsi örökség mellett nem lehet másként, minthogy ma is az ő nyomdokain haladunk előre.

– **Hogyan tudnak folyamatosan lépést tartani a fogyasztók igényeivel, ugyanakkor megfelelni a magas minőségi elvárásoknak is?**

Béres József: Magasra tettük a mércét, a Béres-minőség ma egyet jelent a kiváló és megbízható termékekkel. Nem könnyű kiérdemelni egy ilyen imázst. Számunkra nem alternatíva olcsóságért beáldozni a minőséget, gyógyító szereknél a minőség nem lehet alku tárgya. Hogy így nem könnyű versenyben maradni? Igaz, de a fogyasztók többsége nagyra értékeli a megbízhatóságot.

– **A felnőtt gyerekek általában igyekeznek a szüleiktől „minél távolabb” megvalósítani önmagukat. Az önök családjában viszont már a harmadik nemzedék tagjai építik munkájukkal a családi tulajdonú vállalkozást. Hogyan működnek együtt a gyermekeikkel?**

Béres Klára: A legnagyobb büszkeségeink a gyermekeink, s az, hogy ők örömmel, szeretettel a Béresben gondolkodnak, az egyik legszebb visszaigazolása munkánk értelmének. Soha nem vártuk el tőlük, hogy a vállalatban találják meg az életük értelmét, de persze látták, mi mit és hogyan teszünk.



Maguktól ismerték fel, hogy nekik is nagyszerű hivatás lesz nagyapjuk nyomdokain haladni. A háromból ketten mint közgazdászok már a Béres-csapatot erősítik. A harmadik gyermekünk még tanul, de ő is közénk készül. Az elvárások irányukban jóval magasabbak, mint a többi dolgózó felé, de kiválóan állják a sarat. Nagy boldogság.

- A „Béres” név nemcsak megbízható minőségű gyógyszereket és táplálékkiegészítőket idéz fel, hanem jó ügyek támogatását is. Mely értékek alapján döntik el, hogy milyen kezdeményezéseket indítanak vagy támogatnak?

Béres Klára: Jövőre lesz 25 éves a Béres Alapítvány. Alapítványunk támogatásaiban ugyanaz az értékrend tükröződik, amely mentén a vállalat kezdetektől munkálkodik. Karitatív munkánk fókuszában az egészség szerepel, termékeinkkel, tudásunkkal az emberek egészségének védelmét és gyógyulásukat igyekszünk segíteni. De sokat teszünk a hagyományaink, kultúránk ápolása érdekében, hitünk védelmében.

- Hogyan ünnepel karácsonykor a Béres család?

Béres Klára: A karácsony a legszebb családi ünnepeink egyike. Szenteste az egész család együtt köszönti az Úr születését, és nagyon örülünk egymásnak. Énekelünk a csodálatos ünnepi díszben pompázó „érős” fa (mennyezetig ér) alatt, felolvassuk az odavágó részt a Bibliából, és egyenként felköszöntjük egymást. A gyerekeknek kötelező a saját kezű ajándék. Csodálatos dolgokat szoktunk kapni tőlük, remekül szórakozunk a színelőadásukon vagy a fantáziadús játékokon, amiket kitaláltak, az utóbbi években pedig Melinda lányunk kápráztat el és serkent hahotára írásaival, amelyben kedvesen, ám igencsak őszintén tart görbe tükröt elénk a mögöttünk álló évről. Tavaly már vejük szüleit is köztünk tudhattuk, a mostani év csodái pedig júliusban született ikerunokáink lesznek. Az ő szemük csillogása a legfénylőbb gyertyalángon is túlragyog! Az estét záró éjfélti szentmisén elsősorban őket köszönjük meg a Teremtőnek. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

RECEPTEK ADVENTRE

„Amely hajóra több terhet raknak, hogysen amennyit viselhet, lenyomja és elsüllyeszti: úgy a mi testünk veszedelembé esik, ha sok étellel terhelhetik” – jegyezte meg nagyon találóan Pázmány Péter, a torkosság bűnéről szólva. Márpedig a december kritikus hónap ilyen szempontból. A karácsony, a két ünnep közti pihenés és a szilveszter is rengeteg finomsággal az igazi. Érdemes rákészülni a hó végi megterhelésre. Bőjttel.

◆ Természetesen ilyenkor nem pusztán praktikus okokból böjtölünk: testi és lelki egészségünk szétválaszthatatlan az ünnepre készüléskor is. A test uralása a lélek felemelésében segít, edzi az akaraterőt, jelzi a bűnbánatot. Emellett, ahogy Vianney Szent János írja, a böjt „nem csak abban áll, hogy nem eszünk vagy nem iszunk, hanem hogy megfosztjuk magunkat attól, ami nagyon is a kedvünkre lenne; egyesek úgy böjtölhetnek, hogy engednek a másoknak, mások a nagy örömmel várt baráti látogatásban, ismét mások szavaikban és mondandójukban.” Ami az adventet illeti, régen ilyenkor szerdán, pénteken és szombaton nem fogyasztottak húst. De mit ettek akkor?

BÖJTÖS ÖRÖMÖK

Valamit megsejthetünk a kínálatból, ha december 24. hagyományos ételre gondolunk, az ünnep vigíliájaként ez is böjti nap volt. Ezért eszünk ilyenkor halat, hiszen a hidegvérű állatok húsa nem tiltott böjtben sem. A régi ételsorok tartalmazták még a káposztát, a babot, az aszalt gyümölcsökből készült levest, a mákos tésztát is ezen a napon. Az éjféli mise után aztán kicserélték az abroszt a fehér ünnepire, és gazdagabb, húsos fogások kerültek az asztalra, például sült kolbász és töltött káposzta – ezeket előre elkészítették, és kemencében tartották melegen.

HAL – SÜLVE, FŐVE

Az első számú alapanyag tehát a hal, és nemcsak karácsonykor, hanem már adventkor is. Praktikus, mert húsa hamar elkészül, így az ünnepre készülés teendői mellett is megfőzhető. A szegedi piaristák 19. században élt szakácsnője, Rézi néni például a harcsát (vegyünk filét!) szeletekre vágta, majd megsütötte. (Panírozva, csupán lisztbe forgatva, vagy szimplán olajon megsütve is lehet készíteni.) Amíg sült, megcsinálta a mártást: „tégy föl tejfölt, tégy bele vágott káprit [kapribogyót], sót, citromhéjat, kevés zsemlyemorzsát, s hagyd összeforrni. Ha a halat föltálalod, öntsd rá a kápri-mártást és citromszeletekkel add föl.” Nem sokkal bonyolultabb Biri néni 1924-ben megjelent receptje sem, hiszen itt a sütő végzi a munka javát. „Süllőket, vagy bármely halat megtisztítva felszeleteljük, sózzuk. Egy kisebb tepsibe vajdarabokat téve, a halszeleteket reárajuk, erre már előre vajban pároltatott gombát teszünk és zsemlyemorzsával meghintjük. Ha sülni kezd, pár kanál tejfölt öntünk hozzá. Ha a hal megpuhult, levével tálaljuk”. Vajas burgonyát ajánl köretként, de egy téli saláta is remekül illik hozzá. Egy fokkal több munkát igényel a Ragyogó szakácskönyv egyik ételre: a süllőt „vágd föl apró szeletekre és sózd be. Ekkor reszelj meg egy darab sárgarépat, gyökeret, kalarábét, készíts fehér rántást petrezselyemzöldjével, ereszd föl vízzel, tedd bele a reszeltet, önts bele ecetet, tedd bele a halat és főzd meg puhára”. Mivel a hal hamar megfő, a zöldségeket pedig reszeltük, tehát annak sem kell sok idő puhulásig, ez is beilleszthető rohanó hétköznapjainkba.





MAGVAK, GOMBÁK

Egy tányér forró leves mindig jól jön, különösen, ha előtte órákig a városban járkáltunk ajándékok után... Rajczi Rezsőné húsmentes szakácskönyvének (1919-ből) ötlete igazi vitaminbomba. Őrölt diót, mogyorót, mandulát kell hozzá vízben megfőznünk, sűrítésként ún. erőlisztet („sütőben pirított száraz kenyérből készült kenyérmorzsát”) használhatunk, fűszerként citromhéjat és köményt. A szerző megjegyzi, hogy tejet is adhatunk hozzá. A Képes pesti szakácskönyv gombalevese kucsmagombából készült – ha nem jutunk hozzá, főzzük abból, amit jobb híján be tudunk szerezni. A gombát vajon megpároljuk, megszórjuk

petrezselyemmel, meghintjük egy kevés liszttel, aztán felöntjük vízzel (ha van, alaplével), sózzuk és puhára főzzük. Tálaláskor egy kanál tejfölt adunk hozzá és pirított zsemleszeleteket. De főétel is lehet a gombából, például a Nagyasszony c. lapban megjelent 1937-es recept alapján. A csiperke szárát feldaraboljuk és petrezselymes vajban megpároljuk. Adunk hozzá reszelt hagymát, tojást, kevés zsemlemorzsát, végül sózzuk. Ezzel megtöltjük a gombafejeket, vajot teszünk a tetejükre, megszórjuk reszelt sajttal, leöntjük tejföllel és sütőben pirosra sütjük. Érdemes kakukkfűvel fűszerezni, kínálhatunk mellé rizst vagy salátát. ♦



SOROZAT –
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

Klasszikusok könnyedén

BÉLSZÍN TATÁR KAPROS UBORKÁVAL ÉS KONFITÁLT PARADICSOMMAL

A mindmáig etalonnak számító francia konyha a 19. század vége óta ismeri a „boeuf tartar” nevű ételt, de nincs okunk szégyenkezni: a pesti Gundel hőskorában már lehetett ilyen kóstolni Pesten is. A nagyon finomra vágott, nyers alapanyagból (hús, hal és zöldség is lehet) készült fogás titka a jó alapanyag, a frissesség és a jó fűszerezés. A Pierrot szakácsa marinált és sült zöldséget ajánl mellé:

◆ Hozzávalók: (10 főre)

500 g bélszín, só, bors, 40 g ketchup, 50 g kapribogyó, 40 g salottahagyma, 250 g kígyóuborka, 60 g kapor, 250 g koktélparadicsom, 5 cl olívaolaj, 15 g fokhagyma, 20 g cukor, 30 g mustár, 40 g csemegeuborka, 80 g citrom, 60 g cukor, 8 cl olívaolaj, 2 cl fehérborecet, 300 g kápiapaprika, 6 cl olívaolaj, 200 g vaj, kenyér

Elkészítés:

1. Az uborkához salátalevet készítünk az ecetből, vízből, cukorból és sóból, majd ebben marináljuk az uborkát.
2. A koktélparadicsom héját eltávolítjuk (leforrázzuk és utána lehúzzuk), fokhagymát szelünk rá, megszórjuk cukorral és sóval, majd sütőben szárítjuk.
3. A kápiapaprikát sütőben feketére sütjük, lehúzzuk a héját, sőt borsot és picit olívaolajat adunk hozzá. Az így kapott kápiakrémet szifonba tesszük és szépen formázva a tányérra nyomjuk.
4. A bélszíntatárhoz a kapribogyót, a hagymát, az uborkát, a ketchupot, a mustárt, a sőt, a borsot és a húst összekeverjük.
5. A vajat kihabosítjuk, majd cseppeket formázva kinyomjuk a tányérra. ◆



SÜTŐTÖKLEVES SZARVASGOMBÁS JUHSAJTTAL

A sült sütőtök egykor a parasztság mindennapos téli eledele volt, de árulták a pesti utcán is, a sült gesztenyével együtt. Akkor hogyan lesz belőle új íz? Nos, bármilyen nagy kedvenc is, régi szakácskönyveinkből hiányzik, éppen azért, mert egyszerűen csak megsütötték a kemencében vagy a sütőben. Kicsit, de tényleg csak kicsit bonyolultabb, ha levesnek készítjük el. Néhány jól eltalált társ (mint amilyen a narancs, a kakukkfű és a gyömbér), egy izgalmas feltét, és máris kész az ünnepi fogás:



◆ Hozzávalók: (10 főre)

2 kg sütőtök, 40 g tengeri só,
10 g kakukkfű, 30 g salottahagyma,
150 g vaj, 150 ml tejszín, 30 g gyömbér,
80 g narancs, 30 g szarvasgomba,
200 g juhsajt, 150 g réteslap, 50 g méz,
20 g tökmag

◆ Elkészítés:

1. A sütőtököt sütőben megsütjük a kakukkfűvel, mézzel és a sóval. Ha megsült, kikaparjuk a belsejét és a salottahagymával, a tejszínnel, a gyömbérral és a narancslével felfőzzük. Végül hozzáadjuk a vajat.
2. Levesbetétként felolvasztott juhsajtból készült gombócot használhatunk és pirított tökmagot.
3. A réteslapokat megkenjük egy kis olajjal, összeragasztjuk, megszórjuk egy csipet sóval és tökmaggal. 200 fokon, 5 perc alatt készre sütjük.
4. Tálaláskor szarvasgombát szelünk a tetejére. ◆



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

BÜSZKESÉGEINK: MAGYAR BOR- ÉS KÁVÉKULTÚRA

A közelmúltig jogosan volt hiányérzetünk, ha jól elkészített, a mai ízlésnek megfelelő magyar ételt kerestünk egy étteremben. Könnyebb volt rátalálni a külföldi ízeket kínáló helyekre, ezért azok népszerűbbek is lettek. Komoly megújulás és munka vezetett odáig, hogy a magyar konyha ismét hívószó lehessen, de ma már *Szél Tamás* rakott krumplijáért a kigyózó sort is vállaljuk, vidéken sorra nyílnak a helyi adottságokat kiemelő, stílusos éttermek, és Budapesten sem jövünk zavarba, ha kliséktől mentes, „Szindbádos gasztronómiai élményre” vágyunk.

◆ Ételeink tehát szép lassan visszanyerik az őket megillető helyüket – köszönhetően a jó alapanyagoknak, az új, egészen kiváló szakácsgenerációnak és azoknak az éttermeknek, amelyek mindezt fontosnak tartják. De mi a helyzet az italokkal?

Hagyományosan borivó nemzetnek tartjuk magunkat, így kézenfekvő, hogy ezen a téren is fel kell(ett) nőni megújult gasztronómiánkhoz. A Zsidai Csoport élen jár ebben, példamutató módon náluk a bor fontos szerepe nem csupán jól hangzó szlogen, a kínálatot mindenhol az adott étterem karakteréhez igazítják. Ám egy nagyon fontos vonás mindenhol adott: a magyar bor ügyének előremozdításáért úgy kívánnak tenni, hogy megmutatják a minőségi hazai ízeket. A 21 vendéglőben és a Pest-Budában például kizárólag magyar borokat kóstolhatunk. Jellemzően ezek olyan családi cégek termékei, amelyek ugyanazzal a szellemiséggel működnek, mint a Zsidai Csoport. Kiemelendő még a *Jamie's Italian*, ahol a borkínálat egyik fele értelemszerűen olasz, ám a másik fele ott is magyar.

Egészen lenyűgöző a *Baltázár* borlapja is: itt több mint 200 tétel közül választhatnak a vendégek, méghozzá a Kárpát-medence kínálatából.

A borhoz hasonlóan kávékultúránkra, az egykori kávéházi életre is büszkén emlékszünk vissza, ám itt is komoly, minőségi megújulásra volt szükség. Ennek eredményét szintén megköszönhetjük Zsidaiéknál. Minden éttermükben a Budapest Mokka nevű *speciality coffee*-t használják. E kategória színvonalát jelzi, hogy a kávétermelés csupán egy százaléka tartozik e megnevezés alá. (Ennek a terméknek a kereskedelme egyébként csakis etikusan történhet, kistermelők bevonásával, akiknek a munkáját visszajelzésekkel, támogatásokkal segítik.) A Budapest Mokka készítője nem melleseleg egy tehetséges magyar kávépörkölő, *Nezvál Máté*. Termékének előnye, hogy nem lemásol egy már népszerű kávé, hanem kihangsúlyozza azt a kávéízt, amelyet a magyar emberek szeretnek, így a hazai ízléshez illeszkedő, ám mégis mai, mégis újhullámos és nívós kávé ihatunk Zsidaiéknál. ◆ (x)



**Megérdemelt sikerük
a mi jövőnk.**

**A Széchenyi 2020 program keretében
több mint 40 000 pályázon keresztül támogattuk
a hazai kis- és középvállalkozásokat.**



Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

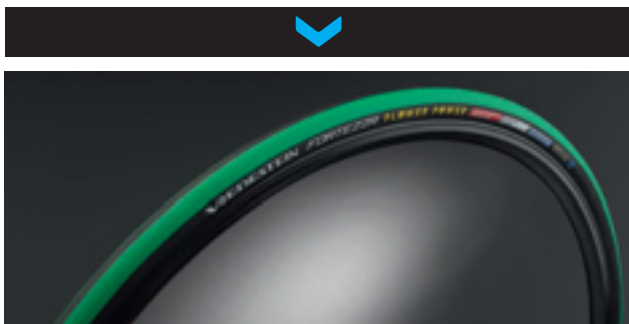
ZÖLD MOZAIK

1

GUMI PITYPANGBÓL

A gyermekláncfű rokona az a Kazahsztánban őshonos növény, amelynek a gyökeréből nyert természetes gumból állított elő kerékpárabroncsot az Apollo Vredestein cég. Kifejlesztésében a Wageningeni Egyetem és Kutatóközpont is részt vett. A Taraxacum kok-saghyz vagy más néven gumipitypangként ismert növény termesztésével – a gyapothoz és a narancshoz hasonlóan – az 1950-es években nálunk is próbálkoztak, az utóbbiakhoz hasonló lesújtó eredménnyel. A most kikísérletezett kerékpárgumi alapanyagát Hollandiában termesztették. Az új abroncs jobb tapadást biztosít, mint a hagyományosok, mivel a természetes gyanta nagyobb koncentrációban található meg benne. Az új terméknek már a tömeggyártását készítik elő. A *Fortezza* márkanevű abroncs mellett három országúti abroncsot is kikísérleteztek. A *Duralite* nagyobb sebességet garantál, így verseny-célokra különösen alkalmas, a *Tubeless Ready* kopásállóbb és defektre kevésbé hajlamos, míg a *Senso Tri* a triatlon-versenyzők gumija lesz.

Az új alapanyag bevonásával a természetes gumi világszerte mutatkozó hiányát kívánják ellensúlyozni, nem utolsósorban pedig a gumiimporttól való függőség csökkenése által.



2

MÉLYTENGERI SZÉLPARKOK

A tengerek felett, különösen pedig azok távolabbi, mélyvízi részein jóval erősebbek és gyakoribbak a szelek, mint a szárazföldeken vagy a tengereknek azokhoz közeli, partmenti részein. Ebből következően a szélerőművek leginkább ezekre a helyekre kívánkoznak, mivel teljesítményük, hatásfokuk itt a legkedvezőbb. Kiszámították, hogy egy 70 ezer négyzetkilométer (háromnegyed Magyarországnyi) mélytengeri területen létrehozott szélerőműfarm az USA áramszükségletének a tízszerezését tudná megtermelni. A megvalósításának azonban egyelőre technikai akadályai vannak, mert például ezeket a szélparkokat a nagy tengerszélesség miatt nem lehetne lehorgonyozni, tehát szabadon úszók lennének. A megtermelt energiának a szárazföldre juttatása is fogas kérdés, kivált, ha ezt vezeték nélkül kívánják megoldani.

Kísérleti projektek azonban máris vannak, ilyen a skóciai Hywind-projekt, a maga szerény 30 MW-os teljesítményével. Öt turbinája Skócia partjaitól 25 kilométer távolságra van. A Statoil egy másik projektje három, a partoktól 125–195 kilométer távolságra levő egységből áll, és ez már 1200 MW teljesítményű lesz. A Dogger Banknál létesülő beruházásban a brit SSE is partner lesz.

3

KÉNYSZERLEÁLLÁS HELYETT AKKUCSERE

Kézenfekvő megoldást vezetett be egy elektromos robogókat gyártó tajvani cég: ahelyett, hogy a kis járgányoknak akkumulátoraik feltöltéséhez órákig leállítva kellene vesztegelni, megoldották az akkumulátorok gyors cseréjét. A Gogoro cég állomásain néhány mozdulattal kicserélik a két, 10–10 kilogramm súlyú lemerült akkumulátort a készenlében álló feltöltöttekre. Tajvanon a lakosság fele robogókkal közlekedik. A sikeren felbuzdulva a cég Japánban is tervezi ilyen töltőállomások felállítását ott forgalmazott járműveikhez.

Az USA-ban a GenZe típusú robogók terjedtek el, amelyeknek a 13 kilós, lítium akkuja szintén könnyen kivehető, miközben feltöltéséhez három és fél óra kell.



4

CSÖKKENHET AZ OLAJKERESLET

Rossz hír a monopolhelyzetet betöltő, olajtermelő országok számára, hogy az olajkereslet világszerte – növekedés helyett – 2025-re akár napi 3,5 millió hordóval (1 hordó=159 liter) csökkenhet, azaz az OPEC legnagyobb termelőjének, Iránnak a teljes termelésével. Ez pedig az elektromos autók elterjedésének, illetve a robanómotorok egyre jobb hatékonyságának lesz köszönhető. A csökkenés nem elhanyagolható az OPEC által napi 96,8 millió hordóra becsült napi összereslethez képest. 2040-re pedig még nagyobb, napi 9 millió hordós csökkenés következhet be (azaz elméletileg Szaúd-Arábia akár le is állíthatná termelését), amennyiben az autópiacon az elektromos gépkocsik eléri majd az egyharmados arányt.

Jelenleg a villanyautók aránya még csupán 0,3 százalék, de várható azok részesedésének rohamos emelkedése.

5

SZÉN-DIOXID-ELSZÍVÁS

Kézenfekvőnek tűnik, mégis fanyalgás kísérette azt az ötletet, hogy a szén-dioxid-elszívással is lehetne csökkenteni az üvegházhatást. Ez nem is igényelne irreálisan nagy apparátust, hiszen e gáz aránya

csupán 0,04 százalék, azaz csak minden 2500. molekula szén-dioxid a levegőben. A Climeworks svájci cég most egy ilyen, CO₂-kiszivattyúzó berendezést helyezett üzembe egy izlandi erőműnél, amely ráadásul nem is szén-dioxidot tömegesen termelő szénerőmű, hanem geotermikus erőmű. Míg az előbbi 10 százalékos koncentrációban bocsát ki a kéményein szén-dioxidot, ez utóbbi, a hellisheidi csupán annak harmincadát.

A Climeworks-rendszer a szén-dioxidot vízzel keverve visszapumpálja a vulkanikus kőzetbe, ahol abból a bazalttal reakcióba lépve kalcit keletkezik. Az erőmű saját kibocsátásának megtisztításán kívül a környéken elhelyezett csapdákval is vonnak ki szén-dioxidot a levegőből. Az így semlegesített CO₂-mennyiség ugyan csupán évi 50 tonna, ami nem sok, megfelel egy átlagos amerikai család éves kibocsátásának. A lényeg azonban az elv, és hogy a kapacitás növelése messze nem igényel arányos többletköltséget.

Az ötlet cseppet sem új: a közelmúltban elhunyt Nobel-díjas *Oláh György* professzor már nálunk is felvetette. Ő még továbbment: a kivont szén-dioxidból javaslata szerint metángázt lehetne előállítani, amely kiváló fűtő- és üzemanyag. A levegőből való szén-dioxid-kivonás mellett utalt a hazai, Mihályiban található CO₂-vagyon felhasználásának lehetőségére is. Javaslata azonban – ki tudja miért – elsikkadt. ♦





A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:

Elektromobilitás
Nonprofit Kft.e·mobi
jövőbe vezetünk

AZ ELEKTROMOS AUTÓK ELSŐ KÉTSZÁZ ÉVE

Egy találmány, amely sokkal régebbi, mint amilyennek látszik

Az elektromos autók fejlődése és terjedése olyan magas fokozatba kapcsol az elmúlt években, hogy szinte már látjuk magunk előtt a közlekedés leendő új világát. Azt viszont kevesebben tudják, hogy ez a találmány mennyire régi. Ami azt illeti, jóval előbb léteztek elektromos autók, mint dízel- vagy benzinajtásúak.

◆ ELEKTROMOS TRICIKLI ÉS VILLANYSZEKÉR

Majdnem kétszáz éve már annak, hogy az elektromos járművek első, kezdetleges prototípusai gurulni kezdtek. Az elektromossággal folytatott kísérletek úttörői már a hőskorban megpróbálták járműveket meghajtani az új energiaforrással. Persze, kifejezetten meglepő lenne, ha éppen ezen a tudományterületen nem dolgozott volna magyar feltaláló. Már a legkorábbi elektromos járművek sem születhettek volna meg a világ egyik legnagyobb újítója, Jedlik Ányos munkássága nélkül. Ő ugyanis nemcsak a dinamót fejlesztette ki a tizenkilencedik század közepén, hanem már harminc évvel korábban, 1827-ben megtervezte a világ első villanymotorját. De ezzel még nem elégedett meg: 1855-ben megalkotta az első, villamos energiával hajtott autómodelljét is. Ennek egy példánya máig működőképes, és megtekinthető a Budapesti Elektrotechnikai Múzeumban.

Az első, szinte teljesen használhatatlan, de mégis forradalmi jelentőségű elektromos járművet egy skót feltaláló, Robert Anderson készítette 1832-ben. Ez úgy nézett ki, mint egy túlméretezett gyerekr tricikli, ráadásul az alján elhelyezett csomagtartót vagy polcot teljesen elfoglalták a hatalmas, nehéz akkumulátorok.

Aztán két emberöltővel később a működőképes járművek is megjelentek. Először természetesen Amerikában tört meg a jég: 1887-ben William Morrison villanymotort és továbbfejlesztett akkumulátorokat szerelt egy közönséges szekérré, és árulni kezdte. Ekkor még nem aratott túl nagy sikert, de a felturbózott változatból már eladott vagy egy tucatot 1890-ben. Ez hat személyt tudott szállítani, és körülbelül húsz kilométer per órá sebességet ért el.

A HŐSKOR

Ez volt az a rövid időszak, amikor a körülmények kedveztek az elektromos autóknak. A gőzhajtású autók a kezdetektől fogva kudarca voltak ítélve, a robbanómotor pedig még nem tudott igazán elterjedni. Igaz, hogy a német Nikolaus August Otto éppen ezekben az években hozta létre az első működőképes benzinmotort, de még legalább húsz évbe telt, mire a gyártók ki tudták fejleszteni a sorozatgyártáshoz szükséges technológiát.

Így egy kis túlzással azt mondhatjuk, hogy a tizenkilencedik század végén átszakadt a gát. Minden valamirevaló elektronikai cég nekilátott villamos autókat gyártani. Igazi divat lett belőlük.

Kép: a régi kocsit Gettyimages Hungary, a Tesla Profimedia - Red dot





Egy Anwell Johnson típusú elektromos autó az Elektromos Járművek Paradéján. Kingston upon Thames, Egyesült Királyság, 1915



Az első fotók egyike a Tesla model 3-ról (2017)

New York városa például egy több mint hatvan villamos taxiból álló flottát tartott fenn, méghozzá nagy sikerrel. A századforduló környékén odáig jutott az új találmány népszerűsége, hogy minden három eladott személygépjárműből egy elektromos meghajtású volt. Ferdinand Porsche is megalkotta a maga elektromos autóját Pi-néven. Még a hírneves Thomas Alva Edison is sokat bíbelődött a korábbiaknál hatékonyabb akkumulátor megalkotásával, Henry Ford pedig szintén ebben látta a jövőt. Nemsokára azonban kiderült, hogy mindketten tévedtek.

A VETÉLYTÁRS SZÍNRE LÉP

Éppen Ford volt az, aki hosszú évtizedekre ellehetlenítette ennek az ígéretes találmánynak a fejlődését. A Ford T-Modell félelmetes tömegtermelése 1908-tól kezdve egyszerűen maga alá temette az elektromos autók piacát. Ez volt az a fordulópont, amikortól kezdve egyre többen vásárolhattak maguknak megfizethető árú gépkocsit. Ráadásul a kőolaj ára hosszú évtizedeken át nagyon alacsony volt, így semmi nem állt a belső égésű benzines és dízelmotoros személyautók útjában. Úgy tűnt, hogy a verseny végérvényesen eldőlt. 1935-re szinte nyoma sem maradt a villanyautóknak.

A felszín alatt persze egyetlen pillanatra sem állt le a feltalálók és a kutatók munkája. Nem túl látványosan ugyan, de az elektromos autó koncepciója tovább élt. Aztán először a hatvanas-hetvenes évek olajválságai döbentették rá a világot, hogy előbb vagy utóbb

mégiscsak találni kell egy másik energiaforrást az autók meghajtásához. A híres 1971-es holdjáró és az Egyesült Államok Postaszolgálatának elektromos járművei voltak az első kísérletek valami komoly váltásra. Ez utóbbiak hatvan-hetven kilométer per órás sebességre és hatvan-hetven kilométer megtételére voltak képesek egy töltéssel.

VERSENYBEN

Innentől kezdve a piac szabályai szerint beindult a fejlődés. A kilencvenes években már rohamosan nőtt a gyorsulás, a sebesség és a hatótávolság. 2006-ban született meg az a név, amelyik ma is ismerősen cseng: a Szilíciumvölgyben megalapították a Tesla Motors nevű céget. Az amerikai állam 465 millió dolláros hitelt nyújtott nekik, amit a lejárat határidő előtt kilenc évvel visszafizettek. Ez olyan, amit méltán lehet üzleti sikernek nevezni.

Sorra dőlnek a rekordok, a Tesla S-Modellje például már ötszáz kilométert is megtesz egy töltéssel, és a legjobb akkumulátorral felszerelve akár öt másodperc alatt is felgyorsul százra.

Egyre több területen érik utol az elektromos gépkocsik a robbanómotorosakat, és lehet, hogy rövidesen majdnem mindenben maguk mögött is hagyják őket.

2017 júliusában két amerikai, Bradly D'Souza és Jordan Hart rekordidő alatt keresztülautózt az Egyesült Államokon egy Tesla elektromos kocsiban: ötvenegy óra és negyvenhét perc alatt eljutottak Los Angelesből New Yorkba. Ez még benzines autóval is a becsületére válna bárkinek. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



AKSI NÉGY KERÉKEN

Az e-autót tölteni kell, ami nem bonyolult, de egy gyors tankolásnál azért hosszadalmasabb művelet. Bár mindez csak nézőpont kérdése: amíg a benzinkutas teendőket nem lehet megúszni, addig az e-autót észrevétlenül is lehet tölteni. A szervezésen áll vagy bukik minden.

- ◆ Az átlagos középkategóriás e-autók nagyjából 120–130 kilométert bírnak egy szusszal, utána tölteni kell őket. Ez a távolság azt jelenti, hogy aki maximális töltöttséggel elindul mondjuk a fővárosi agglomerációból a budapesti munkahelyére, az ilyen járművel nyugodtan ingázhat úgy is, hogy azt csak otthon tölti. Aki 60–70 kilométernél messzebbre megy, annak viszont már figyelnie kell, tud-e valahol kényelmesen tölteni. A nyilvános töltőhelyek közterületen találhatóak, ingyenesen használhatók, a műveletre viszont időt kell szánni. Persze nem feltétlen sokat: a gyorstöltők teljesítménye 8–22 kWh, töltési idejük pedig típustól függően 1,5–4,5 óra. A villámtöltők még erősebbek, teljesítményük 45 kWh feletti, elérheti a 120 vagy a 150 kWh-t is. Ezek a superchargerek a Magyarországon forgalomban lévő elektromos járművek akkumulátorait 15–30 perc alatt föltöltik 80 százalékosra, viszont azt követően a töltési sebesség lassul.

A normál háztartási konnektorokból az autók akkupakkja 6–8 óra alatt töltődik fel teljesen, így ilyesmit csak otthon érdemes használni: ott a kocsi éjszaka észrevétlenül föltölthető. Persze annak, aki rendszeresen otthon tölti a kocsiját, célszerű olyan töltőkészüléket is felszereltetnie, amelyet kifejezetten erre a célra fejlesztettek ki.





Nissan LEAF töltés közben London utcáin

TÖLTÉSI KÉRDÉSEK

A járművek töltőállomásokon való feltöltési ideje több tényezőtől is függ. Ilyen például az, hogy mekkora a töltőpont által leadható maximális teljesítmény. Emellett a töltési idő függ attól is, hogy milyen típusú és teljesítményű invertert használnak. Akinek a gyorsabb töltés a legfontosabb szempont, annak célszerű eleve nagyobb inverterrel rendelnie az elektromos autót.

Számít az is, hogy milyen csatlakozójú töltőkábelek állnak rendelkezésre. Az egyes töltőtípusok legfontosabb ismérve az, hogy mekkora teljesítménnyel rendelkeznek, vagyis hogy mekkora villamos teljesítményt tudnak átadni a töltőkábelen keresztül

az e-autó akkumulátorába. Ezek alapján jelenleg a töltők három fő csoportját különböztetik meg. Ezek közül a Type2 névre keresztelt váltóáramú töltőt használják a leggyakrabban. Ez nemcsak a hazai helyzetre igaz, hanem egész Európára: a váltóáramú töltők közül mindenhol ezt látni a leggyakrabban. Emellett előfordul még a Combo2 néven emlegetett CCS töltő, ami szintén váltóáramú (ez a hivatalos uniós szabvány), de gyakran találkozhatunk CHAdeMO töltőkkel is. Utóbbi egy japán szabvány szerinti egyenáramú töltő, ami Franciaországban és Magyarországon is elterjedt. A kocsikhoz általában gyári tartozékként is többféle töltő jár, de ha nem, vásárolható külön.



TÖLTŐÁLLOMÁSOK ÉS TÖLTÉSI PONTOK SZÁMA NÉHÁNY EURÓPAI ORSZÁGBAN

	Lakosság (millió)	Töltőállomások / töltőpontok*	10 000 km ² -re jutó töltőállomás / töltőpont	1 millió lakosra jutó töltőállomás / töltőpont
Franciaország 643 801 km ²	66,9	10 411 / 45 873	162 / 713	156 / 686
Hollandia 41 526 km ²	17	7 058 / 13 771	1 700 / 3 316	415 / 810
Németország 357 376 km ²	82,7	7 005 / 20 480	196 / 573	85 / 248
Egyesült Királyság 242 495 km ²	65,6	2 752 / 9 293	113 / 383	42 / 142
Svájc 41 284 km ²	8,2	2 515 / 6 840	609 / 1 657	306 / 833
Norvégia 385 186 km ²	5,2	2 068 / 9 190	54 / 239	397 / 1 764
Ausztria 83 879 km ²	8,6	1 946 / 6 610	232 / 788	227 / 771
Olaszország 301 318 km ²	60,6	1 554 / 3 688	51 / 122	25 / 61
Svédország 450 295 km ²	9,9	1 031 / 3 114	23 / 69	104 / 315
Magyarország 93 030 km ²	9,8	179 / 502	19 / 54	18 / 51

*Egy töltőállomáson több töltőpont is helyet kaphat.

TÖLTŐHELYEK NŐNEK KI A FÖLDBŐL

Az európai elektromos töltőállomások száma egyre növekszik, de mennyiségük között hatalmasak a különbségek, nem csupán az egyes országok lélekszámából és nagyságából adódóan. A legtöbb töltőállomás és töltőpont például Franciaországban van, ahol előbbiből 10 411, utóbbiból 45 873 áll rendelkezésre (az ország területe 644 négyzetkilométer, lakosainak száma pedig 67 millió). A második vizont Hollandia, ahol a töltőállomások száma 7 058, töltőpontból pedig 13 771 érhető el (az ország területe 41 ezer négyzetkilométer, népessége 17 millió). Németországban a töltőállomások száma picivel alacsonyabb (7 005 ilyen állomást lehet használni), és töltőpontokból sem áll rendelkezésre annyival több (ilyenből 20 480 érhető el), mint amennyivel nagyobb az ország (a 82 milliós állam területe 357 ezer négyzetkilométer). Hazánkban egyelőre nincs túl sok töltőhely, de a rendszer már épül: jelenleg 179 töltőállomásunk és 502 töltőpontunk van, 2018-ra az

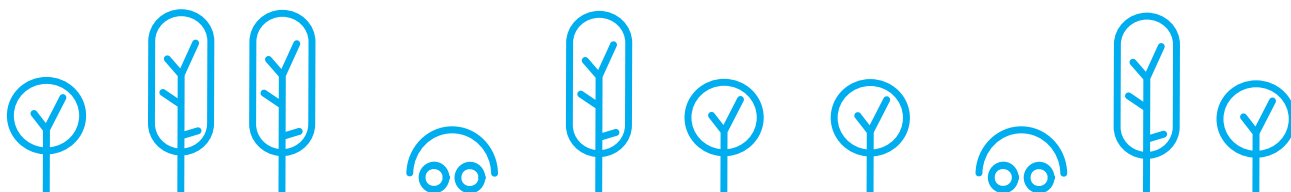
e-Mobi által telepített e-töltőállomások száma eléri majd a 300-at.

Az egyes országok töltőállomásainak és töltőpontjainak száma táblázatunkból jól látszik, az értelmezhetőség kedvéért arányítottuk őket az országok területéhez és népességszámához is. Persze az összehasonlíthatóság így sem teljes, hiszen például a hatalmas Norvégiának csak kis területén élnek, így a mérethez való arányosítás ebben az esetben csalóka. A lakosságszámhoz való viszont nagyon beszédes, mutatja, hogy az ország mindenkinél jobban áll a villanyautózással. Náluk az ilyen járművek aránya olyan gyorsan nő, hogy azt alig tudják követni a nyilvános töltőhelyek. Tavaly nyáron Norvégia nagy pártjai megegyeztek arról is: tíz év alatt kisöprük az országból a benzines és a dízeles járműveket. A vállalás nem irreális: az országban mostanság újonnan regisztrált járművek 35 százaléka részben vagy teljesen elektromos. A fővárosban, Oslóban ez az arány még magasabb, mintegy 40 százalékos. Ott már végképp egymást érik a töltőállomások. ♦





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



ÁRAMMAL A KÖRNYEZETÉRT

Az e-mobilitásnak rengeteg környezetvédelmi előnye van, mellette pedig az autók fenntartása is olcsóbb. Igaz, hogy az elektromos kocsik még drágák, de aki hosszabb távra tervez, annak már érdemes alaposan végignéznie a pró és kontra érveket.

- ◆ A világ országaiban egyre többen vesznek részben vagy teljesen elektromos autót: míg 2012-ben csak 134 ezer ilyen kocsi kelt el, addig 2015-ben már 546 ezer, tavaly pedig már 774 ezer. Itthon a tervek szerint 2020-ra mintegy 30 ezer elektromos jármű fog közlekedni, az e-autók nálunk is egyre népszerűbbek lesznek. Az ilyen kocsik legnagyobb előnye, hogy nem bocsátanak ki káros anyagot, ráadásul velük úgy védhetjük a környezetet, hogy közben nem mondunk le a fejlődésről. A nyomatékos elektromos motor például dinamikus gyorsulást biztosít álló helyzetből is, nincs szükség sebességváltásra sem.

A villanyautó azért is környezetbarátabb, mert a felhasznált energiát hatékonyabban képes az autó mozgására felhasználni, mint a benzinnel üzemelő változatok. Utóbbiak az elégetett üzemanyag jelentős részéből hőt termelnek, és a környezetüket fűtik, a fékezésnél pedig hővé próbálják alakítani a mozgási energiát. Ezzel szemben az elektromos autók hajtásában alig keletkezik hő, a mozgási energiát pedig a motor generátorként működve újra felhasználható villamosenergiává tudja alakítani. Ezzel egyszerre csökken a városi fogyasztás és a fékbetétek és féktárcsák kopása is. A használat nemcsak amiatt kíméli a környezetet, mert szennyező anyagot az ilyen kocsik nem bocsátanak ki, hanem azért is, mert a járművek zajmentesek. Bennük csak az elektromotor halk működése hallható, nincs alapljáraton zúgó motor, nincs kipufogózaj sem. Nem utolsó szempont az sem, hogy mivel az e-autókban nincs szükség olajcserére, a fáradt olaj mennyisége is csökken.



MATEK AZ ÁRAMMAL

Az, hogy mennyi idő alatt térül meg egy elektromos autó, nagyban függ attól, hogy használója hány kilométert tesz meg naponta, havonta és évente. Ha napi 60 kilométeres távval számolunk, és egy középkategóriás villanyautó vételárkülönbségét nézzük, akkor azt látjuk, hogy a pluszkiadás 2–3 év alatt visszajöhet. Pláne, hogy az elektromos járművek az ország egyre több pontján ingyenesen is tölthetők. A villanyautók megtett kilométereinek költsége a benzines és dízeles kocsikénál még akkor is jóval olcsóbb, ha valaki saját áramot használ. Ennek oka, hogy mindez költségszempontról annak felel meg, mintha a benzines autóval 2 liter benzinnel lehetne megtenni 100 kilométert. A helyzet kisebb autóknál még ennél is jobb lehet, azok még kevesebb árammal üzemelnek.

Összességében azt lehet mondani, hogy évi 15–20 ezer kilométeres futásteljesítmény mellett a megtakarítás akár több százezer forintos is lehet.

Az elektromos autók nagy előnye az is, hogy otthon kényelmesen feltölthetők, a tulajdonosnak gyakorlatilag semmilyen teendője nincs azon túl, hogy este tölteni kezdi járgányát. Ez általában elegendő, hiszen a napi használat során az embereknek csak ritkán kell többet menniük annál, amennyit egy töltéssel az autó meg tud tenni. De akkor sincs gond, ha hosszabb a táv, hiszen a nyilvános helyeken való töltés itthon is egyre jobban megoldott, így az sem gond, ha valaki messzebb utazna. Ráadásul ha nincs töltőállomás a közelben, akkor egy sima háztartási konnektor is megteszi: arról is fel lehet tölteni a kocsit annyira, hogy a következő gyors- vagy villámtöltőig eljussunk vele.

Kép: Profimedia - Red dot





INGYENES PARKOLÁS

Az elektromos autók fenntartása nemcsak az olcsóbb üzemanyag miatt gazdaságosabb, hanem az egyéb költségek miatt is. Az ilyen kocsikba például nem kerül önindító, turbó, váltómű, kardántengely és kipufogórendszer, így ezek meghibásodásával, szervizeltetésével sem kell számolni. Nagy előny az is, hogy Budapesten és több nagyvárosban – például Debrecenben, Hódmezővásárhelyen, Kaposváron, Kecskeméten, Pécsen, Székesfehérváron és Szolnokon – a zöld rendszámmal rendelkező elektromos autók ingyenesen parkolhatnak a közterületeken is. Elektromos autót cégek gazdaságosabban is vásárolhatnak, adót ugyanis nem kell fizetniük utána. Akkor is vannak előnyök, ha a kocsi nem kerül a cég tulajdonába: nyílt végű lízingnél és bérletnél az e-autó áfája visszaigényelhető.

Arról még nincsenek pontos adatok, hogy hány évet bír ki egy villanyautó akkumulátora, de mindenképpen sokat. Nagy számban 2010 óra gyártanak új generációs, lítium-ion akkumulátorral szerelt elektromos kocsikat, a tapasztalatok pedig azt mutatják, hogy ezek akkumulátorkapacitása 100–150 ezer kilométer megtétele után sem csökken jelentős mértékben. Ma már a gyártók akár nyolc év garanciát is vállalnak az akkumulátorokra, ami több, mint amit a motorokra vállalnak. ♦



HATALMAS PIACOK

Az elektromos autózás nemcsak egyes európai országokban – például Norvégiában és Hollandiában – terjed az átlagosnál jobban, hanem már Kínában is. Náluk idén jelentette be a kormány, hogy 2025-re a helyi autóeladások ötödét elektromos autóknak és konnektoros hibrideknek kell adniuk. A gyártóknak emiatt rövid időn belül komoly villany- és hibridautó-kínálatra kell rendelkezniük, kínálatukban azok arányát már jövő évben emelniük kell. Mivel a világ legnagyobb autópiacáról van szó, a híre a gyártók hamar reagáltak: a Ford és a Renault–Nissan például már be is jelentett egy-egy kifejezetten villanyautós almarkát a kínai piacra.



OLCSÓBB LEHET AZ ELEKTROMOS AUTÓ

Ma már nagyon sokan tisztában vannak az elektromobilitás környezetvédelmi jelentőségével, sőt, talán a hosszú távú gazdasági előnyeivel is. Ettől azonban még nem lesz olcsóbb egy-egy ilyen autó nem éppen pénztárcabarát vételára. Ezt a helyzetet próbálja enyhíteni a Nemzetgazdasági Minisztérium elektromos gépkocsik beszerzését segítő támogatása.

◆ A Nemzetgazdasági Minisztérium 2016 szeptemberétől maximum másfél millió forinttal támogatja a tisztán elektromos személygépkocsik és a legfeljebb 3,5 tonna legnagyobb össztömegű tisztán elektromos tehergépkocsik beszerzését (GZR-D-Ö-2016 – Pályázati kiírás). Ezt a pályázatot a Nemzetgazdasági Minisztérium meghosszabbította 2018. május 1-ig. Bővült a pályázók köre is, mostantól nemcsak cselekvőképes természetes személyek, gazdasági társaságok, egyéni vállalkozók, civil szervezetek, helyi önkormányzatok, köztestületek és költségvetési szervek nyújthatják be kérelmüket, hanem egyházi jogi személyek, ügyvédi irodák, egyéni ügyvédek, egyéni szabadalmi ügyvivők, szabadalmi ügyvivői irodák, egyéni közjegyzők, közjegyzői irodák és végrehajtói

irodák is. A támogatás továbbra is a 15 millió forint nettó vételárat meg nem haladó gépjárművekre igényelhető, illetve a támogatás mértéke a beszerzés időpontjában érvényes nettó eladási ár 21 százaléka, de legfeljebb 1,5 millió forint.

Természetes személyenként és egyéni vállalkozónként legfeljebb egy elektromos gépkocsi beszerzése támogatható, gazdasági társaságokként, civil szervezetként, köztestületként, egyházi jogi személyként, ügyvédi irodaként, szabadalmi ügyvivői irodaként, közjegyzői irodaként és végrehajtói irodaként legfeljebb öt elektromos gépjárműre lehet támogatást igényelni. Helyi önkormányzatként és költségvetési szervként korlátlan darabszámú elektromos gépkocsi beszerzése támogatható. ◆





Elektromos autó akár 1,5 millió forint állami támogatással*

A pályázattal kapcsolatos információkért
kérjük, látogasson el az **e-mobi.hu** honlapra.



*Jelen hirdetés nem teljeskörű, kizárólag tájékoztató jellegű és nem minősül ajánlattételnek. Az állami támogatás igénybevétele kizárólag pályázati úton lehetséges. A pályázat igénybevételére jogosultak köréről kérjük tájékozódjon a hatályos pályázati kiírásban. A pozitív pályázati elbírálás feltételekhez kötött és nem garantálható. Az állami támogatás megtélt maximális összege bruttó 1 500 000 Ft és elszámoláshoz kötött. A támogatás vissza nem térítendő támogatás útján kerül folyósításra.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

CSENDES, GYORS, KÖRNYEZETBARÁT

Egyre gyakrabban látni az utakon elektromos autót, de a vezetés élménye a többségnek még nem adatott meg. Erről kérdeztünk olyan ismert embereket, akik vagy nap mint nap villanyautóval közlekednek, vagy volt már lehetőségük arra, hogy ilyen jármű volánjánál üljenek.

◆ D. TÓTH KRISZTA

író, újságíró, a WMN.hu alapító-főszerkesztője:

„Több mint egy éve elektromos autót használok a mindennapokban is, tehát nemcsak az Elviszlek magammal műsor forgatásán. A környezettudatosság soha nem volt tőlem idegen: rendszeresen részt veszek olyan programokban, amelyek a fenntarthatóság, a környezetvédelem fontosságáról szólnak, és azt célozzák, hogy minél több embernek megváltozzon az ügyvel kapcsolatos attitűdje. Már az autós-beszélgetős műsorunk első évadában is kipróbálhattam több elektromos modellt. Úgy érzem, ez a fajta közlekedés nagyon illeszkedik mind a szerkesztőség, mind a saját szemléletemhez. Fokozatosan tértünk át tisztán elektromos autókra, és immár egy éve csak ilyen autókkal forgatunk. Ha már egy műsor kedvéért kocsikázunk a városban és annak környékén, azzal visszük munkába az interjúalanyokat, akkor ne pöfögjük tele a várost benzines autókkal! Így aztán leváltottuk a stábutautót, én pedig a sajátomat is elektromosra cseréltem. Nagyon szeretem az élményt, teljesen megváltoztatta a közlekedéshez való viszonyomat, energiatudatosabbá tett más területeken is. A hatótávolságra mindig figyelni kell, emiatt

az utakat jobban meg kell terveznem. Ma már nem ülök feleslegesen autóba, jobban átgondolom, hova megyek kocsival, hova közösségi közlekedéssel. Megtervezem azt is, mikor és hol tudok tölteni. Az elektromos autózás eleve ad az embernek egyfajta tudatosságot, hat az egész szemléletére. És nagyon jó tudni azt, hogy nem szennyezzük a város levegőjét! Persze tudom, hogy az akkumulátorok előállításához is sok energiát igényel, de a kutatások azt mutatják, hogy összességében sokkal kisebb az ökológiai lábnyoma azoknak az embereknek, akik elektromos kocsival járnak.”

GIANNI ANNONI,

televíziós személyiség, étteremtulajdonos:

„Az elektromos autók előnyeit akkor lehet a leginkább érezni, ha az ember már nem egy hibridben ül, hanem egy teljesen elektromos autóban. Azok nemcsak kívülről csöndesek, hanem belülről is olyanok, mint egy burok: nincs bennük motorzaj, semmi, ami zavaró lenne. A gyorsaságuk a csenddel együtt teljesen megváltoztatja az ember vezetési élményét. Nekem három éve volt lehetőségem kipróbálni egy ilyen autót, és az egyetlen nehézséget az okozta, hogy meg kellett szoknom, mit jelent a villamostöltés. Az én kocsim





D. TÓTH KRISZTINA



GIANNI ANNONI



DOLHAI ATTILA

például nagyjából 350 kilométert ment egy töltéssel, az elején pedig problémát okozott ennek felmérése: nem tudtam, mennyi a 350 kilométer akkor, ha zenét is hallgatok, bekapcsolom a fűtést vagy a légkondit. Ilyenkor hirtelen csökkenni kezd az energia, másképp kell vele gazdálkodni. Például láttam, hogy van még a kocsiiban 30 kilométer, de képtelen voltam eldönteni, hogy ez komolyan 30 kilométer lesz-e, vagy esetleg csak 15 kilométer. Ilyenkor lekapcsoltam a zenét és a fűtést, igyekeztem eljutni egy töltőig. Egy darabig furcsa volt az is, hogy nem tankolok, hanem kábellel töltök. De már szerencsére vannak olyan alkalmazások, amelyek segítik megtalálni a töltőpontokat, és töltőállomásból is egyre több van. Viszont a hálózatot még bővíteni kell, mert egyre többen használnak elektromos kocsit, kevesebb a szabad hely.”

DOLHAI ATTILA

színművész, musicalénekes:

„Két és fél éve vezetek elektromos autót, nagyon szeretem. Volt előtte benzines és dízeles kocsim is, de szerintem városi közlekedésre, elővárosi autónak ez a legjobb választás. Kicsi és furcsa, így nagyon könnyen tudok vele parkolni, ráadásul a legtöbb helyen ingyen. Egyelőre tölteni is lehet ingyen, bár ez előbb-utóbb nyilván változni fog. A váltás előtt nagyon sokat gondolkodtam arról, mennyit közlekedek: megdöbbentő volt, mert csak az elővárosi és városi használatban évente több mint 20 ezer kilométert, ami dízeles

vagy benzines autóknál drágább üzemben tartást eredményez. Persze való igaz, hogy az elektromos autók ma még többet kerülnek – de mennyivel is? Például egy légkondival, ülésfűtéssel felszerelt kisebb kocsi új ára megközelítőleg 4 millió forint. Ugyanez az én elektromos autóm esetében valamivel több mint 6 millió forint. Viszont ilyen futásteljesítmény mellett nagyságrendileg évi 500 ezer forintot kell kifizetnem benzínre, ami 4 év alatt 2 millió forint. Ha tehát egy kisebb benzines autót választok, akkor az ilyen használat mellett körülbelül ugyanannyiba került volna, mint ennek az autónak a 4–5 év alatt kifizetett lízingje. Ráadásul, ha az lejár, akkor az elektromos autót ötödébe kerül üzemben tartani. Én így számoltam. Az is igaz, hogy az én kocsim egy korábbi típus, így nem tudok elmenni vele vidékre, emellett pedig a téli fűtésnél figyelni kell a hatótávra is. De az új modelleknél mindezt már megoldották. Én a váltás óta mindenkinek azt javaslom, hogy minden tankoláskor gondolkozzon el ezen, mert a fenntartásban óriási a különbség. Fontosak a környezetvédelmi szempontok is, jóleső érzés, hogy környezettudatos ember vagyok. Ugyanakkor ma ez még nincs teljesen így, hiszen csak a helyi emisszió szűnik meg, az autókat le kell gyártani, azokat szállítani kell, az elektromos áramot is elő kell teremteni valahogyan. Emiatt a következő lépés az lenne, ha otthonra fölkerülnének napelemek, azok pedig az elektromos áramot is megtermelnék. Ez még egy kicsit várat magára, de tervben van.” ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

AZ ANGOL „SEMMELWEIS”

Joseph Lister, az operáltak megmentője

Az 1850-es években egy operáció sokkal inkább a halált jelentette, mint a gyógyulást. Nem használtak fertőtlenítőszeret, és az érzéstelenítés is csak ekkoriban kezdett elterjedni. Ebben a közegben változtatott meg mindent egy *Joseph Lister* nevű angol orvos, aki nem hitte el a sok elavult nézetet a fertőzésekről és az operációkról.

♦ VALAMI VAN A LEVEGŐBEN?

A 19. század közepén az orvostudomány álláspontja a fertőzésekről ugyanaz volt, mint évezredekkel korábban. Még a legnevesebb, legképzettebb európai és amerikai orvosok is azt képzelték, hogy a betegségeket a levegőben lebegő miazma okozza. Ez a közvélekedés szerint valami közelebről meg nem határozható, láthatatlan szubsztancia volt, ami rothadó növényi és állati maradványokból, szegénynegyedek kipárolgásaiból, csatornákból került a levegőbe.

Amikor egy betegen már máshogyan nem lehetett segíteni, jobb híján jöhetett a műtét, de az orvosok semmiféle antiszeptikus anyagot nem használtak. Még büszkék is voltak a ruhájukat szennyező megfeketedett vérfoltokra, és éltették a jellegzetesen büdös műtőszagot mint az alapos, tisztességes sebészi munka bizonyítékát. A miazmában való szilárd hitük miatt annyiból állt a fertőtlenítés, hogy alaposan kiszellőztették a műtőt. Valami oknál fogva különösen az éjszakai levegőt tartották veszélyesnek. Nem is csoda, hogy az operációk halálozási aránya egész Európában negyven és nyolcvan százalék között mozgott.

Sajnos a magyar *Semmelweis Ignác*, aki az életét tette ennek a súlyos problémának a megoldására, semmire nem jutott. Az orvostársadalom sem az eredményeit, sem a statisztikai számításait nem vette komolyan. Elborult tudattal halt meg a döblingi elmegyógyintézetben, halálához valószínűleg a brutális ápolók verése is hozzájárult. Nem volt ez szerencsés hely a magyaroknak, hiszen öt évvel korábban ugyanebben az épületben lőtte magát föbe Széchenyi István.



CSATÁK A BAKTÉRIUMOK ELLEN

Joseph Lister azonban szerencsés helyre született. A világ leghatalmasabb és leggazdagabb városában, Londonban végezte el az orvosi egyetemet, majd Glasgow-ban tevékenykedett mint sebészprofesszor. Szembesült Semmelweis problémájával, ő azonban – éppen a magyar orvos halálának évében, 1865-ben – megismerkedett Louis Pasteur baktériumokról szóló elméletével. Azonnal rádöbbsent ennek a felfedezésnek a jelentőségére, és kidolgozott egy módszert a kórokozók elpusztítására. Míg Semmelweis klórmészoldattal, ő karbolsavas oldattal mosott kezet, ezzel fertőtlenítette a műtéti eszközöket, a beteg bőrét, a műtéti bemetszést, sőt, a biztonság kedvéért még a műtő levegőjébe is szétpermetezte, nehogy a miazma mégiscsak bajt okozzon.

A szigorú változtatások után a rábízott kórházban rövid időn belül 45-ről 15 százalékra csökkent a műtétek halálozási aránya. Kevesebb fertőzés, üszkösödés fordult elő: a bizonyítékok meggyőzők voltak. Amikor aztán egy glasgow-i kisfiút többszörös nyílt törésekkel vittek kórházba, mert keresztülment a lábán egy szekér, Lister megint továbblépett. Karbolsavba mártott kötést tett a sebre, és amikor hat héttel később lecsérélte, megdöbbenve tapasztalta, hogy teljesen fertőzésmentes.

HIVATÁS ÉS MAGÁNÉLET

Ezek után már teljesen meg volt győződve a módszer hatásosságáról. Nemcsak Nagy-Britanniában, hanem

Németországban, sőt, az Egyesült Államokban is előadókörutakat tett, amelyeken lelkesen népszerűsítette a fertőtlenítés új módszerét. Gyakran előfordult, hogy három-négyszáz érdeklődő hallgatta végig a mondanivalóját. Az orvosok ezúttal gyorsan reagáltak, Lister tanai villámgyorsan terjedtek a világon.

Persze ezek után sem ült a babérjain. Kidolgozta, hogyan kell a legbonyolultabb térdműtétek során dróttal rögzíteni a térdkalácsot, és ő tökéletesítette a masztekтомia, azaz az emlőeltávolító műtét technikáját is.

Természetesen az ő sikerei mögött is ott volt egy odaadó feleség, Agnes, aki segített neki a kutatásaiban és az élet minden területén. Amikor Joseph Lister 1897-ben, hatvanhat évesen hosszú idő után végre vakációzni utazott vele, az asszony útközben meghalt. Depressziós lett, elmerült a vallási áhítatban, majd egy agyvérzést is túlélt. Teljesen visszavonult a világtól, de egyszer még tett egy szolgálatot a hazájának.

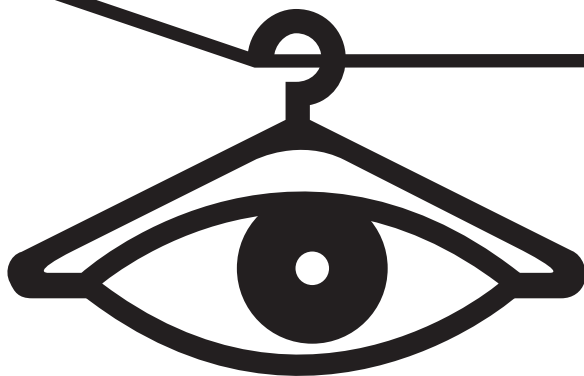
Amikor VII. Eduárd király éppen a koronázására készülődött 1902-ben, mindössze két nappal az esemény előtt vakbélgyulladást kapott. A műtét életveszélyes volt, és nem akárkin kellett végrehajtani. A király életéért felelős orvoscsoport Listeret kereste fel tanácsért. Ő elő is jött az önkéntes száműzetésből, és részletes instrukciókat adott. A királyt sikeresen megoperálták, és a felépülése után személyesen megoperálták, és a felépülése után személyesen mondott neki köszönetet: „*Ön nélkül és a munkája nélkül ma nem ülnék itt.*” A modern brit sebészet megeremtője megint megdicsőült. ♦



Varró Dániel
A Varró legények

12 részes sorozatunkban az Arany-embekévet ünnepeelve kortárs írók és költők Arany János által inspirált műveit közöljük, a hozzájuk készített vizuális újraértelmezéssel együtt.

Melyik Arany-mű ihlette a fenti verset és képet? Játsszon velünk! Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail-címre! INSTAGRAM-JÁTÉK! Ha pedig van hozzá kedve és ihlete, hozza létre az eredeti vershez kapcsolódó képi alkotását, és töltsse fel #aranykepmas megjelöléssel Instagram-oldalára. Sorsolás a következő hónap első munkanapján. A nyerteseket e-mailben értesítjük nyereményükről.



ELSŐ

Fiúk, fiúk: kerti parti!
Jer focizni, jer rivalgni!
Ugráljunk a trambuliban,
hej de jó kis kanbulink van!

MÁSODIK

A trambulín és vidéke
játsszuk azt, hogy mondjuk égne.
Húha, tűz van, kész a nagy baj!
Oltasuk el a kerti slaggal!

HARMADIK

Én is, én is hadd segítsék!

MÁSODIK

Itt egy kanna, ezt merítsd meg!
Felfújható kismedence
tele vízzel, mily szerencse!

HARMADIK

Felfújható kismedence
tele vízzel, mily szerencse!
Meleg is van ráadásul,
beleugrom így ruhástul.

ELSŐ

Én jövők!

MÁSODIK

Nem, én!

ELSŐ

Nem, én!

MÁSODIK

Nem!

ELSŐ

Elveszem!

MÁSODIK

Add vissza!

ELSŐ

Kérem!

MÁSODIK

Én slagozok!

ELSŐ

Vidd a mancsod!
Én vagyok a főparancsnok.

MÁSODIK

Nézd, a pólóm tök vizes lett!
Elmondalak!

ELSŐ

Mért? Te kezdted!

MÁSODIK

Miattad volt!

ELSŐ

Nem, miattad!
Mit locsolsz le?

MÁSODIK

Visszakaptad!

ELSŐ

Bokán rúglak!

MÁSODIK

Fejbe csaplak!

ELSŐ

Miattad volt!

MÁSODIK

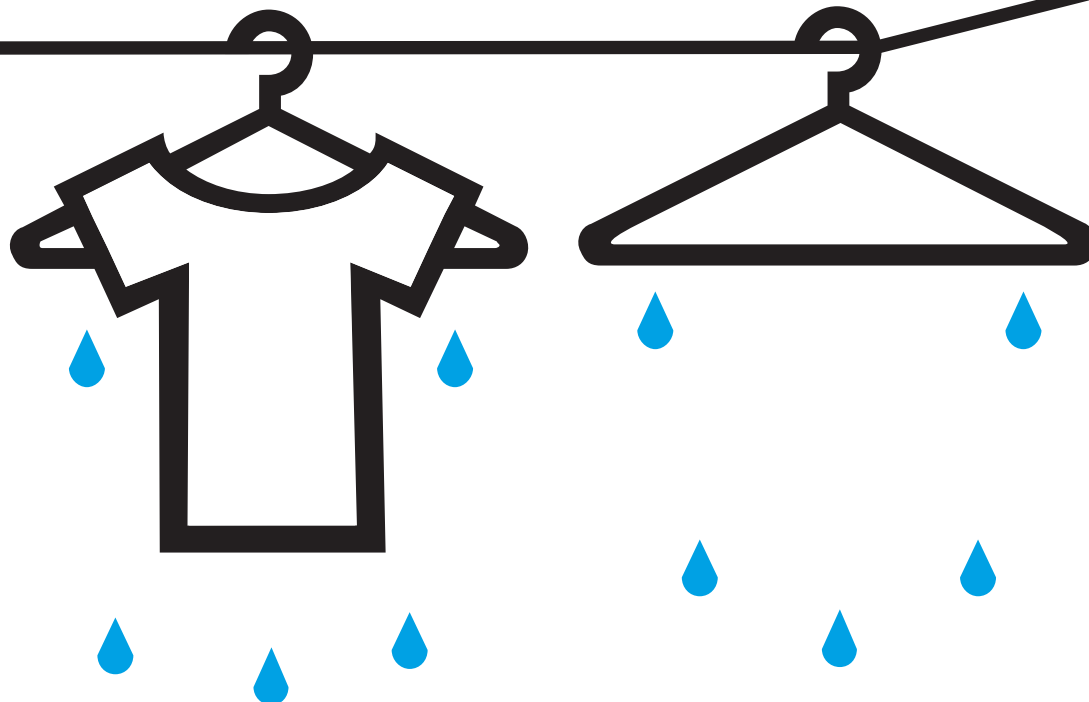
Nem, miattad!

HARMADIK

Itt a kanna, futva jöttem!
Jaj, elestem. Hull a könnyem.

ELSŐ

Beh szomorú kerti parti,
mi két percig alig tart ki.
Addig voltunk el vidáman,
most pityergünk mind a hárman.





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SENKI TÖBBET?

◆ Aki a nagy Őre vár, legalább kétféleképp csalódhat. Vagy senki se lesz elég jó neki, hiszen csupa ócska ócskéval sodorja össze az élet, emberfia ugyanis soha nem lehet olyan tökéletes, mint a képzeletünk alkotta szuperhős. Vagy belevetíti egyvalakibe az általa fantáziált rengeteg nagyszerűséget, és amíg az illúzió rózsaszín köde tart, valóban elhiszi, hogy a hibátlanul hozzá passzoló asztrállénnel sikerült összejönnie. Elég könnyen így járhatunk, ha nem tökéletlenségében szerethető társat keresünk, hanem valamiféle UFO-ra vágyakozunk.

A másik véglet, amely mögött fájdalmas kudarc húzódhat meg, az, hogy senkit sem akarunk látni, a nagy senkire vágyakozunk. A szakítást éppolyan gyászfolyamat követi, mint egy kedves lény halálát. Amíg a seb eleven, amíg a hiány égető, egy új kapcsolat csak ront a helyzeten. Amíg nem tudtuk elsíratni a távozót, bárki érkező terhünkre lesz. Vagy pótszerként, átmeneti kapaszkodóként szolgál. Ha pedig eszköznél használunk másokat, sérülnek ők, sérülünk mi.

A grúz költőnő versében először a kétségbeesés önkívületi állapotát látjuk. Az érzékek bezárulnak. Hunyt pupillák, elmosódott körvonalak: megszűnik, romlik a látás. Némaság tengere fölé tartott fül: üresjáraton a hallás. Semmi halai, végtelen rágógumi-nyammogás: az ízlelés sem hoz semmi újat. Talán nem véletlen, hogy nem esik szó szaglásról és tapintásról: mindkettő a szerelem fizikai részének legbensőségesebb velejárója. Még zsibbadtak a korábbi tapasztalástól.

A rossz közérzet háromszoros rétegén áttörve rajzolódik ki a háttörténet, illetve annak magva, lényege, amelyet már csak felöltöztetnek a valóság külső formái. Mi is történt? Aki hátán cipeli a létrát, hogy elcsaklizza a holdat, az aránytalanul nehéz, emberfeletti feladatot vállal, sokkal magasabbra tör, mint lehetséges. Önmagát sem kímélve, messze saját embervolta fölé emelkedve, a lehetetlent kísértő szerelmet keresi. Hogy ez mit jelent a konkrétumok terén? Nyilván többet, mint egyéjszakás kaland. A semmi fölé kapaszkodni sebezhetővé válást jelent, kockázatvállalást. A versből szóló nő megnyitotta magát, és valami ezüstösen finom, távoli dolgot akart elérni: lehozni a Holdat az égből.

Társa viszont kihasználta kiszolgáltatottságát, és egyszerű kukkolóként viselkedett. Talán úgy tett, mint aki a létrát tartja, talán elhitette a másikkal, hogy értékeli áldozatát, és közben eszközként használta kedvesét. Ezüstcsészének kapta a Holdat, de piszoárnak használta. Vagyis az én-te libikóka vésszesen elbillent a mázsányi súllyal rátehenkedő férfi irányába. A Hold pedig maradt az égen. Ki tudja, egy életben hányszor tudjuk összeszedni minden erőnket, hogy megpróbáljuk elcsaklizni onnan? ◆



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...

Diana Anfimiadi A NAGY SENKIRE VÁROK

Várok a nagy senkire...
Forró szemhéjak borulnak rám
takaróként,
A némaság tengere fölébe hajlok,
Fülkagylómat óvatosan
odatartom,
Várok a nagy senkire...
A dolgokat is alig észlelem,
Csak elmosódott körvonalukat
látom,
Várok a nagy senkire...
Félálom tepsijében semmi halait
fortyogtatom,
Agyam a megtörténtek
rágógumiján kérődzik,
Félek, nehogy elmajszolja
nyelvemet is.
Azon az éjszakán hátamon
cipeltem a létrát,
S tetején ágaskodva próbáltam
elcsaklizni a holdat,
Te meg a szoknyám alá próbáltál
belesni.
Várok a nagy senkire...

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



HOLDBÉLI CSÓNÁK

Az elmúlt időszak fájdalmasan sűrű volt, mindenki (vagy legalábbis az újságolvasó-netező közönség) személyes, sokáig titkolt történeteket osztott meg arról, hogy érte-e őt szexuális jellegű visszaélés, és ha igen, hogyan cipelte a megaláztatás súlyát évtizedeken át. Talán kicsit újrarájzolódna végre a nemek közti megengedhető viselkedés határai, talán van remény arra, hogy a férfiak megértik, hogy a nők számára egy futó fenékpaskolás, egy pár másodperces vicceskedő fogdosás is egész életükben égető szégyent jelenthet, a testi billog mellett tetézve még a tehetetlen gyengeség generációkon át öröklődő kiszolgáltatottságtudatával.

Sokakat megdöbentett ez a sérelemtömeg, sokan parttalan panaszáradatnak is vélték hamar, mások egyenesen céltalan-értelmetlen nyavalygásnak, ezzel próbálva elvenni a kimondás élet, a tiltakozását, ami kivinné a kezükből az irányítást; ám épp ezzel mutatták meg a patriarchális világrend erőszakosan uralkodó oldalának kényelmi szempontjait. Hogyhogya nem füttyöghetünk egy nő után az utcán? Hát még bókolni se lehet? Mit képzelnék ezek a nők, hogy egyszerre az egész férfitársadalmat vádolják? Hiszen ők is megérik a pénzüket... Jobb, ha befogják, jobb, ha hallgatnak szépen tovább.

Ebben a diskurzusban szólalt meg csendesen valaki, és a magányról beszélt. Arról, hogy a kiszolgáltatottság sokféle lehet, hogy az ember néha annyira egyedül van, hogy szinte bármit megtenne egy érintésért. Van, aki letépi, mert van, aki odaadja – és aki tépni tanul, az tépni fog tovább, aki pedig kiszolgáltatott, az továbbra is az marad. Fájdalmas írás volt, elevenbe vágó.

Ezért ez a vers most számomra az egyedüllét ürességét mutatja – bár szólhatna éppenséggel másról, esetleg az alkotás kényszeréről is; furcsa belső ballada, elharapott vallomás. A kísértő ürességről suttog, annak próbál ellenállni. Némaság és hallgatás, rágódás és vágódás – mi igazabb vajon, a jelen vagy a múlt? Mi történt, amitől a versbeli beszélő legszívesebben elharapná a nyelvét? Miféle létra és miféle hold? Talán szerelmi légyott éjszakája volt, talán ártatlanul induló gyermekeli csillagnézés? Történt-e több, mint óvatos felfelé pislogás...?

A nagy senkire várni, hiába. Űrrel tölteni be az űrt. Magunkba burkolózni, forró (síró?) szemhéjak fedezékébe húzódni, névtelen sóvárgásokkal tele. Kire, mire vár, akinek senkije sincs? Bárkire? Vagy csak arra az egyetlenegyre, a holdbéli csónakosra, az elérhetetlen szeretőre? Mennyire beszűkül a világ ebben a szűkítő vágakozásban! Az ösztönök sötétjében semmit se látni. Milyen jó lenne kinyitni végre a szemünket! Meglátni végre egymás szeretetre, bizalomra szomjas arcát! ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÉS AZ IGE TESTTÉ LETTI!

Összehajolnak Máté, Márk, Lukács,
És összedugják tündöklő fejük
Bölcső körül, mint a háromkirályok,
Rájok a Gyermekek glóriája süt.
(...)

János, evangélista, negyedik
Külön áll, világvégén valahol,
Vagy világ-kezdetén, vad sziklavölgyben
S a fénytelen örvény fölé hajol.
És megfeszül a lényé, mint az íj,
Feszül némán a mélységek fölé,
Míg lényéből a szikla-szó kipattan
S körülrobajlik a zord katlanokban
Visszhangosan, eget-földet-verőn,
Hogy megrendül a Mindenség szíve:
Kezdetben vala az ige.
S az Ige testté lőn.

(Reményik Sándor:
János evangéliuma; részlet)

◆ A három evangélista, Máté, Márk és Lukács, akik, úgy mond, „összehajolnak” a vers elején, egymáshoz hasonlóan mutatják be Jézus földi életútját, Máté és Lukács a születését is. Ám a betlehemi történetet nem csak ők jegyzik le. A negyedik evangélium írójának, Jánosnak is van karácsonya, ám egészen másmilyen, kisdéd és Mária, istálló és jászol, háromkirályok és pásztorok nélkül való. Kezdetben volt az Ige; és az Ige Istennél volt, és Isten volt az Ige. Benne élet volt. És az Ige testté lett. Ez történt János szerint a Betlehemben, amikor Jézus megszületett. János a világ kezdeténél áll, ott, ahol a születendő gyermek is. Számára a lényeg, hogy az Ige lett testté, az Ige, a Szó, amellyel Isten a világot teremtette. A teremtő, az életet teremtő Ige lett testté most, sőt, János radikális szavával: hússá, gyengévé, esendővé, kiszolgáltatottá. És az az Ige lett testté, amely a kinyilatkoztatást hordozza, az Ószövetséget, Mózes, a Tórá, a prófétákat. Ez a betlehemi istállóban született csecsemő volt benne az egész Igében, ő annak a tartalma és lényege. Ezt az egész istenséget látta ott a éppen csak megfogant magzat-Jézusban Erzsébet, amikor máris az ő Urának nevezte. Ezt látta az alig kilencnapos csecsemőben Simeon, amikor megpillantva őt a templomban felkiáltott: Látták szemeim az üdvösséget! Isten legbenső titka, gondolata, szívében elrejtett terve, eszméje volt ott a kisdédben: erről beszél János, a negyedik evangélista. És benne megmutatkozott, micsoda valójában az Isten szeretete. Immár nemcsak Isten külső tetteiben mutatkozott meg, mint az Ószövetségben, az egyiptomi szabadításban, a honfoglalásban, a törvény és a szövetség adásában. Isten a kisdédben azt mutatta meg, ami benne magában van, a Fiút, aki Atya kebelében, szívében van, aki így nem más, mint Ő maga, Isten. Így jött el egy szép napon a Fiú, az Ige, az, aki kezdetben volt, aki már mindig is volt. Ez az, aki testté lett, és velünk lakozott, aki odaadta magát értünk a kereszten.



Háromkirályok imádása; Ifj. Pieter Bruegelnek (1564–1638) tulajdonítva. 130,2×176 cm, olaj, vászon.

Itt a krisztusi misztérium! A két véglét eggyé lesz, Ige és hústest, Isten és ember. A nagyságot a kicsinység, a fényt a sötét istálló hordozza. Karácsony felmutatja a kontrasztokat, mert a születéssel kezdődik a hit minden paradoxona: hogy az egy Istennek Fia van, hogy ez a Fiúisten emberré lesz, hogy az örökké élő meghal, e halál életet szerez, a halott feltámad, és megvalósul a prófécia, hogy sebek, az ő sebei gyógyulást szereznek. A karácsony a hit alapjainak megmutatkozása, epifániája.

Ezért mondta Tertullianus egyházatyja: Credo quia absurdum, hiszem, mert képtelenség! Nem annak ellenére, hanem éppen azért hiszem, mert absurdum, olyasmi, amit ember soha semmiképpen sem találhatott volna ki, mert ez nem elmélet, hanem megtörtént valóság. Nem angyallá lett az Isten egyszülött Igéje, hanem emberré, emberi elmével gondolkodó, emberi szívvel szerető, emberi kézzel dolgozó, emberként vérént ontó, és az örök életre feltámadó emberré! ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

KUTYA ÉS KOZERVDOBOZ

◆ A megbocsátás emberfeletti dimenzióiról halvány fogalmam sincs. Pofátlanul szerencsés valakinek születtem. Hogyan lehet megbocsátani, ha egy anya elhagy, ha egy apa kilép az életünkből, ha a házastárs megcsal, ha az ember tulajdonát elrabolják, gyerekeit megkínózzák, feleségét megerősszakolják, családját kiirtják? Pedig ezeknek a történeteknek egy része velünk él, más részükért nem sokat kell ugrani térben-időben.

Ott vannak azonban lelkünkben az apró-cseprő, kízó tüskék, becsapások, lenyúlások, bántások. Okos pszichológusok mondják, hogy ez a sok elvarratlan szál elsősorban minket kínoz, a meg nem bocsátás saját belső kutunkat mérgezi meg. Tényleg, napi hányszor buknak felszínre belőlünk elrendezetlen, fájdalmas méltánytalanságok? Időnk mekkora részében színezgetjük a képzeletbeli bosszút, fogalmazgatjuk, mit kellett volna tennünk, hogyan vágnánk oda az igazságot, ha egyszer, ha egyszer az életben...

Miért érzem úgy, hogy nagyszerű műfordító kollégám és barátom neheztel rám, hogy más hangon beszél velem egy idő óta? Hiszen nem tudhatja, hogy egy külföldi cég megbízásából én bíráltam el jeligés pályázatát, és hát, össze volt csapva a munka, én meg egy másikat javasoltam támogatásra. Le is sápadtam rendesen, mikor fény derült a nevekre. Pedig a legjobb szakmai meggyőződésem szerint jártam el. Ha tudnám, hogy tudja, megmagyaráznám, mi történt. De ha mégse tudja, és én árurom el, az a lehető legidősebb dolog.

Belga költő barátommal viszont le kellene ülni beszélni, mégis halogatom. Évek teltek el azóta. Mennyit neveltünk együtt, laktam náluk Brüsszelben, ettünk-ittunk, népdalokat énekeltünk, tollasoztam lányával, bejártuk az etyeki pincefesztivált, közösen fordítottunk magyar költőket, verseit magyarítottam. Aztán jött egy szervezési félreértés, én úgy tudtam, neki nincs ideje Dijonba jönni, egy fesztiválon beszélni magyar fordításairól. Ő úgy érezte, méltatlanul ki akarom tűrni a fellépésből, hogy egy francia költőnek kedvezzek. A metrón ülve fél órát ordított velem telefonon. Próbáltam magyarázni a bizonyítványt. Le akarta fújni közös estünket. Mégis végigcsináltuk ál-vigyorral, a közönség kedvéért. Aztán eltűntünk egymás életéből. Egyszer véletlenül láttam az utcán Brüsszelben, fülemben dobolt a vér, de nem mentem oda hozzá. Vagy tényleg nem vett észre, vagy csak úgy tett. Nehéz szívvel gondolok erre, legalább egy levelet kéne írni. És akkor mi történne? Semmi nem lesz már olyan, mint előtte.

Miért csörömpöl utánam ez a sok furcsa ügy, mint vásott kölykök megtréfálta kutya nyomában a farkára kötött konzervdoboz? Meddig futok a csörömpölés elől? Amíg kimerülten össze nem rogyok? Lehet, hogy itt az alkalom, és sok mindent rá kellene bíznom a pünkösdi szélre... Jöjjön a megbocsátás lelke, és pucolja át belső szemétdombomat. Kényelmesebb így rajta ücsörögni, de nem valami üde látvány. Na és a szaga! El kell rendeznem el, amit el lehet, letenni, amit fölösleges cipelnem. Talán jobb lesz így együtt élni önmagammal. ◆

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
VÁRKERT BAZÁR
1013 BUDAPEST, MOZITEREM, TESTÖRPALOTA

NAGYBÁCSIK ÉS SZOMSZÉD NÉNIK

FILM
ÉGIGÉRŐ FŰ

Mindannyiunk életében akadnak egyedülálló rokonok vagy ismerősök, akiknek pótolhatatlan szerepe van a család mindennapjaiban vagy ünnepeiben.

Felnőtt életünkben is fontos szerepe van a saját család nélkül élőknek. Furcsa módon sokszor ők mutatják meg a kiutat a napi mókuserékből a külvilág vagy éppen önmagunk felé.

LÉDER LÁSZLÓ pszichológussal az egyedülálló "családtagokról" beszélgetünk, amihez az Égigérő fű című film ad retro hangulatú inspirációt.

Időpont: | 2017. | 18 ÓRA
12.14. | 
CSÜTÖRTÖK

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, DE ELŐZETES, VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ:

KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



› stílusos › bátor › elkötelezett



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
KIKÖTŐ
1156 BUDAPEST, SZÁRAZNÁD U. 5.

KINEK SZÓLNAK A MESÉK?

Decemberi Képmás-estünk témája a mesék.

Vendég:


DR. KÁDÁR ANNAMÁRIA
pszichológus, egyetemi adjunktus.

Az ÉN mesém: élettörténet és családmese szerepe a gyermeki önbecsülés és küzdőképesség megalapozásában

Az előadás után **Szám Katalin**, a Képmás főszerkesztőjével beszélgetnek arról, hogyan boldogulhatunk a világban.

Időpont:

2017.
12.13.
SZERDA

19 ÓRA


A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, DE ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

+ 36 1 365 1414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: KEPMAS.HU/KEPMAS-EST

RENDEZŐ:



› stílusos › bátor › elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



IDÉN BUDAPEST A KARÁCSONYI VÁSÁROK KIRÁLYNŐJE

Túlzás nélkül állíthatjuk, hogy az idei karácsonyi vásár a budapesti Vörösmarty téren alighanem egész Európa egyik fő attrakciója lesz az adventi időszakban. A legnagyobb külföldi újságok – többek közt a Telegraph, az Independent, a Travel Channel – utazási ajánlói előkelő helyen szemlézik, míg a közeli Szent István téren rendezett Adventi Ünnepe a Bazilikánál a European Best Destinations listáján 9. kiemelt a rendkívül erős mezőnyben. Mindezekhez hozzátehetjük, hogy a Vörösmarty téri vásár a Váci utcán keresztül a Fővám térig ér, ahonnan a Vásárcsarnokon át a Bálnáig kalandozhatunk. Koncertekkel, kézműves-foglalkozásokkal, tematikus gasztróhetekkel, korcsolyapályával és Mikulással gazdagítva mindez olyan élményeket kínál, hogy a nyugati országrészben élő olvasóinknak is érdemes a közelebbi Bécs helyett a fővárosba váltani a menetjegyet. Lássuk a részleteket!

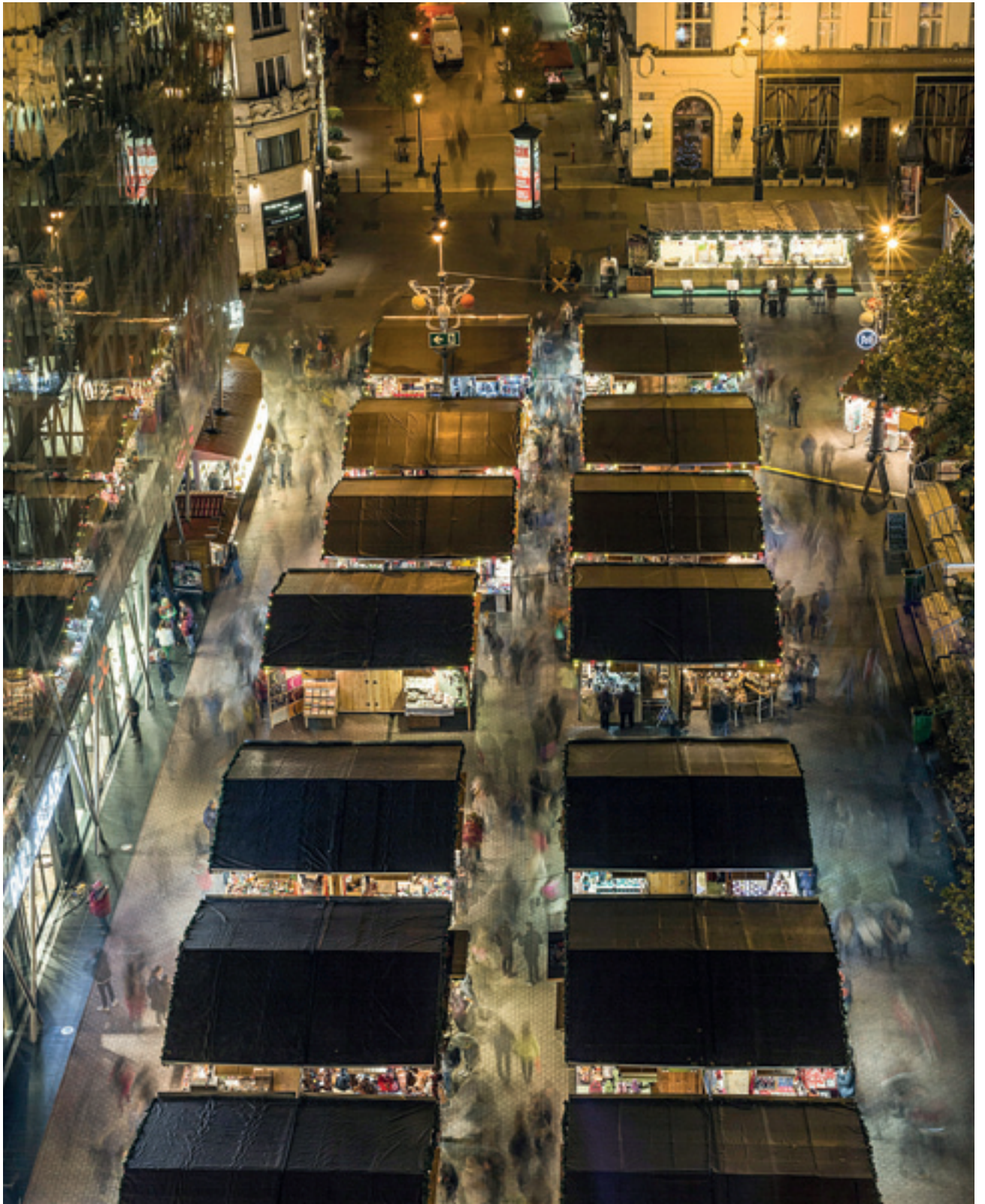
◆ VÖRÖSMARTY TÉR

A vásárban a magyar kézműves mesterségek mutatkoznak be, a kiállítókat hagyományosan egy független zsűri választja ki évről évre. A jelentkezők komoly minőségi rostán esnek át: kizárólag saját készítésű munkákkal jelenhetnek meg az eseményen, és alapfeltétel, hogy az alkotó is kint áruljon a standján, így személyesen válaszolhat a vásárlók kérdéseire. Idén közel 120 kiállító portékáit fűrkészhetjük végig, ők 20 különféle mesterséget képviselnek. Az igényesen kialakított standok között diszkréten bújjuk meg egy-egy szövőszék, megleshetjük a gyertyafaragás titkait, a helyszínre telepített hagyományos kovácsműhely pedig garantáltan a férfivendégek kedvenc helyszíne lesz.

A szervezők idén nagyot újítottak gasztróvonalon: a Kárpát-medence tradicionális konyháját mutatják be tematikus hetek keretében. A kulináris élvezetek központi helyszíne a Gerbeaud cukrászda előtt felépített 90 négyzetméteres hütte. Látványkonyhájában ugyanaz az installáció, amely a világ legrangosabb

szakácsversenyén, a lyoni Bocuse d'Oron is kiszolgálta a versenyzőket. Itt készítik el minden hét keddjén az adott témához illeszkedő ételeket, ezek aztán a hét többi napján a tér összes vendéglátóegységében megkóstolhatók. A harmonikus ízekről és a precíz borpárosításról neves hazai vendéglátósok mellett a Gastro-Hack csapata gondoskodik, a kiemelt vendégséf Serényi Zsolt, a hütte rezidens szakácsa Batta Ramon. November 27. és december 3. között például a töltött káposzta lesz terítéken somlói borokkal párosítva, majd jön a halak hete, utána pedig mesterfogások hanukára hangolva, karácsonyi ételek, végül újévi malac kerülnek terítékre. Bővebben erről és az aktuális programokról a www.budapestkaracsony.hu oldalon tájékozódjunk.

A forralt bor a karácsonyi vásárok kvintesszenciája, ennek a minőségére ez évtől nagy hangsúlyt fektetnek: egységesítették a kínálatot, a téren az összes vendéglátóegység kizárólag neves borászoktól származó, minőségi alapanyagból készíti a fűszeres léleklemelegítőt.





December 6-án délután négykor landol a három méter átmérőjű adventi koszorú mellett Joulupukki, az igazi finn Mikulás! Mindössze egy órát marad, így, ha nem kerülünk sorra, december 13-án vigasztalódhatunk a Luca székén a kézműves játszóházban. A fűtött faházban egyébként minden nap olyan érdekes programokkal várják a gyerekeket, mint a gyertyaöntés, kalácssütés, nemezelés vagy a kosárfonás.

A nagyobbakat koncertek sorozata várja esténként a Fővám tér színpadán, a Gerbeaud pazar fényfestése pedig pálinkakóstolóhoz (is) ideális díszlet lehet.

Lapunk kérdésére Bán Teodóra, a Budapesti Fesztivál- és Turisztikai Központ ügyvezetője elmondta, hogy a várhatóan 800 ezer hazai és külföldi látogatót vonzó esemény biztonságára kiemelten figyelnek, a rendőrség folyamatosan járőrözik, a tér behajtóit betonkordonokkal is védik.

SZENT ISTVÁN TÉR

Az idén hatodszorra megrendezett Adventi Ünnep komoly riválisa lett a Vörösmarty térnek, ennek mi, látogatók örülhetünk a legjobban. Itt is nívós kiállítók portékái közül válogathatunk, a gasztroutcában pedig erős nemzetközi felhozatal várható, így érdemes átruccanni a „szomszédos hüttéből” egy vacsorára. A tér közepén épített korcsolyapálya ingyenes, a 14 év alatti gyerekeknek, a korcsolyabérlés szintén, hétfévente ráadásul ingyenes oktatáson is részt vehetnek.

A Bazilika homlokzatán Közép-Európa legnagyobb 3D-s fényjátékát tekinthetjük meg, a templomban pedig minden napra jut egy koncert. Itt rendezik december 3-án a Nemzetközi Adventi Kórusfesztivált, koncertezik egyebek mellett a Ghymes, fellép többször a Göncöl

Néptáncgyűttes, de porondon lesz a Pénzügyőr zenekar és a Péterfy Kórház idegsebészeti osztályának dolgozói is adventi koncertet szerveznek a Bazilika kupolája alatt.

Részletek: adventiunnep.hu

JÓTÉKONYSÁG:

Mindkét helyszínen több lehetőségünk van segíteni azokon, akik felett fakóbban ragyog a betlehem csillag.

- › A Magyar Ökumenikus Segélyszervezet idén 21. éve indítja el országos adventi adománygyűjtését. A Bazilika előtti Adománponton a szervezet önkéntesei szeretettel és egy mézeskalács szívvel várnak mindenkit, aki szeretne hozzájárulni nehéz sorsú embertársaink megsegítéséhez. Az önkéntesek, a szervezetet segítő ismert médiaszemélyiségek és a vásár látogatói pedig együtt sütik a mézeskalácsokat az Adománpont melletti „Szeretet.éhség. Sütődében”.
- › A Katolikus Karitás az Egymillió csillag a szegényekért országos akciója keretében rendez jótékonyági koncertet december 7-én 16 órától a Bazilikában.
- › A Vörösmarty téren a Jótékonyági adventi naptár akció keretében a Magyar Kézműves Szövetség tagjai több mint 50 tárgyat kínálnak fel. Ezek a hütte üvegfalán jelennek meg egy adventi naptár ablakaként. Mindennap kinyílik egy ablak, ahol a felajánlott ajándékok láthatók. Ezekre lehet licitálni, az így befolyt teljes összeget az aznapra kiválasztott segítő szervezetnek adják.

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség szakmai támogatásával készült.

Ha hiszel egy elfogadóbb világban, csatlakozz hozzánk!

Mert vannak ügyek, amiket nem bízhatunk csak a szerencsére.

"Járható, de sehova sem vezet az az út, ahol valakit a fogyatékosága és nem embersége, tehetsége alapján ítélnék meg."

Baltazar Színház

Baltazar Színház

A Nagykarácsony sorsjegy megvásárlásával* most Te is három akadálymentes játszótér felépítését támogathatod!

*sorsjegyenként 25 Ft-ot



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



FESZT



A játék összeköt!

18

DECEMBERI KIMENŐ

ÓRIÁSKERÉK

Woody Allen új, az '50-es években játszódó filmjében négy ember sorsa fonódik össze és változik meg végzetesen Coney Island nyüzsgő vidámparkjában. Az érzelmileg labilis Ginny (Kate Winslet), aki korábban színésznő volt, most pincérnőként dolgozik. Férje, Humpty (Jim Belushi), egy szedett-vedett körhintát üzemeltet több-kevesebb sikerrel, Mickey (Justin Timberlake), a fiatal életmentő arról álmodozik, hogy író lesz belőle, a fiatal Carolina (Juno Temple), Humpty lánya pedig, bár régóta elhidegült apjától, most kénytelen a házában meghúzni magát, miután gengszterek elől menekül.

Magyarországi bemutató: 2017. december 7.



EMLÉKEK TÜKRE

A kiállítás Andrej Tarkovszkij önéletrajzi filmje, a Tükör világhoz kötődik. A rendező a film számos képét a múlt század elejéről származó, régi családi fényképek

felhasználásával komponálta. A gyűjtemény több mint 500, az 1930-as évekből származó fényképet és üvegnegatívot foglal magába. Ezek nagy részét a jelentős orosz fotográfus, Lev Gornung készítette, aki a filmrendező édesapja, Arszenyij Tarkovszkij költő barátja volt. A nagy gonddal kiválogatott 60 fekete-fehér fénykép a művész visszaemlékezéseibe és álmaiba kalauzolja a nézőt, valamint a film kulisszái mögé is betekintést kínál, ahol a felvételek egykori szereplői, az emlékek színészekben és díszletben öltének testet.

Műcsarnok, 2017. december 10-ig



HARLEM GOSPEL CHOIR

Ismét Magyarországra látogat Queen Esther Marrow és New York-i kórusa, a Harlem Gospel Choir, ezúttal Beyoncé-dalokat adnak elő. A kórus 1986-ban alakult, a tagok a harlemi „fekete templomok” legkiválóbb énekesei és zenészei közül kerültek a társulatba. Az összesen 65 tagot számláló kórusban három generáció képviselteti magát, 17 és 65 közöttiek, a turnéfelállás kilenc énekesből

2018. FEBRUÁR 10.

RING ESTÉLY

ALEKSANDRA
KURZAK

ROBERTO
ALAGNA



OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

ERKEL
SZÍNHÁZ
THEATRE

JEGYVÁSÁRLÁS, INFORMÁCIÓ:
+36 30 438 8610 · ESTELY@OPERA.HU
WWW.ESTELY.HU

áll. A zenekar egyházzenei missziójára jellemző, hogy fellépett már a Vatikánban, II. János Pál, illetve XVI. Benedek pápa tiszteletére rendezett koncerteken is. A turné utolsó koncertjén színpadra lép Szarka Tamás, a Ghymes együttes alapítója is.

Budapest Kongresszusi Központ, 2017. december 11.



ANNA. VÁLTOZATOK SZÉKELY ASSZONYSORSRA

A kiállítás egy fiktív női életsorson keresztül követi végig a 20. század székelyföldi fordulópontjait egészen 1989-ig, egyetlen szereplő szemszögéből tekintve a kor társadalmi, tárgyi és ideológiai környezetére. Az eredeti közegekből kiragadott tárgyak egy mesterségesen kreált, fiktív, mégis jellegzetes történetet illusztrálnak. A személyes történet a tárgyakon keresztül hozzásegít a kor eseményeinek megéléséhez, összefüggéseinek megértéséhez. A látogató egy eredeti, 1816-ban készített faragott székelykapun lép be az eseményekbe és a 20. századba. A történet szerint Anna 1920-ban, székely paraszti családba születik. Miután teherbe esése miatt a falusi társadalom kitesztíja, két életpálya-lehetőség közül választhat: az egyik, hogy a babát megtartva, apja akaratának engedelmeskedve hozzámegy egy idősebb agglégényhez. A másik lehetőség pedig az, hogy nem engedelmeskedik apjának, a magzatot elveteti, és elszökik a városba cselédnek.

*Székelyudvarhely, Haáz Rezső Múzeum,
2017. novemberétől*

SZÍVTETKŐ

Az elnevezés Lackfi Jánostól származik, aki egy Facebook-kommentben ezzel a címmel támogatta a gondolatot, hogy az emberi szervekről készült rajzokról megjelenjen egy gyűjtemény. A Szívtetkő egyrészt magas művészi igényvel elkészített színezőkönyv, másrészt anatómiailag pontos ismeretterjesztő kiadvány. A készítő, Joós Andrea élménybiológus szeretettel rajzolta mindenkinek, aki a színezés vagy az anatómia szerelmese, és azoknak is, akik szeretnék megismerni a testüket.



WINE TIME – BORKÓSTOLÁS DJ-ZENÉVEL

A sorozat a Krúdy-novellákból jól ismert vendéglői hangulatot idézi meg. Káli Ildikó sommelier borismereti kurzusát zenei élményekkel bolondítják meg a lemezlovasok. Ezúttal a tokaj-hegyljai tájegység hatféle édes és száraz borával ismerkedhetnek a vendégek.

Esernyős, 2017. december 8.



Kép: Fortepan

NŐI HANG

Az Égi hang és a Belső hang után megjelent Lovász Irén Gyógyító hangok című lemezsorozatának harmadik darabja, a Női hang. A sorozat az archaikus magyar népdalok segítő, gyógyító erejére épül. Az alkotó úgy véli, hogy a hagyományos kultúrákban, így a magyar népköltészetben is vannak olyan szövegek és dallamok, amelyek elmondása, eléneklése évszázadokon keresztül segítette az embereket testi-lelki egészségük megőrzésében.



FÚJNAK A FELLEGEK – MEGJELENT SZALÓKI ÁGI NÉPZENEI LEMEZE

Szalóki Ági bátor zenei kísérleteivel, a népdalok és a dzsessz „házasításával” és a Karády-dalok zenei újraértelmezésével robbant be a magyar zene élvonalába. A Fújnak a fellegek című albummal visszatért a művészi ihlet forrásához, a falusi népdalhoz és népzenehez. A lemezhez a népzeneészek színe-javából hívott partnereket.



CSALÁDSZERVEZETEK II. ADVENTI JÓTÉKONYSÁGI VÁSÁRA

A Fialat Családosok Klubja idén is megszervezi a vásárt, ezúttal a Honvéd Kórház PIC osztálya és a Melletted a helyem Egyesület részére ajánlják fel a teljes bevételt. A célért több mint harminc, családokat segítő szervezet, továbbá számos cég és magánszemély fogott össze. Lesz kézműves karácsonyi vásár, interaktív meseszínház, arcfestés, játszóház és sok más izgalmas program.

2017. december 3., Budapest, Millenáris



NEGYEDSZÁZADOS FESZTIVÁL

A Kerekasztal Színházi Nevelési Központ, Közép-Európa első független színházi nevelési társulata huszonötödik születésnapját a huszonötödik év „termésével” ünnepli. Az eseményre meghívták többek között a győri RÉV Színházi és Nevelési Társulatot, a Vaskakas Bábszínházat és a budapesti Trainingspot Társulatot.

A Kerekasztal egy olyan műhely, amely a legkülönfélébb és legsokszínűbb alkotók tudását és kísérletező kedvét befogadva invitálja együttgondolkodásra nézőit.

A befogadók életkortól függetlenül nem csupán szemlélői lehetnek az előadásoknak, hanem aktív résztvevői is.

*Marczibányi Téri Művelődési Központ,
2017. december 5–8.*



ÉLŐ ADÁS A TESTEMBŐL

Ajánlja: Kölnei Livia

„Bárcsak lett volna ilyen könyvem kamaszkoromban!” – sóhajtottam fel, amikor először vettem kezembe ezt a gyönyörű és gazdag tartalmú könyvet. Az „Élő adás a testemből” nem kevesebbre vállalkozik, mint hogy elkísérje a lányokat a kiskamasz kortól a felnőtt nővé érésig a termékenységgel kapcsolatos történetekben. A női testet egy csodálatos előadás, a „ciklus-show” helyszíneként mutatja be tudományosan, mégis élvezetesen. Átélhetően magyarázza el mindazokat a biológiai és lelki történeteket, amelyek a női testet egy új élet kihordására alkalmassá teszik. Megérteti, hogy a termékenység ugyanúgy hozzátartozik az élethez, mint a lélegzés, a járás vagy a szeretet. A szerző célja, hogy felkészítse a fiatalokat a serdülőkori változásokra, és ráébressze őket, mekkora érték a szexualitásuk.

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula: Élő adás a testemből. Mindent a ciklusról és a termékenységről. Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület, 2017. (A könyv megrendelhető a kiadó egyesületnél.)



A BIBLIA A MAGYAR
KÉPZŐMŰVÉSZETBEN

ÉG ÉS FÖLD KÖZÖTT

VÁRKERT BAZÁR
Testőrpalota

Múzeumpedagógia
Tárlatvezetés
Kísérőprogramok

2017.10.15.
2018.01.14.

varkertbazar.hu

REFORMÁCIÓ
500



DEBRECENI REFORMÁTUS
HITTUDOMÁNYI
EGYETEM



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

KOLPING-ÁLOM EMBERKÖZELBEN

Magyarországon egyedülállóan családbarát pihenést biztosít az alsópáhoki Kolping Hotel. Világviszonylatban is a családbarát vendéglátás élvonalát képviselik, annyira értenek a szülők és a gyerekek nyelvén.

◆ **Rekollektió és megújulás – ebben a két szóban lehetne összefoglalni, ami az itt kikapcsolódókkal történik.**

Újra összeszedetté válunk, testünk és lelkünk energiái feltöltődnek, szeretetkapcsolataink felfrissülnek. Ez a Kolping Hotelben töltött vakációk legnagyobb ajándéka, mert itt az épület minden eleme, minden berendezése és minden dolgozója a családok kényelmét szolgálja. Huszonegy év tapasztalata áll rendelkezésükre, óriási szellemi tőke halmozódott itt fel családbarát témákban!

Képtelenség felsorolni minden szolgáltatást, ami a családok önfeledt pihenését segíti, de kiragadok néhányat, amelyek engem különösen elkápráztattak, a szobák, sőt, meg is hatottak: a szobák a gyerekek számának és életkorának megfelelően berendezve várják az érkezőket (nem pótágyakkal, mint sok más szállodában!); minden létező felszerelést megtalálunk itt a kicsik kényelme érdekében a kiságyat bélelő fejevédőtől a pelenkásvödörig; az étteremben két-háromféle méretű etetőszéket lehet használni minden asztalnál; a pincérek sok munkájuk közepette is ügyelnek a lábuk körül futkosó kisgyerekekre; a családos élményfürdőben babaúzásra is alkalmas krómmedence van, amely a csempézett medencéknél higiénikusabb megoldás; bölcsőde, óvoda működik képzett óvodapedagógusokkal és animátorokkal; a hatalmas park területén mindenféle sportolásra és játékra lehetőség nyílik. A nagyszülők is szívesen

hozzák ide unokáikat vakációzni, mert hatalmas segítséget kapnak a gyerekek foglalkoztatásához.

A gyerekbarát figyelmességek tárháza ez a szálloda.

A Kolping Hotel huszonegy éve folyamatos építkezéssel, a szolgáltatások és programok állandó tökéletesítésével telt. Maga az épületegyüttes igazi műalkotás: a dimbesdombos tájba simuló, zárt folyosókkal összekötött épületek, az önálló családi házra emlékeztető ökoházak, az elképesztően kreatív belső dekorációk.

A belsőépítészeti megoldások a kreativitás és a gyerekszeretet „magasiskolái”.

Minden házban a folyosók belső dekorációja egy adott témát követ (pl. víz, erdő, közlekedés), a falak borítása és tanító játékaik szinte vonzzák a gyerekeket: „tapogass, húzogass meg, csimpaszkodj belém!”, az épület zegzugaiban lépten-nyomon hempergők, hinták, rejtett érdekességek. Az ebédlőben kerek, forgatható törzsasztal várja a gyerekeket, ahol időnként maga a séf tálal nekik, így még a válogatós gyerekek is megeszik az eléjük tett ételt, akkora élmény ez számukra. A reggeli és a vacsora terüelj-asztalkámja a legváltozatosabb, többfogásos étkezés lehetőséget nyújtja – a különféle ételallergiával küzdők számára is, és még a magamfajta koffeinmenteskávé-fogyasztók is találnak a reggeli kínálatban ízlésüknek megfelelőt.



A Kolping Hotel kiváló üdülési lehetőség azoknak az egyedülállóknak is, akik szeretik a gyerekeket. Lehetőség nyílik a csöndes, pihentető, egyéni elvonulásra is, és hévízi gyógyvizes fürdő- és úszómedence várja csak a felnőtteket. A wellness-részleg a test kényeztetésének és gyógyhatású kezeléseinek helyszíne, a csoportos tornafoglalkozások és az edzőterem pedig a keményebb fitten tartás lehetőségét kínálják. Az én fantáziámat különösen a páros masszázs érzékekre ható, bensőséges hangulatú szobája ragadta meg. A hotel dolgozóinak nem titkolt szándéka, hogy segítse a párok szeretetkapcsolatának elmélyítését, a szerelem ébresztését: ezt szolgálják a szobák kialakításai, az ágyak feletti tapéták izléses virágmintái, a mennyezeten körbefutó szerelmes idézetek, a zuhanyzók hangulatfényei.

A felnőttek szellemi igényeit szolgálják ki a konferenciatermek, és a hotel egyedi különlegessége a kápolna is, az istentiszteletek és kulturális rendezvények helyszíne, ahol keresztelő is volt már. Adolph Kolping, a mozgalom alapítójának törekvése az alsópáhoki hotel szellemisségét is áthatja: amilyenek a családok, olyan lesz a társadalom, tehát a családok jóllétét kell segíteni – szép élmények megélésével, az egymásra és önmagukra fordított minőségi idővel – a társadalom minden szintjén.

„Apró dolgokon múlik a boldogság” – tartja a mondás, és ez itt is maximálisan igaz. Sok-sok apró figyelmesség, kényelmi szolgáltatás, szépség és finomság adódik össze, míg végül mindezekből kialakul az a Kolping-életérzés, ami miatt gyerekek, szülők, nagyszülők, egyedülállók, közösségek döntenek úgy évről évre, hogy érdemes ide visszatérni. ♦ (x)



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

ÁLLATI MOSTOZHÁK

Nincs nagyobb büszkeség egy szülő számára, mint amikor a saját arcvonásait fedezi fel a gyerekeiben: jó érzés a tudat, hogy a génjeink tovább élnek bennük. Vannak azonban, akik – különféle okoknál fogva – nem a saját utódjukat nevelik, hanem örökbe fogadnak egy vagy több gyereket. Az örökbefogadás az árvának és a gyermektelennek egyaránt esélyt ad a családi boldogságra. De vajon ez csak az emberre jellemző, vagy létezik az állatvilágban is?

- ◆ Ahány ház, annyi szokás, tartja a közmondás, és ez ebben az esetben is igaz. Nincs olyan szabály, amely az egész élővilágra alkalmazható lenne, egyet kivéve: hogy minden élőlény a saját génjeinek a továbbadását akarja biztosítani. Az tehát, hogy egy állatcsoportban mennyire tekinthető általánosnak az örökbefogadás, vagyis az idegen utód felnevelése, elsősorban azon múlik, hogy mennyi esély van arra, hogy az a bizonyos idegen utód nem is egészen idegen, hanem rokon, vagyis a nevelőszülővel is közös géneket hordoz. Voltaképpen hasonlóan működött ez az emberek világában is, amikor a komaságnak még komoly tétje volt, amikor a keresztszülő vállalta, hogy ha a gyermek szüleivel történik valami, akkor ő neveli fel – s erre általában testvéreket, nagynéniket, nagybácsikat, vagyis vérrokonokat kértek fel.

KIRÁLYI UNOKATESTVÉREK

Az oroszalfalkában például teljesen hétköznapi dolog, hogy a nőtények – akik egymásnak általában vérrokonai – kölcsönösen szoptatják, tisztogatják, gondozzák egymás kölykeit. Ennek több előnye is van: egyrészt az egyes anyák teje nem teljesen azonos immunanyagokat tartalmaz, így a kölykök többféle betegséggel szemben nyernek védettséget, másrészt pedig, ha valamelyik anyát „vadászbaleset” érné,



a kicsinyei nem pusztulnak el, a nagynénik felnevelik őket. Hasonlóképpen a falkához tartozó hímek sem tesznek különbséget a kölykök között, annál is inkább, mivel nem is tudják, melyiknek ki az apja – de nem is számít, hiszen többnyire ők maguk is testvérek. Idegen csemetékbe viszont nem fektetnek energiát: ha átveszik az uralmat egy hárem felett, az előző hímeiktől született kölyköket a királyi mostohaapák hidegvérrel lemészárolják.

A PATKÁNYOK TITKA

A patkányoknál hasonló a helyzet. Az egy kolóniába tartozó egyedek a szagukról ismerik fel egymást, és a nőstények gyakran közösen nevelik a kölykeiket.

Fogságban tartott patkányoknál megfigyelhető, hogy valósággal lopkodják egymástól a „gyerekeket”, olyan nagy bennük a gondoskodási ösztön. Ez az egyik titka e rágcső sikerességének, hiszen a patkánynak minden éjszaka hazardjáték: elég egy randevú egy bagollyal, kígyóval vagy görénnyel, és otthon a csemetéi árván maradnak. A családi összetartás az, ami megmenti őket az éhhaláltól. Mielőtt azonban humánusot keresnénk ebben a jelenségben, szögezzük le: mindezt a szigorú gyakorlatiasság és az ösztönök vezérik. Éhínség idején a patkány habozás nélkül felfalja a saját kölykeit is, ugyanilyen észszerű megfontolás alapján: ha az anya elpusztul, vele halnak a kölykök is, míg ha ő megmenekül, még lehetnek újabb kicsinyei.



DAJKAKUTYÁK, DAJKAMACSKÁK

A farkában élő kutyaféléknél, mint például a farkasnál, vagy az afrikai, illetve ázsiai vadkutyáknál az a szokás, hogy a farka valamennyi tagja besegít a rangsor élén álló nőstény kölykeinek felnevelésébe. Házi kutyáink is örökölték ezt az önzetlen, társas viselkedésformát, és ez alkalmassá teszi őket arra, hogy más állatfajok kölykeinek dajkái legyenek. Állatkertekben gyakran neveltetik fel nagymacskák kölykeit szoptató anyakutyákkal, amelyek a saját kölykeik mellett készséggel szoptatják a kis oroszlánokat, tigriseket, párducokat is. Egyes kutyák azonban még ezen is túlmennek: többször ellett szukánál megesisik, hogy saját kölykök nélkül is megindul a tejelválasztása, ha kölyökállatot tesznek mellé, legyen az kutya, macska vagy akár nyúl. Anyamacskát is láttunk már

vadászgörey- vagy mókuskölyköket szoptatni, sőt, kiskacsákat dajkálni is, noha utóbbiak – madarak lévén – az anyatejjel nem sokat tudnak kezdeni.

IDEGENNEK NEM AD TEJET

Meglepő talán, de éppen a jámbor patások azok, akik látszólag a leginkább érzéketlenek a rászoruló kicsinyekkel szemben. A csordában általában minden egyes nőstény egyszerre ellik – így a legkevesebb a várható veszteség a ragadozók miatt. A tömérdek újszülött látszólag olyan egyforma, mint megannyi tojás, ám a sajátját minden anya tévedhetetlenül felismeri, és ha idegen száj próbálkozik a tőgyét szívni, kíméletlenül elrúgja magától. A csordában anyját vesztett, keservesen bőgő borjút az a tehén sem szoptatja meg, amelyik pedig maga is elveszítette



a saját újszülöttjét. Ezzel ellenében az elefántfókák közt, amelyek szintén nagy tömegben gyűlnek össze a szaporodáshoz, meglehetősen gyakori jelenség az adoptálás. Sok ezer hangos, tülekedő fóka közt a kölyöknek bizony komoly esélye van arra, hogy elsodródjon az anyja mellől, és a kicsinyüket veszített anyák gyakran gondozásba veszik az anyjukat veszített kicsinyeket.

MAJOMSZERETET

Legközelebbi rokonainkra, a főemlősökre sem jellemző az idegen csemeték felkarolása, bár vannak kivételek. Néhány évvel ezelőtt ugyan a feketehomlokú kabócamajmoknál megfigyeltek egy esetet, amikor a saját utódjuk mellett idegen kölyköt is gondoztak, amelyet feltételezhetően egy szomszédos csapat veszíthetett el. Hozzá tartozik ehhez, hogy a kabócamajmoknál az újszülött gondozását a hím vállalja magára, a nőtény csak a szoptatás idejére veszi át. Vannak ismert példák az örökbefogadásra a szintén Dél-Amerikában honos bögőmajmoknál, sőt, még csimpánzoknál is. A leginkább figyelemre méltó esetet azonban 2004-ben, ugyancsak Dél-Amerikában jegyezték fel, amikor kapucinusmajmok neveltek fel egy elárvult selyemmajmökölköt. Az, hogy idegen fajhoz tartozó kölyköt pátyolgassanak, az állatokra egyáltalán nem jellemző: ez tudomásunk szerint kizárólag az ember sajátossága. ♦

Hébe-hóba lehet hallani történeteket farkasok által felnevelt gyerekekről, mint pl. a római legendában Romulus és Remus, vagy Kipling meséjében Maugli. Ezek a históriák azonban minden bizonnyal a fantázia szüleményei.

Egyes madarak mesterséges körülmények között könnyen rávehetők arra, hogy idegen fajok tojásait kiköltse és fiókáit felneveljék. Nemcsak a baromfi-, hanem a díszmadártenyésztésben is gyakran alkalmaznak dajkamadarakat.

A madarak világában egészen speciális példája is van az idegen fióka felnevelésének: a fészekparazitizmus. A kakukk más madarak fészekébe csempészi a tojásait, és azok nevelik fel a fiókáját – persze nem jószántukból, hanem megtévesztés áldozatául esve.

Az elefántok társas viselkedése nagyon fejlett. Az újszülött borjún nemcsak az anyja, hanem a többi tehén is rajta tartja a szemét, és azonnal segítségére sietnek, ha bajba jut.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

ÉJFÉLI MISE

◆ „Anyá, muszáj mindig nekünk érkezni elsőként a templomba?” – így címezte a Déli-Georgia-szigeten készült fényképét Carl Henry természetfotós. A libasorban a templom felé sétáló királypingvinek feltehetően nem az éjféλι miséhez állnak sorban, inkább sietnek a tenger felé egy jót vacsorázni. Mi, nézők azonban könnyen felismerjük a képben rejlő keserédes helyzetkomikumot, hiszen a felmelegedés által egyre inkább sújtott sarkvidéki területeken valóban kialakulhat olyan helyzet, amikor a pingvineken már csak az ima segíthet.

Carl Henry saját bevallása szerint utcai fotós, aki kifejezetten utálja a betonjárdákat, így aztán a világ különböző, elzárt természeti kincseit dokumentálja közel negyven éve. Királypingvineket ábrázoló fényképe bekerült az idei Comedy Wildlife Photography Awards negyven fotóból álló döntőjébe. A nemzetközi fotópályázaton a természetfotózás legviccesebb jeleneteit díjazzák, a 2017-es verseny eredményét december 14-én ismertetik a szervezők, a döntős képeket megnézhetjük a www.comedywildlifephotography.com oldalon.

Szurkoljunk a pingvineknek! ◆





A KÉPMÁS AJÁNDÉK KARÁCSONYRA

VEGYEN RÉSZT KARÁCSONYI AKCIÓNKBAN, ÍGY A 2018. JANUÁRI EMELÉS ELŐTT
6900 FT HELYETT, MÉG A JELENLEGI ÁRON 5100 FT-ÉRT
AJÁNDÉKOZHATJA MEG ISMERŐSÉT VAGY SAJÁT MAGÁT A MAGAZINNAL.



Fizesse elő a 100 oldalas havilap 12 számát
a kepmas.hu/elofizetes oldalon vagy a **+36 1 3651414** számon!

KÉPMÁS 2002 KFT. 1012 BP. LOGODI U. 44./D ALAGSOR 1.
BEJÁRAT A BUGÁT LÉPCSŐ FELŐL
TEL: 061 3651414

HA ELŐFIZETÉSSSEL KAPCSOLATOS KÉRDÉSE VAN,
ÍRJON AZ [ELOFIZETES@KEPMAS.HU-RA!](mailto:elofizetes@kepmas.hu)

ÉS MÉG EGY MEGLEPETÉS A KÉPMÁS ELŐFIZETÉS MELLÉ



**100 SZERENCSES ELŐFIZETŐNK PÁROS BELÉPŐT KAP
AZ ERKEL SZÍNHÁZBA A KÖVETKEZŐ KÉT ELŐADÁSRA:
HUNYADI LÁSZLÓ (opera) 2018.03.10. 19:00, SYLVIA (balett) 2018.04.20. 19:00**



HUNYADI LÁSZLÓ (opera)



SYLVIA (balett)



**EGY-EGY SZERENCSES ELŐFIZETŐNK
CSALÁDI PIHENÉST NYER AZ ALSÓPÁHOKI
KOLPING HOTELBEN (2 FELNŐTT ÉS 2 GYERMEK RÉSZÉRE),
VAGY PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBA.**



KOLPING HOTEL



HOTEL KAPITÁNY

A befizetésnél adja meg e-mail címét, mert így értesítésünket már a karácsonyfa alá teheti!

Az akció a **2017. november 1-től december 20-ig** bankszámlánkra beérkezett vagy készpénzben kiegyenlített nyomtatott Képmás előfizetésekre érvényes!

A nyerteseket értesítjük és a nevüket **2018. február 1-én** honlapunkon közöljük.

ZAMRÓD



stílusos, bátor, elkötelezett



BŐJTE CSABA

„TÜNDE A ZSIL-VÖLGYÉBEN SZÜLETETT, NÁLUNK NŐTT FEL DÉVÁN, UTÁNA KOLLÉGÁNK IS VOLT SZÁSZVÁROSON, MAJD HOZZÁ MENT EGY KEDVES KOLOZSVÁRI FIATAL EMBERHEZ, ÉS MOST NÉGY GYEREKÜKKEL ITT ÉLNEK MAGYARORSZÁGON.”



Nemzeti Kulturális Alap