

# KÉPMÁS

2018  
03

stílusos, bátor, elkötelezett

”

**KERESTEM, HOGYAN  
VEZETHETNÉM BE  
A GYEREKEIMET  
A VILÁG KAPUJÁN**

KECSKÉS KARINA



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



# OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

**ÉVES ELŐFIZETÉS** (nyomtatott):  
9540 Ft helyett **6900 Ft**

**TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS**  
(nyomtatott): 12 000 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
[kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)

**ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS**  
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)  
12 360 Ft helyett **10 290 Ft**

**MEGRENDELHETŐ:**  
[digitalstand.hu/kepmas](http://digitalstand.hu/kepmas)



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárosoknál,  
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: [kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)**



## KECSKÉS KARINA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás

SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

## KÉT PILLANTÁS EGY JÁCINTRA

Cserepes jácint áll az asztalunkon, a szerkesztőségben. Minden reggel megdöbbenünk, hogy tegnap este óta mennyit nőtt, hogy duzzad, hogy bomlanak ki a szemünk láttára a virágai.

Eszembe jut, hogy *Szabó T. Anna* azt mondta egyszer egy vidéki fellépésre menet, hogy szinte megrémíti a hatalmas, feltartóztathatatlan energia, amely tavasszal feltör a növényeken keresztül a földből. (Pár év múlva megírta, hogy kezdi megszeretni.)

Talán a szertelen virágzás rémít meg minket, tudva, hogy ugyanilyen gyors lesz, amikor majd a kidőlt száron barnulni kezdenek a csipkés harangocskák, és szúróssá válik a ma még édes illat?

Aztán az is eszembe jut, amit *Schäffer Erzsébet* idézett *Mészöly Miklóstól*, aki súlyos betegségből került ki éppen. „*Nem kell izgulni... A lét utolsó öt perce elég a teljes életre.*”

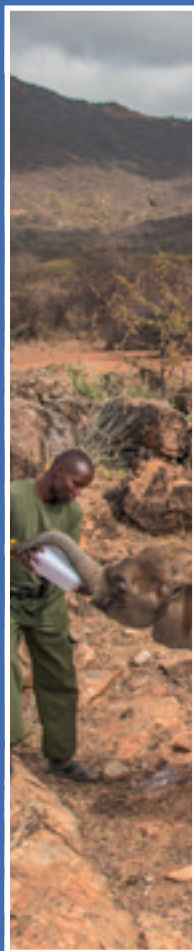
Valami ilyesmi velem is megtörtént, amikor a buszmegállóban állva egyetlen pillanat alatt rám nehezedett összes otthoni és munkahelyi elvégzetlen teendőim súlya, és a kétségbeesés, hogy mindehhez kevés az idő, nagyon kevés. És akkor tisztán hallottam a zajos utcán egy hangot: „*Ha feladatot adok, időt is adok.*”

Mindez pár másodperc alatt futott át az agyamon, s miután leírom, az elgyötört, aszott hagymából kifakadó növényre nézek, és eszembe jut, így sarjad ki hamarosan a nagypéntekből a húsvétvasárnap is.





JELENLÉT  
18



TANDEM  
30



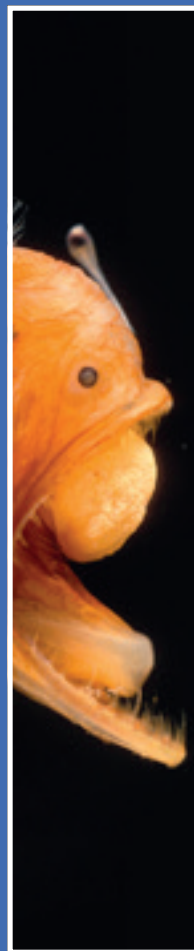
TÜKÖR  
40



HÁZITREND  
68



KIMENŐ  
92



#### IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
• Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külsős munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábíán Tibor, Fodor Zsófia, 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 Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnéi Lívia, kolnei.livia@kepmas.hu • 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 Nikoletta. 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, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemléltzi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
Következő számunk 2018. március 31-én jelenik meg.  
A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap  
**Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.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

Két lábbal a mesék ösvényén  
Kecskés Karinával beszélgettünk 6

## LÉTKÉRDÉS

Bennünket is épít, erősít 13

Célkeresztben a szolidaritás 14

Szolidaritás, solidarity, Solidarität,  
solidarité, solidaridad, solidarność... 16

## VILÁG-KÉP

Ellenséges törzsek az elefántokért 18

## RIPORT

A kutya a jelenben tart 20

Konfliktuskezelés négy füllel 24

## CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Rosszul időzített szerelem 28

Papíralapon is összetartozunk 29

## CSALÁDMESE

Mások vagyunk. Mi lesz velünk? 30

## HÁRMAS KÖTÉS

A szerencse igézetében 34

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

39

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

Galacsindobálás legálisan 40

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Öreg róka, nem vén róka 42

## KÖZVILÁGÍTÁS

Íó, ció, áció 46

## A SZALON

„Ha valamit nem látok,  
az nem tetszet” 48

## BEMELEGÍTÉS

Hogyan építsünk erős,  
tónusos izomzatot? 52

## UTÁNAJÁRTUNK

Vérre megy 54

Vásárlás kattintásra 58

Menü, mosollyal: Déli 12 62

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Tavaszwárás sárkányfűvel 66

## ÍRÓ A KONYHÁBAN

A kenyérsütés trójai falova –  
Kenyérrudak 68

## ZÖLD MOZAIK

70

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Niccolò Paganini élete és hat temetése 72

## IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 74

## BIBLIA ÉS IRODALOM

A keresztfogantatása 76

## ARANY 200

78

„Budai úrfinak készültem” –

Interjú Ferdinandy György íróval 80

Csillagosztás Budapesten 84

## FRISS FORGÁCSOK

Az oroszlánba beépülő bárány 87

## MÁRCIUSI KIMENŐ

88


Búcsú a gyerekkortól – Egy bájos  
felnövéstörténet az ezredfordulóról 90

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Hímnem, nőnem... igen vagy nem? 92

## TERMÉSZETKÖZELBEN

Jelenés 96



“ A kislányok királynó, a kisfiúk sárkányölő vitézt rajzolni, nem kellene később sem alább adniuk az életben. ”

Styling: Somogyvári Dóra; haj: Fülöp Zsófi; piros ruha és türkiz sál: MAX&CO. (Budapest, MOM Park fsz.); nyakláncok: MAX MARA WEEKEND (Budapest, 1051 Dorottya u. 3.); öv: BAGATT (Mammut 1. fsz.); hosszú zöld ruha és a papucs: H&M Conscious Exclusive kollekcio



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# KÉT LÁBBAL A MESÉK ÖSVÉNYÉN

Engedjék meg, hogy személyes vallomással kezdjem, még ha nem is elegáns egy interjút így bevezetni, de tudom, hogy interjúalanyom nem fog emiatt neheztelni. Sokszor szembesülök a számomra érthetetlen kérdéssel: gyerek vagy karrier? Mintha a kettő egymástól független valóság lenne, nem pedig egyetlen út két oldala, amelyen egyik lábammal a hivatás mérföldköveire, másikkal a magánélet állomásaira lépkedhetek, és az egyikre támaszkodva, onnan ellendülve jutnék előre a másikig. Szeretem ezt az utat, és el sem tudom képzelni, hogy féllábbal ugráljak az útszélen. Mindezt ez a beszélgetés tette számomra újra nyilvánvalóvá. *Kecskés Karina* színésznővel, drámapedagógussal, meseterapeutával és édesanyával beszélgettem.

◆ – **Az anyaság hogy hatott a színészi pályádra?**

– A gyerekeim születése előtt volt egy hiányérzetem a szakmai életemen belül, pedig kaptam elismeréseket, és a filmes és színházi munkáknak köszönhetően volt egyfajta sztárlételem is. Amikor megszületett a lányom, megszűnt a munkaviszonyom, és talán ez a trauma is lökött engem valami más felé. A semmiből kellett felelősségteljes anyaként újjászületnem, és megtalálnom, hogy ki vagyok én, milyen utat járok, és milyen példát szeretnék a gyerekeimnek mutatni. Akkor keresett meg a Baltazár Színház vezetője, Elek Dóra, akinek a társulatában nagyon tehetséges értelmi sérült emberek játszanak. Ezekről az erős egyéniségektől rengeteget tanultam a színjátszásról is.

Egy színházi társulatban, ha elesett vagy, gondokkal küzdesz, máris mindenki erről pletykál, rossz esetben vissza is élnek vele. A kívülről épnek tűnő emberek között rengeteg lelki sérült és lelki fogyatékos bújik meg. A baltazárosok ránézésre mások, >

de a lelkük egészséges, számukra az számít valódi értéknek, hogy ki vagy valójában, nem a társadalmi rang, hatalom vagy anyagi háttér. A baltázárosok közt nem kell álarcot viselnem, tiszta szívű, nyitott, konvencióktól mentes emberek. Manapság a tehetséget és az imázst nehéz szétválasztani. Azt is a baltázárosoktól tanultam meg, hogy merjek hinni és bízni abban, hogy egyedi és megismételhetetlen vagyok, ahogy minden ember, és az alázatosság tud ragyogni. Szívesen játszanék filmekben és színházi darabokban, vágyom rá, hogy megmutassam, mit gondolok és hol tartok.

### **– Előtte nem mertél ragyogni?**

– Nagyon fiatalon, 18 évesen kerültem a Színművészetire, úgy, hogy sem a családban, sem az ismerőseim közt nem volt szakmabeli. Egy ártatlan, butuska kislány voltam. Zsámbéki Gábor azt mondta nekem, az életnek át kell gázolnia az emberen ahhoz, hogy fejlődni tudjon. Nagyon akartam tanulni. Az a tiszta létezés, amit a gyerekek mellett tanultam, átfordította a rejtett sebezhetőségemet erénnyé. Az anyaság megmutatta, hogy erős vagyok, és bátorrá is tett. Amióta ők vannak, magamért is kiállok, jobban merek konfrontálódni, hiszen a tetteimmel el kell tudnom majd számolni nekik. Van bennem azóta egy erős szolgálat is. Az első gyerekem hozta a Baltazár Színházat, a második vezetett a mesék ösvényére. Kerestem a saját pozitív emlékeim között a kapaszkodókat, hogyan vezethetném be őket a világ kapuján. Gyerekkorom kazettás magnón hallgatott meséi és anyukám diavetítései voltak ilyenek. Amikor beleolvastam *Boldizsár Ildikó* meseterápiás könyvébe, rájöttem, hogy a mesék egy szellemi utat jelölnek ki az életben, továbblendítik az elakadásaimat. Felismertem, hogy nekem ezzel dolgom van.

### **– Gyerekkorodban mi volt a kedvenc meséd?**

– A Béres Ilona hangján hallgatott „Naphajú királylány”, Pilinszky János meséje, amiről ma már tudom, hogy egy Fehérlófia-átirat. Hát, igen, az életemben én is sokszor elaludtam, nem voltam éber, és megfosztottak jó párszor az aranyhajamtól és az aranyalmáimtól. De a *Hamupipőkével* is dolgozom, Ildikó tanácsára keresem, hogy hol vagyok a saját életemben mint hercegnő, és ki az én párom a táncban. És ez nem feltétlenül a párkapcsolatra vonatkozik.

### **– De a te párod valóban társ az ügyeidben is, hiszen a mélyszegénységben élő csángó gyerekek közé miattamentél el, nem?**

– Inkább új kapukat mutatott, amin én beléptem. Ő orvosként járt mélyszegény falvakba és Csángóföldre gyógyítani, és mondta, hogy sok ott a gyerek, akiknek én értem a nyelvét, jó lenne, ha megnézném őket. Egyedül nem merem belevágni, de barátaim mellém álltak, és öt éve elindult a *Derék Jankó csángó meseterápiás táborunk*. Majd elkészítettem a meseterápiás CD-t, a *Mesékbe zárt titkokat* is.

### **– Sokan inkább bezárkóznak a gyerek születése után, szinte ösztönösen védve őket mindentől. Téged viszont az anyaság mintha kinyitott volna. Például viszed magaddal a gyerekeidet a nehéz sorsú csángó gyerekek közé.**

– Szeretném, ha a gyerekeim ki tudnának teljesedni, miközben bármit megtennék azért, hogy amikor majd szenvedniük kell, átvegyem a fájdalmukat, ami persze lehetetlen. Azon dolgozom, hogy élettapasztalatom által majd egy jó hamuban sült pogácsával bocsássam őket újtukra, amiben benne van, aminek lennie kell. A csángó utak számukra élmények, személyiség- és jellemformáló lehetőségek. Szeretnek nyaralni a tengerparton is, mondjuk három napig, de egész évben arra várnak, mikor megyünk Csángóföldre.

### **– Hogyan tudják feldolgozni a velük egykorúak nyomorát és nehéz életét?**

– Úgy, hogy amikor például otthon elfogy a nutella, és a lányom nyafogni kezd, megkérdezem tőle, hogy „Emlékszel *Mimire*, aki reggel ötkor már feji a tehenet?” De a hétköznapi életünkben a mesék is nagyon sokat segítenek. A mese egy közös világ, ahova bármikor be tudunk lépni, és a szimbolikus kódokkal tudunk beszélgetni és nevelni egymást. Ha félelmeik vannak, elővesszük a bátorság-meséket, mélypontoknál a pokolból kivezető mesei képeket, éppen, ami kell. A csángó gyerekek a mesék archaikus világában élik hétköznapijait, egy régmúlt képi nyelven beszélnek, a gyökereikhez erősen kötődnek, a zene számukra népzene, a mozgás néptánc.

A mélyszegénységben élő gyerekek hamar felnőttek lesznek, nincs meg az életükben a játék ideje. Vagy dolgoznak, vagy tanulnak. A természet számukra nem rejt szépséget vagy szórakozást. A mi gyerekeink tanítják az ottaniakat arra, hogy az őket körülölelő







világ varázslatos, égis éró fák és csobogó patakok között élnek, hogy a kismalacokhoz vagy a pocsolýából kifogott békához lehet szeretettel, tisztelettel és kíváncsisággal fordulni. Ezzel más megvilágításba helyeződik az életük helyszíne, mindaz, ami eddig csak a munkaterületük volt. Ezek a kicsik nagyon távol vannak az élményektől.

Az egyikük, amikor hatévesen nevelőotthonba került, nem tudta használni a kanalat, mert soha nem evett meleg ételt. Mimi, akiről beszéltem, öt hetet élt nálunk egy nyáron, a családdal, ahova mentünk, jött velünk, a Balatonhoz, a Tiszához, a bevásárlóközpontba. Nagyon elszánt voltam, mégis iszonyú nehéz volt. Mintha Mauglit vagy Kaspar Hausert hoztuk volna haza. Az öccsét agyonnyomta az alkoholista anyja az ágyban, háromévesen öt tetűben, ötvarban, kakiban elhozták az apukájához, aki pálinkával itatta, majd meghalt, amikor öt éves volt. Akkor árvaházba került, tízévesen pedig az idős, rokkant nagyszülők vették magukhoz.

### **– Könnyen megtaláltad a hangot az ottani gyerekekkel és felnőttekkel?**

– Sajnos az ottani történetekben alig vannak felnőttek, csak pár elszánt tanító. Ezeknek a gyerekeknek az anyja általában kivándorolt Spanyolországba dolgozni, őket a beteg, sérült nagyszülőkre bízták. A moldvai csángók rosszabb helyzetben vannak, nincsenek erős közösségeik, mint a gyimesieknek, a gyerekek alig használják a csángó anyanyelvüket. Belépsz a tyúkszaros udvarról a vályogházba, amin talán ablak sincs, és odabent akkora plazmatévé fogad, mint a fél fal. Ezek a gyerekek megkapják a fogyasztói társadalom szemetét, de nincs mögöttük család, megtartó közösség. Semmi másra nem vágnak, mint mobiltelefonra, márkás cipőre és arra, hogy tizenöt éves lányként kifessék magukat. Erős a hitük, de nem hallgathatnak misét magyarul, mert ha az anyanyelvükön beszélnek, a románul beszélő pap kiátkozza őket. Évek alatt szelídítettük meg őket, ahogy a kis herceg a rókáját. Olyan felnőttképet kapnak tőlünk, amiben nincs részük, mindent együtt csinálunk, úgy bánunk velük, mint a saját gyerekeinkkel, meghallgatjuk a kérdéseiket, odafigyelünk a bajaikra. Tavalý Pataki Éva, Jancsó Nyika és Mészáros Márta készített a táborunkról egy dokumentumfilmet „Bármilyen, gazdagít” címmel, a Verzio Nemzetközi Emberi Jogi Dokumentumfilm Fesztiválra is beválogatták. Bízom benne, hogy ez

segít az anyagi hátteret megteremteni a táborhoz, de minden évben épphogy csak összejön a támogatás.

### **– Sajnos ilyen gyermekorsók nem csak Moldvában vannak. De mit tudsz tenni értük pár hét nyári tábor alatt?**

– Nem vagyok ott, amikor fáznak és éheznek, vagy verik őket, de hiszek abban, hogy a jó élmény személyiségformáló. Ha ezeknek a gyerekeknek az életében lesz majd egy olyan pillanat, amikor máshogy döntenek azért, mert találkoztak velünk, akkor megérte. Szeretném a fényt megőrizni a lelkükben.

A saját gyerekeimnél sem kis feladat, hogy a rácsodálkozás kíváncsiságát és a hitet az álmokban meg tudják őrizni. A kislányok királylányt, a kisfiúk sárkányölő vitézt rajzolnak, nem kellene később sem alább adniuk az életben. Én például egyke voltam, és elváltak a szüleim. Bár nagyon szoros a kapcsolatunk velük, és bármikor számíthatok rájuk, nálunk sosem voltak közös ebédek, ahol sokan ülnek körül az asztalt. A legjobb barátnőmnél viszont átélhettem ezt, és tudtam, hogy én is így szeretném csinálni, ha majd családom lesz. Nagyon fontosnak tartom, hogy a hétköznapiakból hogyan lehet ünnepet varázsolni, és megosztani a szüleimmel és a baráti közösséggel. Ezt apukámtól tanultam, ő nagyon kreatív, remek ötletekkel teszi felejthetelenné a pillanatot. Amikor például hozzánk jön, elegánsan öltönybe öltözve, leül a zongorához, és fantasztikus régi számokat énekel.

### **– Az új kihívások mellett közben azért hagyományos társulattal is játszol a Hatszín Teátrumban.**

– Szívesen játszának többet is, most már, hogy a gyerekeim nagyobbak. Négy éve vagyok az *Edith és Marlene*-ben, amelyet Mészáros Márta rendezett. A darab 30 évet ölel át, az én karakteremben is ott az öregedés, szép feladat, hogy a rövid epizódokban hogyan lehet ezt a folyamatot megmutatni. Például, amikor Piaffal, a testvéremmel összeveszünk, az égre nézve megátkozom, és amikor Piaf temetésén ugyanúgy fölnezek, az atokból a fentiekkel való szeretetkapcsolat lesz.

### **– A fentiekkel való kapcsolat a te életében is fontos?**

– A Teremtő ereje, jelenléte és a hálaérzet sokkal erősebben van jelen az életemben, amióta gyerekeim vannak. Már egy négyéves gyerek is felteszi a kérdést, mi lesz, ha valaki meghal. Ha ateista valaki, akkor is jobb, ha a gyerekeknek elmagyarázza, hogy a halállal nem ér véget



az élet, hanem a földben, virágban, fűben tovább élhet. Szerintem nagyon fontos a gyerekeket a saját lelkükkel összekötni. Karsai Veronika pantomimművésszel van egy iskolai interaktív drámafoglalkozásunk, a „Lélekmadár”, ami pont ebben segíti a 8–11 éves gyerekeket. Ha nem tanulunk meg befelé figyelni, akkor az áldott pillanatok nem tudnak megszületni. A hálaadás, az áhítat felnőttként is bármikor elkezdhető, és a gyerekeknek is meg lehet tanítani.

**– Mekkora a gyerekeid?**

– Tizenegy, hat- és kétévesek. Egész más kérdések, problémák, megoldások...

**– Ebben a mesék nem segítenek?**

– Dehogynem, erről szólnak. Számomra leginkább a teremtéstörténetek azok, amelyek segítenek: el kell választani a káoszt a rendtől, a fényt a sötétségtől. Megtalálni, hogy a kapcsolatban mi épít és mi rombol, és eszerint menni tovább. Nem könnyű családban élni, sokat kell érte dolgozni. Úgy tapasztalom, hogy eljön a pillanat, amikor a másik vadidegenné változik, de csak akkor érdemes feladni, ha a két ember már csak rombolja egymást. Illúzióknak tartom, hogy majd másvalakivel könnyebb, jobb lesz, talán egy ideig, de a felismerés elkerülhetetlen.

**– Tudod, hogy a fontos ügyeidben mi a következő lépés?**

– A Baltazárban Kováts Kriszta rendez egy új darabot, Vörös István írja, ezt kezdem majd próbálni. Az egyik álmom, hogy filmekben forgassak. A másik álmom megvalósulni látszik: Márta István Kapolcskán szervez gyerektábort, hívott, hogy elhozhatnék tíz csángó gyereket, akik még sosem voltak Magyarországon. Elvinném őket a veszprémi állatkertbe, a keszthelyi kastélyba, a sümegi várba, nagyon szeretnék villamosozni, metrózni... A Káli-medencében sok barátomnak van szép nyaralója, otthona, az a vágyam, hogy ők is vendégül lássanak minket. Ettől egészen személyes lenne ez a nyaralás, nemcsak egy táborban élnének, hanem szerető, baráti közegben. Szeretném, ha közösen készítenének egy bemutatót a tábor végén, amiben megmutathatnák magukat. Bárkit szívesen látunk, akik nyitottak arra, hogy velünk legyenek a programokon, kiránduláson, szalonnasütésen... Olyan lenne, mint amikor a saját gyerekeimmel nyaralok, csak tizeddel többen lennének. És szeretek nagyokat álmodni. ♦

AZ ÖRÖM, AMIN OSZTOZUNK, KÉTSZERES ÖRÖM.  
A BÁNAT, AMIN OSZTOZUNK, FÉL BÁNAT.

KÖZMONDÁS





SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

SOROZAT –  
LÉTKEZDÉS



# BENNÜNKET IS ÉPÍT, ERŐSÍT

Nem kell hozzá mélyebb vizsgálódás, hogy napnál is világosabban lássuk, mennyire szomjazza a szolidaritást a kontinens jelene. Nyugat és Kelet szembenállása mindennapossá vált a migráció és az Unió jelene és jövője kérdéseiben. A rendszerváltás utáni években annyira óhajtottuk az új európai egységet, a határok nélküli Európát, a nyitottságot, és most azt látjuk, hogy mindenki mindenki ellen, a sokféle álláspont szétdarabolja, szétzilálja azt, amit mi szövetségnek gondoltunk.

◆ A válsághelyezetek beköltöztek a kontinens mindennapjaiba, és szétmorzsolják a közösnek vélt gondolkodást. Ez Európa jelene. Most épp távol vagyunk egymás megértésétől, amelynek járulékos vesztesége, hogy a szolidaritás is állandó hiánycikké vált a kontinensen. Sőt, lassan már az is vita tárgya, nemcsak a földrészen, de a mi kicsiny hazánkban is: mi az, hogy szolidaritás? Tudok-e, akarok-e a mellettem élő irányába önfeláldozó, önzetlen, segítőkész, odaadó és jószívű lenni? Persze ehhez először együttérzés, empátia kell, csak ez az érzés nyithatja meg a szolidaritás láthatatlan kis kapuit az emberi lélekben.

Vermes Géza vallástörténész nagyon direkt módon írt erről. Szerinte az Jézusban az igazán forradalmi és sokak számára egészen provokatív, hogy gyakran a cseppet sem szimpatikus, a maguk hibájából elveszettek vagy az önhibájukon kívül kirekesztettek és tisztátalanok társaságát részesítette előnyben, velük ült le egy asztalhoz. A törvénytudók summájával: a bűnösökkel. Talán éppen ez hiányzik a mi életünkben is: azok vállalása, akik mások, mint mi. Sokan most a migránsokra gondolnak, pedig a legtöbbször egymást sem tudjuk felvállalni. Magyar a magyart.

Gondoljunk csak bele: rajtunk kívül melyik népnek van még december ötödikéje?!

Időnként azért megmozdulunk, a társadalom összeáll egy nagy, közös erővé, és lesz egy szív és egy akarat. Kár, hogy ez csak ritkán és nagy katasztrófák idején történik meg. Után visszabújunk a csigaházba, kizárólag magunkkal törődve. Pedig talán éppen ebbe betegszünk bele. Amikor képtelenek vagyunk levenni magunkról, adott élethelyzetünkről a tekintetünket, és meglátni a másikat, a segítségre szorulókat. A bajba jutottat. A sietős, magába mélyedő ember a bibliai példázatban pap és lévita, de ma lehetsz te is, vagy akár én magam, ha nem látom meg, hogy a másiknak is szüksége lehet segítségre, kiállásra.

Körözünk a saját életünk körül, telve mélységes elégedetlenséggel, lélekromboló negatív gondolatokkal, és közben tiktak, elmúlik az élet úgy, hogy valójában nem láttuk igazán a másikat, talán még a legközelebbi családtagokat sem. Pedig csak fel kell emelnünk a tekintetünket. Önmagunkról, magunkba feledkezett mindennapjainkról. És egy kicsit nézni és látni. A másikat, a világot. És engedni, hogy a szívünkben megszülessen az együttérzés és a segíteni akarás valamilyen formája.

A szolidaritás bennünket is épít, erősít, és jobb emberré tesz. ◆



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# CÉLKERESZT BEN A SZOLIDARITÁS

Az utóbbi hónapoknak a migráció kezelése körül kibontakozott vitáiban egyre gyakrabban kerül szóba Európa-szerte, de itthon is a szolidaritás fogalma. Az ügy kapcsán felelős és felelőtlen politikusok és uniós bürokraták a kifejezést egyértelműen politikai kategóriának tekintik, és az övéktől eltérő véleményen lévőket, néha egész nemzeteket vádolnak annak hiányával, időnként még a keresztény felelősséget is emlegetve, miközben kísérlet sem történik arra, hogy tisztázzák, mit is takar pontosan ez a kategória.

◆ Ha a terminus eredetét vesszük alapul, a *solidare*, szorosan összeilleszteni jelentésű latin igéből és a *solidus*, szilárd, tömör jelzőből származik, és a régi rómaiak még a szilárd talaj megjelölésére használták, amelyen az ember megvetheti a lábát. Később a szolidaritás kifejezés számos más jelentést is nyert, használatára a modern időkben igényt formál a jog, a politika, a társadalomszociológia, a gazdaság is, idestova száz esztendeje pedig a keresztény társadalomelméletnek is ez az egyik központi kategóriája, amelynek a gyökerei a bibliai időre nyúlnak vissza. Mindezek tágabb értelemmel ruházzák fel ezt a gazdag tartalmú, köznyelvben is használatos szavunkat.

Ami ezekben a használatokban közös, az az, hogy a szolidaritás az emberek közötti kölcsönös függőség és együttes, felelős cselekvés tényének kifejezésére szolgál. Legyen az politikai közösségvállalás, közösségi összetartás vagy az ezeket megalapozó emberi késztetés, amit a keresztény hagyomány fogalmaz meg a legsarkosabban és legvilágosabban. A jelenlegi politikai diskurzusokban, a migráció kezelése körüli vitában a szolidaritás felemlgetése lényegében azt jelenti, hogy egy ideológiai és

pőrén gazdasági érdekek által vezérelt központi akaratközösséget – a bevándorlás feltételek nélküli elfogadását és támogatását – akarják elfogadtatni, ráerőltetni a vonakodókra, ellenérdekeltekre. Ám ha a szolidaritás mélyebb, a keresztény kultúrában gyökerező értelmét vesszük alapul, az ilyen politikai megközelítés igencsak erőltetettnek tűnik.

**A keresztény szemlélet egyértelműen egy olyan személy- és emberközpontú erkölcsi és társadalmi magatartást ért a szolidaritás alatt, amely nem a politika, hanem az erkölcs, a keresztény erények és az embertársi felelősség világába tartozik.**

A politikai szolidaritás a jóban és rosszban, az okos és oktalan, felelős és felelőtlen cselekvésekben való osztozást követel, az érdekeket és az értékeket egy szintre vagy az előbbieket az utóbbiak fölé helyezi. A keresztény szolidaritás a másik megsegítése jó ügyekben, az ő és a mi javunkra, és nem beszélhetünk róla akkor, ha – a politika helyett hétköznapi példánál maradva – abban segítünk, hogy bakot tartunk neki, amikor összefirkálja egy frissen vakolt épület falát, vagy bicskát nyomunk a rongáló kezébe, hogy megfarigcsálja a parkban a padokat.





Migránsok a szerb-horvát határon (Šid, Horvátország, 2015. szeptember 16.)

**II. János Pál pápa megfogalmazása szerint a szolidaritás „nem holmi szánalom és bizonytalan irgalmasság, vagy felületes részvét annyi szenvedő ember iránt, hanem ellenkezőleg: eltökélt akarat és állandó gondoskodás a közjóért, azaz mindenkiért külön-külön és összességében, mert mindannyian felelősek vagyunk egymásért.**

**Ebben az értelmezésben nem az érdekek, hanem az értékek állnak a középpontban, egyszerre szolgálva az emberi személyek és a közösségek jó ügyeit, az igazságosságot, a közjót és a társadalmi szeretet érvényre jutását. Ha pedig ebből a szemszögből tekintünk a migránsinvázióra és az azt feltételek nélküli befogadópártisággal kezelni akaró magatartásra, a szolidaritás emlegetése a fogalom értelmével való visszaélésnek tűnik.**

Hiszen, ha azt értjük szolidaritás alatt, hogy mindenkit befogadunk, akinek kedve tartja, hogy hívatlan, ellenőrizetlen, kétes szándékú vendégként jöjjön közénk, mert úgy gondolja, hogy itt jobb élet várja, mint odahaza, akkor gúnyt űzünk csupán a fogalomból. Az ilyen szolidaritásnak ugyanis a pusztán érdek a tartalma, amelyen csak máz a János Pál pápa által említett szánalom és irgalmasság.

Mert miért is emlegetnek szolidaritást azok, akik olcsó, kihasználható munkaerőt vagy demográfiai fordulatot, titokban pedig talán az európai kultúra, hit és hagyomány lerombolását is várják az érkezőktől?

Akik jönnek, azok sem értékek, hanem érdekek, hamis ábrándok vagy vágyak és indulatok mentén cselekszenek.

A szolidaritás nem a felelőtlen politikusokkal, a követelőző vagy álmokat kergető bevándorlókkal szembeni feltétlen közösségvállalást jelenti, hanem az érdekek értékeknek alárendelt szolgálatát.

**Rossz vagy reménytelen ügyekben nincs helye a szolidaritásnak.** Aki befogadást követel, védelmezést vár el, támogatást remél, de a beilleszkedésre semmi hajlandóságot sem mutat, azzal szemben a szolidáris szeretet nem kötelez. A szolidaritás valódi tartalma, az egyéni és közös értékek szolgálata ennek éppen az ellenkezőjét kívánja.

**Mert az segít a másikon, aki a feltartóztatás, visszafordítás, hazasegítés, otthontartás logikája szerint gondolkodik és cselekszik migránsügyben.**

**Az igazságosság és a szeretet is azt kívánja, hogy egy szolidáris európai társadalom otthon segítsen talpra állni a világ szegényeinek, és ne használja ki őket álságos módon a saját érdekei szolgálatára, a saját gondjai orvoslásának eszközeként.** A szolidaritás nevében önmaga feladását, hagyomány, értékrendje lerombolását sem várhatják el tőle homályos célok érdekében. Az igazi szolidaritás ugyanis azt kívánja, hogy mindenki a maga közegében, a saját hazájában, hitét, kultúráját, identitását megőrizve tudjon boldogulni. Csak ez lehet a felelős szolidaritás, a szolidáris szeretet útja. ♦



SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

SZOLIDARITÁS SOLIDARITY

SOLIDARITÄT SOLIDARITÉ

SOLIDARIDAD SOLIDARNOŚĆ

СОЛИДАРНОСТЬ...

Nem tetszik, mert túlságosan politikaízű számomra ez a kifejezés. *Karl Marx* egykor a szocialista munkásszerveződések alapjának nevezte a szolidaritást, így ezt a szót túl sokszor hallottam gyerekkoromban, a késő szocializmus idején iskolai rendezvényeken, munkásmozgalmi megemlékezéseken.

◆ Azóta is svájcisapkás, ökölbe szorított kezű gerillák képét látom magam előtt, ha valaki a „népek szolidaritását” hangoztatja. Igaz, az 1980-ban alakult lengyel Szolidaritás szakszervezeti mozgalomnak – amely végül a rendszerváltáshoz vezetett – sikerült tisztára mosnia a fogalmat, de politikai „filingjét” csak megerősítette. Jó lenne hosszú ideig „szolidaritásmentes” történelmet élni!

**Cselekvő összefogás, kölcsönös segítség, kiállás egymás jó ügyeiért** – ugyanazt jelentik, de ezek már tetszenek, mert a hétköznapi harcokat segítik. Azokat a látszólag apró küszködéseket, amelyek mégis embereket menthetnek, élni segítenek.

Kezembe került egy réges-régi *Népszava* újság, még a „mélyszocializmus” időszakából, 1967. február 14-ei. Böngészem az apró betűs cikkeket. „Több mint közömbösség” – olvasom a főcímet. „A történet az emberi nemtörődömség elképesztő példája” – áll a bevezetőben, ami rögtön felcsigázhatta a korabeli olvasók kíváncsiságát.

Az érezhetően felháborodott újságíró leírja, hogy egy bottal járó, 72 éves öregember szállt fel a 16-os buszra a Bécsi kapu téren, és a busz hamarabb elindult, mielőtt ő megkapaszkodhatott vagy leülhetett volna. Elesett. A cikk részletezően leírja, hogyan támogatták az utasok az idős bácsit, miközben a kalauz szenvtelenül nézte a szenvedését (abban az időben még minden buszban ült egy kalauz, aki az utasok jegyét érvényesítette). A Március 15. téri végállomáson próbáltak neki taxit fogni, de taxi éppen nem jár arra (mobiltelefon pedig még nem létezett). Az öregembert, akinek nagy fájdalmai voltak, visszatették a buszra, újra eljutott a Bécsi kapu térre, ahol ismét segítőkész emberek leemelték, felvitték a lakásába, orvost hívtak hozzá, kórházba került. A busz tehát nem szenvedett késedelmet, be tudta tartani a menetrendet. Az idős ember viszont öt nap múlva meghalt combnyaktörés miatt. Mivel a bácsi hozzátartozói kártérítési igényrel fordultak a buszvállalathoz, az érzéketlen kalauz kapott feletteseitől egy kis korholást – a dolog ezzel el is

Kép: Fortepan.hu







Bécsi kapu tér a Nándor utcából nézve, Budavári Evangélikus templom és a Kazinczy emlékkút, 1953

intéződött. Az újságíró azonban nem tudott napirendre térni a történetek felett. „A megtagadott segítségben nem egy ember pillanatnyi határozatlanságáról van szó – amely enyhítő körülménynek számíthat –, hanem kétfordulós embertelenségről” – írta felháborodottan.

#### **Van-e ennek ránk nézve bármi tanulsága?**

Hogyne lenne! Az empátia és a belőle fakadó segítségnyújtás életet menthet vagy legalábbis hosszabbíthat. Ha a vezetőben lett volna annyi figyelmesség, hogy megvárja az indításkor, amíg az idős férfi leül... Ha a kalauz „lecsengeti” a buszt, vagyis megállítja, és azonnal mentőt hívnak hozzá, akkor megkímélik néhány órás pluszfájdalomtól, lelki gyötrelemtől, és talán a csontjai se mozdulnak el még jobban, menthetetlenül... Talán nem halt volna meg a kórházban. Talán.

Annak az idős bácsinak mára már a csontjai is elporladtak. Akik aznap születtek, már régen túl vannak az emberélet felén. Ám létezik ma is a Bécsi kapu tér, a 16-os busz, felszállnak ma is idős, nehezen mozgó emberek. Itt és most is megtörténhet ugyanez az élethelyzet.

#### **És mit mutat még a történet?**

A helyzet nem volt teljesen reménytelen, mert akadt néhány ember, akik egymást váltva vagy végig kitartottak a bajba jutott férfi mellett. Szolidárisak voltak vele. Igaz, nem azok, akik ebben a helyzetben a legkompetensebbek lehettek volna, de már az is valami, ha a nehézségekkel küzdő embert nem hagyják teljesen magára.

Szeretem az ilyen felháborodott újságírókat, akik még hisznek „jó ügyekben”, akik ki merik még jelenteni, hogy vannak jó ügyek meg rossz ügyek, egyáltalán van jó és rossz, nem minden relatív, és nem minden értékítélet csupán társadalmi megegyezés eredménye.

Vajon mi, szerzők és szerkesztők mennyire segítjük, szorgáljuk cikkeinkkel, megosztott gondolatainkkal a jót: a minőségi életet, a hétköznapi igaz ügyeket? Adunk-e erőt a kis harcokban? Fel tudunk-e mutatni emberi értékeket? Mentünk-e életeteket, legalább a szó szellemi-lelki értelmében? Na jó, használjuk mégis ezt az elkoptatott szót: szolidárisak vagyunk-e a szebb életet segítő társadalmi ügyekkel, az ezeket kezdeményező emberekkel? Csak remélni tudom, és hinni, hogy igen. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# ELLENSÉGES TÖRZSEK AZ ELEFÁNTOKÉRT

A Kenya északi részén élő szamburu törzs harcosai világéletükben félték az elefántoktól. Ha láttak egy-egy elhullott vagy gyengélkedő példányt a kiszáradt folyók mellett, akkor kihúzták a mederből, hogy ne fertőzze meg az ivóvizet, aztán továbbálltak. Hogyan lett a félelemből szövetség?

◆ **Ami Vitale** New York-i fotós 2016-ban látogatott először az észak-kenyai Reteti Elefánt Menhelyre, amelyet csak érkezése előtt pár héttel alapítottak a szamburu törzs harcosai nemzetközi alapítványok és a kenyai kormány támogatásával. Az ország szubszaharai övezete etnikai villongásairól volt hírhedt, az itt élő törzsek (turkana, borali, szomáli, szamburu) rendszeresen háborúztak egymással. Híres pedig arról volt, hogy a területen élő elefántok és fekete orrszarvúk bírtak a legnagyobb trófeákkal, ami orvvadászok hordáit vonzotta ide az 1970-es évektől kezdve, akik megtizedelték az állatállományt.

A helyzet mára odáig fajult, hogy a hagyományosan pásztorkodással foglalkozó törzsek léte került veszélybe. Az elefántcsordák ugyanis azzal, hogy lelegelik, eltíporják a bozótot és a kisebb fákat, nagyobb legelőterületet biztosítanak a pásztorok

nyájainak – számuk drasztikus csökkenése azonban krízishelyzetet okozott. Az ellenséges törzsek összefogtak az orvvadászok ellen is, mert felismerték, hogy megélhetésük csak az elefántok segítségével tartható fenn. Ezért alapították a menhelyet, ahol jelenleg több mint húsz bébielefántot gondoznak és készítenek fel, hogy megerősödve visszatérjenek a csordához. Munkájuk létfontosságú, hiszen csak 2016-ban 71 elefántot gyilkoltak meg Észak-Kenyában.

Ami Vitale képriportját a World Press Photo pályázatán emelték ki. A korábbiakkal ellentétben a szervezők idén nem díjakat osztottak, hanem a zsűri által kiemelkedőnek tartott alkotásokat először bemutatták február 14-én, az év sajtófotóját és az egyes kategóriák győzteseit pedig április 13-án jelentik majd be Amszterdamban. ◆

Kép: World Press Photo/ Ami Vitale, for National Geographic







SZÖVEG –  
DEMETER ANNA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# A KUTYA A JELENBEN TART

Borongós és esős téli nap volt. Ideges, elnyűtt emberek a vonaton, az utcákon, úgy tűnt, mindenki igazodik az időjáráshoz. Tipikus szürke hétköznap. Csakhogy szombat volt... és vajon tényleg szürke? Nézőpont kérdése. Ez az, amit megtanultam *Tuza Erikától*, akivel önkéntes munkájáról, a kutyás terápiáról és legfőképp az életről beszélgettünk a Tábitha Házban tett látogatásomkor.

♦ „A hely, ahol félelmet oszlatnak.” Így jellemzik magukat a 2011-ben alakult gyermek-hospice-ház dolgozói. A házat – amely semmiképpen sem kórház – az életet veszélyeztető, illetve rövidítő betegségekben szenvedő gyermekeknek hozták létre. A családi házból átalakított intézmény alapítója és fő támogatója Galambos László. A Tábitha otthon több mint 100 családnak segített már: amikor a legnagyobb szükség van rá, megfogják a szülő, a család kezét.

Amikor csöngetnék, nyílik a kapu, és két kedves, mosolygós hölgy lép ki rajta. Az egyikükön élénk narancssárga tábithás póló. Miután meglát, kedvesen behív és megkér, hogy hagyjam az előszobában, amire most nincs szükségem, és vegyek egy zsákot a cipőmre. Mielőtt belépnék, hirtelen nyílik az előszobaajtó, és egy West-szindrómás, központi idegrendszeri betegségben szenvedő nagylány jön felém nagy lendülettel. Már is ott terem két nővér, és elnézést kérve betessékelik a szobába. „Semmi gond – mondom –, nem ijedtem meg.” Tényleg nem. Mert ahogy megérkeztem ebbe az otthonba, nem a kézmosók és a bekötött oxigén ragadta meg a figyelmemet először, hanem a megnyugtató, családi légkör. A nappali tele társasjátékkal, könyvekkel, videókkal, a kanapén ülve először fel sem tűnt a terasznál lévő tolokocsi.





Miközben körbejárom a szobát, megérkezik Tuza Erika. „Kicsit eláztunk – mosolyog –, de főleg Frida” – a vele érkező cocker spániel. A másik kutyas, Maya, kimenőt kapott, „esőnapja” van. A két nővér nagyon örül az érkezőknek. Erikának és nekem kávét, Fridának pedig egy hajszárítót hoznak, és miközben kedves történeteket mesélnek a kutyákról, megvitatják a napi eseményeket.

Erika azt mondja, mindig tökéletes állapotban kell lenniük az állatoknak, hiszen ezzel is a tiszteletet jelzik a betegek iránt. Bevonulunk beszélgetni az orvosi szobába. Ez az otthon egyetlen kórházi szeglete. Kórlapok, gyógyszerek, betegágy. Leülünk az asztalnál, Frida letelepszik gazdája mellé. Jó rájuk nézni, jó, hogy a tekintetükből árad a jókedv, a szeretet, így belőlem is eloszlatják a szoba hatására előtörő furcsa, vegyes szomorú-ijedtséget.

Erika a nővérekről és önkéntestársairól mesél. „Mindenkinek itt van a szíve, tudod? Hihetetlen, mire képesek.” Ő nyolc éve járja a kutyaterapeuták útját, a házban négy éve dolgozik. Bármilyen furcsán hangzik is, úgy gondolja, a Tábita az életről szól, arról, hogy minél több pozitívumot nyújtsanak a gyerekeknek. Munkája kapcsán elmeséli, hogy mindenki eredendően úgy áll hozzá a kutyákhoz, mint segítő lényekhez. Készítettek nekik saját kekszes dobozt, rögtön hozzák a hajszárítót... Ide tartoznak. „Azt gondolom, hogy egy kívülállónak a kutyák segítségével sokkal könnyebb megemészteni és elfogadni a halált és beszélni róla, ami eleve egy tabu.”



„EGÉSZ ÉLETEMBEN HIÁNYOZNI FOG, DE AMIKOR ELMÚLIK A NAGY SZOMORÚSÁGOM,  
ÖRÖMMEL FOGOK ARRRA EMLÉKEZNI, HOGY MEGOSZTOTTAM VELE AZ ÉLETEMET”

**– Olyan sokan háritunk, ha ez a téma szóba kerül, kevesen tudnak jól reagálni. Talán pont a gyerekekben van meg az a nyitottság, hogy mernek beszélni a halálról?**

– A gyerekeknél nincs tabutéma, nem gondolják, hogy nem illik róla beszélni, hogy ne beszéljünk róla, mert bevonzuk. Vannak olyanok, akik például évek óta ismerik Mayát, és bizony észreveszik, hogy öregszik. Ilyenkor megkérdezik: mi lesz, ha a Maya nem lesz? Erre azt válaszolom nekik őszintén: sírni fogok, sokáig, egész életemben hiányozni fog, de amikor elmúlik a nagy szomorúságom, örömmel fogok arra emlékezni, hogy megosztottam vele az életemet.

**– Mi a kutyák jelentősége a terápiában?**

– A kutya pozitív felületet nyit. A kezelésekorán a gyerekek és a szülők is hihetetlenül mély sebeket tudnak szerezni. Emlékszem egy nagyon meghatározó élményre. Egy kislány életvégi ellátáson volt itt, és halála előtt 2–3 nappal szeretett volna találkozni a kutyákkal. A terápia alatt a kislány anyukája sírva mesélte nekem, hogy egy nővér már nem akart fájdalomcsillapítót adni a gyerekének, hiába kérte. Ekkor a kislány nagyon érélyesen rászólt: „Anyá, nem sírsz, megbeszéltük!” Olyan mértékű erő és kitartás volt benne

kiskamasz létére, ami megrendítő. Pár nap múlva volt Maya születésnapja, és az anyukájától kaptam egy e-mailt. Most vesztette el a lányát, és felköszönti a kutyámat! Sok esetben a kutyás terápia az utolsó közös pozitív élménye együtt a családnak. Nem velem, a kutyákkal. Én csupán a csatolt hozzátartozójuk vagyok, ezt szoktam mondani.

**– Van, aki elutasítja a terápiát?**

– Gyerekeknél nincs, maximum nem foglalkoznak vele. A felnőtt hospice más kérdés. Úgy gondolom, hogy a hospice ellátásban a kutyának van helye, és van szerepe, de nem mindenáron és mindenkinek. Nagyon fontos, hogy mindkét fél élvezze a munkát, szeretem, hogy a kutyák sokszor intuícióból dolgoznak. Ekkor alakul ki egyfajta lélektől lélekgig tartó energetika. Minden terápia személyre szabott, mindenben a betegekhez igazodunk.

**– Amerikában döntöttél az állatasszisztált képzés mellett. Mi motivált?**

– Igen, a tanárom vitt el egy hospice-házba, ahol a három golden retrieverrel való munka azonnal meghozta a kedvem. Azelőtt nem is nagyon hallottam ilyesmiről, nem is vágyódtam hasonló helyre. Amikor tíz évvel





## „AKKOR TUDOD JÓL VÉGEZNI A SZOLGÁLATOT, HA LÁTHATATLANUL TUDSZ JELEN LENNI A CSALÁD ÉLETÉBEN”

ezelőtt hazajöttem, még gyerekcipőben járt itthon a képzés, de bejelentkeztem egy alapítványnál, és 2009-ben kiválasztottam Mayát.

### – Mi alapján választottál kutyát?

– Ez a „hogyan ne válasszunk terápiás kutyát” kérdése... Fényképről. (nevet) Megkaptam az egynapos képét, és tudtam, hogy ő az. Frida már egy jóval tudatosabb választás eredménye volt. Igazából az ide érkezőknek nagy meglepetés a kutya jelenléte a hospice-ban. Meghökken, a jelenben tart. Általuk én is rengeteget tanultam. A legfontosabb erényük a képzett terápiás kutyáknak, hogy nyitottak (ekkor felugrik az ölébe Frida), de be tudják tartani azt a határvonalat, amit az önkénteseknek is kell. Akkor tudod jól végezni a szolgálatot, ha láthatatlanul tudsz jelen lenni a család életében.

### – Ők a jelenben tartanak téged, ti pedig közösen a jelenben tartjátok a gyerekeket. Ha innen kilépsz, le kell zárni mindazt, ami itt történik?

– Pontosan. Jól kell tudni „zsilipelni”. Amikor egy beteg mellett jelen vagyunk, utána haza kell mennünk a saját életünkbe. Hasonlóan az otthoni problémákat sem vihetjük a betegekhez. A magánéletemben nagyon

tudatosan ügyelek arra, hogy feltöltődjek, pozitív élményekkel vegyem körül magam és a kutyákat is.

### – Mindenkinél lehet rossz napja, nehéz időszaka, amikor esetleg pont a te lelkednek van szüksége támogatásra. Előfordult már, hogy le kellett mondanod egy foglalkozást?

– Amikor az én családomban történt haláleset, két hétig nem jöttem, hogy úgy érkezzek vissza, ahogy kell. Egyébként csak akkor, ha én vagy a kutyák betegek voltunk. Az önkéntesség többek között arra tanított, hogy átértékeljem a problémákat. Hol kezdődik a baj? Mi az, amiért panaszkodsz, kell-e egyáltalán? Tudod, minden haldokló tanít minket valamire. Akkor tudjuk igazán élvezni az életet, ha szembenézünk múltadóságunkkal, hiszen véges időre jöttünk, ebből kell kihozni a legtöbbet. Sajnos a betegség és a baj derült égből villámcsapásként jön. Lehet, hogy elcsépelte spirituális frázisnak hangzik, de hálásnak kell lennünk, minden egyes napot meg kell élnünk örömmel. Nem olyan rég egy beteg azt mondta nekem, nagyon szép élete volt. A vége nehézkes, de így legalább kiegyenlítődik. Ez egy hatalmas figyelmeztetés és felkiáltójel, hogy úgy éljünk, hogy a végén mi is ki tudjuk mondani ezt. Nem kell ehhez lottó ötös, itt a megélés számít. ♦



# KONFLIKTUSKEZELÉS NÉGY FÜLLEL

Az eltérő vélemények, igények és szükségletek megjelenése természetes része a kapcsolatoknak. Bár többnyire ódzkodunk tőle, vagy igyekszünk elkerülni, esetleg a szőnyeg alá söpörni, s főként a családon belüli nézeteltérések esetén legalább a külvilág előtt titkolni, a konfliktusok felbukkanása valójában nem a kapcsolat minőségéről ad információt, sőt, mind a kapcsolat, mind a saját személyes életünk fejlődhet a különbözőség következtében kialakuló párbeszéd során.

## ◆ KAPCSOLATBAN

A pszichológia tudományának számtalan kidolgozott módszertana van a lelki betegségek gyógyítására, de ha mélyükre nézünk, akkor egyetlen rendkívül egyszerű mondatban foglalhatjuk össze ezek hatásmechanizmusát: a lényeg maga a kapcsolat. A kapcsolatokban megtapasztalt élmények és tapasztalatok adnak értelmet és jelentést életünknek, vagyis maga a kapcsolat az, ami gyógyít.

Talán éppen ez az egyik oka annak, hogy elbizonytalanodunk, amikor a hozzánk legközelebb álló emberekkel konfliktusba keveredünk. Ilyenkor általában megjelenik a szégyen, a sebezhetőség és az elutasítástól való félelem. Mi lesz, ha kiderül, hogy tévedtem, hibáztam, hogy a másik (már) nem szeret, hogy nem érdelek szeretetet, hogy nem vagyok elég jó? Így nincs más választásunk, mint felvenni a kesztyűt, harcolni, és bebizonyítani, hogy elég jók vagyunk, nekünk van igazunk, a másik téved – vagy homokba dugni a fejünket, és inkább nem beszélni a konfliktusról, azaz elmenekülni. Ez utóbbi egyrészt magakadályozza, hogy megoldjuk a nehézségeket, másrészt megnyitja az utat a különböző függőségek irányába is. Ennek azonban nem kellene így lennie. A konfliktusok ugyanis nem arra mutatnak rá, hogy nem vagyunk elég jók, vagy rossz a kapcsolat, csupán arra, hogy valami nem jól működik, de lehetőségünk van a párbeszédre, és arra, hogy együttesen megoldást keressünk, majd pedig közösen változunk és fejlődünk.





### ÉRTÉKES ÉS SEBEZHETŐ VAGYOK

Brene Brown kutatásai szerint azokat az embereket, akik úgy érzik, hogy szeretik őket, és tartoznak valahová, az különbözteti meg azoktól, akik csak vágnak erre, hogy érdekesnek tartják magukat a szeretetre. Ez a belülről jövő önértékelés adja meg a bátorságot, hogy fel merjék vállalni a tökéletlenségüket, véleményüket, merjenek önmaguk lenni, lemondjanak az irányításról, képesek legyenek elsőként kimondani, hogy szeretlek; bocsánatot kérjenek vagy bizalmat adjanak, holott tudják, hogy a kapcsolatokra nincs garancia. Ha elég jónak érezzük magunkat, ha tisztában vagyunk azzal, hogy a tökéletlenségünk ellenére érdekesek vagyunk a szeretetre, többé nem lesz szükségünk arra, hogy ezt bizonygassuk, nem kell kiabálnunk, érvelnünk, és mindenáron győznünk a konfliktusok során.

A konstruktív konfliktusmegoldás első lépése tehát, hogy képesek vagyunk empátiával tekintetni saját esendőségünkre, illetve elfogadjuk, hogy nem

irányíthatjuk a másik embert, és nem jósolhatjuk meg a dolgok végkimenetelét.

Ez a hozzáállás egyrészt rendkívül sebezhetővé tesz, másrészt viszont szükséges ahhoz, hogy valakihez tartozzunk. Brown szerint mindez megéri, hiszen „úgy tűnik, a sebezhetőség a gyökere az örömeink, a kreativitásnak, a valahova tartozásnak és a szeretetnek is”. Persze elmene-külhetünk a sebezhetőség elől, de ezzel elzárjuk magunkat a jó dolgoktól is.

### ÉRTŐ SZÍVVEL ÉS ÉRTŐ FÜLLEL

A konfliktusok rendkívül hasznosak és produktívak lehetnek, de ehhez szükséges, hogy a célunk ne a győzelem legyen, hanem a konfliktus mögötti igények megértése. Lényeges, hogy ne harccal (támadással és védekezéssel) vagy meneküléssel próbáljuk megoldani a problémás helyzetet, hanem együttműködő és a megoldásokat kereső párbeszéddel. Ennek gyakorlati megvalósításához érdemes megfontolni néhány alapelvet.

## 1. Ismerjük el a konfliktus létezését, és foglalkozzunk a nézeteltérés mögött meghúzódó eltérő szükségletekkel!

Susan Heitler szerint a konfliktusok megoldásának első gátja, ha el sem ismerjük létezésüket. Fontos, hogy a konfliktus felvállalása pozitív hangnemben történjen. A következő lépés, hogy feltárjuk, milyen aggodalmak, vágyak és szükségletek húzódnak meg a háttérben. Igazi megoldás csak ezek ismeretében születhet. Amikor például arról vitázunk a párunkkal, hogy milyen autót vásároljunk, érdemes végiggondolni, hogy ez a konfliktus valójában miről is szól számunkra. „Miért szeretném ezt a típusú autót? Ő miért szeretné a másik típust? Miért fontos számunkra ez a konfliktus?” Lehet, hogy nekem az a célom, hogy olyan autónk legyen, amivel könnyen lehet parkolni a zsúfolt városban, ő pedig olyat szeretne, ami a pillanat törtrésze alatt gyorsul fel 100-ra. Ha jobban körbenézünk, talán találunk olyan típust, ami mindkettőnk igényét figyelembe veszi, de ha fel sem tárjuk a vágyaink mögött húzódó igényeket, soha nem fogjuk megtudni. Természetesen nem minden konfliktus esetén születhet olyan megoldás, ami mindkét felet teljes elégedettséggel tölti el, de sokszor sikerrel alkalmazható a fenti technika.

## 2. Ne legyünk mártírok!

Ha a gyerekkorunk során azt tapasztaltuk, hogy akkor vagyunk szerethetők, akkor kapunk megbecsülést és elismerést, ha olyannyira önzetlenek vagyunk, hogy feladjuk saját magunkat, ha soha nem szegülünk ellen, és szó nélkül végrehajtjuk, amit elvárnak tőlünk, akkor könnyen belecsúszhatunk abba, hogy a felnőtt kapcsolatainkban sem vállaljuk fel őszintén az igényeinket és szükségleteinket. Az áldozatszerep megakadályozza az intimitás megélését, és keserűséggel, folytonos panaszkodással, valamint manipulációval jár együtt. Érdemes megtanulni, hogy miként tudjuk őszintén kifejezni érzéseinket és igényeinket, illetve hogyan tudunk bizonyos helyzetekben nemet mondani.

## 3. Legyünk hitelesek!

Ha a nonverbális és verbális kommunikációnk nincs összhangban, elveszítjük a hitelességünket, és még inkább megnehezítjük, hogy tisztán lássunk az amúgy is kusza konfliktus közepette. Amikor a „Mi a baj?” kérdésre duzzogva azt válaszoljuk, hogy „Semmi”, és elvárjuk a másiktól, hogy olvasson a gondolatainkban, megakadályozzuk az őszinte párbeszédet.

## 4. Nyugodjunk meg!

Zaklatott lelkiállapotban, a másikat túlkiabálva nehéz konstruktívan beszélgetni és olyan megoldást keresni, ami mindenkinek megfelel. Érdemes először lecsillapodni, akár szünetet is kérhetünk, amíg megnyugszunk. Fontos, hogy ez ne jelentsen egyet a konfliktus elkerülésével, amikor a „békesség kedvéért” vagy más ürügyből kifolyólag elmenekülünk a probléma megvitatása elől (például egyszerűen kisétalunk a szobából). Ilyenkor tájékozassuk a másikat is arról, hogy mi történik: „Szükségem van egy kis időre, hogy megnyugodjak. Mivel nagyon fontos nekem, hogy találjunk egy olyan megoldást, ami mindkettőnknek megfelel, ezért amint lehiggadtam, szeretném folytatni ezt a beszélgetést.”

## 5. Ugyanarról beszélünk?

A vita hevében könnyű belecsúszni abba a hibába, hogy felelevenítsük az összes eddigi megoldatlan konfliktusunkat, és felhánytorgassuk minden fájó emléket, amit a másik okozott nekünk. Éppen ezért győződjünk meg arról, hogy ugyanarról a konfliktusról beszélünk-e, és döntsük el, hogy egyszerre csak egy nézeteltérésre keresünk megoldást, hiszen éppen elegendő kihívást jelent az is.

## 6. Érdekel, amit mondasz!

Közhely, de nagyon fontos alapelv, hogy hallgassuk végig a másik mondanivalóját. Talán úgy érezzük, mintha minden mondatát ismernénk a másiktól, és már azt is jó előre tudjuk, hogy mire miként fog reagálni, ezért azt hisszük, hogy olvasni tudunk

a gondolataiban. Amikor azonban elkezdünk őszinte érdeklődéssel fordulni felé, és nemcsak az unalomig ismert mondatokat, hanem az azok mögött meghúzódó érzelmi szükségleteket is képesek vagyunk kölcsönösen meghallani, akkor egészen új irányt vehet a jól ismert forgatókönyv. Többé nem arra fogunk figyelni, hogy a másik mondandóját és az ellenünk irányuló vádjait kivédjük, hanem meghalljuk mögötte a szintén sebezhető embert, aki szükségben van. Miután meghallgattuk, röviden vissza is jelezhetjük neki, hogy mit jelentett számunkra, amit mondott: „Úgy hangzik, mintha téged nagyon dühítene, amikor én... Ez tényleg így van?” Majd a saját érzéseink megosztása után elkezdhetünk a megoldásról beszélni: „Hogyan tudnék segíteni neked, abban hogy...?/ Én azon tudnék változtatni.../ Nekem jólesne, ha... / Azt szeretném, hogy...!”

## 7. Vádaskodás helyett tények

„Az agyamra mész, hogy soha nem mosogatsz el magad után!”  
„Hogy te milyen trehány vagy! Soha nem csinálsz semmit itthon, mindent rám hagyysz. Miért teszed ezt velem?”

Nehéz elképzelni, hogy a fenti mondatok után konstruktív párbeszéd indul el, ami a megoldás felé mutat. Vádaskodás helyett inkább írjuk le a másik viselkedését, anélkül, hogy minősítenénk vagy kritizálnánk azt, de nyugodtan mondjuk el azt is, amit érzünk, és hogy mire lenne szükségünk ebben a helyzetben. „Csalódott vagyok, amikor nem mosogatsz el magad után, mert amikor hazajövök a munkából, már pihenni szeretnék, nem a házimunkával foglalkozni.”

## 8. Megvetés helyett tisztelet

John Gottman szerint a megvetés, a gúny, a becsmérlés és a szarkazmus biztos jelei annak, hogy egy kapcsolat szétesőben van. Feltételezzük jót a másiktól, és soha ne becsméreljük! Amikor hibázik, akkor se az egész személyiségét írjuk le, hanem próbáljuk megérteni, hogy az adott körülmények függvényében döntött úgy, hogy valamit megtesz vagy nem tesz meg. Ezek a helytelen tettek azonban helyrehozhatók, hiszen a másik alapvetően egy jó ember.

## 9. Váltsunk perspektívát!

Konfliktus esetén nehéz kilépni a saját nézőpontunkból. Ennek a megváltoztatásában segíthet, amikor a párterápián a szerepcseré során a pár tagjai helyet cserélnek egymással, és egy időre magukra veszik a másik szerepét, hogy jobban megértsék, amit a társuk átél. Finkel és munkatársai kutatása szerint nemcsak a másik nézőpontjába helyezkedés, hanem egy harmadik, objektívebb perspektíva kialakítása is hasznos lehet. A kutatók arra kérték a házaspárokat, hogy írják le a konfliktusukat egy harmadik, semleges fél szempontjából, aki a pár mindkét tagjának a legjobbat szeretné. Azok a párok, akik használták ezt a gyakorlatot, elégedettebbek voltak a házasságukkal.

## 10. Használjuk mind a négy fülünket!

Bármennyire is igyekszünk jól kommunikálni és megérteni a másikat, óhatatlanul felmerülhetnek félreértések. Friedemann Schulz von Thun kommunikációs modellje szerint ez abból adódik, hogy minden üzenetnek négy oldala és minden üzenetfogadónak négy füle van. Például amikor azt mondjuk: „Maradt még egy kis leves?”, akkor a másik a tárgyi fülével csupán a tényeket hallja meg, és így válaszol: „Igen maradt./ Nem, nem maradt.” Ha az önkinyilatkoztatás fület használja, arra figyel, hogy milyen állapotban vagyunk, és azt válaszolja: „Éhes lehetsz.” Ha a kapcsolat fület használja, arra gondol, hogy milyenek tartja őt a másik, mennyire van megelégedve vele. Ebben az esetben az éppen aktuális lelkiállapota igen nagy hatást gyakorol a válaszára. Ha éppen elege van mindentől, gondolhatja azt: „Mindig nekem kell kiszolgálnom az igényeidet”, és azt válaszolja: „Mit tudom én! Nézd meg te!” Ha jókedvű: „Nagyon finom levest főzhettem, ízlik neki.” Ebben az esetben a válasz: „De örülök, hogy így ízlett neked.” Ha pedig a felkérés fület használja, elvárásaként értelmezi a kérdést, és arra gondol, hogy mit kell tennie: „Rögtön melegítem, drágám!” Érdemes az üzenet minden oldalát meghallani, és mind a kifejezés, mind a meghallgatás során törekedni az egyensúlyra. ♦



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# ROSSZUL IDŐZÍTETT SZERELEM



Anya szerint mindennek megvan a maga ideje. De azért ez nehéz dolog.

◆ Egyszer azt mesélte, hogy a kicsi babák úgy születnek, hogy tudnak úszni. Ez nagyon érdekes, mert én is voltam kicsi baba, mégis két éve járok tanfolyamra, és csak most kezdek belejönni. De szerinte ez rendben van így. És az is igaz, hogy Lenke régen majdnem átaludta az egész napot, most meg már az éjjelt is alig akarja, mert nő a foga. Anya szerint ez azért van, mert ennek jött el az ideje. Dani meg mindig hajnalban kel, és minden hajnalban úgy érzi, eljött az ideje a kutatásnak, az édességevésnek és a gitározásnak, de Anya ezzel egyáltalán nem ért egyet.

És akkor is szokta ezt mondani, ha olyat kérdezőnk, amire nehéz neki válaszolni. Azért elég rendszeren megpróbálja, de nem mindig sikerül. Szerinte ez is az idő miatt van. Azt mondja, vannak olyan dolgok, amiket a gyerekek azért nem értenek, mert gyerekek. Akármilyen okosak is, valahogy nincs bennük elég idő.

Én nem tudom, hogy bennem elég idő telt-e el, amikor tavaly az angolórán kikerestem a lexikonból azt a szót, hogy „szex”. De valószínűleg nem, mert alig akartam elhinni, ami oda volt írva. Aztán otthon megkérdeztem Ágót, és azt mondta, sajnos minden igaz, mert ő már tanulta az iskolában. Én aztán nem foglalkoztam vele, de Ágó azóta is utálja ezt a témát, és háborog, hogy mire kénytelen az ember, ha gyereket akar. Pedig Anya azt mondta, hogy adjon időt magának. Az is lehet, hogy mire odakerül, már nem lesz ez neki akkora probléma – kár az idegeskedésért.

Apa meg a múltkor azt mondta, hogy szerinte eljött az ideje, hogy megnézzük a Csillagok háborúját. Nem tudom, ezt úgy értette-e, hogy mi, gyerekek, elég idősek vagyunk hozzá, vagy úgy, hogy ideje, hogy Anya is megnézzze végre, de aztán együtt végignéztük. Nem is volt gond az idővel, Anya is jól bírta. Egészen A klónok támadásáig minden rendben volt. Az se volt rossz, csak szerintem túl keveset szerepeltek benne a klónok, és túl sok volt benne a csokolózásféle. Dani nem is bírta nézni, olyankor mindig elfordult, és fujjogott. Én nem fordultam el, csak vártam, hogy abba hagyják, és haladjunk tovább. Szokás szerint Ágó a legidegesítőbb: vihogott, és hülye kérdéseket tett fel, és folyton megállította a lejátsszást. Hogy miért nem öleli meg, ha annyira szereti, nem is ér hozzá, csak a szája, és hogy ezt tényleg így kell-e csinálni. Hogy a szerelemhez miért kell dzsúdózni a fűben, meg hogy lehet-e tudni, ki szerzett pontot a kumitében, mert Anakin támadott, mégis Padmé van fölül... Anya egy ideig türelmesen válaszolgatott. Aztán nevetett, de végül azt is elunta:

– Tudod mit? Ezekre a technikai kérdésekre térjünk vissza hét év múlva! – mondta, és már ő is szívesebben nézte volna a klónokat.

– Jó. De rákérdeszek! – fenyegetőzött Ágó.

Én már nagyon mérges voltam, Dani vinnogott, hogy nézzük már. Apa meg azt mondta, hogy arra a beszélgetésre ő is befizet...

Aztán végre valahára megnyomta a playgombot. ◆



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# PAPÍRALAPON IS ÖSSZETARTOZUNK



Ellentétben az évszázados szokásokkal, az utóbbi évtizedekben sok pár nem köt házasságot. Én ugyan közelről viszonylag kevés ilyen ismeret, de érveik a sajtóban, irodalomban, filmekben elég nagy teret kapnak: szeretnék megtartani a függetlenségüket (bármit is jelentsen ez).

◆ Minek a papír, mondják, az úgysem számít, nem attól tartozik össze két ember. Ezen az alapon persze a házat vagy az autót sem kellene a nevünkre íratni. Képzelnék el, amint a rendőr igazoltat, és a forgalomban semmi nyoma annak, hogy az autó a miénk. „Ugyan, minek a papír, biztos úr, anélkül is összetartozunk, a Suzuki meg én.”

Én azonban liberális szellem vagyok, miattam aztán ne kössön házasságot, aki nem akar – de akkor miattuk miért csökken az én hivatalos állapotom súlya? Miért vonják kétségbe minduntalan nekünk, papírral is dokumentáltan összetartozóknak a gazdasági-lelki-szellemi közösségét? Minden gyermekem születésekor friss házassági anyakönyvi kivonatot kellett vinnem, mert nem tekintette a hatóság alapnak, hogy ha egyszer összeházasodtunk, akkor még mindig együtt vagyunk, és a gyermek ennek a házasságnak a gyümölcse, nem valami véletlen baleset. A sok egyéb fontos intézendő vagy a kisbabával töltött idő helyett órákat ücsörögtem a zuglói polgármesteri hivatalban, hogy újra és újra igazolhassam 1994-es esküvőnk megtörténtét.

A feleségem elkészült útlevelét nem adták ki nekem az okmányirodában, külön meghatalmazást kellett volna vinnem. Nem elég meghatalmazás az, hogy házasok vagyunk? Minek a papír, ha nem garantálja a bizalmat, összetartozást, az egy test-egy lélek meglétét? Közös a laccímünk, a nevünk,

egy ágyban alszunk. Közös a folyószámlánk, mégis mindkettőnknek be kellett menni a bankba, és ezer papírt aláírni, hogy módosítsák a telefonszámot, amire a jóváhagyó SMS-t küldik. A sokat látott ügyintéző képtelen volt feldolgozni, hogy az e-mail-címünk is közös, mindenáron akart egyet a feleségemtől is. Nagy kísértést éreztem, hogy elmagyarázzam neki, a közös e-mail-címnél mennyivel intimebb dolgok is beleférnek a kapcsolatunkba. Pedig nagy előnye a közös e-mailnek, hogy egymás ügyeit tudjuk bonyolítani (családi, munka), gyakran válaszolunk egymás nevében, lazán írom alá, hogy Nóra (ő is a Zsoltot), csak figyelni kell rá, hogy össze ne keverjük. Meg persze az olyan apróságokra, tegezi vagy magázza-e az illetőt.

Amikor egyszer az IKEA-ban a feleségem bankkártyájával akartam fizetni, a pénztárosnő kioktatott, hogy a közös név mit sem számít, őt is X-nének hívják, pedig már rég elvált a férjétől.

Azért van tehát az örökös kekeckedés, mert akadnak, akiknél rossz a viszony. De könyörgöm, a házasság alapvetően arról szól, hogy megszűnik az egyén, és lesz helyette a család. Akiknek ez feldolgozhatatlan, használjanak saját folyószámlát, saját nevet, saját e-mailt, és menjenek mindig maguk az ajánlott levelekért és a hivatalos iratokért. De legalább a papírral rendelkezők dolgát ne nehezítsék meg miattuk! ◆

# MÁSOK VAGYUNK! MI LESZ VELÜNK?

Miért nem tarthat örökké az idilli szerelem? Miért követi kiábrándulás?

◆ Zsófi mostanában egyre többet gondol arra, vajon nem tévedett-e Péterrel kapcsolatban. „Ha jobban megnézem, mégsem annyira sármos, és egyáltalán nem kisportolt. Talán Évinek volt igaza, amikor egy alkalommal az arcomba vágta, hogy mit eszek ezen az átlagos pasin? Mondjuk, nem a külső számít, de újabban fárasztó favicceket mesél. Pedig mennyit nevettünk korábban... Ja, és amúgy meg tipikus férfigondolkodása van, a múltkor is az üzletben... Valahogy érzékenyebbnek, okosabbnak, különlegesebbnek tűnt régen.”

A szerelem első tüzének melege és mindent beragyogó fénye láthatatlanná teszi mindazt, ami kevésbé vonzó a másikban, és egyben lehetőséget nyújt arra, hogy partnerünket saját képünkre formáljuk az ideáink jegyében. Mégsem lehetünk azonosak.

Péter olykor eltűnődik azon, biztosan Zsófi-e az igazi. „Az, aki szép, az reggel is szép, és hát smink nélkül nem annyira dögös ő sem. Hová tűnt el az a vérpezsdítő pillantás? Szokványosabb a szex is, pedig lehetne mesélni a kezdetekről... Ráadásul vitatkozik... Eleinte áhítattal itta a szavaimat, és mekkorákat nevetett a vicceimen! Azt hittem, találtam egy jó nőt, aki még értelmes is. Mára mintha a humora is cserben hagyta volna.”

## CSAK EGY ÁBRÁND

Talán ismerős élmény, amikor a párunk hirtelen kimondja: te nem az az ember vagy, akit megismertem. Jó, de akkor mégis ki? Hiszen semmi sem változott! Semmi, csupán fölszállt a rózsaszín köd. Nem felemelő hercegnőből vagy királyfiból egészen hétköznapi emberré válni. Nem jó szembesülni azzal sem, hogy rajongásunk tárgya nem az, akinek gondoltuk. A csalódás elkerülhetetlen. Az „ő sem az igazi” érzés könnyen vezet szakításhoz.

## HA TE VÁLTOZOL, AKKOR ÉN IS!

Felocsúdva elfogadjuk ugyan a változás szükségességét, mégis helytelen ösvényre tévedünk, amikor versengés színterévé alakítjuk a kapcsolatot. Ha együtt akarunk maradni, formálnunk kell egymást. De ki teszi meg az első lépést? Kezdd te! Ha hajlandó vagy változni értem, akkor majd én is megpróbálkozom! Csak sajnos mindketten ugyanígy gondolják.

## FOGADJ EL OLYANNAK, AMILYEN VAGYOK!

A közösség, család, párkapcsolat alapvető értékeit kérdőjelezi meg, aki teljes alkalmazkodást vár el partnerétől, és maga semmit sem hajlandó tenni a harmonikus viszonyért. Nehéz kitartani egy tökéletesen önző ember oldalán, legtöbbször nem kérünk belőle egy életen át.

## NEM HAGYOM VESZNI AZ ÁLMAIMAT!

Olykor az egyik fél képtelen elengedni saját illúzióit, és párját örök piedesztálra emelve próbálja magához láncolni. Gátolja a természetesen felmerülő leválási igényeket, kettejük távolodása szorongással tölti el. Az önálló utak keresése az elszakadás rémképét idézi fel benne. A másikba kapaszkodással azonban csak indulatokat gerjeszt, és menekülésre készíti partnerét.

## KONSTRUKTÍV VITÁK VAGY ELTÁVOLODÁS

Zsófi és Péter beszélgetései gyakran torkollnak vitákba, amelyek során próbálják lefektetni eljövendő közös életük alapjait és szabályait. Nagy a tét: ha képesek megalkotni mindkettőjük számára elfogadhatóan harmonikus világukat, akkor kapcsolatuk stabilizálódik, és elkezdhetik tervezni jövőjüket.



A konfliktusok kezelési módja meghatározó. Lényeges, hogy igényeiket kifejezzék és tisztázzák, ugyanakkor a követelődés, elvárások, támadások nem visznek előre. A nyílt, minden életterületet felölelő kommunikáció, a saját életstílus felvállalása azért fontos, mert később hivatkozási alapot képezhet ennek az időszaknak minden eredménye – de hiányossága, hibája is.

Visszafordíthatatlanul eltávolodhatnak egymástól, ha a párkapcsolaton belüli személyiségükért vívott csaták során a különbözőséget, az elfogadás hiányát nem egyenlíti ki a „különbözőséged ellenére is téged választalak” átütő élménye.

### EGYMÁSSAL EGY ÉLETEN ÁT?

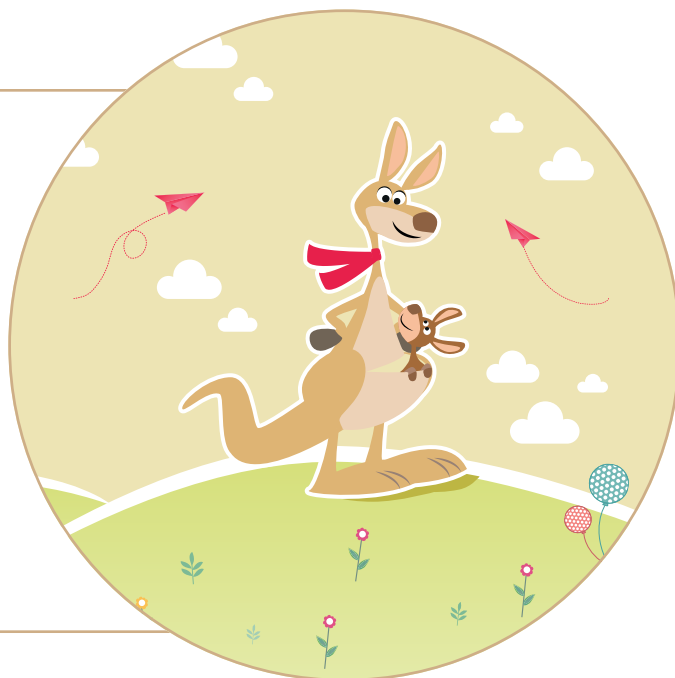
A fiatalok számára ennek az életfázisnak fontos feladata, hogy megismerjék egymás valódi arcát, elfogadják különbözőségét, önálló személyllyé váljanak, kijelöljék saját határaikat a párkapcsolaton belül. Érzékeny mérlegre kerül kettejük biztonságérzete

az egyik oldalon, szabadságvágya a másikon. Optimális esetben kiegyeznek a felek: elfogadják azonosságukat és különbözőségeiket.

Zsófi és Péter végül megtalálhatják szerepeiket, amelyek kölcsönösen összeegyeztethetők és kiegészítik egymást. Mindketten kiveszik részüket a háztartási munkából, és képesek osztozni a feladatokon. Dolgoznak, pénzt keresnek, közös kasszát vezetnek, amelyhez mindketten hozzáférnek, és nem csinálnak ügyet abból, kinek több a fizetése. Női-férfi szerepeikben is összehangolódnak, szexualitásuk mindkettőjük számára megfelelő mértékű és örömteli. Tudják, a rivalizálás nem segíti kapcsolatuk elmélyülését és kohézióját. Egy csapatot alkotnak. Ha megvan bennük az elhatározás, hogy szeretnének így együtt élni egy életen keresztül, akkor joggal remélhetik, hogy ez sikerül is.

Egyre többször merül fel bennük a gyermekvállalás gondolata is. Vajon mindketten felkészültek már a szülőszerepre? ♦

# TAKARÉKOSKODNI, FÉLRETENNI, BEOSZTANI, GYŰJTÖGETNI – ÉRDEMES?



A pénz beosztása, tartalékolása mindig lemondással jár, mégis társulhat hozzá pozitív érzés, ha ettől biztonságosabbnak érezzük például a gyerekeink jövőjét. Létezik egy igen kedvező befektetési lehetőség, amely lehetővé teszi, hogy előtakarékoskodjunk gyerekeink felnőtt életkezdésére: a **Babakötvény**.

- ◆ Az állam 42 500 Ft induló tőkét ad minden 2005. december 31. után született gyermeknek a nevére szóló Start-értékpapírszámla megnyitásakor. (Egyébként a 2006. január 1. előtt született gyermek számára is nyitható ilyen értékpapírszámla, ennek részleteiről a [www.allamkincstar.gov.hu](http://www.allamkincstar.gov.hu) oldal ad tájékoztatást.) Értékálló, vagyis inflációkövető állampapírba, Babakötvénybe kerül a számlára befizetett minden forint egészen a gyermek 18 éves koráig. A szülők megtakarításait kiemelkedően magas, 3 százalékos kamatprémiummal honorálja az állam az infláció mértékén felül. Jelenleg a Babakötvény éves kamata 5,4%, ami más befektetéshez képest kiemelkedően magas. Emellett minden évben a család által befizetett összegek 10 százalékát (max. évi hatezer forintot) is jóváírják a gyermek számláján. Ha feltételezzük, hogy minden évben három százalékos lesz az infláció, akkor 18 éven keresztül havi ötezer forint befizetésével kb. 2,3 millió forint takarítható meg Babakötvény befektetéssel, ami fedezhet pl. jó pár évnyi tandíjat.

És hogy miért éri meg még? Többek között azért, mert bármilyen kis összegért lehet venni Babakötvényt (alapcímlete 1 forint); a befizetendő összegnek nincs alsó és felső korlátja; bármikor vásárolható, amikor épp rendelkezésre áll megtakarítható összeg; a Babakötvényen elért kamatjövedelem adó- és illetékmentesen felvehető; 18. életévének betöltése napjától a gyerek bármire felhasználhatja.

Start-értékpapírszámlát egyszeri személyes megjelenéssel (és személyazonosság-otlaccímlet igazoló okmányokkal, a gyermek adókárttyájával) nyithatunk a Magyar Államkincstár 80 állampapír-forgalmazó ügyfélszolgálatának valamelyikén. Előzetes regisztráció és online időpontfoglalás is lehetséges az Államkincstár honlapján keresztül.

További tájékoztatást a [www.allampapir.hu/allampapirok/BABA](http://www.allampapir.hu/allampapirok/BABA) oldalon talál.

(x)



KISBABÁT VÁRSZ?  
KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM  
MOBIL ALKALMAZÁST,  
IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



[www.edeskisbabam.hu](http://www.edeskisbabam.hu)



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

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

[www.promobox.hu](http://www.promobox.hu)  
[varandoscsoomag@promobox.hu](mailto:varandoscsoomag@promobox.hu)



Promo 



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



# A SZERENCSE IGÉZETÉBEN

Játszani sokan szeretünk, akadnak köztünk, akik szerencséjüket is szívesen próbára teszik, és olyanok is, akik mindezt szívesen teszik kisebb-nagyobb anyagi haszon reményében. Mivel a felnőtté válás során a fiatalok előszeretettel keresik a különböző kihívásokat, a kockázatot, sokan a szerencsejátékok terepén is megmérettetik magukat. Akadnak köztük, akiket be is szippant ez a világ. Mi ebben a felnőtt felelőssége?

## KOCKÁZAT ÉS FELNŐTTSÉG

- ◆ A szakemberek szerint főleg a fiúk próbálják ki a szerencsejátékokat, ahogy minden más bizonytalan és kockázatos dologba könnyebben belevágnak, mint a lányok. „A játék alapvető szükségletünk, megélhetjük a versengést, az izgalmat, bizonyos tekintetben próbára tesszük magunkat. Serdülőkorban minden vonzó, ami izgalmas, kockázatos, kihívás, esetleg még illegális is, ezzel is fokozva az izgalmat” – mondja **Demetrovics Zsolt** klinikai addiktológiai szakpszichológus. – Egy kamasznak nem kellene szerencsejátékkal foglalkoznia – hangsúlyozza –, és nem csak azért, mert 18 év alatt ez tiltott. A szülőnek az is feladata, hogy segítse a gyermeket, hogy a játék iránti vágyát másfajta tevékenységben élje ki. Különösen, mivel a kamaszoknak nincs önálló pénzügyi egzisztenciája.”

A neveléssel összefüggő prevenció persze nem tinédzserkorban kezdődik. **Dr. Tessényi Judit** gazdaságpszichológus-közgazdász munkája során megdöbbenéssel tapasztalta, milyen elnézők a szülők és nagyszülők a gyermekeikkel, ha például egy

sorsjegy kiválasztásáról vagy lekapargatásáról van szó. „Pedig ekkor még az agy fogékonysága egészen más, sokkal meghatározóbbak ezek a gyerekkori élmények, mint gondolnánk. A példamutatás a legfontosabb. Egyik esetemnél az alkoholistá apa maga szoktatta rá fiát a tippmixre, hogy legyen társasága meg fuvarja. Börtönvizsgálatunkban egyértelmű statisztikai kapcsolatot mutattunk ki az apai minta és a fogvatartott játékfüggősége között.” Demetrovics Zsolt úgy fogalmaz, ha a nagymama kaparós sorsjegyet vesz az unokának vagy lottószámokat tölt ki vele, ez is egyfajta modell. Ilyenkor azonban legalább hangsúlyosan jelenjen meg a kontroll, hogy például havonta vagy hetente egy sorsjegy vagy lottószelvény, ne azt lássa a gyerek, hogy amikor nem nyert, vesz még egyet, aztán még egyet. Ahogy a dohányzás vagy az alkohol is válhat egy fiatal számára a felnőtté válás szimbólumává, úgy a szerencsejáték is, ha a számára fontos személyeknél ez meghatározó tevékenység vagy társalgási téma.

# A PÓKERT EGYÁLTALÁN NEM TEKINTEM SZERENCSEJÁTÉKNAK

(MÁTÉ 17)

## JÁTÉK A PÉNZÉRT

A számítógépes játékok általában túl sok időt foglalnak el a fiatalok életéből, és az ezzel kapcsolatos szenvedélybetegségnek már tetemes irodalma van. Vajon ez táptalaja a szerencsejáték-függőség kialakulásának is? Demetrovics Zsolt azt feleli, bár nyilván mindkettő a függőségekhez kapcsolható mint pszichológiai jelenség, de nagyon fontos különbség a szerencsejáték pénzzel való kapcsolata. „Az anyagi lehetőségek persze meghatározzák, hogy jelent-e ez a szenvedély komoly egzisztenciális problémát is, de ha nem befolyásolja a megélhetést, mert annyira jó pénzügyi helyzetben van valaki, attól a függőség még létezhet.”

A szerencsejáték-függőség ugyanakkor mégis szorosan összefügg a pénzhez való viszonyunkkal. „A nyerni akarás és a nyereség elérésének célja az egyik legerősebb motivációs tényező a szerencsejátékosok és a függők körében is – mondja Tessényi Judit. – A szerencsejáték-szenvedélybetegek életvitelét, napi viselkedését és életkörülményeit meghatározza a játék: erről beszél, csak ezzel foglalkozik, a többi tevékenysége csak mellékes számára, végül brutálisan eladósodik, amit persze a végsőkig titkol, és saját maga előtt is tagad. A játékfüggő pótcselekvésként játszik, igyekszik valamilyen hiányérzetét kielégíteni. Ehhez nyerni akar – bármi áron. A szerencsejáték elfogadható keretei jól meghatározhatók, sőt – némi túlzással – számszerűsíthetők. Fontos, hogy a havi szabadon elkölthető jövedelem erre fordítható részét a játékos előre meghatározza, és ez ne növekedjen hétről hétre. Aki egy számára megengedhető, fix összegben meghatározott kereten belül játszik, és azt sosem lépi túl, nem kerül bajba.”

## A LÉLEK VESZTÉSEI

Emellett az sem mellékes, hogyan hat a játék a kamasz életének egyéb területeire. Itt sokszor az anyagi veszteségnél jóval súlyosabb károkat okoz a probléma. Maga a pénzszükséglet és a veszteség sodorhatja a fiatalt meggondolatlan döntésekbe, hazugságba, sőt, akár illegális vagy csak etikailag kifogásolható pénzszerzési lehetőségekbe. Mindez magával hoz egyéb problémákat is, amelyek nyilvánvalóvá teszik, hogy valamit tenni kell. „Ha elszeparálódással, viselkedészavarral, tanulási nehézségekkel, súlyosabb esetben más pszichés problémákkal is együtt jár (öngyilkossági hajlam, depresszió, alkoholizmus stb.), mindenképp teendőt igényel! Azt is kimutatták, hogy a játékfüggők körében magasabb a dohányosok vagy a kábítószer rendszeresen fogyasztók aránya. Akkor is érdemes segítséget kérni, ha a szenvedélybeteg maga is elismeri, hogy nem ura az életének és játékszokásainak.

A háziorvos is tisztában lehet az alapvető teendővel, de addiktológust is lehet találni minden nagyobb városban. A GA (Névtelen Szerencsejátékosok) a leghatékonyabb közösségi megoldás, a családi ráolvasás nem fog segíteni” – figyelmeztet Tessényi Judit.

## A CSALÁDBÓL KILÉPVÉ

Demetrovics Zsoltot arról kérdeztem, a családon kívül milyen szerepe van a függőség kialakulásában vagy a megelőzésben a kortárs közösségnek és az iskolának. „A szerencsejátéknál előfordul, hogy a fiatalok egymást viszik bele a fogadásba, de a közösség sokszor arra is képes, hogy figyelmeztesse azt, akinél ez a szenvedély elszabadul vagy



Hallgassák meg március 10-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

MEGFIGYELTEM, HA EGYSZER NYEREK, AZUTÁN VESZTEK, KÉSZTETÉST ÉRZEK ARRÁ,  
HOGY VISSZANYERJEM. EZ, AZT HISZEM, HAMAR ÁTFORDULHAT FÜGGŐSÉGBE.

(CSONGI 19)

kockázatosává válik. Nem gondolom, hogy a szerencsejáték-függőség prevenciója az amúgy is túlterhelt pedagógus feladata. Inkább az általánosabb programokat érdemes preferálni iskolai keretek között. Például fontos lehet foglalkozni olyan témákkal, mint a pénzzel való bánás, a kockázatvállalás, vagy a függőségek általában, amelyek során rendszeresen szóba kerülhet ez a téma is. Egy olyan világban, ahol a pénznek központi jelentősége van, sokkal többet kellene foglalkozni azzal, hol van a szerepe az életünkben. Mindez néha a tanórák kereteibe is beleférhetne, matematika órán sem lenne rossz banki ismereteket oktatni.”

Tessényi Judit szerint már kisgyermekkorban elkezdhetők az ezzel kapcsolatos énkép gyakorlatok, a mesefeldolgozás, a szerepjáték – ehhez számos pedagógiai módszertan létezik. Van pl. egy óvodai módszertani program (Bagi-Szapannos), amely az óvónőknek nyújt segítséget a szenvedélybetegségektől mentes életre nevelésben. Ez a füzet is úgy kezdődik, hogy „a prevenció akkor lehet sikeres, ha minél korábbi életszakaszban elkezdődik.”

## JÁTÉK HATÁROKKAL

A Magyar Ökumenikus Segélyszervezet hozta létre a Játék határokkal programot, amely kísérleti modellprogramként 2014-ben indult. „Azt a feladatot kaptuk, hogy dolgozzunk ki egy, a szerencsejáték-függőség megelőzésére szolgáló iskolai modellprogramot.” mondja **Figeczki Tamás**, a program szakmai vezetője. Amikor a programot tervezték, még a félkarú rablók jelentették a legnagyobb veszélyforrást, azóta ezeket betiltották, azonban az okostelefonok robbanásszerű elterjedésével és a szinte korlátlan mobilinternettel ma már szinte állandóan a szerencsejátékok közelében lehetnek a fiatalok. Az online szerencsejátékok ráadásul jórészt ellenőrizetlen felületeken érhetőek el, amelyeket épp ez a generáció tud a legotthonosabban kezelni.

„Az ilyen ellenőrizetlen játékokban a csalás lehetősége adva van. Ahogy rákattint a fiatal, azonnal ingyen próbajátékot játszhat, nyerhet, és máris beszippantja a nyereség élménye. Ugyanakkor tudjuk, hogy náluk életkori sajátosság a magas kockázatvállalás. A nyereség vagy a veszteség azonnal érzékelhető a bankszámlán, de másképpen működik, mint a készpénzes játék, ahol, ha elveszítem a pénzem vége a játéknak. A bankkártyával „mínuszban” is játszhatok tovább, nem kell kölcsönkérni, csak majd fizetni a hiteltartozást. A játékos el tudja titkolni a valódi életkorát, azaz a 18 év alattiak is hozzáférnek a szerencsejátékhoz.”

A Játék határokkal program elsősorban a kamaszoknak szól. „A drogprevenció munká tapasztalatait használtuk fel a módszer kidolgozásához, a függőség megelőzés problémakörét tehát nem a pénz felől közelítettük meg, hanem a függőségek felől – avat be Figeczki Tamás a részletekbe – arra helyeztük a hangsúlyt, hogyan tud egy egészséges személyiség úgy játszani, hogy abban legyen önkontroll, tudatosság, reális kockázatvállalás és mindenekelőtt egészséges önértékelés és önismeret. Ugyanis az ilyen típusú függőségek kialakulása jelentősen megnövekszik, ha önértékeléssel kapcsolatos személyiségproblémák jellemzik a fiatalot. A programnak része, hogy hat játékos, interaktív ismeretátadó órát tartunk a játék, a szerencse és a függőség problémaköréről. Ez egészül ki 12 délutáni szabadidős foglalkozással, ezek fakultatívak. Itt 15 fős csoportokban játszanak a diákok olyan közösségi játékokat, amelyekben központi kérdésként megjelenik a határok, szabályok, kapcsolatok, kockázat, nyereség, veszteség, csalás és kivüüllás problémaköre. A közös játék élménye felértékeli a valós közösségben való jelenléte szemben a virtuális játékokkal, ez egyfajta attitűdváltozást indíthat el a diákokban és segít nekik abban, hogyan értékeljék a szerencsejátékok kockázatát és a függőség veszélyét. Jelenleg 12 iskolában folyik a program és 7 tanodában, mérésekkel is igazoltuk a sikerességét. A folytatást pályázati rendszerben képzeljük el.” ♦

# HOGYAN MONDJAM EL NEKED?

A fenti kérdés köré épül a fiatalok viselkedésének megértését és a velük való kommunikációt segítő weboldal. Sok tabunak számító probléma merül föl a fiatalok életében, amelyről nehéz beszélgetni. A honlap az ismeretátadáson túl újfajta nyelv megteremtésére és az ezzel kapcsolatos kompetenciafejlesztés első lépéseire is vállalkozik. A fiatalokon segíteni kívánó felnőtteket, szülőket és tanárokat szeretné felvértezni, hogy hatékony kulcsszereplők lehessenek a gyerekek életében, megerősítve a körjük épülő családot és közösségeket, megelőzve a fiatalkori vagy későbbi függőségek kialakulását. *Fertetics Mandy*, a prevenció program projektvezetője hangsúlyozza az oldal szlogenjét: ha mindezt egy generációnyi szülő elsajátítja, akkor a következő ezt már sajátjaként tudja továbbadni.

- ♦ – Egy újfajta kommunikációt szeretnénk megtanítani a sokszor eszköztelen felnőtteknek a családi és iskolai konfliktusokhoz, amelyekben néha csak az egymásnak feszülés vagy az autoriter megoldások vannak jelen. A felnőtt nem tudja, büntessen-e vagy ne, egyáltalán hol húzza meg a határokat. Nem egyszerű számára megérteni a jelzéseket, amelyeket a gyerekek adnak, vagy a mindennapi munka után nincs türelme odafigyelni. Az elsődleges célcsoportunkba a tíz évnél fiatalabb gyermekkel foglalkozó szülők és pedagógusok tartoznak, akik igazi védőhálót alkothatnak a fiatalok számára.  
– **Akkor ez egyfajta előkészület a kamaszkorra is?**  
– Ha ebben a korban sikerül megerősíteni a gyerek önismeretét és önkifejezését, ha egymásra odafigyelve beszélgetnek, akkor ez mindenképpen jó alap a kamaszkorra is. Ha megteremtődik egy bizalommal teli kommunikációs stílus, akkor a gyerek a döntési helyzetait megosztja a szüleivel, és a kríziseiről mer beszélni. Felnőttként meg kell tanulnunk, mikor mire van szüksége a gyerekünknek, és a kamasz is nagyobb eszközrendszerrel bír majd, ha az önkifejezést és a közös problémamegoldást már korábban is gyakorolta. Így könnyebben küzd meg az életszakaszának megfelelő krízisekkel vagy a függőségekkel is.

## – Mennyire interaktív az oldal?

– Az online lehetőségek keretein belül igyekszünk azok lenni. Figyeljük az érdeklődést, ez alapján pedig naponta frissítjük a tartalmat, töltünk fel újabb cikkeket. Ezekben néha döntési helyzeteket is szimulálunk, ami alapján többfelé lehet haladni az olvasásban. Érkeznek olvasói levelek, működnek fórumok, nemcsak cikkek, hanem videók is vannak, önismereti tesztet lehet kitölteni.

## – Mindez csak a felnőtt-gyerek kapcsolatot segíti, vagy a felnőttek közötti, szülő-tanár-edző kommunikációt is?

– Az oldal elsődleges célja, hogy a szülő-gyerek és pedagógus-gyerek kommunikációhoz adjon ötleteket, megértési lehetőséget, gyakorlatokat, de indirekt módon ahhoz is hozzájárul, hogy a szülő és a pedagógus között is elindulhasson egy párbeszéd. Sokszor maga a szülő is szégyelli a problémát, ezért nem kér tanácsot a másik szülőtől, a pedagógustól, de ha már a gyerekekkel mer a gondokról beszélni, megnyílik a felnőttek felé is. ♦

A honlapot a [hogyanmondjamelneked.hu](http://hogyanmondjamelneked.hu) cím alatt érhetik el az érdeklődők.

A cikk a Szerencsejáték Zrt. támogatásával készült.



# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Csaláért-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 Csaláért 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 **Média a Csaláért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

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



# MÁRCIUSI JELÖLT



Rist Lilla



**Rist Lilla** régóta dolgozik a *Nők Lapjánál*, mellette az *Elle* és a *Kismama* magazinokban jelennek meg cikkei. Újságírói munkája mellett pár- és családterapeutaként is tevékenykedik.

## BIZTONSÁGOS MENEDÉK

A koraszülöttek életésélyeit a „kenguruzás” bizonyítottan javítja, itthon mégis alig alkalmazzák. A módszer hazai úttörője a Kengurumamaként is ismert neonatológus, dr. Schill Beáta, akinek munkáját Rist Lilla mutatta be. A *Nők Lapjában* megjelent írás a Média a Családért-díj márciusi jelöltje lett.

◆ Inkubátor és szigorú plexifal, újszülöttjükkkel csak meghatározott időközönként kapcsolatba kerülő anyukák. Bár hasznos lenne, a koraszülöttek ellátásába az édesanyákat és az édesapákat alig vonják be, a megszakítás nélküli és hosszan tartó bőrkontaktust jelentő kengurumódszert csak elvétve alkalmazzák. Az eljárás hazai úttörője dr. Schill Beáta, de azért nem ő az egyetlen neonatológus, aki erre a módszerre esküszik. *„Mással is beszéltem a koraszülött-ellátásról, a debreceni klinika neonatológiai osztályán például szintén használják a kengurumódszert. De a szakma még mindig nagyon ellenálló, pedig az eredmények rendkívül pozitívak”* – emeli ki Lilla. Hozzáteszi, hogy a módszer előnyeit számtalan tudományos kutatás igazolta: a bőrkontaktus biztonsága bizonyítottan pozitív élettani hatással van még a legapróbb koraszülöltre is. Másrészt a kenguruzás remek kapaszkodó a gépek és műszerek hangos, steril világában bolyongó szülők számára.

*„Valahogy nehezen alakul át a rendszer, de a falakat azért néha sikerül áttörni. Most például Székesfehérváron alakult olyan kórházi vezetés, amely nyitott erre.”* Ennek köszönhető

az, hogy Schill Beáta megkezdhette ott is a munkát, de azzal ott is meg kell küzdenie, hogy a szakma teljesen más protokollhoz van szokva, az újdonságoktól pedig mindenki tart. *„A helyzet akkor változik, amikor kiderül: az anyuka jelenlétében kevesebbet sípol a gép, sokkal jobban vannak a babák, gyorsabban fejlődnek, több tej is termelődik”* – sorolja a szerző. A babák jóval korábban és egészségesebben adhatók haza, kevesebb fertőzést kapnak el.

Lilla a témát azért is fontosnak tartja, mert maga is ismer olyan élettörténeteket, amelyeknél a koraszülött babát édesanyja alig láthatta, csak a szoptatás idejére engedték be a váróból. Arra is látott példát, hogy az anyuka a csecsemőjét meg sem érinthette azt megelőzően, amíg haza nem adták neki. Ilyenkor hetekig, esetenként hónapokig az anya és a babája nincs valódi kapcsolatban egymással, ami sérült kötődést eredményez, a babát és a mamát egyaránt megviselni, bennük hosszabb távon is nyomot hagyhat. A kengurumódszer terjedése segíthetne elkerülni az ilyen helyzeteket is. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltjei **februárban** a [hitek.sk](http://hitek.sk) munkatársai. **Kiss Réka, Pézmán Zoltán: Amerikában bontogatja szárnyait a hét éves komáromi zenészszeni** (videó)



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE



JOÓS ANDREA  
ÚJ  
SOROZATA

# GALACSSINDOBÁLÁS LEGÁLISAN



Letörten ül vissza a padba. Én is letört vagyok, nem szeretek rossz jegyet adni. Ez a fiú őszintén csalódottnak tűnik. Ismerem ezt, velem is így volt. Negyvenfős osztályba jártam, ahol egy félévben maximum egyszer volt lehetőségünk szóban bizonyítani. A hétköznap délelőttök többnyire konstans stresszben teltek, az egyes tanárok szigorától és vérmérsékletétől függően. Csoda, ha imádtam az énekórát meg a rajzot, ahol végre nem kellett rettegni? A törítanárunk kifejezetten hírhedt volt, görcsbe rándult gyomorral álltunk vigyázzba, ha a folyosó végén megjelent, és mindaddig visszatartottuk a lélegzetünket, amíg óra elején valakinek el nem hangzott a neve. Én is ilyen tanár lennék?

♦ Látom a lesütött tekinteteket óra elején, amikor kezembe veszem a névsort. A légy zümmögését is lehet hallani, amíg olvasgatom a neveket. És a többség megkönnyebbült sóhaját is felismerem, amikor valakinek a neve elhangzik. És most ez: egy kettes felelet és csalódottság. Valóban ilyen tanár akarok lenni?

Mi a feleltetés célja? Egyrészt, mint minden értékelésé: diagnosztika. Felmérem, hogy hol tart a diák, a használt módszereim elérték-e a nála a céljukat. Másrészt visszajelzést adok számára egy jegy és némi jótanács formájában, hogy el tudja helyezni a teljesítményét a csoporton belül, illetve a saját korábbi teljesítményéhez képest. Ennek része a mérés is, eredménye maga az osztályzat, amely alapján az iskola és a szülők is követhetik a diák fejlődését. Harmadrészt pedig fontos cél, hogy a diák fejlessze verbális képességeit, gyakorolja a szaknyelvi kommunikációt, és megtanuljon mások előtt beszélni. És aztán jobban helytálljon majd az életben.

Mindez nagyon szép. De tényleg erre van szüksége? Valóban pontos képet alkotok a diákról egy ilyen stresszes szituációban? Fejlesztő tevékenység részemről az óra eleji félelemkeltés? Az iskolákon kívül fog valaha is ilyen szituációba kerülni? Én magam vettem valami hasznát annak a sok év szorongásnak?

Eldöntöttem, hogy változtatok. A hetedikeseknél kezdtem az óra elején nem egy, hanem két felelőt szólítottam ki, és a kezükbe adtam egy előző nap otthon készített bunkós végű papírhengert. „Kedves diákok, ez itt a mikrofon. Lesz öt percetek felkészülni a terem sarkában, majd egy hatperces párosinterjút kell készítenetek egymással.

A felkészüléshez használhattok könyvet, füzetet, az interjúban már nem. Mindketten kérdezzetek és válaszoljatok! Legyetek kreatívak, szórakoztassátok az osztályt!”

Kicsit aggódtam, mi fog kisülni ebből, de jól vették az akadályt. Az ötperces felkészülés segített rendezni a gondolataikat, és elég volt átismételni a legfontosabb ismereteket. A páros munka és a szerepjáték elfeledtette velük a szorongást, a szituáció humora pedig az osztály figyelmét is lekötötte. Nem is reméltem, hogy ilyen jól fog sikerülni. Lendületbe jöttem. „Nagyon jó! Akkor most a kedves nézőket kérem, hogy küldjenek a műsorba SMS-kérdéseket!” Megmutattam, mire is gondolok: letéptem egy csíkot egy írólapból, írtam rá egy kérdést, majd odadobtam a tanári asztalra. Az osztály lázba jött, és fecniket kezdtek gyártani és dobálni. A papírgalacsin- cunami enyhültével elkezdtem hangosan felolvasni őket. „Hogyan táplálja kölykét a kacsacsőrű?” Az egyik felelő válaszolt. „Hogyan szaporodik a hangyászün?” Erre a másik felelő válaszolt. „Jó a műsor, tanárnő!” Felnevet az osztály. „Mondjatok egy-egy erszényes emlőst!”

Az ötperces stresszes felelés egy tizenkét perces ismétlő-energetizáló játékká változott, amelyben a egész osztály részt vett. A módszer bevált, bár egyértelmű, hogy fejlesztést igényel – a papírcafatok jelenleg a bioszfűzetekből hiányoznak. A célok és az eredmények mindenestre átfedik egymást: értékelés, visszajelzés, verbalitás gyakorlása – pipa. További hozadék: kreatív problémamegoldás, több öröm, közös ismétlés, kevesebb stressz és legális papírgalacsindobálás. Érdemes tovább dolgoznom vele. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# ÖREG RÓKA, NEM VÉN RÓKA

„A rugalmasság nem szívesség, hanem az új munkahelyi valuta.”  
(Ted Childs)

Sokan gondoljuk azt, hogy az élet valamiféle egyenes idővonal, és szépen sorban következnek egymás után a mérföldkövek, mintha valami turistaösvényen ballagnánk egy túraútvonalon. Érettségi, diploma, klassz állás, házasság, gyerekek, unokák, sétabot. A valóságban azonban rengeteg vargabetűt kell tenni, néha jó sokáig a teljesen ellenkező irányba menni, máskor meg hiába van nálunk térkép, az ismeretlen kellős közepén találjuk magunkat. A mai korban a legnagyobb kincsünk a rugalmasság, a gyors alkalmazkodási képesség, mert akár egy nap alatt is fenekestül felfordulhat az addig jól kiszámított kis életünk.

## ◆ A TÖRTÉNET

Így történt ez Nick (Owen Wilson) és Billy (Vince Vaughn), a „Gyakornokok” című film főszereplőinek esetében is, akik kereskedőként igen jól megállták a helyüket az életben. Szinte bármit el tudtak adni, a saját nagymamájukat is rá tudták volna sózni egy vásárlóra, ha ezt kívánta volna meg az üzleti érdek. Egy napon aztán szembesülniük kell azzal, hogy jól megszokott életük kifordul a sarkaiból, mert megszűnik a cég, amely foglalkoztatja őket, s így egyik pillanatról a másikra állás nélkül maradnak, és fogalmuk sincs, mihez kezdhetnének. Billy helyzetét tovább súlyosbítja, hogy barátjánője is elhagyja, mondván, minden, amibe Billy belefog, a végén balul üt ki.

Billy azonban nem az a fajta ember, aki csak úgy feladja, optimizmusa ezúttal sem hagyja cserben: jelentkezik egy gyakornoki állásra a Google-nél, és Nicket is sikerül rábeszélnie a csatlakozásra. Nem kis fába vágták a fejszéjüket, hiszen a Google, az maga

a 21. századi Y és Z generációs életérzés, ahol lájkokban, kommentekben és megosztásokban mérik a sikert, és ha nem tudod, mi az a keresőmotor, HTML-kód és applikáció, akkor jobb, ha gyorsan felzárkózol, különben lekörööz a sok huszonéves ifjú titán. Mondanunk sem kell, hogy Billy és Nick mindehhez nem sokat konyít, szembe kell nézniük azzal, hogy a „tanulj jól, szerezz diplomát és legyen rendes állásod” terv befuccsolt, így kénytelenek felvenni a tempót, és ismeretlen vizekre evezni.

A Google nagyon klassz hely, de egyben furcsa is, és bár a gyakornokság lényege, hogy mindenki egyenlő, és győzzön a jobbik, ők életkoruk miatt eléggé kilógnak a huszonéves társaságból. Nem beszélik a fiatalok, illetve a technika nyelvét, emiatt rögtön a lúzer kategóriába esnek, és senki nem akarja őket a csapatába választani. Végül mégis kialakul egy csapat, amelyben a tagok Nickkel és Billyvel egyetemben lassan ráébrednek, hogy mindannyian tanulhatnak valamit egymástól.



### LEGYÉL RUGALMAS, MERT A VILÁG VÁLTOZIK!

Ez a történet kiválóan megjeleníti napjaink folyamatosan változó világát, s benne az emberek problémáit. Sajnos márnem csak a 40-es, 50-es korosztály érzi úgy, hogy másik bolygón találta magát, hanem a 20-as, 30-as éveikben járó fiataloknál is észlelhető ez a létbizonytalanság és kiszámíthatatlanság, hogy az addigi tervük, megszerzett tudásuk egy pillanat alatt elértéktelenedik és megsemmisül. Már nincs olyan állandó séma vagy cselekvési terv, ami mentén haladni lehetne, mert folyamatosan változik minden körülöttünk. A gyakorlati és a lexikális tudás mellett egyre inkább előtérbe kerül a gyors helyzetfelismerés, a rugalmasság, a kreativitás és a jó alkalmazkodóképesség.

Főszereplőink rugalmassága irigylésre méltó, a legtöbben valószínűleg nem mernénk ilyen határozottsággal és bátorsággal beleugrani egy számunkra teljesen új terület meghódításába. Viszont nekünk, hétköznapi embereknek is hasznos, ha

tudatosítjuk: a változás az élet része, és kialakítunk stratégiákat ezek kezelésére. Érdekes edzésben tartani magunkat, és olykor tudatosan eltérni a megszokott rutintól, kipróbálni új dolgokat, feszegetni a határainkat. Ugyanakkor hasznos, ha vannak olyan rituáléink is, amelyek mindig ugyanúgy zajlanak, és amikor úgy érezzük, hogy minden összeomlik, biztonságot adnak.

A kihívásokhoz rugalmasan alkalmazkodó ember képes arra, hogy ha kell, elengedje a múlt bizonyos történéseit, illetve az álmokat, amelyek hozzá fűződtek, és ezzel megnyissa az ajtót az új lehetőségek előtt. Nem hibáztatja emiatt a környezetét, hanem felelősséget vállal a saját döntéseiért és tetteiért. Amikor kockázatot vállal, jól kommunikál, és nyitott arra, hogy más emberektől tanuljon, segítséget kérjen, de a megoldást nem tőlük várja, az esetleges kudarcaiért nem a környezetét okolja.

Amikor a kihívásokkal való megküzdésről van szó, általában kulcstényezőként felmerül a pozitív gondolkodás és az optimizmus is, és filmünk főhőse,



Billy kiválóan megjeleníti ezt a szemléletmódot. Ugyanakkor a túlzott optimizmus nem mindig vezet sikerre. Alice Boyes szerint a rugalmas gondolkodás egyik feltétele, hogy a helyzet mindkét aspektusát, a negatív és pozitív kimenetelt vagy magyarázatot egyaránt figyelembe vegyük, és ezek megvizsgálása után alkossuk meg a cselekvési tervünket. Ez azt is jelenti, hogy előre gondolkodunk, és felkészülünk a várható eseményekre. A változás megélését segítheti, ha úgy tekintünk rá, mint egy fejlődési lépcsőre, és összegyűjtjük, milyen pozitív tapasztalatokkal lettünk gazdagabbak a változás következtében, mit tanultunk általa, így a legközelebbi kihívással már könnyebben tudunk szembenézni.

### **MÓDOSÍTS PÁLYÁT!**

Innováció, élethosszig tartó tanulás, folyamatos létbizonytalanság: ezek jellemzik mai társadalmunkat. Egyre lényegtelenebbé válik, kinek milyen papírja van, s csak az számít, képes-e elvégezni jó színvonalon az adott feladatot, vagy sem. Ez ijesztő, ugyanakkor sok lehetőséget is rejt magában, hiszen így annak is van esélye teljesíteni egy kihívást, aki nem rendelkezik a megfelelő jogosítvánnyal hozzá (és itt most ne az orvosi és hasonló szakmákra gondoljunk).

Ha a főszereplőkhöz hasonlóan úgy érezzük, hogy kicsúszott a biztos talaj a lábunk alól, és az eddig megszerzett tudásunk vagy papírjaink értéktelenné váltak a munkaerőpiacon, érdemes megvizsgálni, milyen tulajdonságaink, készségeink és képességeink vannak, milyen értékeket tartunk fontosnak, illetve milyen problémákkal szeretünk foglalkozni. Holland, a pályaválasztás lélektanának meghatározó alakja szerint ugyanis a személyes orientációnk határozza meg, hogy milyen környezetben szeretünk dolgozni. Super a fejlődésszempontról megközelítésében ezt kiegészíti azzal, hogy minden ember többfajta foglalkozásra alkalmas. Az életpályák egymásra épülő szakaszokra (növekedés, keresés, realizálás, fenntartás, hanyatlás) bonthatók, ráadásul a munkaerő-szükséglet típusának változásai is új növekedést, újrakeresést és új lehetőségeket rejtenek magukban. Ez fokozott alkalmazkodást és új tudás elsajátítást tesz szükségessé, így a rugalmasság alapvető.

### **MEGLÁTJUK!**

Megküzdeni a változásokkal nem mindig megy úgy, mint a karikacsapás, hiszen a változás óhatatlanul stresszel jár, ami mind testileg, mind érzelmileg

megterhelő. A stressz definíciója szerint „az élő szervezet nem-specifikus válasza bármilyen megterhelésre”, vagyis a szervezetünkben végbemenő élettani változások függetlenek attól, hogy pozitív vagy negatív stresszorról kell szembenéznünk. Nem feltétlenül jelent katasztrófát, ha valamilyen stresszes esemény ér bennünket, sőt, a stressz hajtóerőként motivál bennünket a ránk váró feladatok végrehajtásában. Gyakran előfordul, hogy a pozitív eseményeket is érzelmileg megterhelőnek éljük meg, ezt jól mutatja a Thomas Holmes és Richard Rahe által összeállított stresszskála, amelyen a stresszkeltő események között helyet kapott pl. a házasságkötés, a terhesség, az új családtag befogadása, valamint a karácsony is, vagyis minden olyan történet, amelyhez alkalmazkodnunk kell, ezért érzelmileg megterhelőnek éljük meg. Olykor nehéz eldönteni, hogy az átélt történet valójában negatív vagy pozitív-e ránk nézve, leginkább az számít, hogy milyen választ adunk a stresszes élethelyzetre – hiszen akár egy munkahely megszűnéséből is kiszülhetnek jó dolgok. Jól illusztrálja ezt a tanmese, amely az egyik kedvenc filmünkben, a Charlie Wilson háborújában hangzott el:

„Van egy fiú, aki a 14. születésnapjára lovat kap. A faluban mindenki azt mondja: »De csodás, lovat kapott.« A zen mester azt mondja: »Meglátjuk!« Két évre rá a fiú leesik a lóról, és eltöri a lábát. A falusiak azt mondják: »De szörnyű!« A zen mester azt mondja: »Meglátjuk!« Aztán kitör a háború, minden fiatalnak harcolnia kell, kivéve a fiút, mert neki a lába kampec. A falusiak azt mondják: »De csodás!« A zen mester azt mondja: »Meglátjuk!«”

### CSAPATBAN KÖNNYEBBI!

Nick és Bill egy vígjáték főszereplőjéhez méltóan jól használják a humort a nehézségek során. Nevetéskor a szervezet endorfint termel, csökken a kortizol (stressztermelő) hormon a szervezetünkben, és a humoros életszemlélet még a problémamegoldás folyamatát is gördülékenyebbé teszi. Főszereplőink kollégáikhoz való alkalmazkodását megkönnyíti vidám és nyitott természetük, sikerük pedig a csapatmunka erejében rejlik. Kis csoportjuk tagjai önmagukban mind elveszetteknek tűnnek, de mindnyájan tudnak olyan értéket hozzatenni a csapathoz, ami a többiekéből hiányzik. Példájukon keresztül felismerjük, hogy mindenkiben vannak olyan képességek, amelyekre valahol, valakinek valamilyen okból szüksége van, csak meg kell találni azt a helyet, ahol a tudásunkat kamatoztathatjuk. ♦

# A JÓSAĞ ÖSSZEKÖT



technikai szám  
0011

Kérjük, támogassa  
adója egyházi 1%-ával a  
**MAGYAR KATOLIKUS  
EGYHÁZ** szolgálatát!

[www.katolikus.hu](http://www.katolikus.hu)





SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész,  
kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# IÓ, CIÓ, ÁCIÓ...

Sokféleképp folytatódhatna a sor, és bár tudjuk, hogy a húsvéti stációkhoz már közeledünk, a vakációhoz még nem annyira... De van, amiben már benne élünk. És nem most kezdődött a dolog, hanem valamikor a huszadik század közepén, amikor minden haladás alapját ebben kezdték el látni.

◆ Ha valaki most visszalátogatna Chicagóba, a Feltalálók Kongresszusára 1938-ba, vagy megnézné, milyen újításokkal örvendeztették meg a londoni anyákat ugyanekkor, az okostelefonjával a zsebében már fennhézajva kacaghatna a sok naiv oktalanságon. Még hogy arcra tehető nevetőgödröcske-csináló készülék mint kozmetikai újítás?! Még hogy babaketrec az emeleti ablakba a kicsik egészséges életmódjáért?! Hah, micsoda balgaság!

Miért van az, hogy ha hirtelen 80 évet ugrunk előre, Las Vegasba, a fejlesztések globális bemutatójára, a CES-re, akkor semmi nem marad bennünk ebből a kacagásból? Semmi abból a zsigeri érzésből, hogy talán nem minden okos, ami digitális? Csak a lelkes áhítat marad, hogy mire is képes ez a technológia! Az a sok mesterséges és okos és fejlesztett és autonóm! A cápariasztó. Az okostükör, amely terméket is ajánl a pattanásra. A víz alatti delfindrón, amely horgászik

is helyettünk. Az okoskocka, amelynek segítségével távollétünkben játszhatunk magányos állatkáinkkal. A lapostévé vagy az okosbicikli, amelyet össze lehet hajtani. A fejre tehető alvó- és az érzelemmérő pánt, amelynek köszönhetően jobban emlékezünk vagy koncentrálnak (már azt is tervezik, hogy mire).

Minden év egy világraszóló, nagy technológiai seregszemlével kezdődik, a szerencsejáték fővárosában, a jackpot hazájában. Csillogó „szpartakiád” ez, női hangon megszólaló, új generációs asszisztensrobotokkal és a kedves, kutyafarmára tervezett mesterséges intelligenciákkal. És ezen a seregszemlén senki nem mosolyog lenézően. Itt minden résztvevő a „fejldős ütőerén” tarthatja éber ujjpárnáját – ha megbocsátja a szóképet a nyájas olvasó. Ami itt történik, az cseppet sem megmosolyogtató, az vérezen komoly. Hiszen ez maga az ió, cíó, az innováció!

Ezek után a bözék után szokták az adott évet elnevezni valamely technológiai újítás évének. Itt szoktak lebögni vagy mennybe – pontosabban digitális felhőbe – menni az újítások és fejlesztőik. Itt derül ki, mi a trend, és mi a nemtrend. No, és az ára mindennek. Például a fürdőkádnak, amely a súlytalanság élményét adja potom ötmillióért – és egy szót se szólhatunk, olcsóbb, mint egy új lakás!

Közel egy évszázada az innováció kultúráját éljük, amelyben rengeteg a válasz és nagyon-nagyon kevés a kérdés. Amelyben „repülő autóra vágyunk, és helyette kapunk 140 karaktert a twitteren”. Amelyben az arany helyett mintha a zseni alkímiája folyna. És amelyben a Yale Egyetemen is elindult történetének legnépszerűbb kurzusa, amelyre hallgatóinak több mint negyede jelentkezett: 1200 diák. Nem is csoda, hiszen valóban a legidősebb kérdésekről szól. A címe ez: A boldog élet. ◆

# Bárki beszállhat



Babakötvény



## Babakötvény

- **42 500 Ft** állami támogatás
- az éves befizetések mértéke után akár évi **6 000 Ft** jóváírás
- korlátlan felhasználás

Igényelje a **Magyar Államkincstárban**, és nyissa meg gyermekének a **Start-értékpapírszámlát** most!

[allampapir.hu](http://allampapir.hu)

akár  
**5,4%**  
kamattal!

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. A 2013-2018. évi központi költségvetési törvényekben az adott évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.

Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 3,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható.



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

*A Salon*  
BUDAPEST

# HA VALAMIT NEM LÁTOK, AZ NEM TETSZHET

„Annak idején elképzelésem sem volt, hogy mi leszek, ha nagy leszek. Véletlenül csöppentem ebbe a dologba, amihez aztán az emberi kapcsolatok csináltak kedvet. Ma már nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy nem lettem filmrendező vagy jogász, vagy bárki más” – meséli *Várhegyi Éva*, a Hollán Ernő u. 9. alatti kalapüzlet tulajdonosa és mestere.

♦ – **Mióta van meg ez az üzlet?**

– 1968-ban mestervizsgáztam, és 1969 óta vagyok ezen a helyen. Ez már történelem. (nevet).

– **Hogyan került a mesterség közelébe?**

– Volt egy barátnőm, akivel mindent együtt szerettünk csinálni. A szülei egy ismert kalapos házaspárral nyaraltak együtt a Balatonon, és ez a pár beszélte rá a barátnőm szüleit, hogy ez a világ legjobb szakmája. Az ötvenes évek vége felé még nagyon sok kalaposüzlet volt, és mindegyik nagyon jól ment.

– **Abban az időben az emberek öltözködési kultúrája igényesebb volt.**

– A két világháború között szépen öltöztek az emberek. Sokat adtak a részletekre. Kalap, kesztyű, táska. Akkoriban kalap nélkül szinte nem lehetett kimenni az utcára. A háború után sokáig élt még ez a generáció, illetve ezeknek a szülőknek a lányai, akik ezt látták otthon.







**– Hol kezdett tanulni?**

– Az egyik legjobb helyre kerültem, Fürst Irén szalonjába. De nem terveztem, hogy a szakmában maradok. Kinyílt előttem a világ, hirtelen nagyon sok mindenhez kedvem lett. De dolgozni kellett, mert nem voltak jó anyagi körülményeink. Anyám egyedül nevelt, apám hadifogságban halt meg. Azt terveztem, hogy majd munka mellett tanulok, viszont dolgozni nem tudtam, csak kalaposként. Fürst Iréntől a Kézműipari Vállalathoz mentem. Ott normában készítettünk mindent, ami nem igazán szeretteti meg a szakmát.

**– Úgy tudom, az Operában is dolgozott.**

– Igen, az már jobban tetszett, de ott is mindig másnak az elképzeléseit kellett megvalósítanom. Aztán egy kalapos kolléga, akinek bedolgoztam, ajánlott egy lehetőséget itt, a Katona József utcában. Akkoriban csodaszámba ment egy ilyen tanácsai üzletbérlet megszerzése, éltem az adódó lehetőséggel. Letettem a mestervizsgát, és kikértem az iparendélyt. Alig egy évet voltam ott. Egy fiatal nő, aki a tanácsnál dolgozott, és emlékezett rám, amikor az iparendélyügyemet intézte, bejött, hogy ismeri a környéken az üzleteket, és szerinte az enyém egy rossz hely. Viszont megüresedett

a Fürst Sándor utcában (mai Hollán Ernő utca) egy sokkal jobb. Adjak be egy kérvényt a cserére, azt majd ő bírálja el, és támogatni fogja. Így is történt.

A mesterséget aztán itt szerettem meg igazán. Az emberi kapcsolatok csináltak kedvet hozzám. Akkor indult meg az agyam, akkor kezdett igazán érdekelni, amikor rá is voltam kényszerülve, hogy kitaláljam, kinek mi áll jól, milyen karakterhez, milyen alkalomra, milyen stílust lehet ajánlani. Majd jöttek a sikerélmények.

**– A szakma engedi, hogy kicsit beleláss a vevők életébe?**

– Igen. És ma már nagyon hálás vagyok a sorsnak, hogy nem lettem filmrendező vagy jogász, vagy bárki más. Az ascoti derbyre készített kalapköteményeinktől az onkológiai kezelés alatt álló hölgyek turbánjáig, a pápai audiencián megjelenő közéleti személyiségek számára készített fátylas tokkalaptól a biciklis sapkáig sok mindent készítettünk, és igyekszünk örömet szerezni a munkánkkal.

**– Milyen technikákkal és anyagokkal dolgoznak?**

– Itt minden kézzel készül. A nyúlászór- és a filckalapok hagyományosan faformákra készülnek.



**– Előfordul, hogy egy régebbi kalapot visszahoznak, és változtatást kérnek rajta?**

– Ó, igen, sokan. Egy dísszel vagy egy hajtással teljesen át lehet alakítani egy kalapot. Változik is mindenkinek az arca néhány év alatt. Ami korábban jól állt, később már nem biztos. És a kalapot lehet igazítani hozzá.

**– Olyan is van, hogy javítani kell?**

– Igen. Bár ma már a fiatalabbak eldobnak mindent, nem is gondolnak javításra. Legfeljebb arra, hogy átdíszítsük, de még azt is nagyon bátortalanul. Régen pedig a munka egy jelentős része ilyen volt. Amikor én önálló lettem, adózás szempontjából sokkal jobb elbírálás alá esett az, akinél a javítás és az alakítás nagyobb százalékban fordult elő, mint az új áru elkészítése. Az emberek gondolkodásában is jobban benne volt, hogy nem kell újat venni, hanem vigyázni kell arra, ami van. Ezt vissza lehetne hozni most, amikor egyre környezettudatosabbak vagyunk. Egy pulóverból például lehet egy kalapot vagy egy sapkát készíteni.

**– Hogyan ajánl kalapot egy új vevőnek?**

– Amikor belép egy vevő az ajtón, abból vonok le valamilyen következtetést, hogyan van felöltözve, és ahhoz a stílushoz tudok valamit ajánlani. Alkalmi rendeléseknél kérjük, hogy hozza be azt a ruhát, amihez a kalapot szeretné. Nagyon sok türelem kell hozzá, a megrendelő részéről is. Főleg az első darabnál, amíg egymásra hangolódnak.

Az önismeret is nagyon fontos ahhoz, hogy tudja az ember, mi az, amiben jól érzi magát. Hogy egyáltalán ő maga milyen. De hát ezt ki tudja? (nevet) Kevesen.

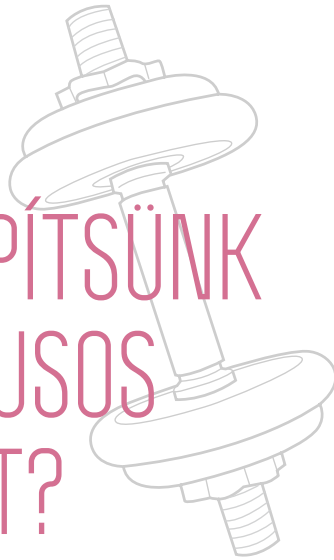
**– Ma mi a tendencia?**

– Szerintem a fiatalok szeretnének szépen és másképp öltözni, mint amit a gyenge kínálat nyújt. Szeretnének másmilyenek lenni, de mégsem elég bátrak felvállalni, hogy megnézik őket. Pedig a lelke mélyén talán mindenki vágyik erre. Mennyi játéklehetőség van egy kalapban, sapkában, fejdíszben! Az igény megvan rá, csak néha a bátorság, néha meg a kínálat hiányzik. Illetve az, hogy ismerjék. Mert ha valamit nem látok, az nem tetszik. ♦



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

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS



# HOGYAN ÉPÍTSÜNK ERŐS, TÓNUSOS IZOMZATOT?

◆ A legtöbben úgy próbálnak izmot építeni, hogy magas ismétlésszámmal végeznek izoláltan – egy-egy izomcsoportra – gyakorlatokat. Ezzel az a probléma, hogy sok ismétlést csak olyan súllyal tudunk végezni, ami nem elég nagy ahhoz, hogy az izomtömeg gyarapodását eredményezze. Alapigazság, hogy minél nagyobb súlyokkal dolgozunk, annál erősebb lesz a testünk, és így válnak nagyobbá az izmaink. Persze nem a testépítők méretei az irányadók, ne felejtjük el, hogy ők megannyi legális, sokszor pedig illegális táplálékkiegészítővel serkentik az izomtömeg növelését. Amire viszont nekünk szükségünk van, azt igyekeztem áttekinthető formában 10 pontban összeszedni.

1. Erősítsd a test összerejét! Az erősebb test fejlettebb és tónusosabb izomzattal jár együtt. Ha nagyobb súlyokkal kezdünk el dolgozni, és fokozatosan növeljük a terhelést, akkor a test teljes izomtömege növekedni fog. Azonban arra is figyelni kell, hogy ne edzetségi és erőnléti szintedet meghaladó súlyokkal végezd a gyakorlatokat, mert ez túlterheléshez, húzódáshoz, izomsérüléshez vezet. Adj időt a testednek az alkalmazkodáshoz, ne azonnali eredményeket akarj, hanem folyamatos progressziót!
2. Végezz kombinált gyakorlatokat, amelyek egyszerre több izomcsoportot dolgoztatnak meg! A guggolások

Sokan a fogyás reményében kezdenek sportolni, vannak azonban, akik inkább izmosabb, arányosabb külsőre vágnak. Számos tévhit és városi legenda övezi az erősítő edzések mikéntjét. Sokaknak azonnal egy testépítő képe ugrik be, holott a testépítés egészen más kategória. Azt is érdemes leszögezni, hogy nincs gyors izomnövesztés, és nem létezik tónusos, szálkás test izomtömeg nélkül, napi 10 perc lábemelgetéstől pedig nem lesz kerek a fenék és formás a comb.

és a kitorések súlyzóruddal a nyakban a láb kifejezett edzése mellett megdolgozzák a hát és a has izmait is. A döntött törzsű felhúzás a farizom, a combhajlítók, a derék izmait erősíti. A vállból fej fölé nyomás az egész törzset stabilizációra készíti, s közben a vállat és a karokat dolgoztatja. A fekvőnyomás a mell- és karizmok mellett szintén igénybe veszi a törzset és a hasizmokat. A függeszkedve végzett lábemelések a hasizmok kiváló edzői, amelyek a karokat, vállakat is igénybe veszik. Az evezés döntött törzssel szintén aktiválja a láb, a fenék és a hát izmait, miközben a lapocka környéki izmokkal dolgozunk. Igyekezzünk az edzetségi szintünknek megfelelően nagy súlyokkal dolgozni, apránként, de folyamatosan növelve a súlyok méretét.

3. Használj kézisúlyzót! A kézisúlyzó előnye, hogy a törzset stabilizáló izmokat intenzívebben aktiválja. Szabad súlyokkal dolgozz, így magát a súlyzót is egyensúlyozni kell a helyes végrehajtás közben, ami egyszerre több izmot von be a munkába, és hatékonyabbá teszi az izmok erősítését.
4. Eleinte a mozgások helyes kivitelezésének elsajátításán, a mobilizációs gyakorlatokon legyen a nagyobb hangsúly. Szánj időt arra, hogy megtanuld a jó technikát, hiszen nagyobb súlyokat sérülés nélkül csak így fogsz tudni megmozgatni.



Általánosságban elmondható, hogy a nap folyamán a lassan felszívódó szénhidrátok segítik a normál vércukorszint fenntartását, így energikus maradhatsz egész nap. Edzés után azonban jól hasznosulnak a gyorsan felszívódó szénhidrátok, és a megnövelt fehérjebevitelre is szükség van, továbbá egy kiegyensúlyozott táplálkozásban a zsírokra is. Esti órákban érdemes fehérjében gazdag ételeket fogyasztani, ki-ki azt, ami közel áll hozzá. A test zsírmennyiségét csökkenteni és izomtömegét növelni az edzések mellett a céljaidhoz illeszkedő táplálkozással tudod. Ez nem szigorúan előírt diétát jelent, hanem néhány fontos irányelv szem előtt tartását.

7. Ez rólad szól, nem egy verseny másokkal, ne hajts irreális ideálképeket! Egy egészségesen sportoló embernek nem az a célja, amit fényekkel és beállításokkal felturbózott testépítő versenyzők fotóin látunk. Túl magas elvárásokkal feszültséget, kudarcból való félelmet kelthetsz magadban, és kivész az egészből a lényeg: az öröm és a hited magadban, hogy jó, amit csinálsz. Önmagadért csinálsz, hogy picit minden nappal jobbá válj, ám ez nem mindig a mennyiségi javulást jelenti. Nagyon-nagyon fontos, hogy hogyan érzed közben magad!
8. Légy kitartó! Sokszor írunk erről, hogy a változásokhoz kitartásra van szükség. Ez az erősítő tréningeknél különösen így van. Izmot építeni gondosan lehet – mint egy jó házat. Csak most a tested a ház.

5. Az erősítő edzések után az izmoknak hosszabb regenerációs időre van szüksége, ezért heti három erősítésnél többet nem ajánlott végezni. Inkább nyújtó-erősítő, mobilizációs és stabilizációs tréningekkel kombinálva állítsd össze a heti edzés munkát.

6. Fogyassz tápanyagban és fehérjében gazdag ételeket! A kiegyensúlyozott táplálkozás irányelvei mellett fontos figyelni az edzések utáni étkezésre.

9. Hagyd meg az izmaidnak a szükséges regenerációs időt! Fáradt izomzattal nem fogsz tudni egyre jobban teljesíteni. Ha kimerítet a tested, nem lesz képes leadni ugyanazt a teljesítményt, stagnálás lesz az eredmény, és növeled a sérülés kockázatát is. A folyamathoz és egy-egy edzéshez megfelelő mentális állapot és jó alvásminőség is szükséges. Van az az edzés, amit ki kell hagyni, és inkább pihenni kell. A pihenési fázisban épülnek az izmok is, de ilyenkor töltödsz a további munkához is. ♦



# | VÉRRE MEGY

Az ember már meg sem lepődik azon, ha azt hallja, hogy valakinek a műtétjét vérhiány miatt csúszthatják – sokkal több vérédonóra lenne szükség. Megnéztük, mi kell ahhoz, hogy valaki önkéntes lehessen.

◆ Itthon a vérhiány sajnos rendszeres, a helyzet nem volt rózsás februári lapzártánkkor sem: a nyolcból négy vércsoportnál a vér mennyisége „éppen elég”, míg kettőnél „megfelelő” volt, „optimális” szintről pedig csak két vércsoportnál beszélhettünk. Ez rossz hír, mert az „éppen elég” azt jelenti, hogy tervezett műtéteket halaszthatnak el akkor, ha hirtelen kórházba kerül egy vérző beteg vagy egy rosszul lévő leukémiás. Ilyenkor az operációra félretett vért felhasználják, a műtétet pedig addig tolják, amíg regisztrált önkéntesek segítségével biztosítani nem tudják a vérkészítményt. Ahhoz, hogy ilyen helyzet ne álljon elő rendszeresen, sokkal több vérédonóra lenne szükség.

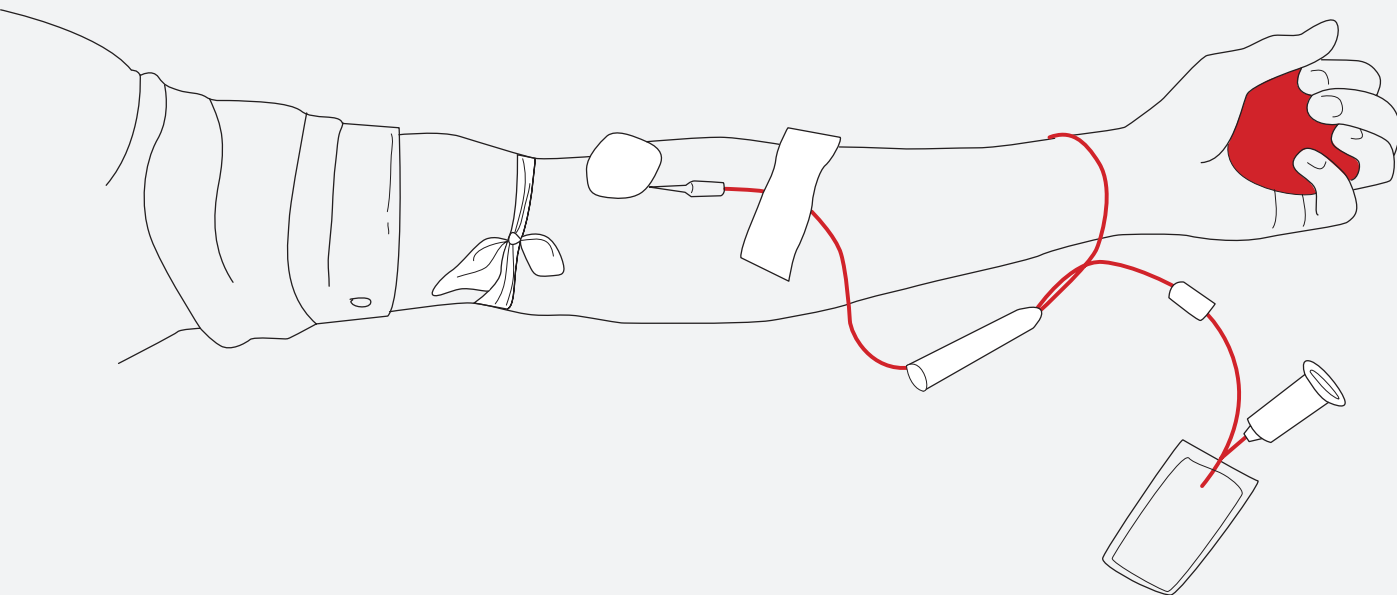
**SZÉLES AZOKNAK A KÖRE, AKIK VÉREDŐK LEHETNEK: DONORNAK BÁRKI JELENTKEZHET, AKI EGÉSZSÉGESNEK ÉRZI MAGÁT, ELMŰLT 18 ÉVES, DE MÉG NEM TÖLTÖTTE BE A 60 ÉVES KORT, TESTTÖMEGE PEDIG MEGHALADJA AZ 50 KILÓT. SŐT, AKI RENDSZERES VÉREDŐ, AZ EGÉSZEN 65 ÉVES KORÁIG LEHET DONOR. A FÉRFIAK ÉVI ÖTSZÖR ADHATNAK VÉRT, MÍG A NŐK, AKIK A MENSTRUÁCIÓ MIATT ALAPBÓL IS VESZTENEK VÉRT, ÉVENTE NÉGYSZER JELENTKEZHETNEK.**

Vért többféle módon is lehet adni: az Országos Vérellátó Szolgálat vérellátóiban (országszerte 23 ilyen helyszín van), a Magyar Vöröskereszt szervezett véréadásain és vérvételi kamionjain, de lehet kérni véréadás szervezését munkahelyre, rendezvényre is. Egy-egy véréadásnál átlagosan 450 milliliter vért vesznek le, ami egy egészséges ember számára nem jelent veszélyt. A procedúra nem is időigényes: másfél óránál még akkor sem tart tovább, ha abba beleveszünk minden hozzá kapcsolódó teendőket.

## **KÖTELEZŐ PAPIRMUNKA**

A vérvételt megelőzően mindig ki kell tölteni egy kérdőívet, amiben látszólag fölösleges kérdések is vannak, de azokból fontos információk derülhetnek ki. Rákérdeznek például a külföldi utakra, amelyek önmagukban nem jelentenek akadályt, leszámítva néhány speciális esetet. Néhány éve például a bécsi kiruccanás jelentett problémát, volt ugyanis egy olyan, szúnyog által terjesztett fertőzés, amely pár hónapig gyakori volt az osztrák főváros környékén. Emiatt aki akkortájt járt Bécsben, pár hónapig nem lehetett vérédonó. Szempont az is, hogy Magyarországon a vérkészítményeket nem szűrik olyan betegségekre, amelyek itthon csak behurcolva fordulhatnak elő.





Emiatt van az, hogy aki például maláriával fertőzött területen járt, az minimum fél évig nem lehet donor. Ilyenkor a véradók időszakos kizárásával tudják biztosítani azt, hogy az esetleges fertőzés kiderüljön, vért pedig csak azt követően adhasson az önkéntes, hogy már biztosan egészséges. Hosszabb tiltás ilyen okok miatt általában nincs, viszont aki például maláriaellenes oltást kapott, az minimum három évig nem adhat vért.

### **GYÓGYSZEREK NAGYÍTÓ ALATT**

Ugyancsak a kérdőíven tudakolják meg azt, hogy az önkéntes szed-e valamilyen gyógyszert. Utóbbi önmagában nem kizáró ok, kivéve akkor, ha például véralvadásgátlókról van szó. A gyógyszerek többsége – így például a legtöbb fájdalomcsillapító, a fogamzásgátlók, az allergiaellenes orrcseppek és szemcseppek, a hashajtók, az emésztést segítő és az epebetegségre ható készítmények – nem jelentenek akadályt, de esetleges alkalmazásukat mindenképp jelezni kell a kérdőíven. Ennek oka, hogy bizonyos gyógyszerek – köztük néhány bőrgyógyászati készítmény, vagy éppen a prosztatagyulladás ellen használt gyógyszerek – magzatkárosítók lehetnek, így azok vétét, akik ilyesmit szednek, várandós anyuka nem kaphatja. Ezért is fontos, hogy a kérdőívet orvos

értékeli ki. Ha mindent rendben talál, akkor megméri az önkéntes vérnyomását, felméri az egészségi állapotát. Az ujjbegy megszúrásával megméri a vér hemoglobinkoncentrációját is, az első véradóknál pedig történik előzetes vércsoport-meghatározás is. A véradásból csak azokat zárják ki, akiknek például a kívánatosnál alacsonyabb a hemoglobinszintje, náthás vagy torokgyulladás van, herpeszt látnak rajta, esetleg kiderül, hogy nemrég műtéten esett át.

### **PILLANATNYI KELLEMETLENSÉG**

Ha a donor alkalmas a véradásra, akkor a vérvétel öt-tíz perc alatt megvan, tehát a vele járó kellemetlenség nem tart sokáig. Illetve nem is annyira kellemetlen: pusztán egyetlen szúrásról van szó, ami csak enyhe fájdalmat jelent, komolyabb panaszt nem okoz. A vérvétel után öt percig még tanácsos a nővérral maradni, megelőzve ezzel azt, hogy valaki szédülve, tántorogva távozzon. Öt-tíz percnyi pihenés után elvileg már útnak lehet indulni, ezt követően csak a folyadékpótlásra kell figyelni. Illetve négy órán át még fent kell hagyni azt a kötést, amelyet a biztonság kedvéért a szúrás helyére helyeznek. Csak elvétve fordul elő, hogy a tűszúrás miatt gyulladás vagy vérömleny alakul ki. Ha mégis ez történik, akkor az pár nap alatt megszűnik.

Sportolni és fizikai munkát végezni nem tanácsos a véradás napján, de a szervezet egy-két nap alatt már biztosan regenerálódik, gyorsan pótlódnak az elvesztett vörsejtek. A vörösvértestek szintje három-négy nap alatt lesz újra tökéletes, míg a fehérvérsejtszám három héten belül jön rendbe. ♦

### Riasztó tévhitek

A véradással kapcsolatban rengeteg tévhit kering, sokan ezek miatt gondolják azt, hogy nem lehetnek donorok. Klasszikusan ilyen az, hogy a vegetáriánusok nem adhatnak vért, holott a vasat a raktárakból az ő szervezetük is hamar pótolja. Emiatt annak, aki kiegyensúlyozott vegetárius étrendet tart, nagyjából egy hónap alatt ismét normális vasszintje lesz, a vasvesztés észre sem vehető. Azt is sokan hiszik, hogy akinek tetoválása vagy piercingje van, nem lehet véradó. Ez viszont csak részben igaz: ezek elkészítését vagy behelyezését követően hat hónapig valóban eltanácsolják a donorokat, hiszen ekkor még nem lehet biztosan kiszűrni azokat az fertőzéseket, amelyek esetleg átadódhattak a művelet során. Viszont ezt követően már semmi akadálya nincs a véradásnak.

Ha bármi gond van, az a véradás során biztosan kiderül, hiszen a vérkészítményeket mindig vizsgálják – persze anonim módon, csak számmal és vonalkóddal beazonosíthatóan. Végeznek HIV-, Hepatitis C-, Hepatitis B- és szifiliszszűrést, így a donorok is megbizonyosodhatnak afelől, hogy ilyesmit még véletlenül sem kaptak el.

### Mi ismerjük egymást!

Az irányított véradásnál a vért adó és a vért kapó ismeri egymást, vagy legalábbis tudnak egymásról, a vér pedig célzottan egy adott beteghez kerül. Ilyen felhívások nagyon gyakran tűnnek fel a közösségi oldalakon, általában a tervezett műtéteket veszélyeztető vérhiányok miatt. A vérellátó ilyen esetekben kötelezően ahhoz a beteghez juttatja el a vérkészítményt, akit a véradó megjelöl. Utóbbi egy olyan rendelkezői nyilatkozaton történik, amelyet a véradásnál kell kitölteni. Azon meg kell adni a beteg nevét és születési idejét, tájszámát és vércsoportját, valamint az őt ellátó egészségügyi intézmény pontos címét, illetve azt is, hogy melyik osztályról van szó. A vér máshoz csak akkor kerül, ha valami miatt nem kompatibilis a beteggel (ez vércsoportegyezésnél is előfordulhat). Ilyenkor az adomány a hagyományos véradás rendszerének megfelelően másik rászorulóhoz kerül.

### Óriási segítség

A donorok a véradással többféle módon segíthetnek, hiszen vérükből plazmakészítmények, vörösvérsejt- és vérlemezke-koncentrátumok egyaránt készülhetnek. Az egyetlen önkéntestől levett 4,5 deci vérből annyi vérkészítményt állítanak elő, ami akár három beteg gyógyulását is elősegítheti. Lehetnek köztük baleseti sérültek, leukémiában szenvedők, műtetre várók, vagy olyan emberek is, akiknek például súlyos gyomorvérzése van. A transfúziók során minden beteg azt a vért kapja meg, ami számára a legmegfelelőbb, amely pótolja a betegségé, állapota miatt elvesztett sejtek funkcióit, vagy éppen emeli a kórosan alacsony sejttszámot. Utóbbira akkor is szükség lehet, ha valaki kemoterápiás kezelést kap.

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

**SZENT István RÁDIÓ**

A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

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



Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



**Elmyr de Hory**

1906-1976

**GYŰJTŐ** 

Minden szerdán a Trend FM-en  
15.30-tól

> **Hallgassa további  
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

**TREND**  **FM** <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

[www.trendfm.hu](http://www.trendfm.hu)



> Média a Családért  
Alapítvány

Ön milyen  
**médiát**  
szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja  
**világunkat,**  
mi befolyásolhatjuk  
**a médiát.**

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

Az alapítvány munkájáról  
a [mediacsaladert.hu](http://mediacsaladert.hu) honlapon  
tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:  
Média a Családért Alapítvány  
Besorolás: közhasznú  
Adószám: 18260993-2-41

Adományait  
a 10700347-44872502-51100005  
számlaszámra várjuk.



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# VÁSÁRLÁS KATTINTÁSRA



**Online vásárolni könnyű, hiszen pár kattintás, és megvan minden. Viszont aki nem figyel arra, honnan rendel és hogyan, könnyen ráfizethet. Összeszedtük, mire kell vigyázni.**

- ◆ A webshopok már sok-sok éve életünk részei, de a velük kapcsolatos kérdések még mindig mindennaposak. Tavaly az online fogyasztóvédelmi tanácsadó pontokhoz ezzel kapcsolatban érkezett a legtöbb megkeresés: az összesnek mintegy 40 százaléka ezekre vonatkozott, csak a maradék 60 százalékat tették ki azok a kérdések, amelyek például a hagyományos kereskedelemhez, a légitársaságokhoz, a közüzemi, pénzügyi és építőipari szolgáltatásokhoz kötődtek. Magyarán a legkevésbé azt tudjuk, hogy webshopokkal hogyan lehet dűlőre jutni, mikor van igazunk, és mikor nincs.

## HA MEGGONDOLTUK MAGUNKAT

Sokan még a ma már köztudott „14 napon belüli indoklás nélküli elállás” lehetőségével sincsenek tisztában. Ugyanakkor több olyan termék is van, amelynek online vásárlásától nem lehet indoklás nélkül elállni. Például aki hajvágót vagy szakállvágó készüléket rendel, és kiveszi a zárt csomagolásból, higiéniai okok miatt már nem küldheti vissza a terméket. Ugyanez vonatkozik az orvosi segédeszközökre. A kozmetikai termékek sem küldhetők vissza ilyen esetekben: míg például a drogériákban a kihelyezett próbatermékeket meg lehet szagolni, addig a webshopból rendelt kozmetikumokat – mivel azokat csak sértetlenül lehet visszaküldeni – nem lehet arra hivatkozva visszaadni, hogy nem tetszik az illatuk. Az étrend-kiegészítők sem küldhetők vissza minden ok nélkül, és nem érvényesíthető a 14 napos elállási jog akkor sem, ha valaki egyedileg készítettett terméket rendel, például saját fényképpel díszített bögrét, pólót vagy kispárnát.





Ez vonatkozik az olyan gyorsan romlandó termékekre is, mint a vágott virág és a torta. Nem meglepő módon a CD- és DVD-lemezen forgalmazott filmek, zenék vagy könyvek sem küldhetők vissza, ha sérül a csomagolásuk. Nem lehet elállni indoklás nélkül az olyan szolgáltatások online megvásárlásától sem, mint például az online repülőjegy vagy ily módon foglalt hotelszoba, koncert- vagy színházjegy, esetleg kiállításbelépő.

Sokan nem tudják, hogy a 14 napos indoklás nélküli elállási jog csak a magánszemélyeket illeti meg, a vállalkozásokat nem. Tehát amikor a vevő cégnévre kér számlát, akkor nem minősül fogyasztónak, innentől kezdve pedig nem is gondolhatja meg magát kénye-kedve szerint. Persze általában ilyenkor is visszaléphet az ügyfél, de ez csak a webáruházak fogyasztóbarát

üzletpolitikájának köszönhető, törvények erre nem kötelezik őket.

Ha a vevő a rendelkezésére álló határidőn belül eláll az online rendelt termék megvásárlásától, azt pedig visszajuttatja az eladónak, az köteles a vételárat mihamarabb visszafizetni. Ez sok esetben hetekig, nemritkán hónapokig is elhúzódik, pedig legkésőbb az elállásról számított 14 napon belül meg kellene történnie. A visszajáró összeget elsősorban az igénybe vett fizetési móddal megegyező módon kell visszajuttatni, tehát aki például utalvánnyal fizetett, annak az utalványt kell visszakapnia, nem pedig készpénzt. Ha az online termékvásárlástól a vevő indoklás nélkül áll el, akkor a visszaküldés költségét neki kell állni – viszont előfordul, hogy ezt a vállalkozás átvállalja.



## ELHÚZÓDÓ SZÁLLÍTÁS

Sajnos gyakori eset, hogy egy-egy terméket ajándéknak, valamilyen születésnaphoz vagy ünnephez kötődően rendelnek, és ugyan már régen ki kellett volna szállítani, de a futár késlekedik. Vagy a szállító cég az előző este küld értesítést arról, hogy másnap reggel nyolc és délután öt között érkezik, ennél konkrétabb időpontot viszont képtelen megadni. Ilyen esetekben gyakori, hogy a futár és a címzett több napig kerülgeti egymást, mert előbbinek valahogy mindig akkor sikerül betoppannia, amikor a vevő átugrott a közeli boltba, azonnal ott teremni pedig nem tud. A vásárlástól ilyen esetekben is el lehet állni: ha a vevő megelégedi a több hetes csúszást, vagy éppen a futárcéggel való hasztalan egyeztetést, indoklás nélkül visszamondhatja a megrendelést. Ha a vételárat már kifizette, akkor a webshop azt köteles 14 napon belül visszafizetni.

## NAGYÍTÓ ALATT

Mivel az itthon bejegyzett vagy nagy nemzetközi webshopokkal kevésbé szokott gond lenni (ha van is, akkor azt könnyebb rendezni), érdemes az online üzleteket a rendelés előtt mindig ellenőrizni. Az azokat működtető cégek adatainak, székhelyének és elérhetőségeinek a honlapokon mindig szerepelniük kell. A weboldalakon egyértelműen fel kell tüntetni azt is, hogy reklamáció esetén hova kell visszavinni a terméket. Ha ezen információknak nincs nyoma, eleve fenntartással kell kezelni az online áruházat. Ugyanez igaz az olyan webshopokra, amelyek a közösségi oldalak reklámfelületein jelennek meg, a rákattintás után pedig egyből vásárlásra ösztönöznek. Ezek rendszerint nem megbízható, magukról semmit el nem áruló webshopok oldalára terelik a fogyasztót, és márkásnak tűnő termékeket kínálnak. Aztán a kézbesítés után kiderül, hogy a fényképnek és a leírásnak köze sincs a valósághoz, a termék rendszerint silány minőségű. Ezekben az esetekben komoly gond, hogy a weboldal működtető cég általában Unión kívüli, így még az uniós békéltető honlap sem tud segítséget nyújtani, nemhogy a hazai szervezetek, illetve hatóságok. ♦

## VESZÉLYES PIRULÁK

A legnagyobb veszélyt az online rendelt gyógyszerek jelentik. Illyesmit Magyarországon legálisan csak a közforgalmú gyógyszertárak webshopjai árulhatnak, amelyeknek listáját a gyógyszerészeti hatóság honlapján meg lehet nézni. Az uniós országok biztonságos online patikáit 2015 júliusa óta egy olyan logó is védi (ez általában az oldalak legalján van), amely azt direkt módon is összeköti a gyógyszerhatóság oldalával. Ezt érdemes keresni, ha pedig az oldalon nem szerepel (és nem átkattintható), akkor onnan nem tanácsos rendelni. Főleg, ha a webshop eleve olyan terméket kínál, amely amúgy vényköteles, vagy eleve nem is lenne kapható a hazai gyógyszertárakban. Az illegális online patikákban klasszikusan látni lehet vényköteles potencianövelőket, a testépítők által szedett, szintén csak recept ellenében kiadható termékeket. De vannak hamis pszichotriai készítmények, altatók, nyugtatók, antibiotikumok, vérnyomáscsökkentők is. A másik fontos terület az étrend-kiegészítők, amelyekben időnként olyan gyógyszerhatóanyag mutatható ki, amelynek nem lenne helye más termékben, csak gyógyszerben. A nem beazonosítható, illegálisan működő online patikákból való vásárlással nagyon kell vigyázni, ugyanis az Egészségügyi Világszervezet becslése szerint az ezekben árult gyógyszerek 50 százaléka hamis. Sőt, ha nem az eladott mennyiséget nézzük, hanem az internetes elárusítóhelyek számát, akkor az adat még riasztóbb: egy pár évvel ezelőtti amerikai vizsgálat szerint a gyógyszert áruló weboldalaknak csak 0,6 százaléka valódi patika. Gyógyszert csak legálisan működő, hazai gyógyszerhatóságnál regisztrált online patikában vásároljunk!



Nálunk minden nap új élmény Vár!



## TAVASZI HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN

Aktív kikapcsolódás, történelmi környezet • megfizethető ár,  
4 csillag superior minőség • egyedi élmények, családi pihenés  
• kalandozás az időben - egészen a középkorig!

Családi kalandozások történelmi környezetben tavasszal is!

hétköznapi kényeztetés... • csodálatos wellness fürdő... • középkori hangulat... • történelmi programok... • ...a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

Akciós tavaszi hétköznapiak most még előfoglalási kedvezményrel  
2 vagy 3 éjszaka félpanzióval,  
lovagi torna bemutatóval már **13 900 Ft/fő/éj-től!**

*Az árváltoztatás jogát fenntartjuk, bővebb csomaginfo: [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)*

Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatónkon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!



**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](mailto:sales@hotelkapitany.hu) • [foglalas@hotelkapitany.hu](mailto:foglalas@hotelkapitany.hu) • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# MENÜ, MOSOLLYAL: Déli12

Sokszor sóvárgunk a közösségek iránt, amelyektől a nagyvárosi élet megfoszt minket. Ritkán köszönnek ránk ismeretlenül, mi is nehezen mosolygunk rá megszokott élettereink újra és újra felbukkanó szereplőire a buszmegállóban, a supermarketben vagy az étteremben, ahová kiugrunk ebédszünetben. Na, jó –gondolnánk –, egy kis családi vendéglő, valami eldugott utcában, az egészen más – na de egy nagy étterem, mondjuk egy forgalmas pályaudvar mellett? Pedig valószínűleg nem ezen múlik, a *Déli 12* önkiszolgáló étterem legalábbis erre enged következtetni.

- ◆ Hetente párszor biztosan átugrunk a szerkesztőségéből a Déli 12-be, és nem csak a Vérmezőn átvezető séta csábít vagy a retro hangulatú önkiszolgáló étteremk nosztalgiaja! Ha többen megyünk, biztos, hogy mindenki talál diétájának, étvágyának és ízlésének megfelelő harapnivalót, ha pedig néha egyedül ugrok be, kifejezetten szórakoztat, hányféle vendég ül az asztaloknál. Vonatra váró kiskosztümös nő, a játszótérről érkező kisgyerekes anyuka, akinek a gyereke átkurjongat az etetőszékből a hasonló korú csöppséghez, aztán lassan az anyukák is szóba elegyednek. Idős pár eszeget az előre becsomagoltatott vacsora mellett, egyetemista társaság jegyzeteket és deszerteket cserélgetve, apa három gyerekkel és kis telefonos segítségével, hogy melyik gyerek nem eszi a rizst. Nagymama, anya, kislány – talán egy csajos délelőtt után. Elnézem a pultnál tálcával sorakozó éhes vendégeket is. Miután kiválasztották az ebédjüket, még hátravan egy döntés: melyik pénztárhoz állnak be? A nevetős, csillogó szemű, közvetlen Gabihoz vagy a fiatal lányokat és férfiakat is udvariasan magázó, mosolygós Antihoz?

Gabi és Anti testvérek, és egy évtizede dolgoznak itt együtt. Nagy Antal 30 éve vendéglátós, 2007-ben vette át a Krisztina Plaza aljában működő étterem üzemeltetését. Kérdezem tőle, mi kell ahhoz, hogy az ember belevágjon egy ilyen vállalkozásba.





Hernádi István szakács és Németh Zsolt konyhafőnök



Nagy Antal üzletvezető



Hernádiné Nagy Gabriella üzletvezető helyettes

„Tapasztalat, rutin, merészség. Két évtizedig gyűjtöttem ezeket, mire belevágtam. Azt gondoltam, hogy a becsületes munka biztosan megtérül. Ez egy osztrák tulajdonú bérlemény, amikor átvettük az üzletet, nem igazán prosperált. Gazdaságilag vezetem elsősorban, de a szakácsokkal együtt találjuk ki az étlapot, és mindenhol figyelem a jó ötleteket, ha tehetem, járom az éttermeket, hogy tapasztalatot gyűjtsenek. Mindennap meg kell újulni, de épp ez benne az izgalmas.”

„A kicsi gyerekeim mellett a testvéremnél tudtam úgy elhelyezkedni, hogy rugalmas legyen a munkaidőm, és bár nem ez az eredeti szakmám, az évek során megszerettem, megtanultam, és itt ragadtam – meséli Gabi. – Persze, ma is mindennap tanulni kell, hiszen ismernem kell az új recepteket, melyik ételben mi van. Ismerem a vendégeket, tudom, kinek ment férjhez az unokája, kinek született gyereke.”

A kasszánál ülni amolyan őrszemposztnak is tűnik: miközben a testvérpár kiszolgálja a pénztárnál a vendégeket, látom, hogy rajta tartják a szemüket az egész termen. Gabi úgy fogalmaz, „a pénztárban, a végén csattan minden, a problémákat általában mi orvosoljuk.”

Tizenöten dolgoznak az étteremben, köztük öt szakács – egyikük Gabi férje – és egy cukrász. Anti szerint nagyon fontos, hogy jó szakemberek legyenek a munkatársak, és azt is megtanulta 20 év alatt, hogy akkor válhat rémálommá egy ilyen üzlet vezetése, ha nem egy kézben összpontosul az irányítás. „Velem mindig azért szerettek dolgozni, mert kicsit mindig a magaménak tekintettem a helyet – de azért ez nagy felelősség, hiszen a 15 embernek családja is van. Nem szeretem játszani a keménykezű főnököt, jó a hangulat, de mindenki tudja is a dolgát. Nemcsak a testvéremet ismerem jól, egy gyerekkori osztálytársam is velem dolgozik és egy régi kollégámat is visszacsábítottam Svájcból a kézműves hamburgerezőnkbe, amelyet pár hónapja nyitottunk meg az épülevt túlsó felében.”

Régebben Anti az éjszakában dolgozott, de ahogy mondja, az az idő elmúlt. „Ennek a típusú vendéglátásnak az az előnye, hogy az ünnepek szabadok, csak szombaton vagyunk 3-ig nyitva. Viszont a forgalmat az ebéidő alatt kell lebonyolítani. A nap pörgösen telik, a beszállítóink naponta hozzák a friss húst, a zöltséget; nem is nagyon tudunk tárolni, mert kicsi a konyhánk. De ha lehet, magam veszem meg a piacon, ma is ott kezdtem a napot a lánnyal.” Az említett

hölgy épp kémiafeladatokat old meg az egyik asztalnál. „Most készül a felvételre – folytatja a büszke apa –, fogorvos szeretne lenni, de sokszor besegít. Mind a négy gyerekem szívesen vesz részt az étterem életében, akár munkával, akár az ötleteivel, még a 12 éves kislányom is, és a feleségem is beugrik néha, ha kevesen vagyunk.”

„Reggel 7-kor kezdődik a főzés. Az étlapot persze nagyon rugalmasan kell kezelni, ma például baconbe csavart csirkemáj lett volna, de nem hozták meg a friss csirkemáját, fagyaszottból pedig nem szívesen dolgozunk. De mindig van B-tervünk. Megfőzik az első nagy mennyiséget, kirakják a tálalópultba, aztán 11 óra után van egy második körös főzés, ahogy fogynak az ételek. 600–800 fő eszik itt egy nap. Az a taktikánk, hogy sokfajta készítsünk, de egyből nem túl sokat, így nem sok a maradék. 4-ig tartunk nyitva, akkor lezárjuk a kasszát, megcsináljuk az elszámolást, kitakarítunk, és vége a munkanapnak.”

Gabi gyerekei is dolgoztak már a vendéglátásban nyári munkán. Arról kérdezem, mit szólna, ha ezt a hivatást választanák. „Akkor ajánlanám, ha nagyon jól tudnák kezelni az emberek jó és rossz indulatait is” – válaszolja. Anti pedig hozzáteszi: „Ha a lányom megtalálja, amit csinálni szeretne, akkor abban biztosan jó is lesz.”

Anti úgy saccolja, hogy a vendégek 70 százaléka visszatérő vevő. „A családi hangulat nem feltétlenül egy étterem méretén múlik – mondja –, ugyanúgy lehetünk kedvesek a betérőkkel, mint egy kisvendéglőben. Van olyan étel, amelyet vendégről neveztetünk el. Jönnek, hogy készítsük el az édesanyjuk vagy a nagymamájuk receptjét. Sok vendéget tudunk a nevére szólítani, és büszkék vagyunk arra, hogy hány gyerek született már a vendégek körében a 11 év alatt. Mottónk az, hogy »mintha otthon főznénk«, persze a házival nem lehet versenyezni, de meg tesszük, amit tudunk.”

Gabi is tisztában van vele, hogy sokan nem elsősorban az ételért térnek be mindennap. „A szombat a családosok és az idősek napja, sokáig csak én dolgoztam ezen a napon, később már meg tudtuk osztani. Amikor először hiányoztam, néhány idős vendégünk szólt, hogy szombaton ők hozzám vannak szokva, és így nem fognak járni. Olyan is akad, aki csak Zsuzsától hajlandó kérni az ételt, ezért inkább kivárja az előtte sorakozó hat embert. Sok kisnyugdíjas eszik egy levest vagy egy főzeléket, és mondja is, hogy ő igazából a mosolyért jön be.” ♦





# Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:  
[www.kolping.hotel.hu/kepmas](http://www.kolping.hotel.hu/kepmas)

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

Márciusban  
akár  
4 = 3!

Tervezze meg  
már most  
a tavaszi  
hosszú  
hétvégéket!





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# TAVASZVÁRÁS SÁRKÁNYFŰVEL

Tájszavaink sajátos ízt adnak nyelvünknek, s különösen igaz ez az étkezéssel kapcsolatos kifejezésekre. A kenyér végét hívják például *dumónak*, *szegletjének*, *gyürkének*, *serclinek*. Szétnézhetünk a fűszerkertben is: a kakukkfűvet balsamfűnek, a koriandert cigánypetrezselyemnek, a bazsalikomot pedig királyfűnek is nevezik. Vagy ott van az egészen varázslatosan hangzó sárcányfű. Ki ne akarna megkóstolni egy ilyen nevű fűszert?



◆ Egy 16. századi kalendárium éppen márciusra ajánlja – a lestyánnal, zsályával, spenóttal, mustárral és tormával egyetemben. A tárkonynak – merthogy a sárkányfű név mögött ez rejlik – van orosz és francia változata. Előbbi valamivel könnyebben természetű, jobban bírja az időjárás viszontagságait és szaporítható magról, ugyanakkor kevésbé aromás, mint a francia tárkony. A francia tárkony ezért közismertebb. Használhatjuk szárítva, de nevelhetünk saját növényt akár balkonládában is: szereti a napfényt, a gondos locsolást – kissé ánizsos, enyhén csípős, jellegzetes ízzel hálálja meg a törődést.

### ECETBE, MÁRTÁSBA

A Divat újság 1909-ben megjelent szakácskönyve szerint a mártásoknak általában „jó, ha citromsavval vagy tárkonyecettel éles ízt adunk”. A felvidéki Nagyasszony azt javasolja, a majonézt fűszerezzük tárkonnyal, ami tényleg jó ötlet, egy kis apróság, de máris új szint adunk vele egy megszokott ételnek. Hamar elkészül a Pesti Hírlap 1930-as években lejegyzett ecetreceptje is: finomra vágott tárkonylevelet, mogyoróhagymát, bazsalikomot, babérlevelet, szegfűszeget és szegfűborsot kell leöntenünk egy liter ecettel, amelyből 2,5 dl-t előzőleg felforraltunk. Bármilyen salátához, zöldségleveshez használható ízesítőként. Egy fokkal összetettebb a Ragyogó szakácskönyv (1920-as évek) halhoz és hideg baromfi húshoz ajánlott mártása: két főtt tojás sárgáját apróra vágjuk, majd nagyjából 1,5 dl olajat öntünk hozzá folyamatos keverés mellett, megszórjuk egy teáskanál tárkonnyal, sózzuk, hozzáöntünk két evőkanál borecetet. „A szorgalmas keverés és az olaj lassú hozzáadása határozza meg a mártás sikerét.”

### HÚSHOZ, HALHOZ

A bárány hagyományosan együtt járt a tárkonnyal a magyar konyhakultúrában. Szirmay Antal, Zemplén megye jegyzője és levéltárosa 1804-ben így ír egy lakodalom előkészületeiről: „Gyenge báránykakat készítették tárkonnyal. / Borjút úriáson, mint szokás citrommal.” A Divat újság pedig azt írta, „a tárkonyos becsínált vagy citromos becsínált bárányt még a betegek is szívesen eszik.”

Sajnos ez a húsféle mára jóformán eltűnt étkezésünkől, ám a tárkonyról azért még nem kellene lemondanunk! A citrom és a tárkony remek fűszere lehet a csirkének. Illik a rákhoz, halhoz is. A Ragyogó

szakácskönyv egyik receptje ajánlható azoknak, akik szeretik az elegáns, letisztult ízeket, de nem szívesen időznek hosszan a konyhában. A megtisztított halat (lehet harcsafilé, süllő, pisztrángfilé) „néhány csöpp tárkonyecettel” felezesztett, sós vízben megfőzzük. Míg ez készül, elkészítjük a mártást: tojássárgáját, citromlevet és vajat keverünk ki – tálaláskor ezzel öntjük le a főtt halszeletet, és megszórjuk petrezselyemmel. Főtt krumplival kínálhatjuk.

Újrahasznosításhoz is jó a tárkony. Ha van maradék sült halunk vagy konzerv halunk (pl. hering), vágjuk egyenlő nagyságú darabokra, sózzuk, borsozzuk, és öntsünk rá tárkonyecetet (ha nincs, szórjunk rá tárkonyt, majd utána öntsük le ecettel). Egy kis pihentetés után, ha összeértek az ízek, tegyük salátástálra, „a közepébe öntsünk ritka majonézmártást, rakjuk körül apró ecetes uborkával, négyfelé vágott kemény tojással, ajókéval, céklával, szarvasgombával és káprival.” Pirítóssal tökéletes vendégváró vacsora, de hétvégi, ráérősen elfogyasztott reggeli is lehet.

### ÖRMÉNY FŰSZERBOMBA

Persze nemcsak az ilyen kifinomult, polgári konyhára jellemző ételekben használható a tárkony: a növényt a paraszti konyha is ismerte és használta. Elsősorban Erdély juthat eszünkbe, ahol levesek fontos ízesítője ez a fűszer – kevésbé ismert, de remek böjtös fogás például az aszalt szilvával ízesített, tárkonyos bableves. Érdeemes eltanulni az erdélyi örmények savanyított húislevesét, az *ángádzsáburt* is, amelynek receptjét Zilahy Ágnes jegyezte le. Munka- és időigényes, de a végeredmény egy olyan különlegesség, amely miatt bőven megéri. Az alapja a churut, amely savanykás ízét is adja. Churutot oltott tejből készítünk: 1,5 liter házi tejet 40 °C-ra melegítünk, majd összekeverjük 1,5 liter tejjel. Gézzel lefedett befőttes üvegbe tesszük, sötét helyen érleljük, naponta egyszer átkeverjük. Kb. négy hét alatt lesz megfelelő állagú. Ha kész, megszórjuk egy jó nagy marék apróra vágott petrezselyemmel, tárkonnyal és zellerlevéllel, majd kúp alakú darabokban megszáritjuk. „Megreszelve és tejjel levegítve használják. A leves maga jó erős húisleves, amelybe rendes gyűrött téstából barátfület készítünk. A barátfüle tölteléke finomra vagdalt főtt hús, egy kis tojássárgával, sóval, borssal elkeverve. A megmaradt húsból apró gömböcskéket készítünk, s azt is belefőzzük a levesbe. A churutból egy-egy kúpot reszelünk bele egyszerre, amely kellemes savanykás ízt ad” – írja Zilahy Ágnes. ◆



# A KENYÉRSÜTÉS TRÓJAI FALOVA

## Kenyérrudak

Süszetek kenyérrudakat! Pláne, ha sose süttöttek még kenyeret. Vagy ha gyerekeitek nem süttöttek még soha kenyeret. A kenyérrúd a legjobb bevezető a kenyérsütésbe, igazi dzsolidzsóker, negyedóra alatt bármikor asztra tehető, éhes gyereket, váratlan vendéget egyformán el lehet kápráztatni vele. Ráadásul a kenyérrúd a kenyérsütés trójai falova, becsempészi ugyanis a hűtőszekrényünkbe a hidegen kelt tésztát, amiből aztán bármikor támadhat kenyérrúd, fokhagymás masni, focaccia, pizza, de még ciabatta is.

A kenyérrúd egy mini pékség ígérete, sokféle friss kenyér öröme.

◆ Vegyetek egy edényt, mérjétek bele egy kiló kenyérlisztet (hús százaléká lehet rozs, tönköly vagy teljes kiőrlésű, de klasszikusan sima kenyérlisztből készül csak), hozzá egy lapos evőkanál sót, ugyanannyi cukrot, egy kiskanálnyi porélesztőt, kicsit több mint fél liter vizet. Én igazából öt egész hat decit szoktam, már ha előveszem a mérlegem, de néha lusta vagyok, és a jól bevált söröskorsó-mérőedényemmel öntök bele egy fél litert, meg érzésre még egy kicsit. Ha van otthon finom olívaolajam, akkor megesik, hogy abból kerül bele ez a plusz féldec.

Mossatok kezet! Ha van jegygyűrűtök, és dagasztáshoz leveszitek, akkor jegyezzétek meg jól, hova tettétek, mert én volt, hogy fél napig kerestem, mert kivételesen kint hagytam a fűrdőszobában – már azt hittem, hogy véletlenül beledagasztottam a tésztába, amikor letettem az új stabil helyére, a sőtartó mellé. Kézmosás közben énekeljétek el háromszor, hogy boldog szülinapot, drága „saját nevetek”, én ezt

egy Woody Allen-filmből tanultam, egy Boris nevű hipochondertól, aki szerint ez garantálja csak a tényleg tiszta kezet.

Dagasszatok meg a tésztát. Vagyis gyömszőljétek, húzzátok, gyomrozzátok, öklözzétek két kézzel addig, amíg sima nem lesz. Akkor sima, amikor kétfelé fogva szét lehet húzni, és enged, mint a harmonika. Húzzátok, tekergessétek, csavargassátok. Ha túl vizes, tegyetek hozzá még egy kicsi lisztet.

Ha szépen összeállt, szedjétek négyfelé: én széthúzó, aztán egy éles késel kettényisszantom, aztán a két kettényisszantott darabot megint. Gyúrjatok négy golyót a tésztából, tegyék mindegyiket egy zárható tárolóba – nálunk, bevallom, ezek csak pont ebből a célból őrzött fagyaltos dobozok. Tegyetek rájuk egy csepp olajat, és forgassátok körbe őket a dobozban, hogy jól bekenődjenek.

Tegyék a dobozokat a hűtőbe. Attól lesz finom és ízes, és sokáig eltartható a tészta, hogy lassan kel,





az élesztőnek van ideje dolgozni és gazdag íz-enzim világot létrehozni. Legjobb, ha egy éjszakán és egy napon át kel, de ha nem bolygatjuk, utána is eláll egy héttig, tíz napig.

Jó tudni, hogy ott áll a tészta hűtőben, az érzéshez nagyon hozzá lehet szokni. Nálam mindig van egy-két adag. Ha elfogy, rögtön gyúrok újat, és hozzágyúrom az esetleges maradékot az új adaghoz, mert ettől valahogy még ízesebb a tészta.

Ha úgy érzitek, hogy itt a kenyérrúdsütés ideje, vagy éppenséggel ezt éreztetik veletek a gyerekeitek, akkor vegyetek elő egy-két adag tésztát, tegyétek a pultra, hadd melegedjen (gondos lelkek ezt akár egy-két órával korábban is megtehetik), és közben vegyétek elő a tepsit, keressétek elő a szezámmagot, a mákot, a fokhagymát, a paprikát, netán a curryport. A tésztát gyúrjátok úgy kéttenyényi hosszú hengerré, aztán egy éles késsel vágjátok belőle félujjnyi szeleteket. Ezeket sodorjátok meg úgy, mint utoljára

az óvodában a gyurmát – örüljétek egy pillanatra az emlékeknek –, aztán tegyétek a kígyókat a kiolajozott vagy sütőpapírozott tepsibe, kenjétek meg kicsit felvizezett olívaolajjal, végül szórjátok rá, amit éppen akartok. Nálam ez többnyire durvaszemű só vagy sóvirág, néha mák, néha kömény, néha meg csak egyszerűen curryport vagy paprikát, vagy épp egy kiskanálnyi szójaszószt keverek az olajba, és azzal kenem meg.

Süssétek kétszáz fokon tíz percig. (Ez alatt elő lehet készíteni a második adagot, ha szükséges.) Borítsátok a kosárba, tegyetek alá egy szép konyhai kendőt. Kóstoljátok meg, és mosolyogjatok.

Nálunk nagyon gyorsan elfogy, sokszor van hozzá mártogatónak humusz, zakuska vagy lencsekrém. (Ha pedig a rudakat masnira kötitek, és megkenitek fokhagymás olajjal, akkor az már nem is kenyérrúd, hanem fokhagymás masni. Azt már nem is mondom, hogy parmezánforgácsokat is lehet ráreszelni...) ♦



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## ELEKTRONIKAI SZEMÉTHEGYEK

A kidobott elektronikai eszközök 2016-ban már világszerte 44,7 millió tonna szemetet jelentettek, és ezeknek csak hozzávetőleg 20 százalékát sikerült újrahasznosítani. A többit, közte a veszélyes hulladéknak számító alkatrészeket is, vagy elégetik, vagy szeméttalpokba kerülnek, ahol nem mindig biztonságos a tárolásuk.

A Nemzetközi Távközlési Egyesület (ITU) kimutatása szerint az összes elektronikai szemétből 55 milliárd euró értékű anyagot lehetett volna kinyerni. Ezek közül az 500 tonnányi arany egymaga 18,8 milliárd eurót képvisel. Műanyagrészekből 12,2 millió tonna került a szemétkukába, ebből mintegy 15 milliárd euró értékűt hasznosítottak újra.

Nyersanyagtartalmát tekintve egy 90 gramm súlyú mobiltelefon 2 euró értékű, miközben az új készülékek 220, a használtak 118 euró átlagárúak.

Az elektronikai szemétevről évről évre nő, egyedül Európában várhatóan 17 százalékos lesz a növekedés a következő három évben.



Kép: Profimedia - Red dot

2

## EGYRE MESSZEBB VILLANYAUTÓVAL

A kanadai Waterloo Egyetem kutatói olyan akkumulátoron végeznek teszteleseket, amely siker esetén a Tesla Model S 100 D típusú elektromos autó számára 1608 kilométeres hatótávolságot tenne lehetővé. Ugyanez az adat a Nissan Leaf esetében 513 kilométer az eddigi maximális 171 kilométer helyett. A mostanáig alkalmazott lítium negatív elektródák tökéletesítésére azért is szükség volt, mivel azok könnyen kigyulladtak. Ezt úgy küszöbölték ki, hogy az elektrolit-hoz ként és foszfort adtak. Ezek, reakcióba lépve a fém-elektrodával, azon védőréteget képeznek.

Az eddigi tesztek során 400 töltési ciklus után is közel 100 százalék maradt az akkumulátor hatékonysága.



3

## A BENZIN ÉS A DÍZELOLAJ SZÁMÚZÉSE

Nagy-Britannia azt tervezi, hogy 2040-től tilos lesz új benzin- és dízelüzemű járműveket eladni. Ennek megvalósítására hárommilliárd fontot (több mint ezermilliárd forint) szánnak. 2040-től már csak elektromos, illetve hibrid üzemű autók kerülhetnek forgalomba. Addig is fokozatosan csökkenteni kívánják a dízelmeghajtású járművek számát, mivel ezeket tartják

a leginkább szennyezőnek. A dízelautók lecseréléséhez költségvetési vagy önkormányzati támogatást adnának.

A közelmúltig még ösztönözték is dízelautók vásárlását üzemanyaguk adójának csökkentésével, így nem csoda, hogy az elmúlt évtizedben a dízelmotoros járművek száma megháromszorozódott, és 2017-ben már elérte a 10 milliót. Eddigi favorizálásuk mellett kisebb fogyasztásuk és kisebb szén-dioxid-kibocsátásuk szőlt, mára azonban változtatni kellett ezen, mivel alapos vizsgálatok kimutatták, a dízelolaj és a benne található szennyeződések egyre növekvő számú megbetegedésnek az okai.

4

#### NAPELEMKET A GABONAFÖLDEKRE!

Sokáig magától értetődőnek látszott, hogy napelemparkok létesítésére kopár, mezőgazdasági termelésbe nem fogható térségek alkalmasak, ha bőséges napsütés éri azokat. Vannak is ilyenek, hogy csak a Szahara napsütötte homokját említsük. De mit csinálnak azok az országok, amelyeknek területe gyakorlatilag teljes egészében hasznosítható agrártermelésre, vagy legalábbis erdőgazdálkodásra?

A német Fraunhofer ISE kísérleti programja most bebizonyította, hogy az élelmiszer- és az energiatermelés nem zárja ki egymást. A Konstanzi-tó partján levő kísérleti parcelláikban vígan növekednek a haszonnövények, miközben felettük öt méter magasságban napelemeket helyeztek el úgy, hogy azok tartóoszlopai a mezőgazdasági gépeket ne akadályozzák. A modulok nem összefüggők, úgy rendezték el azokat, hogy alattuk a növényekhez is eljusson a napfény.

5

#### KÍNAI VILLANYAUTÓK

Kína a fejlődés élére ugrott a nagyvárosok járműparkjának elektromos üzeműre állításában. A Hongkongtól északra levő 12 milliós Shenzhen (Sencsen) városának például 16 359 buszból álló flottája immár teljességgel villanymeghajtású. Ezzel lekörözték az USA és Kanada öt legnagyobb városi buszparkját, amelyekben összesen nem működik ennyi elektromos busz. Ezekből Torontóban 1926, Chicagóban 2164, New Jerseyben 2212, New Yorkban 5773, egész Los Angeles megyében pedig 2328 darab van.

A kínai nagyvárosban már 300 töltőállomás működik, amelyek egy-egy buszt két óra alatt töltenek fel, és már 8000 utcai töltőoszlop áll a többi elektromos autó rendelkezésére.

Eközben az egész világon nagy ütemben nő az e-autók száma. 2017 novemberében számuk meghaladta a hárommilliót. Úgy becsülik, hogy évente egymillió talál gazdára, de ez a szám évről évre nőni fog. Új típusokat mutatnak be az idén, mint amilyen a Jaguar iPace modell, és a Tesla Model 3. Nem véletlen, hogy az elektromos autók legnagyobb piaca jelenleg Kína, ahol már félmillió ilyen jármű közlekedik.



Kép: Profimedia - Red dot

6

#### NAPVONAT

Az ausztráliai Új-Dél-Walesben olyan vonatot adtak át, amely teljesen napenergiával működik. A három kilométeres távon közlekedő kirándulónvonat Byron Bay település és egy közeli strand között szállítja oda-vissza a nyaralókat, egyszerre száz utast, maximálisan 25 kilométeres sebességgel.

Az 1949-ben épített szerelvény eredetileg dízelüzemű volt, két dízelmotorja közül egyet meg is hagytak, vészhelyzetek esetére. A vasúti kocsik tetején napelemeket helyeztek el, ezek és a végállomásokon felszerelt további napelemek biztosítják az elektromos energiát. Az egyenletes áramellátás biztosításáért egy 77 kilowattórás akkumulátort építettek be. ♦



# NICCOLÒ PAGANINI

## ÉLETE ÉS HAT TEMETÉSE

*Niccolò Paganini* olyan zaklatott és kicsapongó életet élt, hogy bármelyik 20. századi rockszár megirigyelhette volna. A sajtóban is ennek megfelelő volt a hírverés körülötte: egyesek istenítették, mások a sátán fiának tekintették. Dúsgazdag botrányhős és súlyos beteg volt egyszerre. A halála sem vetett véget a körülötte folyó örületnek: hatszor kellett eltemetni ahhoz, hogy megtalálják a végső nyughelyét.

◆ Paganini 1782-ben született Genovában, nem túl rendezett körülmények közé. Az anyja – a kor szokásainak megfelelően – a háztartást vezette és a négy gyereket nevelte, apja pedig úgy szerzett pénzt, ahogy tudott. Kedvezőbb években szatócs volt, rosszabb időszakokban kikötői rakodómunkás. Fia hatalmas tehetségét nagyon hamar észrevette, ezért először saját maga tanította mandolinon játszani, később hegedűórákra járatta. Kérlelhetetlen szigorral gyakoroltatta minden nap órákon át, és ha elégedetlen volt vele, bezárta a sufniába. Mindenképpen híres művészt akart belőle nevelni, már csak azért is, mert megrögzött szerencsejátékos volt, ezért mindig pénzszerűkben élt a család.

### A PÉNZSZERZŐ CSODAGYEREK

Niccolò csodagyerekeknek számított, mint *Mozart*. Kilencévesen szonátát írt, tizenkét éves korában lépett fel először nyilvánosan, és ettől kezdve a közönség előtt élte az életét. Ő kereste a család kenyerét, nem is beszélve a saját, költséges taníttatása finanszírozásáról. Még ennél is korábban elkezdődött testi szenvedése. Négyévesen kanyarót, nyolcévesen skarlátot kapott, és valószínűleg kigyerekek korától dolgozott szervezetében a tuberkulózis. Egész életét végigkísérték az ízületi fájdalmak, a köhögés és a szemgyulladás.

Gyerekkora felhőtlen játék helyett hosszas észak-italiai koncertkörutakkal és – a napóleoni háborúk miatt – állandó költözködéssel, meneküléssel telt. Amikor tizennyolc éves lett, úgy sikerült elmenekülnie az apjától, hogy állást kapott egy zenekarban Lucca városában. A kibírhatatlan szigor alól felszabadulva féktelen életet kezdett élni. Hajkurászta a nőket, ivott, és ő is nekilátott eljátszani a pénzt. Állítólag kétszer is előfordult vele, hogy kártyán veszítette el a hegedűjét, ezért koncertezni sem tudott volna másnap, ha nem szerez valahonnan újat. Mindkét esetben egy-egy jómódú polgár ajándékozott neki méregdrága mesterhangszert. Ezek képezték a későbbi értékes gyűjteménye első darabjait.

### AZ APÁK RÉME

Nem is lett volna igazi botrányhős, ha nem keveredik szerelmi kapcsolatba egy nagyon fiatal lánnyal: *Emilia* csak tizenöt éves volt, és olyan nagy hatást gyakorolt a huszonekét éves Paganinire, hogy jóval később még a végrendeletébe is belefoglalta. Mindez azonban nem akadályozta meg abban, hogy egy évvel később már a toszkánai uralkodónóval, Napóleon hűgával kezdjen romantikus viszonyt. Élete során a továbbiakban sem tudott ellenállni a fiatal lányoknak: több alkalommal csábított el és szöktetett meg kiskorú fruskákat, emiatt





számos pert indítottak ellene a feldühödött apák; egyszer még börtönbe is került rövid időre.

A lányokat és a felnőtt nőket – éppen úgy, mint a közönséget – nem a külsejével hódította meg. Vézna testalkatú, hajlott hátú, beteges ember volt, sokan kifejezetten sátáni külsejű, rút alaknak tartották. Egy sokadik, súlyos arcüreggyulladás miatt minden elülső fogát ki kellett húzatnia, ennek következtében alakult ki félelmetes, beesett szájú, hajlott orrú archerendezése, ami az általa keltett borzongáshoz és hírnévhez is hozzájárult.

### ÖRDÖGI VIRTUÓZ

Időközben minden idők legvirtuózabb, legjobban csodált szólistájává nőtte ki magát. A csodálók meg voltak győződve róla, hogy ilyen hangokat egyszerű halandó nem tud kicsiholni egy hegedűből. Megszületett a sátánnal lepaktán, ijesztő zenész legendája. Bármikor, bármekkora koncerttermet meg tudott tölteni, és ennek megfelelően hatalmas vagyont is gyűjtött. Jellegzetes, görnyedt tartással, lehengerlő energiával játszott, zenét szerzett, improvizált. Olyan zenei nagyságoknak lett a példaképe, mint például Liszt Ferenc, aki részben Paganini sikereinek hatására alakította ki saját szupersztár-imidzsét.

Paganini művészi száguldását csak azért nem nevezhetjük feltartóztathatatlanak, mert fájdalmasan

megakasztotta az a rengeteg betegség, ami egész életében kínozza. A kor két népbetegsége, a tuberkulózis és a szifilisz, valamint az egyre szaporodó perek és anyagi nehézségek lassan, de biztosan felőrölték az erejét. Utolsó hónapjaiban már se beszélni, se enni nem tudott a borzasztó fájdalmai miatt. Életkedve mégsem csökkent. Ötvenhét évesen, a halálos ágyán sem volt hajlandó elismerni, hogy számára vége van mindennek, az utolsó kenetet is elutasította.

Halála után sem csillapodtak körülötte a botrányok. A botrányokkal teli életmód és a halotti szentség elutasítása megerősítette azt a széles körben elterjedt véleményt, hogy ördögi befolyás alatt állt, ezért a katolikus egyház megtiltotta, hogy megszentelt földbe temessék. A holttestét bebalzsamozták, aztán egy hónapig a saját ágyán feküdt, mint valami bizarr kiállítási tárgy. Miután a szag elviselhetetlenné vált, sokáig egy elhagyatott présház egyik olívaolajos tartályában tárolták, majd a felháborodott szomszédok egyszerűen kivitték a koporsót a tengerpartra. Törvénytelen fia, Achille, aki apja mellett nőtt fel, küzdött azért, hogy végre rendesen eltemethesse őt. Összesen tíz ide-oda szállítás, exhumálás és hat temetés után 1896-ban találta meg a holttest a végső pihenőhelyét. Niccolò Paganini sírja egy páрмаi temetőben van, és vélhetőleg most már ott is marad. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## A PILLANAT CSÍPI A SZEMÜNKET

◆ Nincs is olyan, hogy pillanat, pedig mindenhol ezt a propagandát nyomják! Csípd fülön, élj neki, merülj el benne, vannak feledhetetlen pillanatok, a kiemelt pillanatokért éri meg, satöbbi. Szép, mondhatom!

Párizsban, a Luxemburg-kert mellett van egy márványfal, amelyre hajdan kifaragták az egységes méterrudat. Akinek vitája akadt a rófos-sal a piacon, csak odaszaladt, és lemérhette, kinek van igaza. Ez volt a korabeli System International. Ma meg hajszálpontos vonalzót, centit, mérőszalagot árulnak ládászámra papírboltban, barkácsáruházban. Az órásbolt ketyerékkel teli, mobilunk, kocsink, laptopunk is méregeti az időt.

Ám a pillanatnak nincs mértékegysége. Legfontosabb pillanatunk talán gyermekünk születése, szerelmesünkkel való egyesülés, díjátadó vagy egyéni rekordunk megjavítása, célszalag átszakítása, zászló kitűzése a csúcson. Na de egyik másfél óra, másik három perc, harmadik egyetlen másodperc... Hány kiló egy pillanat? Hogyan érhető tetten?

A pillanatot nem a stopper, hanem érzékeink ejthetik foglyul, minél több egy időben. Hangok, szagok, ízek, látványok kavarnak, olvadnak egygyé a kikristályosodó pillanatban.

A pillanat nem időtáv, sokkal inkább vegyület. Sajátos együttállás. Az impresszionisták a pillanat művészeinek vallották magukat, de csaltak ők is, hosszú ideig pingáltak valamit, ami egy adott pillanatot volt hivatott összefoglalni. A pillanat rég sehol se volt, amikor ők még mindig dolgoztak rajta.

A pillanat utólag van. Nem pedig akkor és ott. Ha az akkor-és-ottban mégis összeáll egy tökéletes pillanat, annak jobb, ha teljesen átadjuk magunkat. Nem lehet egyszerre beleolvadni a pillanatba és meg is örökíteni azt. Két választásunk van: idétlen szelfizéssel, jegyzeteléssel vagy memorizálással agyonvágjuk az élményt, vagy – rekonstruáljuk utólag. Létrehozunk valamiféle ábrázolást, amely a szemlélőben-olvasóban megszülő pillanatunkat vagy valami ahhoz hasonlót. Hát ez a szomorú valóság.

A skicc villámműfaj, de a pillanat még gyorsabb. Felszárad, mint csepp a forró kövön. Az iráni költő pillanatverse mégis öblös zsák, elfér benne sok minden. Fals bölcsességek anyától, fiútól. Danolászás a szomszéd-ból. Női jelenlétek, dolgos kezek. Fűnövés, madárrepülés, madárfestés. Gránátalmaevés, újabb bölcselkedés.

De ami legtöményebbé teszi a pillanatot, az az, hogy kilép keretéből, egyszerűen bőrünkön érzékelhető, szemünkbe fröccsen. Fontos pillanat az, ami tökéletesen kitölti medrét, sőt, kilép abból, jelet, nyomot hagy bennünk, rajtunk. Megsebez vagy megölel, végül is mindegy! Velünk marad, mint közvetlen érzékelés. A bőrünkön érezzük. Vagy a lelkünk bőrén. ◆



Kép: Profimedia - Red dot

# 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...

## SZOHRÁB SZEFERI SKICC

Az eget kékebbre.  
A vizet kékebbre.  
Én a teraszon, Ra'aná az áztatónál.

Ra'aná a szennyest mossa.  
Hullanak a levelek.  
Ma reggel anyám azt mondta:  
szomorú évszak ez.  
Azt feleltem: az élet alma,  
héjastul kell elpogtatni.

A szomszédasszony az ablaknál ül,  
dalolászva kötöget.  
Én a Védák Könyvét olvasom,  
időnként leskiccelek  
egy követ, egy madarat, egy felhőt.

Ragyogó napsütés.  
A seregélyek megjöttek.  
A böjtfű zsenge még.  
Gránátalmát szemezgetek,  
az jut eszembe:  
Jó lenne, ha láthatóbbá válna  
az emberek szíve-magva.  
A gránátalmalé szemembe spriccel:  
mepered a könnyem.  
Anyám nevetésben tör ki.  
Ra'aná is.

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## FENNKÖLT KOMIKUM

A védák, az emberiség legősibb szövegei olyan könyvek, amelyeknek a hagyomány szerint nincsen írójuk, voltaképpen a világgal együtt keletkeztek. Maga a „véda” szó is tudást jelent, valószínűleg rokonságban áll a látást jelentő latin „videre” igével. A művészet régóta igyekszik ezt a rejtett jelentést, a tudás szentségét megmutatni, de mindenágának megvannak a maga korlátai: a táncnak az emberi testre ható gravitáció, a zenének az egzakt jelentés lehetetlensége, a festészetnek az ábrázolás egyneműsége, az irodalomnak pedig a szavak kötött jelentésének korlátai.

A teljesség máshol van. Talán a világ érzékekkel felfogható sokféleségében? Lám, ez a vers is mennyi érzéki tapasztalatot sorakoztat fel: a nap enyhe melegét a bőrön, a mező illatát, az ég őszi színeit, a gránátalma ízt, a víz csobogását, a nők nevetését és énekét. Érzelmeket kelt, de ezek az érzelmek nem egyneműek – a keserű pillanatban benne van a múltás ígérete (a madár, a felhő, a pillanat: elszáll), az érzékelés gyönyörűsége, a szomorúság és a figyelem kettőssége, a szembe fröccsenő lé fájdalma és a kinevetetés visszássága. Közben béke van, csend van. Olvasni és rajzolni a megértésre sóvárogva, nézni, hallgatni, tűnődni, gondolkodni – sokunk számára ez az értelme annak, hogy élünk.

Alma, gránátalma: a mi keresztény szimbolikánk szerint a tudást, a tudás fáját idézi fel. Maga a vers is kétféle tudást kínál fel az almák kapcsán, a héj, a hús és a mag összefüggéseit vizsgálva: a láthatatlan és a látható felől közelít. Ugyanakkor ott van a fény és a víz (az itató) jelképe is, ezek megfoghatatlanabb, folyékonyabb-képlékenyebb tudást sejtetnek a maguk eleinte titkos, nem toladó jelenlétével – csak egy példa a Rig-védából, Főríz László fordításában:

„A víz testvére a létnek. / Miként a lét, a víz is minden alakot magára ölt, / mindenhová benyomul, / minden utat kipróbál.” A vers is hasonlóképpen próbálja leképezni, letapogatni, kihallgatni a világ mögötti jelentést: először a finom kézzel felrajzolt képek, aztán az érzelmek, aztán a gondolatok útján, és végül a kimondást is segítségül hívja, amint direkt következtetést von le a gránátalma magjainak láttán.

És ekkor, pont ekkor, amikor végre egy nagy, kiküzdött szentencia bontakozik ki a sorjázó köznapi képek közül, hirtelen felfröccsen a gránátalmalé, ez a vérszínű, egyszerű fanyar és cukros folyadék, és könnyet csal a világra nyitott szembe – olyan ez, mint egy gúnyos visszavágó, mint egy rákérdezés: tényleg jól látod? Muszáj ilyen komolyan venni ezt az egészet? A nagy tanmesékben is sokszor tesz így a mester, amikor válasz helyett csak nyakon vágja a tanítványt, hogy lerántsa a magasröptű gondolatok közül a földre. „Azt hiszed, meg tudod érteni? Azt hiszed, szavakba foglalhatod a világot?” Sírj csak, vörös könnyekkel, komikusan, te, lét bohóca, te! Nevetnek rajtad – és ezt is meg kell értened. Hát nem? ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# A KERESZT FOGANTATÁSA

*A Szentlélek nagy fergeteg-köpenyben*

*A Libanonra szállott.*

*A Libanon csúcán egy cédrus állott.*

*Törzse obeliszk, feje korona.*

*A Szentlélek ráharsogott: Te fa!*

*Máriától, a Szűztől most jövök,*

*Csirázik immár az Isten fia,*

*És áldott ő az asszonyok között.*

*Most rajtad a sor: im, vihar-kezemmel*

*Megáldalak: légy terhes a kereszttel!*

*Légy te is áldott minden fák között,*

*Érezd, hogy nő benned a feszület,*

*Éveid: a Megváltó évei,*

*Míg utatok egykor összevezet.*

*(Reményik Sándor:*

*A kereszt fogantatása – részlet)*

◆ A költemény Jézusnak és keresztjének látomásban elbeszélte párhuzamos életrajza, amelyben a költő az Újszövetség lényegét sűríti az európai keresztény kultúra egyfajta mitológiájává. 1928-ban, amikor Reményik Sándor a művét írta, már jó évtizede elkészült Csontváry Libaboni cédrus című, univerzális utalásokkal telített hatalmas képe, így súlyos asszociációkat kínál az olvasónak az a körülmény, hogy a versben a keresztet éppen ebből, a Libanon csúcán álló évezredes cédrusból kell kifaragni a maga idejében. Az alapszituáció az, hogy a Szentlélek, miután Gábel arkangyal által közölte Máriával, hogy Isten Fiának földi édesanyja lesz, nyomban a cédrushoz veszi útját, és a fának is megjelenti a maga sorsát: „Légy terhes a kereszttel!” Belőle, az ősfából készül majd jó harminc-egynéhány év múltán Krisztus keresztfája. Innentől kezdve a költemény képeiben, kifejezéseiben a növény és az ember-Jézus folyvást átjátszanak egymásba, szinte egyé lesznek, azonosulnak. Miközben Mária méhében „csirázik immár az Isten fia”, a fa törzsében „nő a feszület”. A cédrus megszemélyesül, maga is személyes vonásokat kap. Megszólítható és megáldható: „Légy te is áldott minden fa között”, írja a költő, az Üdvözlégy szavaira utalva. A cédrusfa is terhes, mint a földi asszony, Mária. Rá lehet parancsolni, ő pedig megérti a Lélek szavát, és engedelmeskedik. Neki is van egy életútja, amelynek vége egybeesik Jézus földi életútjának végével, hogy a fa és a Megváltó egykor majd a Golgotán találkozzanak össze. A folytatás szerint ez az ősfajta kereszté faragva örökös majd a világ közepén, ő áll megsokasodva „minden árva faluvégen”, ő függ börtöncellák kietlen falán, ereklyeként ezer darabra forgácsolódik, s a Szabadító tekint le róla az emberiségre, e sok „millió megbilincselte életrabra”. Ő hordozza Krisztus testét, és vele együtt hordoz minden bűnt, mert az első Péter-levél 2,24-ben így olvassuk: a Megváltó „a mi vétkeinket saját testében felvitte a fára, hogy meghaljunk a bűnöknek, és az igazságnak éljünk”. Ezért – misztikus értelemben – a cédrus is kilép a mulandóságból, és örökkévaló lesz. ◆



Csontváry Kosztka Tivadar: Magányos cédrus (1907),

# HOGYAN MENNÉNK ÁT

GRECSÓ  
KRISZTIÁN

”  
Mily rövid az élet!...  
Mint hullócsillag futása,  
Mely földünk körébe jutva,  
Lánggra gyúl, és tűz-barázdát  
Írva elszalad, gyorsabban,  
Mint egyet pillantanál.

**I** *Arany János*

Hogy mennék át a százéves udvaron?  
Bokánkon éhesen harsogna a csalán,  
Magányos pince sóhajt ott, s az ablakon  
Poros pókháló, az is elhagyva talán.

Álmomban kakas rikácsol, s délután  
Futóvíz remeg a makadámon,  
A szilva, mintha szem lenne, néz bután,  
És csodálkozik az akaráson.

Hogy ott akarok lenni, abban a múltban,  
Karperec-szivárvány azon a percen nőtt,  
Tíz vagyok, éppen egy napja múltam,  
Mama biceg a vetésnél, látom a fejkendőt.

És még előttem minden remény oltár,  
Naivitásból és jószágból felkínált áldozat,  
Azóta minden volt megvolt már,  
Mint az ing, meggyűrve rajtam a kárhozat.

De az a kert, az udvar, mi százéves örökre,  
Ha hunyorog, látja gyöngye gyerektestem,  
Dunyhaként bújjik a korai ködökbe.  
Megcsaltuk. De eszébe jut: feleskettem.

”  
Az üstökös meg' visszatér,  
Kiröppent nyíl oda is ér,  
Az eldobott kő megpihen:  
Én céltalan, én szüntelen  
Tovább! tovább!

**2** *Arany János*

Levéltitok, térdeplős kétkedés,  
Betört határ, a jószág jeles bűnei,  
Elpipált délután, kései érkezés,  
Melegsünk nála, sosem kell fűteni.

A semmi napjai éveket datálnak,  
A jövő rügye korai, ki fog fakadni,  
Az maradt neked is, mint apádnak,  
Régi rigolyák: akartál maradni.

Hittem, magam elől rohanok el,  
A viszolygás mára tudatosság,  
Hogy menekülve fogyhatok el:  
Jutalom, igazságos azonosság.

Bárhol bírom, magammal maradtam,  
Kínoz minden szakadt szorongás,  
Nehéz vagyok, kínlódom alattam,  
Révbe ért, sosem nyugvó bolyongás.



**12 részes sorozatunkban az Arany-émlékévet ünnepelve kortárs írók és költők Arany János által inspirált műveit közöljük a hozzájuk készített vizuális újraértelmezéssel együtt.**

Melyik vers alakjára emlékeztet a vonuló tömegben álló sánta Sanyi? 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 nyertest e-mailben értesítjük, nyereménye Lackfi János és Szabó T. Anna „lkertükör” című kötete.

# BUDAI ÚRFINAK KÉSZÜLTÉM

*Ferdinandy György* író számára nem ismeretlen a tengerpart, mert valaha Puerto Rico szigetén oktatott és alkotott. Tizennyolc évvel ezelőtt viszont úgy döntött, átteszi egyik székhelyét a szigetországtól háromórás repülőútra lévő Miami-ba, ahol viszont az Atlanti-óceánt és a nagyvárosi nyüzsgést már nem sokra tartja.

♦ „Puerto Ricón, ahol harminchat évig tanítottam az egyetemen, 1999-ben elrúkosodtam. A diákjaimból lett orvosok pedig nagyon jól, radikálisan megoperáltak, kidobták a prosztátámat, utána beszereltek mindenféle csöveket és szelepeket, hogy ne folyék belőlem a vizelet úgy, mint egy kerti csap. Ezután jöttünk át Amerikába” – meséli az író, akit felesége, a Miami-ban gyerekként menedéket talált, *María Teresa Reyes* beszélt rá a költözésre.

Amikor a költöző madarak elhagyják Magyarországot, Ferdinandyék is elrepülnek a délkeleti államba, ahol mindig jó idő van. Most, hogy a feleség az ELTE angol nyelvű lektoraként és nyelvi oktatójaként nyugdíjba vonult, három-négy hónapot töltenek Miami-ban egy évből, általában november végétől március közepéig. Ferdinandy György szeret Miami-ban élni, de nem tartja nagyszerű helynek, inkább kicsit csalóka világképűnek látja. „Az európai számára a Floridai-félsziget egy hatalmas, lapos terület, végeredményben óriási síkság. Miután meggyógyítottak elkezdtem mondogatni, hogy ha életem végéig itt élnék, építenék egy hegyet, és pénzt szednék azért, hogy az emberek felmehessenek a tetejére – meséli az otthonához tartozó kertben, egy kis tó előtt ülve. – Vannak itt húsz-harmincemeletes épületek, tehát van arra lehetőség, hogy az ember felülről körülnézzon, de a tengerpart mentén felhúzott felhőkarcolók többsége üres. Pénzmosás van mögöttük, kiadni pedig bajosan tudják, mert azok, akik Miami-ba jönnek lakni, jórészt latin-amerikaiak – ecseteli az író macskáját, Gatót simogatva. – A spanyolajkúak, akik a város populációjának jelentős hányadát teszik ki, nem tudják megvenni vagy kibérelni az égi tornyokat. A különböző etnikumoknak, például a kubaiaknak, a nicaraguaiaknak, a haitiaiaknak, hondurasiaknak vannak önálló, élő kis negyedeik Miami-ban.”





A csendes, viccelődő, barátságos úr szelíd nyugalommal és szimpátiával tekint a kevert etnikumú város lakóira. „A latin-amerikai bevándorlókat kedves, nyitott embernek gondolom. Ennek a viselkedésnek valószínűleg az lehet az oka, hogy itt munkát találtak, lett házuk, még akkor is, ha az történetesen egy trailer, a gyerekeik iskolába tudnak járni, tehát valamennyire megcsinálták az életüket. Azért pedig mindenki hálás.”

Tudja, miről beszél, mert hányatott élete során maga is több kontinensen élt: az 1956-os forradalmat követően emigrált, Franciaországban alapított családot és prosperáló írói karriert, majd jelentkezett egy trópusi egyetem oktatójának, Puerto Ricóra. Habár időskorára is kiválóan érti és beszél a francia és spanyol nyelvet, az angollal csehül áll. Ennek ellenére gyakran megszólítják angolul, azt tartja magáról, azért, mert éppen úgy néz ki, mint egy tipikus amerikai. „Ilyenkor azt mondom, *hábleme en cristiano*, vagyis beszéljetek keresztény nyelven, mert az angolt nem értem. Ilyenkor általában nagyot nevetnek, és onnantól kezdve minden rendben van. Ez a szemléletmód az életet nagyon kellemessé tudja tenni. Amerikai állampolgár is vagyok, de mivel egy különálló országban, a társult államban, Puerto Ricóban kaptam ezt a »polgárságot«, nem kellett angolul tudnom. Miami-ban nem kell irodákba járni, a jogosítványomat kiváltottam, mert eleinte még vezettem, de az itt töltött tizennyolc év alatt senki nem kért tőlem semmilyen papírt.” Amikor mégis el kell mennie hivatalos ügyet intéznie, nem ritka, hogy egy-egy színes bőrű irodista elneveti magát, amikor rájön, hogy az ősz hajú magyar-amerikai állampolgár nem beszél angolul. Majd hozzáteszi: valaha az ő apja sem beszélt a nyelvet.

Az identitás kérdése mindig is vastagon benne volt Ferdinandy életében, a sehova sem tartozással prózai munkáiban is foglalkozik. Noha 1956 után jött el otthonról, előbb francia nyelven írt, majd spanyolul tanított, családot pedig előbb francia, aztán kubai nővel alapított, azt mondja, a történet már régebben kezdődött. „Budai úri fiúnak készültem, mert budai családba születtem, de ez a budai família a háborúban elpusztult. Amikor elkezdtem volna élni az úri életet, ez az életforma már nem volt többé. A Fővárosi Autóbuszüzemnél három évig dolgoztam, ott nagyon megszerettem az embereket, a külvárosi életformát, így elkezdtem inkább azokhoz húzni, akik segítettek rajtam.”

Olyannyira eltávolodott a gyökerektől, hogy magát inkább rendes melőseembernek, mintsem polgári sarjnak tartotta. Amikor a pesti piaristákhoz járt gimnáziumba, a papoktatók meg szerették volna őrizni azt a régi világot, ami akkoriban süllyedt el, ezt Ferdinandy kamaszlelke nagyon nehezen viselte. Fél évszázaddal később végül mégis Budán, a XII. kerületben azon az egykori birtokon telepedett le,

amely a szüleié volt. Most azt vallja, már megengedheti magának, hogy kinevesse a fennhéjázó budaiakat.

„A hátam mögött gazdag amerikai írónak tartanak, de gyakorlatilag egy átlagos magyar író vagyok Amerikában. A házat, amelynek egyik épületébe visszaköltöztem, Rejtő Sándor, a nagyapám, a János Kórház fül-orr-gégész orvosprofesszora tulajdonolta, tőle örököltük. Most a húgom és az öcsém közvetlen szomszédságában lakom az év egyik felében, ami nagyon boldoggá tesz” – mondja.

A hátrahagyottak iránti bűnbánat, a honvágy erősen meghatározta a rendszerváltás előtti évtizedeit, ezért próbált meg mindenáron hazalátogatni. „Az édesapámat, aki segítette a zsidók bújtatását, 1944 karácsonyán a nyilasok úgy megverték, hogy belerokkant: harminc évet élt bénán. Ezért is volt számomra fontos, hogy hazajárjak. A legtöbb emigráns azt mondta, amíg a ruszlik ki nem mennek, ők haza sem jönnek – de nálam szó sem volt erről. Bántott a lelkiismeretem, mert huszonegy éves koromig én tologattam apám tolókosiját városszerte, utána a húgom vállalta ezt. Amikor először hazaengedtek, már tizenegy éve távol voltam. Akkor is csak úgy sikerült hazajutnom, hogy a genfi menekültútlevelembe betétlapot tettek.”

Mostanában oxigénterápiás kezeléseket kap a floridai nagyvárosban, ekkor másfél órára be kell feküdnie egy búra alá, amelyet kedélyesen csupán „üvegkoporsónak” hív. Ilyenkor elnyomja az álom. Leggyakrabban a saját múltjában köt ki, még a felesége olyan rokonairól is álmodik, akikkel sohasem találkozott. Ahogy egyre inkább öregszik, egyre többet gondol az édesapjára, akitől igyekezett eltanulni a megbocsátás művészetét. „Apám mindig, mindenkinek megbocsátott. Az Országos Társadalombiztosító Intézet (OTI) orvosa volt. Miután összeverték, hihetetlen lelki erővel még visszament az OTI-ba dolgozni mankóval és botokkal, de csak egy-két hónapig bírta. Mindenütt szerették, mert jó humora volt, ő volt a »doki«, ő adta a tanácsokat a kollégáknak.”

Ugyanez a nyugalom, humor jellemzi Ferdinandy Györgyöt. Eddigi írói pályafutása során ötvennél is több könyvet jegyzett, a legtöbb novellája komoly társadalmi üzenettel bír, de azt vallja, ő nem tesz mást, csak elmondja azt, amit tud, az ítélezést a „Jóistenkére” bízta. Azok, akik szeretik, azért tartják a szívük csücskének, mert úgy érzik, az ő történetüket – a közös múltat, az útpadkára szorultak mindennapjait – írja meg.

---

## NINCSEN EZEN A KIS ORSZÁGON KÍVÜL A MAGYAR EMBER SZÁMÁRA BOLDOG, KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETRE LEHETŐSÉG.

---

Egyik spanyol nyelvű könyve bemutatóján a Puerto Ricó-i egyetemen kétszáz diák közül az egyik azt mondta, azért szeretik a könyveit, mert róluk is szól. „Megdöbbsentett a felismerés, hogy nekik írom újra az életemet, a múltat, Európa sorsát. Az új kötetemben, amely valószínűleg az év második felében jelenik meg, ezért mesélem el nekik, hogy egy európai megérkezik a szigetre, majd tagja lesz egy függetlenségi mozgalomnak, amely azt szeretné, ha Puerto Rico elszakadna Amerikától. Mivel az állam történetét máig hiányosan tanítják, valóban elmondhatom: ezt nekik írtam” – meséli. A magyar irodalom spanyolra átültetése is fontos neki: februárban *Terék Anna* vajdasági költő négy versét fordította spanyol nyelvre.

„Nincsen ezen a kis országon kívül a magyar ember számára boldog, kiegyensúlyozott életre lehetőség. Végeredményben az állandó hazatéréseimmel, időskori hazatelepedésemmel ezt igazoltam” - mondja a nyolcvankét éves író. „A feleségem mostanában egyre mondja, hogy ismétlgetem magamat, márpedig ez a kántáló elbeszélőmód, amiben kis variánsokkal, változatokkal visszatérnek a régi emlékek, mindig is az írásművészetem része volt” – teszi hozzá. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



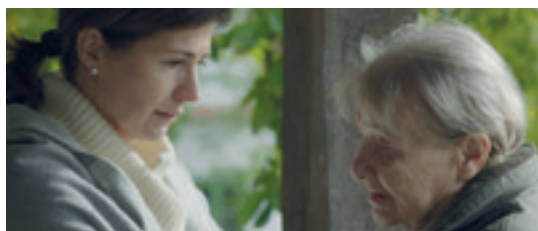
Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

## A KÉPMÁS-EST V4-SOROZATA

# MEGHÍVÓ

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM



### A MÚLT SEBEI

Európa közepének egyik máig feldolgozatlan traumája, hogy a háború alatt és a megszállt országokban több ezer apa nélküli gyerek született, akik sohasem tudhatták meg, kitől származnak.

Ez a történelmi tény és az osztrák szociológus, *Barbara Stelzl-Marx* hozzá kapcsolódó kutatásai inspirálták *Mészáros Márta Aurora Borealis – Északi fény* című filmjét.

A filmvetítés után beszélgetőtársunk *Tóth Ildikó* színésznő, valamint a lengyel operatőr, *Piotr Sobociński Jr.*

**Szakértő vendégünk:** **Prof. Perczel-Forintos Dóra**  
klinikai szakpszichológus,  
pszichoterapeuta

**Moderátor:** **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője.

Időpont:

2018.  
**03.14.**  
SZERDA

18 ÓRA  


A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,  
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: [KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)

TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐ:



Média a  
Csaláért  
Alapítvány



» stílusos » bátor » elkötelezett



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# CSILLAGOK BUDAPESTEN

Újra gasztronómiai csúcseménynek ad otthont Magyarország: a Michelin Travel Partners és a Magyar Turisztikai Ügynökség együttműködésének köszönhetően Budapesten lesz a Michelin-kalauz The Main Cities of Europe 2018 kiadványának hivatalos bemutatója március 26-án. A gálán részt vesznek Európa sztárszakácsai is, akik azokat az éttermeket köszöntik, amelyek újoncként kerülnek be a népszerű kalauz legfrissebb kiadásába. Utoljára 2016-ban volt hazánkban ilyen rangos gasztronómiai esemény, amikor Budapesten volt a Bocuse d'Or szakácsverseny európai döntője. Ezt a versenyt Széll Tamás nyerte meg, világhírt és a lyoni nemzetközi döntőben különdíjat hozva hazánkunk.

## ♦ MI KÖZE A GUMIABRONCSNAK AZ ÉTTERMEKHEZ?

„...a Michelin éttermi kalauz az új évszázaddal érkezik, és látni fogja még az új évezredet is.” – a kalauz 1900-as, első kiadásának mottója az elmúlt 118 év során nemcsak beigazolódott, a kiadvány napjainkra a gasztronómia legfontosabb mércéje lett. 1891-ben a Michelin testvérek, Edouard és André feltalálták a leszerelhető gumiabroncsot, ami gyorsan népszerű lett. Céget alapítottak, a jövedelmező üzlethez viszont fontos volt az is, hogy a gumikat sokat használják. A századfordulón alig 3000 autó volt egész Franciaországban, ezért a dörzsölt testvérek kiadtak egy térképet, amelyen kitűnő éttermek és hotelek szerepeltek, hogy így vegyék rá a turistákat a gyors abroncskoptatásra. Az elgondolás kitűnő reklámfogásnak bizonyult: míg az első kiadás Párizst és a környező városokhoz vezető utakat tartalmazta, 1904-től már Olaszország, Svájc, Belgium, Luxemburg, Hollandia és az Egyesült Királyság is külön kötetet kapott. A kezdetekben ingyenes kiadványért 1920-tól kértek pénzt, az első – és azóta védjeggyé vált – csillagok az 1926-os kalauzokban jelentek meg. 1931-ben bevezették a 0, 1, 2, 3 csillagos rendszert, 1936-ra pedig kialakult az éttermek osztályozásának végleges formája: az egy csillag remek éttermet jelent a saját kategóriájában, két csillagot ér az a kitűnő konyha, amiért érdemes kitérőt tenni utazásunk során, a legmagasabb, három csillagos elismerés pedig az olyan kivételes éttermeknek jár, amik már önmagukban megérnek egy utazást.

Kép: Profimedia - Red dot, ételfotók: Borkonyha/Kaunitz Tamás





## UTAZÓKBÓL TITKOS ELLENŐRÖK

Az ételkalauz hőskorában a cég bátorította az utazókat, hogy sok adatot gyűjtsenek az utakról, éttermekről, szállodákról, ezzel a módszerrel bővítették a kiadványokat. A hirtelen jött népszerűség azonban változásokra készítette a testvéreket: az 1920-as években eltűntek a reklámok, és ellenőröket fogadtak fel, akik szigorú anonimitásban tesztelték az éttermeket.

A névtelenség azóta is a tesztelés legfontosabb szabálya. Jó példa erre Fausto Arrighi, aki először étteremkritikusként, majd az olaszországi Michelin-kalauz igazgatójaként 36 éven át kóstolta végig a legjobb éttermeket. Még 1977-ben jelentkezett egy álláshirdetésre, amiben idegenvezetőt kerestek. Hosszú és bonyolult procedúra után vették fel, csak ekkor derült ki számára a leendő munkaköre. Eleinte csak irodában ült és ismerkedett a Michelin-módszerekkel, majd egy évet töltött el egy tapasztalt étteremkritikus oldalán, hogy elsajátítsa a szakma mesterfogásait. A könnyed tanulóévek után következett a „fekete leves”: évente minimum 240–250 éttermet kóstolt végig, inspektorként összesen 9000 étteremben fordult meg, és legalább 100 csillag köthető nevéhez.

A fenti számokból is látható, hogy a Michelinnél dolgozó étteremkritikusok élete nem fenéig tejfel. Arrighi egy vele készült interjúban meg is fogalmazta, hogy nincs igazán saját életük: „Mindig a terepen vagyunk, minden héten 5–6 ezer kilométert autózunk, folyamatosan megyünk valahová.”

A jó étteremkritikus kiválasztásának a feltételei is szigorúak: nem lehetnek túlsúlyosak, nem dohányozhatnak, hogy ne torzuljon az ízlésük, soha nem fedhetik fel magukat, egy étterembe 8–10 évig nem térhetnek vissza, szolgálati idejük alatt tilos nyilatkozni a sajtónak. A kifinomult titkosszolgálati módszereket idéző munkavégzés során jelentéseket írnak az éttermekről, folyamatosan nyitott szemmel járnak, nemcsak új éttermeket keresnek, hanem termelőkkel, borászatokkal ismerkednek.

## A MAGYAR CSILLAGTÉRKÉP

A csillagokat viszont nem az ellenőrök, hanem a területi igazgatók adják előbbiek jelentése alapján. Ha egy igazgató a jelentés alapján érdemesnek tartja az éttermet, akkor két hónap elteltével újabb tesztelőt küld a helyszínre, majd kedvező jelentés után saját maga is ellátogat a helyszínre, döntés csak ezután születik egy csillagról.

A nagy lépés – mind a kalauz, mind az éttermek életében – a két csillag megítélése, hiszen ez hatással lehet egy egész ország, régió turizmusára is. Az erre esélyes éttermeket már különböző országok igazgatói is tesztelik, ők azt is kiemelten figyelik, hogy az adott étterem mennyire illeszkedik az aktuális nemzetközi trendekbe. A két vagy három csillagra esélyes éttermekben így a Michelin-ellenőrök és -igazgatók száma igen jelentős.

Magyarországon először a Costes (Ráday utca) kapott egy csillagot 2010-ben, majd 2011-ben követte a Vörösmarty téri Onyx, azóta pedig a Borkonyha és a Costes Downtown csatlakozott az elithez. A Tanti Pesti István vezetésével szintén kapott csillagot 2015-ben, ám egy évvel rá a séf már a tatai tónál nyitott Platán vendégeinek szerez örömet főztjével. A csillaghullás kedvező hatása volt, hogy a magyar gasztronómia (itthon is) kezdett világhírűvé válni, a Michelin kegyeiért folytatott verseny eddig csak jót tett konyhánk fejlődésének. Külön szerencse, hogy ez együtt történt a turizmus fellendülésével, a 2016-os Bocuse d'Or versenyen elért eredményünk pedig újabb lökést jelentett. Az elmúlt 8 év fejlődése alapján benne volt a levegőben egy újabb kiemelkedő lehetőség az ország gasztronómiájának népszerűsítésére. Márpedig a március 26-i gála nagyszerű alkalom, hogy bemutassuk: Budapest és Magyarország készen áll arra, hogy bármilyen, kontinentálisan is fontos nemzetközi gasztroesemény házigazdája legyen. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# AZ OROSZLÁNBA BEÉPÜLŐ BÁRÁNY

♦ Vajon az ember eredendően társas lény, aki érthetetlen módon elmenekül falkatársai elől, és kozmikus magányban nyalogatja sebeit, amelyeket csak a közösségi lét orvosolhatna? Vagy alapvetően magányos lény, aki a többi magányossal kapcsolatba kerülve próbálja feloldani a feloldhatatlant, megnyitni belső világát?

Általában családba születünk, s Ádám már a Teremtés kezdetén kettesben volt az Úrral, majd kettesben a testéből kitépett Évával. Manapság a legkülönbözőbb civilizációs vívmányok révén (saját iroda, tágas lakás), a legkülönfélébb szenvedélyekbe menekülve próbálunk elszigetelődni másoktól, hogy aztán kedvünkre panaszkodhassunk a feloldhatatlan magányról. „Egyedül vok” – bökjük ki a bejegyzést az internetre, s már jönnek is a kommentek: „ezzel nem vagy egyedül”, „én is”, „legyünk ketten egyedül!”

Valahogy vonzódunk azokhoz a dolgokhoz, amelyek veszélytelen együttlétet ígérnek. Ahol a másiktól elszigetel a számítógép, a fal, a tér, az úr. *Pilinszky* ezzel a szép paradoxonnal rukkol elő: „Magányosak lettünk – mert nem tudunk magányosak lenni...” Mint mondja, elvesztettük hallásunkat a csendre, a belső elmélyülésre, a másik és a világ felé való megnyílásra. „*A magányos ember fordítottja a szent: tökéletes befelé fordultságával Isten és tökéletlen nyitottságával az emberek felé. Rajta keresztül a Szentlélek szabadon fújdogál a világba... Az imádkozó embernek is a magányos fa lehetne a jelképe, ahogy gyökerével a földben áll, s leveleivel ki-be lélegzi a világot.*” Vagyis létezik Istennel-társas magány is...

Az írás magányos mesterség. Ezt a magányt sokféleképpen oldják az irodalommal fertőzöttek: alkotóházakban, kávézókban, művészkörökben, kiskocsmákban jönnek össze, ahol nemritkán játékos formában próbálgatják irodalmi fegyvereiket, ugratják egymást, vagy a kollektív alkotás formáival kísérleteznek.

Mégis itt mindenki magából dolgozik, mégpedig a lehető legtágabb értelemben véve. Hiszen az énem mindaz, ami lehettem volna, ami vágyaimban, fantáziámban voltam, amitől rettegek, amit olvasok, filmen látok vagy hallok, amit a suliban tanultam, ami a körülöttem élőkkel megtörtént, amit álmodom, és így tovább. Vagyis gyakorlatilag az egész világ én vagyok, hiszen valamilyen szinten mindezt át tudom élni. Érzem orromban az Amazonas füledt páráját, pedig csak álomban úsztam benne. Tenyeremre felhőkarcoló korlátjának vasa fagyott rá, pedig életemben nem merészkednék a mélység fölé. Oblomovkában lépdelen, virágzó fák közt, hallom az alvók sokritmusú horkolását. És így tovább. Persze technikai kérdés, hogy ezeket a belső utazásokat mennyire leszek képes az olvasó számára érzékíteni.

Nagyon igaz az is, amit *Paul Valéry* mond: „*Mi sem eredetibb, mi sem jelenti inkább önmagunkat, mint másokkal táplálkozni. Csak emésztetni kell. Az oroszlán magához hasonított juhokból áll.*” Egyszóval akár élmény, akár irodalmi hatás „beépüléséről” van szó, igazgá, erőssé (mint az oroszlán) akkor válnak, ha a magunk kiküzdött írói alkatához, hangjához hasonítjuk őket. ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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

# MÁRCIUSI KIMENŐ

## KÉPFESTŐK

Endrődy Orsolya iparművész és Kiss Mónika grafikus segítségével elkészíthetjük a saját másolatunkat egy ismert festményről. Nem szükséges semmilyen rajz- vagy festészeti tapasztalat, és a szervezők minden eszközt biztosítanak. A festés nagyjából három órát vesz igénybe, jó program lehet családtagokkal, barátokkal, munkatársakkal vagy egyedül is.

*2018. március 1. és 2. Budapest, Szelence Café*

*2018. március 18. Törökbalint*

*2018. március 27. és 28. Budapest, Barabás Villa*



## ACSEHOV: EGYFELVONÁSOS KOMÉDIÁK

Bata Éva és Rusznák András játszanak három egyfelvonásos komédiát. A „Medve” című Popova Jelena Ivanovnáról, a fiatal özvegyről szól, aki hetedik hónapja gyászolja elhunyt urát. Elhatározása szent és megmásíthatatlan: elzárkózik a világtól, haláláig gyászolni fog. Ekkor állít be hozzá hivatlanul Szmirnov Grigorij Sztjepanovics, hogy néhai férje tartozását behajtsa.

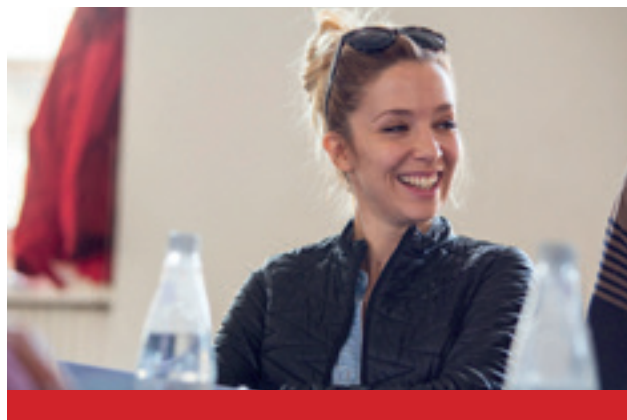
„A dohányzás ártalmasságáról” című komédiában egy dohányzó férfi beszél a káros szenvedélyről, a „Leánykérés” pedig egy földbirtokosról szól, aki 35 évesen úgy dönt, hogy megházasodik. A darabot Szócs Artur rendezi.

*Budapest, Aranytíz, 2018. március 3. és 24.*

## DÜHÖNGŐ IFJÚSÁG

Márciusban a Belvárosi Színházban mutatják be John Osborne világhírű klasszikusát, a Dühöngő ifjúságot, Nádasdy Ádám fordításában, Znamenák István rendezésében, Szabó Kimmel Tamás, Kovács Patrícia, Ötvös András, Járó Zsuzsa és Papp János szereplésével. A téma ismerős: mennyire kell és hogyan lehet megfelelni a társadalmi elvárásoknak, mit tehetnek a lázadó fiatalok azért, hogy változtassanak a számukra nehezen elfogadható társadalmi körülményeken. A bemutató aktualitását az adja, hogy ami egykor a huszonevesek problémája volt, mára későbbre tolódott, és sokan még harminc fölött is céltalanul keresik a fogódzót az egyre idegenebb világban.

*Budapest, Belvárosi Színház, 2018. március 16., 17. és 23.*





## PARNO GRASZT-KONCERT

A Parno Graszt csaknem harminc éve működő, a tradicionális hagyományokra nagy hangsúlyt fektető cigányzenekar. Zenéjükkel az autentikus Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei roma népzenet szeretnék népszerűsíteni és továbbörökíteni.

*Budapest, Fonó Budai Zeneház, 2018. március 23.*

## TAVASZI IFJÚSÁGI KONCERT

A Szentendrei Tavaszi Fesztivál egyik programján Vivaldi, Bach, Mozart és Weiner Leó kamarazenei darabjait hallgathatjuk a Hegyvidéki Solti György Zenekar és Szeiti Aliz fuvolaművész előadásában. A zenekar karmestere Bolyky Zoltán, aki mesél is majd a darabokról, így a zenei élményekhez izgalmas történetek, asszociációk kapcsolódnak.

*Szentendre, 2018. március 24.*

## BOGGIE @SZOBAKONCERT

Minden hónap harmadik szerdáján a Magvető Caféban Boggie zenekarával lép fel. Saját dalai, különleges dallamai egyedi dalszerzővé teszik őt. Az estek speciális különlegessége, hogy Boggie az alkalmakra megzenésít egy kortárs verset.

*Budapest, Magvető Café, 2018. március 21. 19 óra*



## MÁRIA MAGDOLNA – FILM, NEM CSAK A BIBLIA ISMERŐINEK!

Ígéretes angol-amerikai film készült Mária Magdolnáról, az Újszövetség fontos szereplőjéről. Merész vállalkozás ez, hiszen el kell kerülnie a bibliai témájú filmekre

sajnálatosan gyakran jellemző szentimentális, pózoló stílust, ugyanakkor nem szabad belemennie szélsőséges átértelmezésekbe sem. Ezt a filmet jó szakmai stáb alkotta, ezért reménykedünk, hogy nem okoz csalódást, hanem valódi élményt nyújt hívőknek és nem hívőknek egyaránt.

*Filmbemutató: 2018. március 29-én*



## ZENEVONAT

Somló Tamás elvesztése után az LGT ugyan nem koncertezik már, de a zenekar két tagja, Karácsony János és Solti János továbbra is fellép a Zenevonat koncerteken, kiegészülve Veres Mónika Nikával, aki az LGT tagjai által női előadóknak írt dalokat adja elő, illetve Heincz Gábor Bigával, aki egy TV-műsor kedvéért áthangszerelt néhány LGT-klasszikust, ami olyan jól sikerült, hogy az eredeti tagok kérésére a Zenevonat koncerteken ebben a verzióban hangzanak el. Az élőzenei kíséretet az Abrakazabra zenekar biztosítja, a több mint kétórás műsorban a legnépszerűbb LGT-slágerek csendülnek fel.

*Budapest, MOM Sport, 2018. március 17.*



# BÚCSÚ A GYEREKKORTÓL

## Egy bájos felnövéstörténet az ezredfordulóról

Vannak olyan filmek, amelyeket bármeddig el tudna nézni az ember. Mert bár tulajdonképpen nem történik bennük semmi rendkívüli, a mindannyiunk számára ismerős helyzetekben csetlő-botló szereplők olyan természetességgel lopják be magukat a szívünkbe, hogy nehezen engedjük el őket a vége főcím után. A színésznőként befutott *Greta Gerwig* első önálló rendezése, a *Lady Bird* pont ilyen.

- ◆ A kaliforniai Sacramentóban járunk 2002-ben, *Christine „Lady Bird” McPherson* (*Saoirse Ronan*) végzős egy katolikus gimnáziumban. A lány előtt ott áll még az egész élet, de a most hozott döntéseken múlik minden. Az egyetemválasztás és a felvételi amúgy sem könnyű időszakát egy mindent túlaggódó anya, egy éppen munkanélkülivé váló apa és két féltestvér nehezíti, ráadásul berobban az első nagy(nak hitt) szerelem is *Lady Bird* életébe.

A kamaszkort, ezt a gyerekkorból a felnőttkorba átvezető, különleges életszakaszt már sokan, sokféleképpen feldolgozták filmen, a klisékkel teli, karikatúraszerű vagy egyenesen kínos próbálkozások mellett azonban csak néhány igazán emlékezetes darab született az elmúlt évtizedekben. Egy fiatal rendezőnőnek sikerült az, ami keveseknek, nem véletlen, hogy egyes kritikusok a filmtörténet kultikus felnövéstörténeteire, például *Truffaut Négyszáz csapásához* hasonlítják az őszinteséggel és kedves humorával mindenkit magával ragadó *Lady Bird*-öt.

*Greta Gerwig* néhány kevésbé fontos mellékszerep után *Woody Allen Rómának szeretettel című* filmjében tűnt fel pár éve, de színésznőként az igazi áttörést egy fekete-fehér független film, a nálunk 2013-ben bemutatott *Frances Ha* hozta meg neki. Azóta kapkodnak utána Hollywoodban – legutóbb a *Jackie Kennedy* bőrébe bújó *Natalie Portman* oldalán láthattuk –, ő mégis úgy döntött, átáll a kamera másik oldalára, hogy elmesélje, milyen volt kamaszlánynak lenni egy amerikai kisvárosban az ezredfordulón. És milyen jól tette, mert első önálló rendezését, a hazájában ősszel debütált, önéletrajzi ihletésű filmet imádják a kritikusok és a közönség is, két Golden Globe-díj után pedig öt jelöléssel (köztük a legjobb rendezés és a legjobb eredeti forgatókönyv nominációjával) várja március 4-én az Oscar-gálát, amelyet néhány nappal megelőz a film magyarországi premierje. ◆



**Lady Bird.** Színes, feliratos amerikai film.

Írta és rendezte: *Greta Gerwig*

Szereplők: *Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts, Odeya Rush*

Gyártó: *Universal*, 2017; forgalmazó: *UIP-Duna Film*

Országos bemutató: 2018. március 1.

# MINT VAGY AZ AJTÓ!

SZERETNI\_ARANY

a tüzelő fénye  
Oly hívogatólag süt ki a sövényre.  
Ajtó előtt hasal egy kiszolgált kutya,  
Küszöbre a lábát, erre állát nyújtja.  
Benn a háziasszony elsűri a tejet,  
Kérő kis fiának enged inni egyet;  
Aztán elvegyül a gyermektársaságba,  
Mint csillagok közé nyájas hold világa.  
**/Családi kör/**

HA KLASSZIKUSSÁ VÁLSZ,  
MINDIG KORTÁRS MARADSZ.



www.arany200.hu



## KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET MEGHÍVÓ

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, VETÍTŐTEREM



### MINDENKI MEGVAN?

Hol a helye az időseknek családjainkban és közösségeinkben? Milyennek látják őket a gyerekeik és unokáik és milyen kép él bennük önmagukról és a világról? Hogyan befolyásolja mindezt a média? Az estet a **Mindenki megvan** c. filmmel kezdjük.  
A főszerepben Robert de Niro.

A vetítés után **dr. Aczél Petra** kommunikációkutatóval beszélgetünk a média és a társadalom idősképéről.

Időpont:

2018.  
**03.06.**  
KEDD

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,  
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY  
A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: [KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)

RENDEZŐ:



Média a  
Családért  
Alapítvány



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKÉZELŐ



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# HÍMNEM, NŐNEM... IGEN VAGY NEM?

Vannak fiúk, és vannak lányok – ugye, milyen természetes ez számunkra? Ráadásul a kettőt általában elég jól meg is lehet különböztetni egymástól, már első ránézésre is. Mi, emberek ezt így szoktuk meg, de az élővilágban ez egyáltalán nem mindig így van.

- ◆ Az ivaros szaporodás, amelynek során két egyed örökítőanyaga kicserélődik, kombinálódik, elég korán megjelent az élővilágban: már egysejtű szervezeteknél is megfigyelhető. Óriási előnye, hogy új kombinációk jönnek létre általa, és a változatosság esélyt jelent az alkalmazkodásra, hiszen elképzelhető, hogy az anya és az apa tulajdonságait egyesítő utódok jobban meg tudnak felelni a környezet kihívásainak, vagy ellenállóbbak lesznek egyes kórokozókkal szemben, így ezek biztosíthatják a faj fennmaradását. Elkülönült hímnemről és nőnemről azonban az egészen egyszerű élőlényeknél még nem beszélhetünk: ugyanaz az egyed egyaránt termel hím- és nőivarsejteket, sőt, a csalánozóknál például váltakozhat is a kétféle szaporodásmód: a hidráról ivartalan bimbózással leváló medúza ivaros szaporodással hozza létre az újabb hidranemzedéket.

## LEÁNYKORI NEM

A férgek és a puhatestűek között azonban már megjelenik a váltivarúság, vagyis a hímek és nőstények különválása. A földigiliszta vagy az éticsiga hímű, viszont a tenger fenekén, saját maga képezte mészcsovecskékben élő forgósférgeknekél vagy a polipoknál már különvált a két nem. Az osztriga pedig egész különös dologra képes: ugyanaz az egyed képes hol nősténnyé, hol pedig hímmé alakulni, és ezt többször is megteheti oda-vissza élete során. Az ivarváltás a gerinces állatok körében sem ismeretlen, sőt, bizonyos halaknál teljesen természetes jelenség, hogy minden egyes példány nősténynek születik, s később egy részük hímmé alakul.

Egyes békák is képesek a nemüket megváltoztatni, persze nem szándékosan, hanem környezeti tényezők hatására. Ha például ösztrogéntartalmú vegyületek kerülnek a vízbe (például fogamzásgátló tablettákból), a hím ebihalakból nőstény békák lesznek.

### HIÁNYZÓ NEM

Az ízeltlábúaknál és a szárazföldi gerinces állatoknál már teljesen uralkodóvá válik a hím- és nőnem elkülönülése, bár érdekes kivételek itt is akadnak. A botsáskák közt vannak ugyan hímek, de nem feltétlenül van szükség rájuk, a nőstények ugyanis képesek hím nélkül, szűznemzéssel is termékeny

petéket rakni. A szűznemzés némelyik hullőre is jellemző. A Kaukázusban él egy apró gyíkocská, hasonló a mi fali gyíkunkhoz, amely tudományos, latin nevét (*Darevskia unisexualis*) onnan kapta, hogy gyakorlatilag egynemű: szinte kizárólag nőstény példányai ismertek. A komodói varánuszról ugyanakkor az derült ki, hogy bár alapvetően éppúgy ivarosán szaporodik, mint más gyíkok, a nőstény alkalomadtán képes szűznemzéssel is termékeny tojásokat rakni, az ezekből kikelő utódok viszont egytől egyig hímek. Szigetlakó fajról lévén szó, ennek az lehet a célja, hogy egy lakatlan szigetre sodródva egyetlen nőstény is képes legyen ott állományt alkotni.



Vörös szövőhangya (*Oecophylla smaragdina*) királynő; Thaiföld



Púpos horgászhal (*Melanocetus johnsonii*)

## SEMLEGES NEM

Számunkra az a természetes, hogy két nem létezik: a hím- és a nőnem. Az államalkotó rovaroknál azonban ez nem egészen így van. A dolgozó méhek és hangyák genetikailag nőstények ugyan, de ivarszerveik nem fejlődtek ki, lényegében nemtelenek. Egyedül a királynő képes teljesértékű nőstényként utódokat létrehozni. Külön érdekesség, hogy megtermékenyített petéiből kelnek ki a dolgozók, míg a terméketlenekből lesznek az újabb hímek, amelyeket a méheknél heréknek nevezünk. A termékeny peték bármelyikében megvan a lehetőség, hogy új anyaméh fejlődjön ki belőle, ehhez azonban az kell, hogy a dolgozók lárvakorában különleges táplálékkal, az úgynevezett méhpempővel etessék. A természetes szárnyatlan dolgozói ugyanakkor a hímek és a nőstények közül egyaránt kikerülhetnek, és társadalmukban nemcsak királynő van, hanem király is: mindketten rendelkeznek szárnyakkal, és illatanyagaikkal irányítják a termeszboly életét.

## EGYFORMA NEM

Ahol elkülönül a hím- és a nőnem, ott sem feltétlenül tudjuk ránézésre eldönteni egy állatról, hogy hím vagy nőstény. Nagyon sok esetben az ivarok látszólag teljesen egyformák. Ez a helyzet például számtalan rovar vagy madár esetében: a legtöbb papagáj nemét például a legtapasztaltabb tenyésztők is csak műszerrel tudják megállapítani. Ahol a párok között tartós kapcsolat jön létre (ilyen például a legtöbb papagáj vagy a darvak) vagy éppen ellenkezőleg: teljesen véletlenszerű, hogy ki lesz a következő nemzedék apja, hiszen tartós párkapcsolatra nincs esély, már csak az élet rövidsége miatt sem (mint a legtöbb rovarnál), ott a nemek általában nem különböznek egymástól látványosan. Nagyon sok állatfajnál azonban a hímek versengése a kiválasztódás egyik leghatékonyabb módja, és már a küllemük is a küzdelmet, a viaskodást szolgálja.

## ERŐSEBB NEM

Az ivari kétalakúság azt jelenti, hogy a két nem láthatóan különbözik egymástól. Egyes állatok hímjei szarvval, agancssal, agyarral vagy látványos dísztollakkal rendelkeznek, míg a nősténynek ilyen fegyvere vagy nászruhája nincs. A hím ilyenkor általában egy párzási időszakban több nőstényt is meghódít, hogy sikeres gényeit minél több utódnak adhassa tovább. Gondozásukban azonban többnyire nem vesz részt, és a következő évben újabb

hódításba kezd. Ezeknél az állatoknál a hím általában természetesebb is a nősténynél, függetlenül attól, hogy a méretfölényét aztán a család védelmezésére is felhasználja-e. Nem kevés példa van ugyanakkor a nőstény méretbeli fölényére is: ez jellemző például a pókokra vagy az óriáskígyókra – többnyire olyan állatokra, amelyeknél az anyának sok petét vagy tojást kell leraknia, hogy aztán abból legalább néhány utód felnőjön. ♦

Míg a magasabb rendű állatokra általában a váltivarúság jellemző, addig a növényeknek ez ritka. A legtöbb jól ismert virág kétivarú (pl. rózsafélék), másutt megfigyelhetők külön hím- és nőivarú virágok, de ugyanazon a növényen (egylaki, pl. kukorica). Csak kevés olyan növény van, amelynek van külön hím- és nőnemű példánya (kétlaki, pl. tiszafa).

Az embernél az utód neme már a megtermékenyítés pillanatában eldől. A hullóknél azonban ez nem feltétlenül van így. A tojások keltetési hőmérséklete is meghatározhatja, hogy a belőlük kikelők fiókák hímek lesznek-e vagy nőstények.

Egyes állatoknál a nemek olyan szélsőséges mértékben különböznek egymástól, hogy sokáig külön fajnak vélték őket. A horgászhal hímje például ötvenszer kisebb a párjánál, és apró élősködőnek látszik, amely a nőstény testén csüng.

Egyes gyíkok hímjei közt csak a legerősebb, domináns példány visel a hímekre jellemző színezetet. Az alárendelt példányok igyekeznek nősténynek látszani, csak akkor vetik le álruhájukat, ha a korábbi uralkodó helye valamiért megüresedik.



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# JELENÉS

◆ „Hátat fordítottam Budaörsnek, és ekkor arra lettem figyelmes, hogy valami kezd kirajzolódni az égbolton. Felélénkült a légmozgás, és pár alacsonyan érkező felhő beúszott a budai hegyek fölé – ekkor tárult a szemem elé a képen látható jelenség. A megvilágításnak köszönhetően a Kő-hegy csúcsán található kereszt és a tőle nagyjából száz méterre lévő Szeplőtelen Fogantatás-kápolna sziluettje hatalmas méretben jelent meg az égen egymásra vetülve. A háttérben a csillagok, Budaörs pereme és a budai hegyek. Az egész jelenés alig pár percig tartott, először a templomtorony, majd a kereszt is elhalványult. Nagy öröm számomra, hogy egy olyan felvételt készíthettem, amelyen egyszerre szembesül a néző a vallás, a természet és az ember kapcsolatával.”

**Rakó Alex** eredetileg a Geminidák hullócsillagait akarta lefényképezni Budaörs felett tavaly, 2017. december 13-án, azonban a természet keze belenyúlt eredeti elképzeléseibe. A fiatal természetfotós szerencsére résen volt, és sikerült elkészítenie ezt a csodálatos fényképet, amit Ferenc pápának is eljuttatott a Twitteren, idén pedig a 36. Magyar Sajtófotó pályázaton díjazták munkáját a természet és tudomány kategóriában. ◆

Rakó Alex 2009-ben elnyerte az Év Ifjú Természetfotósa díjat, azóta számos külföldi pályázaton is díjazták fényképeit. A fiatal természetfotós-generáció egyik legígéretesebb tagja, munkáit Facebook-oldalán és honlapján ([rakoalex.hu](http://rakoalex.hu)) tekinthetjük meg.





# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE

Jacques Offenbach

# A rajnai sellők

Opera két részben, négy felvonásban, német nyelven, magyar és angol felirattal

Charles Nutter francia nyelvű librettóját németre fordította ▶ Alfred von Wolzogen

Rendező ▶ Anger Ferenc

Díszlettervező ▶ Szendrényi Éva

Jelmeztervező ▶ Zöldy Z Gergely

Koreográfus ▶ Venekei Marianna

Dramaturg ▶ Orbán Eszter

Karmester ▶ Kesselyák Gergely

Bemutató ▶ 2018. február 24., Erkel Színház | További előadások ▶ 2018. február 25., március 1., 2.

Médiapartner ▶ ELLE

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

[www.opera.hu](http://www.opera.hu) | [www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)

Az Operaház felújítás miatt 2019-ig zárva tart.  
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg. Budapest, II. János Pál pápa tér 30.

IRÁNY A  
JEGGYEL  
AZ ERKEL  
SZÍNHÁZ





# VÁSÁRHELYI MŰVÉSZÉLET

1 9 0 0 - 1 9 9 0

2018.02.09.-04.29.

Várkert Bazár-Testőrpalota



VÁRKERT  
BAZÁR



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA



KOGART  
KIÁLLÍTÁSOK

# ZAMQEDY

stílusos, bátor, elkötelezett



## KECSKÉS KARINA

„PORDÁN MAGDOLNA  
TISZTELETBELI CSALÁDTAG,  
MINDEN HÉTEN NÉGY  
ÓRÁT VONATOZIK, HOGY  
EGYÜTT LEHESSEN VELÜNK.  
GYEREKEIM ALIG VÁRJÁK,  
FŐLEG A NAGYOBBIK FIAM,  
MERT IMÁDNAK EGYÜTT  
SÜTNI-FŐZNI.”