

# KÉPMÁS

stílusos, bátor, elkötelezett

2018  
09



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



*”* **JOBBAN ÉRDEKEL AZ ÉLET, MINT AZ IRODALOM.**  
(SZABÓ BORBÁLA)

SZABÓ BORBÁLA és NÉNYEI PÁL



# 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)**



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Vicces poszt keringett nemrég a női magazinokról: egyik héten megírják, hogy fogjunk le, ugyanakkor hízoló fogásokat ajánlanak a recept rovatban, a másikon kinyilatkoztatják, hogy fogadjuk el magunkat úgy, ahogy vagyunk, de pár oldallal később „szénhidrátmentes” diétát tálalnak, és csontsovány modelleken mutatják be az új őszi kollekciót.

A Képmás főszerkesztőjeként szívesen vonatkoztatnám ezt az észrevételt a populáris, glossy vagy bulváros kiadványokra. De valljuk be, egy magazin, még ha értékalapon meg is szabja a maga tartalmi korlátait, ha törekszik is az ellenőrzött, pontos és hiteles információk továbbítására, kicsit olyan, mint a mindig segíteni akaró és mindent szóvá tevő, jól értesült anyós: szeme, füle és szája nyitva, s olykor kéretlenül is ontja a szivacsként beszippantott, a köz-, de főként magánügyeink tekintetében relevánsnak hitt recepteket. A másik oldalon pedig nem könnyű felülkerekedni az anyósviccekkel megerősített genetikai kódon, hogy meghallgassuk és eldöntsük, vonatkozik-e ránk ez itt és most, érdemes-e valamiképp továbbgondolni a hallottakat, vagy jobb elfelejteni, anélkül, hogy megsértődnénk a feltételezett mögöttes szándékon...

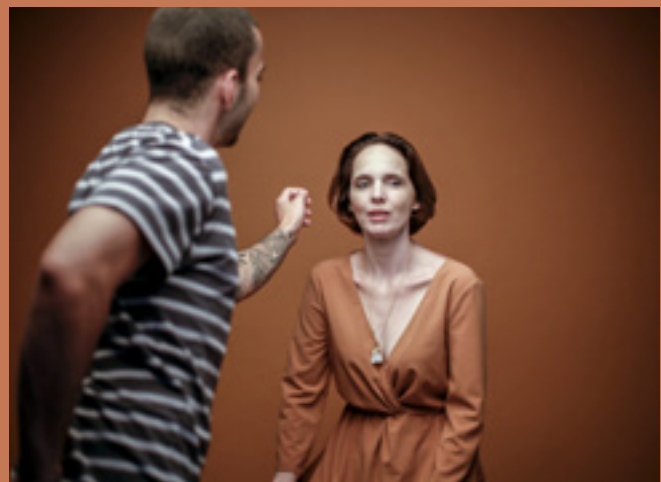
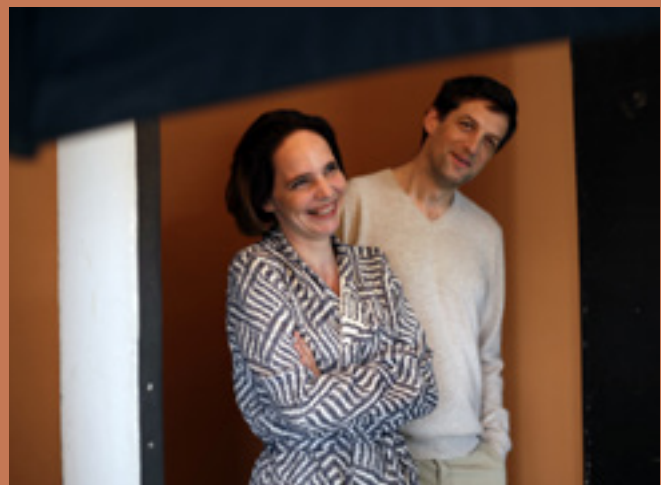
Nem könnyű anyósnak lenni, és nem könnyű magazint készíteni, de ígérjük, egyik elől sem futamodunk meg. Ehhez persze az is kell, hogy olvasónk felülírja női magazinokkal kapcsolatos negatív tapasztalatait, és kezébe vegye a Képmást. És akkor jöhet a szelektálás!

Mi pedig reméljük, szeptemberi okoskodásaink sem haszontalanok, de ígérjük, nem sértődünk meg, ha nem hallgatnak ránk. A következő hónapban is kopogtatunk.

## SZABÓ BORBÁLA ÉS NÉNYEI PÁL A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT

16



TANDEM

32



TÜKÖR

52



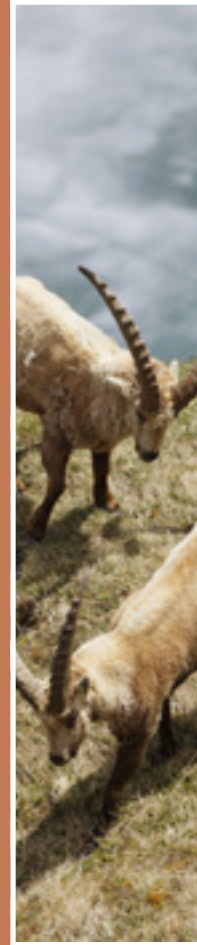
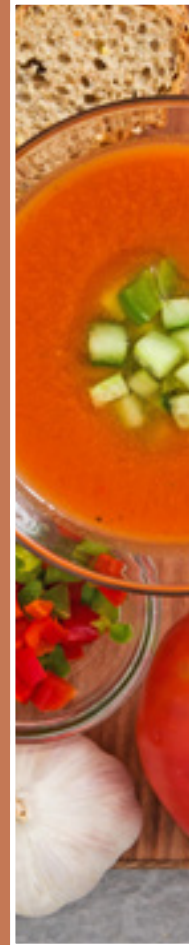
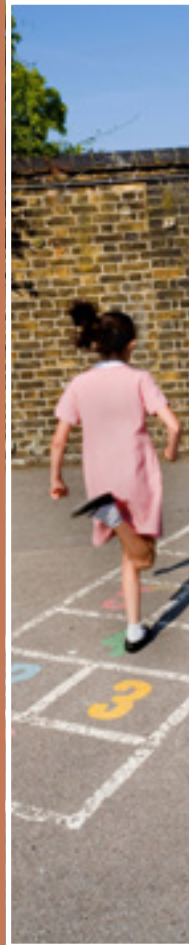
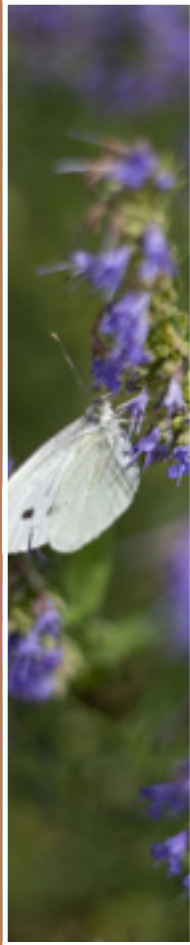
HÁZITREND

66



KIMENŐ

92



#### IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás  
 paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné  
 Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor  
 Zsófia, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patricia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea,  
 Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna,  
 Szeles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry  
 Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kolnei 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 Média Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt.  
 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235  
 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER  
 MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
 Következő számunk 2018. szeptember 29-én jelenik meg.  
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma  
**Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu**  
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSET** biztonsági programokkal végezzük,  
 amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



## KÉPMÁS

A szülők és a szövegek  
Interjú Szabó Borbálával  
és Néneyi Pállal

6

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy harcos lélek

12

## VILÁG-KÉP

A labor paradicsoma

14

## RIPORT

Az esperes álma

16

Kalákázni jó!

22

Övék a mennyek országa!

24

## KETTŐ AZ EGYBEN

Ahol minden páncélt le tudunk tenni

28

## A CSALÁD MESÉJE

Kicsik és picik

32

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

Digisuli

36

## APASZEMMEL

Milyen volt szőkesége...

38

## KÖZVILÁGÍTÁS

Küldd a kémiád!

40

Ne stresszelj a stressz miatt!

42

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Az élet nem mindig fekete-fehér

46

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

Huszzonegyedik századi készségek

52

## A SZALON

Modern klasszikusok

54

## BEMELEGÍTÉS

Gender a sportban

58



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

## RENDELŐ

Félreértett viselkedés

60

## UTÁNAJÁRTUNK

Vízpróba

62

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Piros arany a reneszánszból

64

## ÍRÓ A KONYHÁBAN

Gazpacho – a legjobb

hideg zöldségleves

66

## ZÖLD MOZAIK

Csomagolás kontra tartalom

71

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A zenész-csillagász és a húga

72

Köszöni, jól van

74

## IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával

76

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Halogatunk

78

## SZEPTEMBERI KIMENŐ

80

## FRISS FORGÁCSOK

Belemászni egymás fejébe

83

Balatszeletek körbetekerve

88

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Akik a falra másznak

92

## TERMÉSZETKÖZELBEN

Figyelők

96



SZÖVEG –  
BAKA ILDIKÓ

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# A SZÜLŐK ÉS A SZÖVEGEIK

Egy tanár, aki kamaszoknak szóló irodalomtörténeti köteteket ír, és egy író, aki színdarabok, novellák, regény, tévés forgatókönyvek szerzője – kész is az előfeltevés: bizonyára naponta olvasnak fel egymásnak, javítgatják egymás szövegeit, talán már a gyerekeik is regényt írnak. Aztán kiderül, hogy sok-sok más téma is érdekli őket az íráson kívül. Gyerekevelésről, filmekről, életről és irodalomról beszélgettünk *Nényei Pállal* és *Szabó Borbálával*.

◆ Nagy a nyüzsgés a fotóstúdióban. A fodrász épp Borbála haját csinálja, én meg Pállnak teszem fel a kérdéseimet.

– Több helyen elmondtad már: nem hiszel abban, hogy vannak elavult irodalmi alkotások, hiszen amelyik mű a születésekor értékes és tartalmas, az később is az marad. Tanárként sikerül például a „Szigeti veszedelem” iránt felkelteni a gyerekek érdeklődését?

– Előfordult már velem, hogy a Zrínyi-téma után nem volt mindenki dühös, értetlen és csalódott. Szerintem a jó művek általános problémákat vetnek fel, amelyek igazából mindenkit érdekelhetnek. Ha sikerül elmondani, hogy a „Szigeti veszedelem” mögött például egy házassági dráma is feszül, hogy a török-magyar harc nem egy szimpla csata, hanem átvitt érteleme is van, az már jó eredmény. És ha egy mű által felvetett problémákról tudunk beszélgetni is a diákokkal – az a legjobb.

– Mit gondolsz, aki csak populáris irodalmat olvas, képes lesz később összetettebb műalkotásokat értelmezni?

– Nem tudom, sokféle út van, de azt talán senki sem tagadja, hogy létezik művészi minőség, és szerintem hiba, ha a diákoknak, akiknek épp alakul az ízlésük, érzékenykedésből nem mondjuk el, mi a jó és mi a rossz műalkotás. Egyébként a filmnézés kultúrája szerintem sokkal nagyobb bajban van, mint az olvasáskultúra, a fiatalok szinte csak kis erőfeszítést igénylő, egyértelmű filmeket néznek: ha egy ilyen filmben kergetnek valakit egy autóval, akkor az annyit jelent, hogy az illetőt kergetik egy autóval. A film azonos a cselekményével, neked mint befogadónak semmilyen dolgod nincs vele; olyan, mintha a szerző sem gondolt volna semmire, akár egy robot is megírhatta volna a forgatókönyvet. Azt el kell fogadni, hogy sok ilyen alkotás van, és ezek gyakran szó-rakoztatóak, sőt, a maguk műfajában profik, és jó őket nézni; az viszont probléma, ha valaki azt gondolja, hogy az a szellemi energia, ami mondjuk a *Mission Impossible 6.* megnézéséhez elég, az minden filmhez elég, és amelyik film ennél több befogadói energiát igényel, az rossz, és hülyeség megnézni.

Nemrég néztünk egy filmet az egyik osztállyal, és miután vége lett, megkérdeztem őket, hogy milyen volt.

Fodrász: Bongyik Balázs; sminkes: Somogyvári Dóra; stylist: Butor Krisztina;  
ruhák: Cinque/ Biatorbágy Outlet Center, Patrizia Pepe/ My Day/ Rózsakert üzletközpont



Azt mondták, hogy unalmas, mert nem történt benne semmi. De hát éppen olyan dolgok vannak benne, mint az életben, mondtam nekik: iskola, szerelem, családi ebéd stb. Ők viszont azt gondolták, hogy csak az az izgalmas, ami más, mint az ő életük. „Akkor a ti életek unalmas?” – kérdeztem. „Végül is igen” – válaszolták. Pedig milyen jó lenne izgalmasnak látni azt, amiben élünk! Szerintem nem kell a sok látványos robbanás, és nem kell az életünkbe a legszebb színésznőket képzelni ahhoz, hogy érdekes legyen. Egyébként ez a film az *Amarcord* volt, amelyben van például egy olyan jelenet, hogy egy városka lakói ülnek a moziban, nézik a filmet, majd valaki egyszer csak bekiabál a terembe: „esik a hó!”, és akkor mindenki kiszalad megnézni. Pedig előtte teljesen átértékelték a filmet, annyira, amennyire mi már nem szoktuk, de a valóság mégis érdekesebb, fontosabb volt nekik, mint a film. Egyébként ha óra közben elkezd esni a hó, arra még manapság is föl pattannak a diákok.

**– „Az irodalom visszavág” címmel már két kötetét írtad meg a világirodalom történetének, amelyet kamaszoknak szánsz. A diákjaidtól jött visszajelzés?**

– Nem rajongok a korosztályos besorolásokért, a „kamaszoknak szánt” helyett azt mondom: örülök, ha minél többen olvassák, amit írok. Egyébként a könyveimről nem szoktam velük beszélni, mert az irodalomórakon úgyszólván irodalmi témákról beszélgetünk.

Közben Pált hívják a fotózáshoz, úgyhogy most Borbálával tudok egy kicsit beszélgetni.

**– „Az író néha a saját személyiségében vájkál” – mondtad egy korábbi interjúban. Előfordult, amikor úgy érezted, most már annyi traumát hoztál fel a személyiségedből, hogy inkább meg sem írod a művet?**

– Nem, mert amit én csinállok, az olyankor már inkább csak hideg megformálás. Attól kezdve, hogy elkezdem írni, már nem az enyém az a történet, mert rátevéődik egy fantáziaréteg. Máskor meg az történik, hogy szeretnék valamit elmondani az írással, és ehhez felhasználok egy eseményt a valóságból.

**– Lackfi János mondta egy előadáson, hogy a laikusok sokszor azt gondolják, az íráshoz elég az ihlet. Pedig ez nem igaz, az ötletlen rengeteget kell még dolgozni: átírás, szöszölés, az egész ívének az átgondolása. Te hogy csinálod?**

– Ezt műfaja válogatja, a drámaírás például nagyon kötött. Egy olvasó bármikor lerakhatja a könyvet, ha fáradt vagy nincs ideje, de a nézőt betereleik egy terembe, és a darabban nagyon pontos hatásokat kell elhelyezni ahhoz, hogy ő ott jól érezze magát. Sokszor megnéztem a színpadra állított darabokat, amelyeket én írtam, és előfordult már, hogy kihúztam egy negyedórás részt. Az nem jó dolog, ha az első felvonás végére elfáradnak a nézők, és úgy mennek ki a szünetre, hogy „jaj, de hosszú volt”. Viszont ha kiveszem azt a részt, akkor kíváncsian jönnek vissza a második felvonásra. Szóval figyelem a nézőket (rendszeresen hallgatózom a végében, persze csak a nőiben), hogyan hat rájuk az előadás. Egyébként meg azt gondolom, minden írónak saját szabályrendszere van, ezért is nehéz tanítani az írást.

**– A „Válás” című novelládra nagyon hevesen reagáltak az emberek, sokaknak tetszett, mások úgy érezték, ítéletet mondasz az elváltakról. Ez hogy érintett téged?**

– Örültem, mert az emberek reakciója többnyire nem a műre vonatkozott, hanem arra, amit felvettem vele: mennyire vagyunk felelősek egymásért egy házasságban. Erről tettem fel egy nagyon kemény kérdést – egyébként főleg magamnak. Egy művész jó esetben kérdez, jó esetben jól kérdez. Ha már válaszai vannak, ha ítélkezik vagy jobb embernek hiszi magát a többiekénél, akkor megszűnik művésznek lenni. Én nem vagyok jobb ember a többiekénél. Sőt! A legjobb esetben is csak pont olyan vagyok, mint a többiek – de én szeretem a többieket! Nem arra vágyom, hogy azt mondják az emberek, „ezt jól megírta”, hanem arra, hogy beszéljenek hűségéről, házasságról, életről, halálról. Kicsit jobban érdekel az élet, mint az irodalom. A provokatív kérdésfeltevés pedig egyszerűen egy beszédmód, tulajdonképpen a groteszk eszközzel operáltam, ahogy azt Örkény Istvántól tanultam: valamit a feje tetejére állítani, hogy megláthassuk valódi mivoltában. A párkapcsolatban használt frázisokat vittem át a szülő-gyerek kapcsolatra. Egyébként a „Répamese” című írásomban is így dolgoztam, mostanában érdekel ez az eszköz és a hatásai. Lackfi János mindkét (egyébként a Nők Lapjában publikált) novellámat megosztotta a Facebook-oldalán, így még több emberhez eljutott, sokan kommentáltak. Egy anya a lányával vitatkozott ennek kapcsán, mások engem gyaláztak. De ez jó. Szeretem, ha felébrednek az emberek, akik velem találkoznak.

Közben elkészülnek a fotók, végre beszélgethetek mindkettőjükkel.



NEM ARRA VÁGYOM, HOGY AZT MONDJÁK AZ EMBEREK, »EZT JÓL MEGÍRTA«,  
HANEM ARRA, HOGY BESZÉLJENEK HŰSÉGRŐL, HÁZASSÁGRÓL, ÉLETRŐL, HALÁLRÓL.

”

(SZABÓ BORBÁLA)





**– A félkész szövegeiteket meg szokták mutatni egymásnak, beszélgettek róla?**

**Borbála:** Nem nagyon. Mindkettőnknek megvannak a saját módszerei, nehéz segíteni, inkább a már kész írást olvassuk el. Tehát a műhelymunka nem jellemző, de más művészeti ágakkal szívesen foglalkozunk. Például van nálunk filmklub a kamasz gyerekeinkkel meg az ő barátaikkal, beszélgetünk a művekről, mert nagyon fontos, hogy egy művészi alkotás dekódolását megtanulják.

**– Nem kell noszogatni őket, hogy hozzászóljanak a témához?**

**Borbála:** Nem, miután átlendülnek azon, hogy ez egy iskolás helyzet, nagyon jókat mondanak.

**Pál:** Meg többnyire olyanok jönnek, akiknek pont az a céljuk, hogy beszélgethessenek, vitatkozhassanak a filmről.

**Borbála:** A családi vacsoránál mindenkinek egy olyan történetet kell elmesélnie, ami aznap történt vele. A gyerekeinkre, főleg a fiúkra jellemző, hogy a „mi volt a suliban?” kérdést megpróbálják elrendezni egy „Á, semmi”-vel, de most már többnyire nem ezt a feleletet kapjuk. Azért jó ez, mert mindenki gondolkodhat, hogy mi volt aznap olyan érdekes, hogy azt érdemes legyen kiemelnie, ráadásul megtudjuk, hogy kivel mi történt.

**– Három gyereket neveltek, a tízéves is tud reagálni a tizenhét éves sztorijára?**

**Borbála:** A tízévesünk olyan típus, aki mindenre tud reagálni.

**– Miben változtatott meg az anyaság?**

**Borbála:** Alapvetően én önző típus vagyok, ami nem annyira szimpatikus tulajdonság, de érdekes módon a nevelésben jól sült el. Azt hiszem, emiatt nem telep-szem rá a gyerekeimre, habár rengeteg időt töltök velük. Viszont amikor kicsik voltak, mégis megtapasztaltam magamban egy olyan önzetlenséget, amit korábban soha: például hogy megdobban a szívem, ha meglátok egy vonatot – Ott egy Bzmot! –, mert tudom, hogy a fiam nagyon szereti a vonatokat. Már nem csak az érdekelt, ami nekem jó, elkezdtem más szemével látni, szívével örülni. A hangsúlyok is áthelyeződtek: én korábban vágytam az ismertségre, frusztrált, hogy nekem nem jöttek úgy össze a dolgok az írással kapcsolatban, mint például Varró Daninak vagy más barátainknak, akikkel együtt indultunk. De amióta anya lettem, annyira másról szól az életem, hogy most, amikor sok minden megvalósul, amire régen vágytam, örülök neki, de már nem ez a legfontosabb.

**– Pál, te részt veszel a gyerekek körüli teendőkben?**

**Pál:** Persze, engem így neveltek. Én csak amerikai animációs filmekben láttam olyan apát, aki hazamegy, tévézik, sört iszik és böfög.

**Borbála:** Az fel sem merült, hogy egyedül kelljen csinálnom a gyerekekkel kapcsolatos teendőket. Nagyon érdekes, hogy amikor kisgyerekes szülők voltunk, megállapítottuk Pállal, hogy nem ez az az időszak, ami a leginkább nekünk való. Rengeteg teendő volt, szaladgáltunk a gyerekek után folyamatosan. Amikor egy téli napon fel kellett öltöztetni mindhármat hatalmas anorákokba, végre kijutottunk a szánkópályára, és akkor az egyik elkiáltotta magát (netán hárman egyszerre): „Pisilni kell...!” Na, olyankor nagyon tudtuk sajnálni magunkat. Itt van két ekkora író, és reggeltől estig csak a pisi-kaki-cumi tengelyen mozog az életük! De most, hogy már nagyok a gyerekek (17, 15 és 10 évesek), szerencsére nem kell pisiltetni, és az öltözködést is megoldják egyedül. Azt vettem észre, hogy nem kirepülnek otthonról a nagyok, inkább berepülnek még a barátaik, barátnőik is, gyakorlatilag több a gyerek nálunk, mint korábban. Ezt már nagyon élvezzük.

**– Laza szülők vagytok?**

**Borbála:** Nem, de nem fárasztjuk magunkat bonyolult szabályrendszerek kitalálásával, amit mi is lusták leszünk betartani. Azért vannak szabályok, de szerintem betarthatóak, logikusak, és a kölcsönös bizalom alapulnak. Úgy is mondhatnám: nem tekintjük gyerekeknek a gyerekeinket. Én magam a 23. születésnapom előtt lettem szülő, még én sem voltam akkor kialakult felnőtt. Nem voltak nagy elhatározásaink, hogy így és így fogjuk nevelni őket, egyszerűen magunkat adtuk ebben is. Nem akarjuk jobbnak mutatni a világot, mint amilyen, én például az anyukám alkoholizmusáról már meséltem nekik.

**Pál:** Nem annyira szeretem, ha egy gyerek kapcsán túl sokszor elhangzik, hogy „ezt ő még nem értheti”. A gyerekek már egész kis kortuktól kezdve okosak.

**Borbála:** Ha ilyeneket mondunk, akkor ők is azt fogják gondolni, hogy a felnőttek nem értik őket.

**Pál:** Persze kiskirálynak se tartjuk a gyereket, akinek mindent szabad, mert cuki.

**Borbála:** Azok a szülők, akik mindent feláldoznak a gyerekért, rosszul járhatnak, mert a kis rosszcsont ebből azt a következtetést vonhatja le, hogy felnőttnek lenni valami rossz dolog, lényegében rabszolgalét. Nálunk a szülőknek is megvan a maga világa, élete, munkája; az volt a fő nevelési elvünk, hogy „A szülő is ember!”, úgyhogy próbáltunk hinni abban, hogy mi is ugyanúgy fontosak vagyunk a család életében, mint ők. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# EGY HARCOS LÉLEK

## A székelyek szentje: Márton Áron

AZ IGAZSÁG VÉDELMÉBEN ÉS A SZERETET  
SZOLGÁLATÁBAN AZ ÜLDÖZTETÉS ÉS A BÖRTÖN  
NEM SZÉGYEN, HANEM DICSŐSÉG.

(HOMILIA-RÉSZLET, KOLOZSVÁR, 1944.)

### ◆ A FRONTRÓL A PÜSPÖKI PALOTÁBA

A székelység modern történetének legnépszerűbb, karizmatikus alakja, Márton Áron 1896-ban született egyszerű paraszt szülők gyermekeként Csíkszentdomonkosban. Csíksomlyón, Csíkszeredában volt diák, a gyulafehérvári kisseminárium növendékeként 1915-ben tett érettségi vizsgát. Ezt követően behívták katonának: négyszer sebesült, megjárta Doberdót, szolgált az Ojtoziszorosban, majd ismét az olasz fronton, Asiagóban. A háború után, amikor Erdély Romániáé lett, otthon maradt. Próbálkozott gazdálkodással, dolgozott gyárban, végül a Lélek hívására a papi hivatás mellett döntött. 1920-tól Gyulafehérváron volt papnövendék, ahol 1924-ben pappá szentelték. Ezt követően több helyen volt káplán, hittanár, plébános, 1930-ban Gyulafehérvárra került. Két évre rá püspöki titkár lett, Kolozsváron pedig egyetemi lelkészként szolgált. Negyvenkét éves korában, 1938. decemberében XI. Piusz pápa őt nevezte ki Erdély püspökévé.

Kép: Nemzetstratégiai Kutatóintézet



Már ekkor felemelte a szavát a háborús uszítás és készülődés ellen, közben igyekezett mindent megtenni az erdélyi magyarság, katolikusok és nem katolikusok lelki-szellemi oltalmazása érdekében. A II. Bécsi döntés után, amikor egyházmegyéje nagy része, így Székelyföld is visszatért az anyaországhoz, székhelyén, a továbbra is román Gyulafehérváron maradt, de buzgón látogatta a határ két oldalán élő híveit. Szót emelt a zsidóság kitelepítése ellen – ez mind Antonescu Romániájában, mind Magyarországon bátor tett volt. Amikor a kolozsvári zsidóságot gettóba terelték, majd deportálták, tiltakozott a magyar kormánynál. Nem hallgatták meg, sőt, a hatóságok kitiltották Kolozsvárról. Bátor kiállását azonban sok évvel később a Yad Vasem zsidó szervezet a Világ Igaza címmel köszönte meg.

### OLTALMAZÓBÓL ÜLDÖZÖTT

A háborút követően a trianoni határok visszaálltak, a püspöknek a lelkek ápolása és az egyház irányítása mellett ismét fontos feladata lett az erdélyi magyarság oltalmazása és képviselése. Még 1945-ben felmerült a neve a megüresedett esztergomi érseki szék betöltésénél, ezt azonban Rákosi Mátyás megvétőzta. Így otthon maradt, és fáradhatatlanul járta egyházmegyéjét, bérált, prédikált. A kommunista egyházüldözés 1948-tól őt sem kímélte, főleg azért, mert szilárdan kiállt a vallásszabadság, az egyházak jogai, így a hatalom által brutális erőszakkal felszámolt és szovjet mintára az ortodoxiába kényszerített testvéregyház, a zömében román ajkú görögkatolikusok mellett is. Ezért 1948 júniusában az állambiztonsági szervek letartóztatták.

Három évig volt vizsgálati fogságban Pitești, Nagyenyed, Máramarossziget fegyházaiban, ez utóbbiban Alexandru Todea görögkatolikus főpásztorral, későbbi érsekkel, bíborossal egy cellában. 1951-ben a román katonai törvényszék államellenes bűncselekmények vádjával életfogytiglanra ítélte. Az eljárás ellen tiltakozó XII. Piusz ekkor személyre szóló érseki címet adományozott neki, de ezt a kinevezést biztonsági okokból nem hozták nyilvánosságra. A következő évben, a diktatúra átmeneti enyhülése idején fogságát házi őrizetre változtatták, amelyet a külvilágtól elzárva, de papjaival kapcsolatot tartva egy bukaresti villában kellett eltöltenie.

1955 elején váratlanul szabadlábra helyezték. Így Gyulafehérváron visszavette az egyházmegye

kormányzását, és ismét elindult legendás bérma-körútjaira, amelyek nyílt ellenzéki demonstrációnak számítottak. A hatóságok ezért palotafogságot léptettek életbe vele szemben: 1956-tól 1967 őszéig nem hagyhatta el a püspöki palotát és székesegyházat, a vele érintkezők is szoros megfigyelés alá kerültek. Amikor a hatóságok felkínálták neki, hogy utazzon Rómába, a II. Vatikáni Zsinatra, visszautasította, jogosan tartva attól, hogy ha elmegy, többé nem térhet vissza.

### A SZABADULÁS ÉS AZ UTOLSÓ ÉVTIZED

1967-ben a vatikáni keleti politika jegyében König bíboros, Bécs érseke az ortodox pátriárka vendégeként Bukarestbe látogatott, és feltételül szabta, hogy találkozhasson Erdély püspökével. Ennek hatására feloldották a püspök palotafogságát. Márton Áron ismét elindult legendás bérma-körútjaira, amelyeken most már önkéntes testőrgárda is kísért. Ismételen felemelte a szavát a betiltott görögkatolikusok, bebörtönzött főpásztoraik és papjaik érdekében, sőt lehetővé tette, hogy kispapjaik az ő szemináriumában tanulhassanak, és latin papok is végezzék híveik lelki gondozását. Ezt képviselte Rómában is, ahol 1969-ben fogadta őt VI. Pál pápa, amikor pedig a Szentszék az állam és az egyház közötti viszony rendezéséről kezdett tárgyalni a román kormánnyal, azt a feltételt szabta, hogy csak a görögkatolikusok jogainak helyreállítása esetén működik közre.

A következő évtizedre Márton Áron a romániai magyarság elismert, karizmatikus vezetőjévé, a székelység hitének és helytállásának szimbólumává vált. 1980-ban, többszöri kérésének engedve, negyvenkét esztendei püspöki szolgálata után VI. Pál felmentette tisztségéből a már súlyosan beteg főpapot. Néhány hónap múlva, 1980. szeptember 29-én Gyulafehérváron, az életszentség hírében távozott az élők sorából.

A székelyek apostola, a kelet-európai egyházak helytállásának jelképes alakja volt, akinek sorsa a legendás lengyel prímáséhoz, Wyszyński kardináliséhoz hasonlítható. 1989-ben Románia egyházai, így a latin és a görög rítusú katolikusok is visszanyerték szabadságukat, és megindult a püspök boldoggá avatási eljárása is. Ennek keretében 2016-ban, új sírba való áthelyezésekor exhumálták Márton Áron maradványait, és megállapították, hogy teste épségben, mumi-fikálódva maradt meg. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# A LABOR PARADICSOMA

**Bolygónknak az elkövetkező négy évtizedben több ételmelet kell előállítania, mint amit az elmúlt nyolcezer évben összesen megtermeltek a gazdálkodók.**

◆ Így kezdi a World Press Photo-pályázaton díjazott *Hunger Solutions* (Megoldások éhínségre) c. fotósorozatának leírását Luca Locatelli, a *National Geographic* fotóriportere. A rangos fotópályázat jellemzően az elmúlt év kiemelkedő eseményeire fókuszál, amelyek között a háborúk, zavargások és katasztrófák kerülnek rendre túlsúlyba. Idén azonban olyan, az ételmezéssel vagy a globális felmelegedéssel foglalkozó riportokat is díjazott a zsűri, amelyek az emberiség jövőjébe engednek bepillantást. *George Steinmetz* például Kína ételmezési problémáiban mélyedt el speciális, drónra szerelt kamerája segítségével. Mint írja, az ázsiai ország jelenleg a Föld teljes népességének 19 százalékát látja el étellel, és ehhez már most a művelhető földek 12 százalékára van szüksége, ráadásul a gyors gazdasági fejlődés miatt egyre több ételmelet fogyaszt az 1,4 milliárd kínai. Bár a mezőgazdasági technológiák gyors fejlődése valamennyire megoldást jelent a problémára, a lépést egyelőre nem tudja tartani, mert sokan költöznek a városokba, az eddig hagyományosan mezőgazdasággal foglalkozó területek pedig elnéptelenednek.

A feladat tehát adott: a jövőben csak úgy képzelhető el az éhínségek elkerülése a fejlett világban is, ha a mezőgazdaságban is hasonló léptékű fejlődés történik, mint az informatikában az elmúlt évtizedekben. Ez a technológiai forradalom pedig javában zajlik, fő motorja Hollandia. Bizonyítéka, hogy az apró nyugat-európai ország a világ második mezőgazdasági exportőre az Egyesült Államok után úgy, hogy művelhető földterülete 270-szer (!) kisebb. Locatelli szerint 2000 óta a holland farmerek drasztikusan csökkentették a termékelőállítás vízfűggőségét és a felhasznált rovarirtó szerek, antibiotikumok mennyiségét, miközben a termelést többszörözték. Ezt évtizedek folyamatos kutatása és fejlesztése tette lehetővé, aminek világszintű központja a Wageningen Egyetem. Az intézmény kutatói és a köréjük szerveződött mezőgazdasági startupok, kísérleti farmok által kidolgozott módszerek viszont nemcsak Hollandia mezőgazdasági pozícióját erősítik, hanem a jövőben jelentkező éhínségekre is hatékony megoldásokat jelenthetnek.

A cikkben említett fotósorozatokat a World Press Photo budapesti kiállításán tekinthetjük meg Budapesten (Magyar Nemzeti Múzeum, szeptember 20-tól október 23-ig). ◆

Kép: Luca Locatelli, for National Geographic





Henk Kalkman kutató paradicsomok fejlődését ellenőrzi a Delphy Improvement Centre farmján (Bleiswijk, Hollandia), ahol a mesterséges – LED-technológián alapuló – világítás intenzitásának, spektrumának és a megvilágítási időnek a megváltoztatásával arra szeretnének rájönni, hogyan termelhető még hatékonyabban a paradicsom és más zöldség.



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# AZ ESPERES ÁLMA

Halimba elsősorban bauxitbányája miatt került be a köztudatba, bezárása óta alig telt el öt év. A település fő látványossága mégsem az egykori bányákhoz, hanem a csaknem fél évszázadon át a községben tevékenykedő gyógyfűves paphoz, dr. Szalai Miklóshoz kapcsolódik. Szalai Miklóst halimbai esperesként az egész ország ismerte, nevéhez fűződik a Halimbárium gyógyteacsalád megszületése. Ellátogattunk emlékházába, és hagyatéka utóéletével is megismerkedtünk.

- ◆ Az esperes emlékházában és gyógynövénykertjében megtudtuk, hogy a papnak, akit 1947-ben helyeztek az Ajkától 13 kilométerre lévő községbe, régi vágya vált valóra: mindig szeretett volna olyan helyen élni, ahol szabadidejét a gyógynövényeknek szentelheti. „A békési születésű esperes érkezése előtt Lesencetomajon, Murakeresztúron, Ácsteszéren, Bakonyszombathelyen is szolgált, a gyógyfűvek és a népi gyógyászat iránti érdeklődését pedig még a középiskolából hozta magával. A budapesti piarista gimnáziumban végzett, ahol a fiúvek gyógyhatására természetrajztanára hívta fel a figyelmét” – tudjuk meg **Imre Zsuzsannától**, a gyógynövénykert vezetőjétől, aki kalauzol bennünket. Mint mondja, az esperes autodidakta módon fejlesztette növényekkel kapcsolatos tudását, papi szolgálata mellett rengeteg időt töltött szakkönyvek társaságában.

## HALIMBÁBÓL A PATIKÁBA

Amikor az esperes a településre került, alaposan föltérképezte a vidéket, 1949 és 1973 között herbáriumot is készített: 1139 fajt gyűjtött össze 1406 lapon. A növények azonosítását Jávorka Sándor és Csapody István ma is használatos határozójának segítségével, tudományos alaposággal végezte, és kivívta ezzel a kor botanikusainak elismerését. A gyűjteményt Boros Ádám egyetemi tanár, a budapesti Gyógynövénykutató Intézet igazgatója, a kor egyik leghíresebb botanikusa is ellenőrizte. Felkérték, hogy gyűjteményének legérdekesebb darabjairól készítsen cikket a Botanikai Közlemények folyóiratba.

A környék évtizedekkel ezelőtt dokumentált biodiverzitását máig megőrizte. A település alpolgármestere, **Kovácsné Véber Eszter** szerint, aki eredetileg biológia szakos tanár, a környék elképesztően változatos növényzete a terület geológiai és formai sokszínűségének köszönhető. Egészen pontosan annak, hogy a Kisalföld és a Bakony találkozásánál fekvő községet félkörben veszik körül pici dombok és völgyek.







Dr. Szalai Miklós Gyógynövény Tankert és Oktatóközpont



Pipacs



Menta



Imre Zsuzsanna

Az esperes gyógynövényekkel kapcsolatos tudásának akkor vette legnagyobb hasznát, amikor a háború utáni években nem volt a faluban orvos, a betegek pedig gyalog jártak Ajkára doktorhoz. Sokaknak egészségbiztosítása sem volt, így gyógynövényekből készült teákkal, egyéb házi szerekkel kezelgették. A plébános saját receptúrái alapján készült teakeverékei megbízhatónak bizonyultak kisebb bajaikra: derékfájásukra, ízületi betegségekre, gyomor- és epepanaszokra. Az emlékházban több doboznyi olyan levél is látható, amelyben gyógyult betegek hálálkodnak az esperesnek. A szomszédos településekről is egyre többen keresték fel kisebb-nagyobb bajokkal. Az esperes a növényes könyvek mellett orvosegyetemi tankönyveket is beszerzett, a betegségek okát és tüneteit általuk próbálta jobban megismerni.

Teakeverékeket csak az enyhébb betegségekre, megfázásra, gyomorrontásra adott, a súlyosabb kórokat pedig csak orvosi diagnózis alapján kezelte, mégsem kerülhette el, hogy kuruzslással vádolják meg. A hagyomány szerint egy Halimbára küldött professzor – aki vizsgáldni

érkezett – nemhogy elmarasztalta volna, hanem jó barátságba került vele azután, hogy a tőle kapott gyomortea meggyógyította gyomorfekélyét. Néhány év múlva ismét feljelentették, eltiltották tevékenységétől, de a tiltást hamar feloldották, mert a párttag nagyüzemi vezetők gyomorfekély-teája hamar elfogyott.

Az esperes teáinak összetételét évről évre finomította, a betegeket pedig megkérte, hogy számoljanak be a hatásról. A tapasztalatokat összegezve egyre jobb keverékeket állított elő. A hatvanas évektől már a falu lakóit bírta meg a füvek begyűjtésével, szárításával és aprításával. Amikor 1962-ben nyugdíjba vonult, minden idejét a gyógynövényeknek szentelte: keverékeihez évente körülbelül 200–250 nagy papírsáknyi szárított fűvet használt fel, a teát levélben kérőknek napi 70–120 félliteres csomagot küldött el, míg a személyesen érkezők 15–25 csomagot vittek el tőle.

A pap nevéhez fűződik a 2001-ig gyártott Halimbárium gyógyteacsalád is, amely gyógyszerértári forgalomban is megvásárolható keverékekből állt, és műfajában az első





Káposztalepke orvosi zsályán



A meztlábás ösvény

volt. Az esperes ugyanis receptjeinek egy részét eladta a Szilasmenti Termelőszövetkezetnek, amely a megfelelő vizsgálatok után keverékeket gyártott. Saját teákat továbbra is készített, bevételeinek java részét pedig karitatív tevékenységre fordította. Gyógynövényes ismereteit, gyógyteáit a „Halimbai füveskönyv” című munkájában is átadta az utókornak. Házát, amelyben visszavonulásától haláláig élt, az egyházra hagyta, a megszépült kertet tíz évvel az emlékház felavatása után, 2010 augusztusában nyitották meg.

### LÁTVÁNYOSSÁGOK A KŐFAL MÖGÖTT

Ma már termelésre és oktatásra is lehetőség nyílik az emlékházat körülölelő kertben, ahol a gyógynövény-parcellák szomszédságában egyebek mellett üvegházak és palántanevelők, komposztálók helyek találhatók. Az önkormányzat együttműködik a Növényi Diverzitás Központtal is, segítve a Kárpát-medencében régóta termesztett gyümölcsfajták megőrzését. Emiatt vannak a gyógynövényes kert hátsó szélén, illetve a község

másik telkén almafák és körtefák. A megtermelt gyümölcsöket, gyógynövényeket és zöldségeket az óvoda főzőkonyhája kapja meg, amely az iskolásokat és a szociális étkezőket is ellátja.

A bemutatóhelynek külön látványossága az azt körülvevő fal: helyi kőzetből, nummuliteszes szőci mészkőből építették, ezért rengeteg ősmaradvány – például csiga és kagyló – látszik benne. Ebből az alapanyagból készült a kert szalonasütője is, amelynek oldalán észrevehető egy tengeri sünn váza. A kertben különféle természetes anyagokból olyan meztlábás ösvényt is kialakítottak, amelyen a vendégek lépdelhetnek. Épült rovarhotel is, amelyben a növényvilág számára hasznos rovarok találnak bújóhelyet. A ház előtti udvarban a legjellegzetesebb gyógyfüvek mellett bemutatják a gyógynövény-szárítás folyamatát is, amit napkollektoros berendezés segít. Ezeket nekünk is megmutatják, a burjánzó gyógynövényeket izlelhetjük, szagolhatjuk is. Sétánkat gyógyteakóstolóval zárjuk: citromfűből, borsmentából és bodzából készült forrázatokat kóstolhatunk.





Rózsabogár

### TEAISMERETEK

Az önkormányzat szeretné a teát forgalmazni is, azonban a füvek piacra dobása nem egyszerű. – Régebben ugyanis három termékcsoporthoz tartoztak: az élelmiszer, a gyógyhatású készítmény és a gyógyszer. A gyógyteák és a gyógytea-keverékek a másodikba tartoztak, viszont az a kategória megszűnt – mondja az alpolgármester. Emiatt a gyógytea vagy élelmiszer lehet (viszont akkor nem lehet ráírni a jótékony hatásokat), vagy pedig gyógyszer, de azok engedélyeztetése nagyon nehéz. Például, ha olyan teakeveréket készítenek, amely epebajokra jó, akkor kell olyan klinikai vizsgálattal rendelkezniük, amely a hatást igazolja. Egy ilyen viszont több millió forintba kerül, amit a település nem tud vállalni. A gyógynövényes kert fő feladatául szeretnék megfogalmazni az ismeretterjesztést. Ahogy az alpolgármester fogalmaz: azzal egyrészt többet segítenek az embereknek, másrészt pedig igen nagy szükség van rá, hiszen az interneten rengeteg téves információ kering a gyógynövényekről.



Nummuliteszes szőci mészkő

### A VÖRÖS KINCS EMLÉKÉRE

Halimba a bányászat emlékét is szeretné őrizni, a nagyközönségnek bemutatni. Már az 1900-as évek eleje óta tudják, hogy a környék bauxitban gazdag: erre utalt, hogy az esők után a falu főutcáján végigömlő víz vörös volt. Akkor a bányák megnyitását megakadályozták a már működő bauxitlelőhelyek tulajdonosai, egészen 1926-ig kellett várni arra, hogy a környéken egy svájci tulajdonos bányát nyisson. A második világháború idején felgyorsultak a kutatások, amelyek eredményeként az 1951-ben feltárt bányát 1961-ben a második, majd 1973-ban a harmadik bánya megnyitása követte. Utóbbi évi 650 ezer tonna kitermelésével az akkori Európa egyik legnagyobb kapacitású bányája lett. Az üzemet 1983-tól bővítették, összevonták a második bányával. Az öt évvel ezelőtt befejeződött termelésnek a településen már nem látni nyomát, csupán az önkormányzat pincéjében kialakított miniatűr múzeum őrzi emlékét. Bejáratától nem messze kisvasút is árválkodik az udvaron. A pincében látható egy bányavárat, amely a bányászok életébe enged bepillantást. Az önkormányzat geotúra-útvonalat is szeretne fejleszteni, kiépítésére már adtak is be pályázatot: ha elnyerik, akkor egyebek mellett az egyik eredeti formájában fennmaradt bányagödrot mutatnák be. ♦





## 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](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)

# KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM



## A LEMEZ KÉT OLDALA – AVAGY MINDENNAPI JÁTSZMÁINK

Hogyan változik a véleményünk és a viselkedésünk attól függően, hogy épp milyen szerepben vagyunk jelen egy-egy élethelyzetünkben? Másként viselkedünk-e, amikor éppen apaként, férjként vagy főnökként mondjuk meg a „tutit” ugyanarról a dologról?

A szórakoztató, ám sokunk számára nagyon is ismerős jelenetek között szakértőt kérdezzük arról, mi minden rejlik a humoros történetek mögött, milyen szerepeket veszünk magunkra, és hogyan hozhatjuk ki belőlük (vagyis magunkból) a legjobbat.

Az esten *Janikovszky Éva* „A lemez két oldala” című kötetének képeletszínházi változatából hangzanak el részletek, amelyet *Tollár Mónika* rendezett.

Az író nő férfialakjait *Bánki Gergely*  
és *Mészáros Tibor* keltik életre.

Időpont:

2018.  
**09.10.**  
HÉTFŐ

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES,  
VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.  
A BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN.

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

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

RENDEZŐ:



» stílusos » bátor » elköltezett

» Média a  
Csaláért  
Alapítvány



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKEZELŐ



SZÖVEG –  
KŐLNEI LÍVIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# KALÁKÁZNI JÓ!

Tizenhét éve, nyaranként százak mozdulnak meg, hogy kalákában, vagyis közösségi önkéntes munkával felújítsanak régi, enyészetnek indult gyógyvizes *forrásokat*. A kalákák célja azonban sohasem csupán az épített örökség és a természeti, *táji* értékek megőrzése, hanem közösségépítés is: a benne részt vevők életre szóló élményeket szerezhetnek, évtizedekre szóló barátságok, szerelmek, munkakapcsolatok alakulhatnak közöttük. Közösség teremődik a magyarországi és határon túli magyarok között is a közös értékvédelmi munka során.

◆ 2001 augusztusában Csíklázárfalva fürdőjének felújítására szerveződött az első csapat. Az itteni források gyógyhatású vizét és a környezetükben feltörő gázokat (mofettákat, vagyis „gázferedőket”) ősidők óta használták, a 20. század első felére pedig jelentős helyi fürdővé is vált, ám a 21. századra gazdátlanul tönkrement, szinte eltűnt. Magyarországi és helyi lelkes önkéntesek csapata újrafoglalta a forrást, megépítették a borvizes fürdőt a hozzá tartozó híddal, lépcsőkkel, ösvényekkel és komposzt-toalettal. A mofetta építéséből helyi kőfaragók vették ki a részüket. A kaláka nemcsak az építés terén volt eredményes, hanem csodálatos emberi találkozásokban is. A visszaemlékezők szerint a kalákások buszát a helyi rézfúvósok búcsúztatták, és könnyezve köszöntek el egymástól a házigazdák és az önkéntesek. Megtapasztalták, milyen felemelő élmény és mennyire hatékony a vidám, önzetlen munka és az összefogás.

A csíklázárfalvi kaláka persze nem a semmiből jött létre. Az 1990-es években már intenzíven kutatta a természeti, kultúrtörténeti kincseket a Csíki Természetvédő és Természetjáró Egyesület Jánosi Csaba geológus vezetésével. 1997 és 2000 között, a rendszerváltás utáni első székelyföldi térségfejlesztési stratégia tervezésekor már

felmerült a „népi fürdők” megmentésének igénye. Ezek a munkák megvalósíthatók kisebb erőforrásokból, így adódott a kalákák ötlete, amely Székelyföldön valaha hagyományos munkavégzési forma volt. A szervezést Magyarországon az Ars Topia Alapítvány végzi: pénzforrásokra pályázik és egyetemistákat, fiatalokat szervez a nyári alkotótáborokba. A 7–10 nap folyamán a helybeliek adják a szállást, az ételt, és együtt dolgoznak a „vendégkalákásokkal”. 50–70, több esetben 100 hazai és külföldi fiatal vesz részt egy-egy ilyen vállalkozásban. A létszám tekintetében kiemelkedő volt 2006-ban a Csíksomlyóhoz tartozó „Barátok feredőjének” felélesztése, ahol 150-en is dolgoztak egy-egy nap. Közösségi szempontból kiemelt jelentőségű a napi háromszori közös étkezés, és a szervezők mindig gondoskodnak esti, nyilvános programokról: előadásokról, művészi produkciókról, táncműzsról. A megépített létesítményt avatóünnepség keretében adják át. Nagyon figyelnek arra, hogy a fürdők természetes anyagokból, a helyi adottságokhoz illő módszerrel és díszítéssel újuljanak meg. Ez azonban magában rejti az állandó karbantartás szükségességét is, amely csak akkor valósul meg, ha a helybeliek erre figyelmet, időt, munkát és pénzt áldoznak. Ebből a szempontból sok a sikertörténet, de több kalákás alkotás azóta újra romlásnak indult.

Kép: Ars Topia Alapítvány





A képek a zabolai kalákán készültek

A kalákák hajtómotorja az Ars Topia Alapítvány elnöke, Herczeg Ágnes tájépítész, aki lelkesen szervezi az alkotótáborokat, és maga is részt vesz bennük. Motivációjáról sokat elárul az, amit a 10. jubileumi év tiszteletére kiadott képes album bevezetőjében ír: „A kalákák során érttettem meg, hogy mit is jelent a tanítóimtól annyit hallott állítás: a művészet legmagasabb megnyilvánulási foka a szociális élet művészetté emelése.”

A Fürdő- és Közösségépítő Kaláka működésének első tíz évében 14 Hargita megyei és két magyarországi helyszínen teremtett újjá régen lepusztult fürdőket, közösségi kerteket. Az utóbbi években Kovászna

megye területére tették át működésük súlypontját, de dolgoztak a Vajdaságban és a Felvidéken is. A kalákázás mára mozgalommá vált, az egykori kalákaragok maguk is szerveznek hasonló közösségi megmozdulásokat szűkebb környezetükben: házak, terek, kertek jönnek létre kezük munkája nyomán. „Sokan megkérdezték tőlünk: miért kalákáztok? – írta Herczeg Ágnes a jubileumi kötet bevezetőjében. – Egyszerű a válasz: mert kalákázni jó.”

Idén, 2018-ban kaláka szerveződött Felvidéken, Egyházasbást településén a Mogyorós-kút feredő megépítésére, valamint Erdélyben, Zabolán a Csipkés-feredő kialakítására. ♦

# ÖVÉK A MENNYEK ORSZÁGA

2011 márciusában vette kezdetét Szíriában az a konfliktushelyzet, amely eleinte kormányellenes demonstrációk formájában nyilvánult meg, és a következő év közepére véres polgárháborúvá fajult. A körülbelül másfél milliós szír keresztény közösséget sem kímélte a pusztítás. Jelenlegi helyzetüket egy magyar dokumentumfilm mutatja be. A film egyik készítőjét, *Siklósi Beatrixot* és a vele utazó háromfős küldöttség egyik tagját, *Sajgó Szabolcs* jezsuita szerzetest faggattuk az út során szerzett tapasztalataikról.

◆ 2017 tavaszán indult útnak a Hölvényi György európai parlamenti képviselőből, Bőjte Csaba ferences és Sajgó Szabolcs jezsuita szerzetesekből álló küldöttség és a kétfős forgatócsoport, Siklósi Beatrix szerkesztő riporter, az MTVA csatornaigazgatója és főszerkesztője, valamint Marossy Géza operatőr. A delegáció 2017 őszén hasonló célokkal ismét útra kelt Egyiptomba, majd 2018 tavaszán Szíriába érkeztek. Céljaik közt szerepelt, hogy átfogó és hiteles képet szolgáltassanak a nehéz körülmények közt élő, állandó veszélynek kitett közel-keleti és kopt keresztények mindennapjairól. A Közel-Keleten és Egyiptomban töltött időszakról készült az „Övék a mennyek országa” című megrázó erejű dokumentumfilm-sorozat. Az utolsó, Szíriában forgatott részt a nagyközönség idén májusban, pünkösdhétfőn láthatta a Duna Televízióban.

Jelenleg Szíria és Magyarország között nincs diplomáciai kapcsolat, ezért a szervezést korán, év elején el kellett kezdeni ahhoz, hogy minden megfelelően, komolyabb fennakadások nélkül mehessen végbe. „A legnagyobb megdöbbenést nem annak tudata keltette, hogy Aleppó valaha egy virágzó város volt, most pedig akárhová mentünk, mindenhol romokkal találkoztunk” – válaszolja Siklósi Beatrix arra a kérdésre, mi volt a legszembetűnőbb a Szíriába érkezés pillanatában. „Folyamatosan fegyveres katonákba ütköztünk, és nekik fogalmuk sem volt arról, hogy öngyilkos merénylővel vagy jó szándékú emberekkel hozta őket össze a sors – teszi hozzá Sajgó

Szabolcs atya. – A romok pedig nemegyszer halottakat rejtettek, akiket mind a mai napig nem tudtak a hozzátartozók eltemetni.”

Hogy a szűkös anyagi segítség mellett mit adhat egy Európából érkező ember a helybelieknek, arról mindketten hasonlóan nyilatkoztak: már az rendkívül sokat jelent az ott élő keresztényeknek, hogy egy távoli országból keresik fel őket, mert érdeklődnek a helyzetük iránt.

Nemegyszer hallani arról, hogy míg Európában alig veszik komolyan a vallást, addig a Közel-Keleten messzemenően azonosulnak vele, az életük alakítójaként tekintenek rá. Siklósi Beatrix és Sajgó Szabolcs sem

---

„Az a motoros srác felültetett a motorjára – közben végig forgattam. Rommá lőtt negyedben jártunk, amikor egyszer csak megállt egy egyszerű vasajtónál. Kinyitotta, végigmentünk egy folyosón, és megérkeztünk a lakásába.

A fürdő már fel volt újítva teljesen, az üres szoba falán egy feszület, egy Jézus-kép és az esküvői fénykép függött. Ez Aleppo egyik keresztény negyedében történt, amelyet érkezésünk előtt hetekkel szabadítottak fel. Motoros segítőmmel nem beszéltünk közös nyelvet, mégis bíztam benne, pedig amikor felültem a motorra, nem mondta meg, hová visz. A lakásukba néhány napja költöztek vissza feleségével, szürreális látvány volt, hogy a környező, szétlőtt társasházak mindegyike lakatlan volt, egyedül náluk pislákkolt a világítás.” Marossy Géza

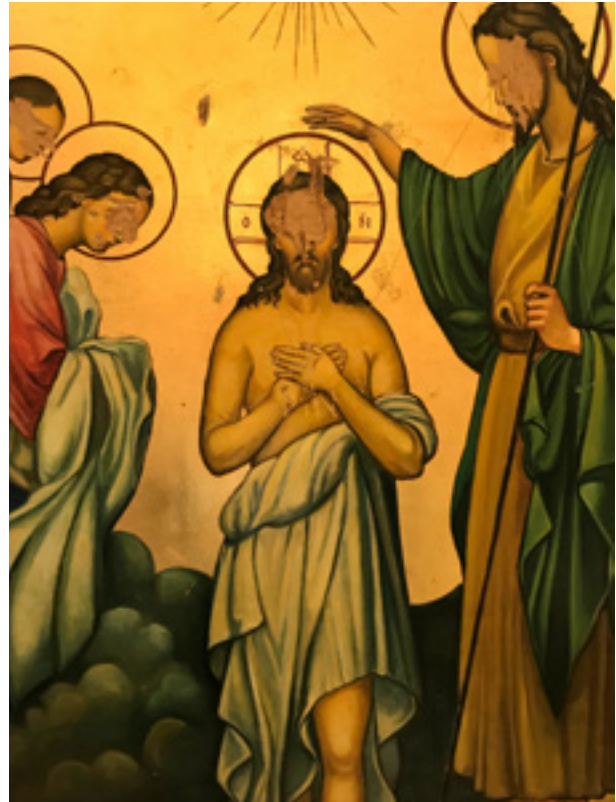
---







Lerombolt görögkatolikus iskolaközpont



Maalula, görögkatolikus templom megrongált freskói

vélekedett erről másképp. „A vallás, a hit, az egyházhoz tartozás érzése sokkal mélyebb a Közel-Keleten, mint Európában. Az ottaniak életében a templom, az imádság nem különálló sziget, hanem mindennek az alapjául szolgál. Nem egy szelektív kereszténység mellett köteleződtek el, hanem ahogy van, úgy fogadják el a keresztény tanítás egészét. A vallás nem magánügyként, hanem a közösség megéléseként nyer értelmességet” – fejt ki a jezsuita atya. Siklósi Beatrix szerint a szíriaiak mély hittel megáldott emberek, s tudatosan vállalt küldetésként tűzték ki maguk elé a kereszténység életben tartását. Szomorú tény, hogy rohamosan csökken az országban élő keresztények száma. Ellenben a szerkesztő riporter nem egy olyan szír keresztényről tud, aki a jobb élet reményében Nyugat-Európába ment, végül azonban visszatért Szíriába, mert annyira idegennek érezte a nyugati mentalitást.

Európából nézve szinte felfoghatatlan, min megy keresztül a kereszténység bölcsőjének tartott, jelen pillanatban konfliktuszonaként kezelt Szíria. Vallási hovatartozástól függetlenül az egész ország szenved, nélkülözéseket és a háborúhoz köthető drámai helyzeteket él át. A konfliktusok kirobbanása előtt Szíria önellátó és nyugodt ország volt, ahol a keresztények és

a muzulmánok békében, a másik háborgatása nélkül éltek együtt. „Szíriába a környező országokból szivárogtak be a terroristák, és lassacskán radikalizálták az ott élő muzulmán közösség egy részét azért, hogy a kellő pillanatban bevethessék őket az Iszlám Állam érdekében” – magyarázza a jezsuita, és meséli, hogy Maalulában, ahol a Jézus-korabeli arámi dialektust beszéltek, a harcok idején az érkező terroristáknak a helyi muzulmánok mutatták meg a keresztények lakhelyét.

Szíriában sokan vértanúhalált haltak, az életüket adták Jézus Krisztusért. A helyiek nagy tisztelettel adóznak az emléküknak, és nem kevés erőt nyernek bátorságukból. „Európában mi nemegyszer a kicsinyes dolgaink miatt nem állunk ki az elveink mellett, nem merünk állást foglalni súlyos kérdésekben. Szíriában senki nem menti fel magát, nem keres magyarázatot a gyengeségeire, de nem is nagyon tehetik meg, hogy gyengének mutatkozzanak” – véli Siklósi Beatrix. Szabolcs atya ehhez hozzáteszi: „Például egy holland, már negyven éve Szíriában dolgozó jezsuita atya Homszban nem volt hajlandó elhagyni a rendházát, hiába figyelmeztették, hogy az életét kockáztatja. Az atya kötelezettségének kívánt eleget tenni, nem menekült el a közeledő veszély elől. Általános szeretet övezte őt, nem sokkal





Örmény protestáns templom bombatámadás után



Örmény protestáns iskola

meggyilkolása után még Damaszkuszban is megemlékeztek róla, gyászmiséjén pedig számos muzulmán is részt vett.”

Egy nemrégiben közzétett tanulmány szerint Nyugat-Európában egyre nő a vallástalanok száma. Talán a modern kor kihívásaival nehezen veszi fel a versenyt a kereszténység? Siklósi Beatrix határozottan válaszol: „A kereszténység mindenre képes választ adni, csak Európában nem vesznek róla tudomást. Ha megszűnik a keresztény kultúra, nyomában egy talajvesztett világ marad. A dolgok lényege szűnik meg, mihelyt jobban az anyagi világra helyeződik a hangsúly.” Sajgó Szabolcs nem hisz abban, hogy az emberek jelentős része valóban vallástól függetlenül élne. Úgy látja, a vallást elutasító vagy gyűlölő ember szintén rabja a vallásnak, nevezetesen a kártékony előítélet foglya. „Érdemes azon is elgondolkoznunk, mi az üzenete annak, hogy a spirituálisan megroppant Európa vevő a megannyi veszélyt hordozó iszlámra” – mondja.

A jövőbeli terveik közt szerepel, hogy az „Övék a Mennyek országá”-t minél szélesebb közönség ismerje meg, angol szinkronnal vagy felirattal pedig lépjen ki a magyar nyelv adta elzártásgból is. Sajgó Szabolcs azért is tartja ezt kiemelt célnak, mert a híreket néha olyanok írják, akik soha nem jártak Szíriában. ♦

**Marossy Géza** operatőr (Székelyudvarhely, 1973) munkája során járt már több háború vagy katasztrófa sújtotta területen, forgatott többek közt Irakban, Bolíviában, Tunéziában. Az „Övék a mennyek országa” dokumentumfilm nagy részét okostelefonnal (Iphone 7 Plus) készítette, csak az interjúkhoz használtak állványos kamerát, ezeket a felvételeket egy szír operatőr készítette. Nagyon feszített volt a tempó, mint mondja, „beutaztuk szinte egész Szíriát, egy hét alatt több mint 1300 kilométert autóztunk háborús területeken, felrobbantott utakon keresztül. Nagyon kemény háború volt itt, az összes nagyváros annyira szét van lőve, hogy ilyet csak Moszulban láttam éveekkel ezelőtt” – mondja Géza. Kifejezetten a szíriai keresztény közösségeket látogatták meg, az ő városrészekben nagyon érezhető, hogy vallásuk miatt durvábban támadják őket. A különböző arab milíciák már egy falra festett keresztet is bombázásokkal „jutalmaztak”. A keresztények viszont nem félnék a haláltól, és tényleg meg is hálnak sokan. A stáb helyzetét *Csaba testvér* fogalmazta meg a legjobban: „Hogyha bemész az erdőbe, akkor tudod, hogy ott van a medve, figyelsz rá. De ha nem találkozol vele, akkor jól érezted magad.”



# AHOL MINDEN PÁNCÉLT LE TUDUNK TENNI

**Andok Mónika** – dacára annak, hogy tudományos sikereket ér el és tanszékvezető a Pázmányon – nem mondható kemény, feminista harcos alkatnak, talán mert négygyerekes anya. Férjét pár hónappal ezelőtt Ádám-díjra jelölte, és **Udvarhelyi Miklós** – mint a feleségét példaértékűen támogató férfiember – meg is kapta az elismerést. Az első meglepetés akkor ér, amikor kiderül, hogy Almádiban, ahol az interjú készül, nem nyaralnak, hanem ott élnek.

◆ „Nagy szükségem van a másfél óra autózásra Almádi, pontosabban Vörösberény és Budapest között. Ilyenkor nincs körülöttem nyüzsgés, átgondolom a napot, a fontos dolgaimat” – mondja Mónika az autóban, a vonatállomástól a házuk felé vezető úton. Tágas nappalin át a hátsó kertbe érkezünk, ahol le is telepedünk az utcától elzárt, otthonos teraszon. Miklós kezdi közös történetüket, amely egy szociológia kurzuson indult Szegeden, a JATE-n.

**Miklós:** Ő bölcsész volt, én jogász. Katona tanár úr később romantikusan úgy fogalmazott: a jegyzetek fölé hajolva indult a szerelem. Az élet persze nem csak romantika, ahhoz, hogy az ember valamit megvalósítson, nagyon pontosan meg kell határozni a feladatot. Amikor megismertem a feleségemet, azt láttam, hogy ez a nő teljesen rendben van, jól is néz ki, lehet rá számítani, és meglehetősen okos. Elkezdtem hinni abban, hogy ő lesz a gyerekeim anyja, mérlegettem, mi az, amit a Jóisten majd számonkérhet rajtam, meghatároztuk a keretrendszer, amelyben a közös küldetésünket megvalósíthatjuk. Persze a döntéseket az ember racionálisan végiggondolja, de nem feltétlenül racionálisan hozza meg.

– **A tervezgetéskor volt elképzelésetek a nagycsaládról?**

**Mónika:** Az első pillanattól tudtuk, hogy négy gyereket szeretnénk.

**Miklós:** Nekem volt két testvérem, de Mónika egyke.



**- Akkor ehhez bátorság kellett...**

**Miklós:** A feleségem nagyon bátor nő.

**Mónika:** Amikor az ember egy szál jólnevelt kislánként él egy családban, minden kiszámítható, rendezett, talán kicsit unalmas is. Ez azt is jelenti, hogy ha ötkor el kell indulni valahová, akkor ötkor nem kell még két családtagot hajkurászni a házban. Ezt eleinte nem is értettem, nagy merevség volt bennem. Ma már elfogadom, hogy az Udvarhelyi időszámítást egy kis ráhagyással kell értelmezni. De sokáig volt bennem szégyenérzet, amiért mindenholnan elkésünk.

**- A négygyerekes tervek hogy hatottak Mónika szakmai elképzeléseire? Egyáltalán hogy kerültél tudományos területre?**

**Mónika:** Az első médiatörvény előtt induló kommunikáció szakos évfolyamban végeztem. Mi még nem a bulvár-médiában láttuk a jövőnket. A rendszerváltás utáni évek boldogságában a közszolgálati oknyomozó újságírára,

egy BBC típusú modellre képeztek minket. Nem véletlen, hogy abból a pár évfolyamból kevesen maradtunk a pályán, a kereskedelmi média által kirajzolt lehetőségekkel én sem tudtam azonosulni. A hatalmat szemmel tartó klasszikus, kapuőri szerepre készültünk – persze így utólag visszanézve volt ebben valami naivitás, de mi egy diktatórikus rendszerből jöttünk ki éppen. A pályát elkezdve azt is láttam, hogy nagycsalád mellett nem lehet ezt a szakmát csinálni, és jobban szerettem volna nagycsaládot, mint újságírói, tévés karriert. Közben arra is felfigyeltem, mennyivel több van a média-, kommunikáció-tudományban, mint amit mi tanultunk az újságíráshoz. Amikor végeztem, épp elindította Horányi Özséb a doktori képzést, ezért évkihagyás nélkül tudtam folytatni Pécsen.

**- Úgy terveztél, hogy a tudományos munkát otthon is lehet végezni, például éjszaka, ha alszanak a gyerekek?**

**Mónika:** Nem. Egy érdekes biológiai probléma, hogy vashiányos vagyok, ezért legkésőbb fél tízkor elalszom.

**Miklós:** Én viszont nem vagyok vashiányos...

**Mónika:** Ő viszont hajnali kettőig bírja. Ezért mi nehezen tudunk esti programot szervezni. De szerintem a legtöbb kisgyerekes szülő csalódik, amikor azt tervezi, hogy majd, ha a gyerekek alszanak, ő dolgozik, hiszen addigra már ő is fáradt. Egyszer függőnymosás és -fölsíptetés közben – amikor a nagyok két-háromévesek lehetnek – áll össze bennem a kép, hogy sosem lesz több időm. Vagy kiszorítom ebből, vagy ezeket az álmokat el kell engedni. Nagyon sok nő, ahogy én is, kotlósszerű édesanya...

**Miklós:** De hát ezért vettelek feleségül! (nevet)

**Mónika:** Miklósnak szinte erővel ki kellett lendítenie az anyaszerepből, amelyben élek, és jól is érzem magam, hogy a munkámban is elinduljak.

**Miklós:** Voltak terveink, de nem terveztünk mindent meg előre, viszont soha nem akartuk a saját álmainknak alárendelni a másik elképzeléseit. Én tanultam féléveket külföldön is.

**– Nem lehetett könnyű kisgyerekekkel itthon maradni.**

**Mónika:** Nem annyira könnyű. Az egész gyereknevelés nem az. Az egyetemen megszoktam, hogy megírok egy dolgozatot, és jön az eredmény, a visszajelzés. Az elején sokkoló volt, hogy a gyereknevelésnél a visszaigazolás 5-10 év múlva jön. A barátnőm úgy fogalmazott, hogy az elején már annak is örül az ember, ha az anyagcseréjüket rendben tartja. Persze voltak kétségbeesett pillanataim. Az első két gyerek között nagyon kicsi a különbség, el nem tudtam képzelni, mit fog a nagyobbik csinálni, amíg a kicsit fürdetem. De ez az érzés, hogy „nekem most milyen rossz, milyen nehéz”, nagyon könnyen spirállá változik és lehúzó. Miklós abban nagyon jó, hogy mindezt már a nonverbális jelekből érzékeli, és azonnal vissza tud rántani. Mert persze, ahogy a nők többsége, én is duzzogtam, és nem mondtam el, mi a problémám, vártam, hogy kitalálja. Ő tanított meg, hogy ezeket nevének nevezzem, és nagyon fontos, hogy sose söpörte le ezeket mint apróságokat, amelyekkel nem kell foglalkozni.

**– A távollétek idején mindig megbíztatok egymásban?**

**Mónika:** Még a házasságunk előtt Miklós élt Finnországban, és egyszer csak megjelent egy nő Finnországból. Akkor megértettem, hogy bár sokat utazott, és engem is sok helyre magával vitt, oda miért nem. Vagy például az olasz utcákon sóhajtozva ment, hogy Marietta, Marietta... De ezt a humor szintjén megbeszéltük. Nyilván a nőkben mindig benne van a kisördög,

hogy miközben én itt szépen lefektetem a gyerekeket esténként, ő ki tudja, mint csinál éppen... Erre persze rá lehet kérdezni, ha az embert nyugtalanítja, de a gyanú kritikus szintjén soha nem lendültünk át.

**Miklós:** Van egy barátunk, aki úgy járt, hogy Londonba utazott hivatalosan, de gyanúsán lebarnulva tért vissza. Nálunk elég sok szabadsága van a másoknak, nincs folyamatos ellenőrzés, nem hívogatjuk egymást óránként.

**Mónika:** Azt is érdemes látni, hogy egy férfi hogy reagál a környezetében lévő szép nőkre, mert az sokat elmond egy kapcsolatról. Nekünk az is sokat segít, hogy őszintén örülünk egymás sikereinek, annak is, ha ez utazással jár. Miklós lendületet ad, amihez kell...

**Miklós:** ...a sok vas...

**Mónika:** ...igen, az is, meg hogy ismerjen engem és lássa a céljaimat, mert kívülről jobban fel tudja mérni a helyzeteket, az esélyeket. Néha az ember saját magával nem elégedett, a nők eleve kritikusabbak magukkal.

**– Nem a kibic bátorsága ez?**

**Mónika:** Ő nem kibic az életemben, hanem inkább egy jókor lökést adó menedzser, mert mindig segít. Amikor például repülés előtt Kuala Lumpur repterét vizionáltam, ahogy ott kóválygok, és majd valami sejknek a háremébe – ha nem is feleségként, mert már nem vagyok olyan fiatal, de dajkaként – beszípkáznak, annyit mondott, hogy higgyem el, sok lány elindul manapság rajtam kívül is, például Dubaiba, és mind oda is érnek. Amikor a gyerekek kicsik, akkor nyilvánvaló, hogy a férj tud többet utazni, dolgozni, de megvan az a hallgatóságos ígéret, hogy eljön a feleség ideje is. Hogy megteremtjük a lehetőséget a feleség hivatásához, sikereihez is. Csak sok házasság ezt már nem tudja kívárni.

**Miklós:** Ha egyedül vagyunk, aggódunk, ha nem vagyunk egyedül, nem aggódunk, aztán sokszor akkor is aggódunk, ha nem vagyunk egyedül – ettől még a feladatkiírás ugyanaz, és a keretek nem változnak. Ha mindezt szem előtt tartja az ember, akkor olyan nagyon nagy hülyeséget nem csinálhat.

**– Mindezt úgy vezetted le, mint két szerződő fél kapcsolatát.**

**Miklós:** Tudtam, hogy ha nekünk közös feladatunk van az életben, kutyakötelességem, hogy a társam boldogságára folyamatosan figyeljek. Arra, hogy ma is, holnap is boldog legyen, még akkor is, ha holnap ehhez más kell, mint ma.

---

## KUTYAKÖTELESSÉGEM, HOGY A TÁRSAM BOLDOGSÁGÁRA FOLYAMATOSAN FIGYELJEK, ARRÁ, HOGY MA IS, HOLNAP IS BOLDOG LEGYEN, MÉG AKKOR IS, HA HOLNAP EHHEZ MÁK KELL, MINT MA.

---

**Mónika:** Miklós tényleg minden másnap megkérdezi, hogy boldog vagyok-e, ha nem is mindig ezekkel a szavakkal. Ilyenkor elmondhatom a legapróbb dolgokat is, például, hogy elromlott a kávéfőző, és meg kellene javítani, és beszélek arról is, ha valami mélyen nyugtalanít.

**Miklós:** Azért az világos volt az első perctől kezdve, hogy az embernek először magát kell kifacsarnia, nem a másakra várni. A saját felelősségünk számbavétele mindig az első.

### – Belefér ebbe a romantika is?

**Mónika:** Mindketten nagyon elfoglaltak vagyunk, ezért néha szállodákban és éttermekben találkozunk. Amikor mondom, hogy érkezik majd a férjem is, a recepciós arcán kaján mosoly suhan át. Ezek a kis összekacsintások a fiatalság frissességét hozzák a kapcsolatunkba.

### – A Balatonhoz ilyen közel egész nyáron nyaraltok?

**Mónika:** Inkább nyaraltatunk. A barátnőm szokta mondani viccesen, hogy „bejöttünk egy pohár vízre, mert olyan éhesek vagyunk, hogy azt sem tudjuk, hol fogunk aludni.” De ezt hihetetlen örömmel csináljuk. A gyerekek barátai is sokat vannak nálunk.

**Miklós:** Azért tegyük hozzá, hogy nekünk az utóbbi 10-11 évben kényelmes és jó életünk volt, meglehetősen komoly szabadságunk van a munkánkban. Nem tudom, mindez hogy működne nyomás alatt, megalkuvásokkal, komoly lelki stresszrel.

### – A tanszékvezetői és jogász-vállalkozói munkát sok stresszel is meg lehet élni. Más titka is lehet ennek, nem?

**Mónika:** Nagyon hálás vagyok azért, hogy mindegyik férfi főnökömhöz odamehettem, hogy gyermeket várok, és soha nem kellett megélnem a félelmet, hogy emiatt elveszíthetem a munkámat. A nők tudják mérlegelni, mi az a szint a karrierben, amit már csak úgy lehet fenntartani, hogy haza kellene hozni nemcsak a munkát, de

a feszültséget is. Én is pontosan tudom, mi az, amit már nem vállalok, mert a család rovására menne. Miklós lelki alkatában is nagyon erősen jelen van a felelősségvállalás. Amikor 35 éves volt, egy olyan idézetet választottam neki, amelyet *Márai* az édesapjának írt. Arról szól, hogy a lelke úgy tartotta a családot, mint egy dús lombú fa a madarakat. Távollétei ellenére Miklós nagyon jelen van a gyerekek életében, sőt, néha sok is, mert ő a szigorúbb, a számonkérőbb szülő kettőnk közül.

**Miklós:** Ez is fontos tudás, hogy mikor vagyok sok, és akkor le kell állni, el kell menni.

**Mónika:** Ahogy az is, hogy a vitáinkat nagyon gyorsan lezárjuk érzelmileg, és tudunk a problémákról racionálisan beszélgetni, nem az a célunk, hogy a másikat legyőzzük, megbántuk, hanem az, hogy megoldjuk a problémát.

**Miklós:** Ezt az üzleti életben nagyon megtanultam.

**Mónika:** Ugyanakkor, ha az egyik fél nagyon üzletorientált, és megtanulja a sikeres, de kissé agresszív üzleti kommunikációt, azt az ajtó előtt kell hagyni, és nem szabad behozni a családba. Ebben Miklós nagyon jó.

**Miklós:** A családban minden páncélt, védekező eszközt le tudunk tenni, nem kell félnünk semmitől. A legnagyobb mágusnak is szüksége van erre, ezért a családot olyaná kell tenni, hogy a bizalomnak jó terepe lehessen. Ami még nagyon fontos, és eddig erről nem beszéltünk: egyetlen kapcsolati feladat megoldása sem megy anélkül, hogy az ember ne nézzen magába és ne kezdjen el imádkozni, hogy segítséget kapjon a szándék mellé.

**Mónika:** Ami még a hitünkből fakad, és nagyon előrevivő lehet a kapcsolatokban: nálunk nem fordulhat elő, hogy valakit évekig hibáztatunk. Nem vagyunk haragtartók. Azt is megtanultuk, hogy a lehető leghamarabb bocsánatot kell kérni, nem húzzuk bele a másikat játszmákba. Húszéves házások vagyunk, újabb és újabb típusú gondok elé állít az élet, de még a felénél sem tartunk, legalábbis reméljük. ♦



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –  
A CSALÁD MESÉJE

# KICSIK ÉS PICIK



A házaspárok gyakran elégedetlenek kapcsolatukkal a kisgyermekük nevelésének időszakában. Ha erős a szülők kötelességtudata, az új feladatok összetartják ugyan a családot, azonban a picikkel való foglalkozás és a családfenntartás komoly energiákat emészt fel. A férfi és női szerepek háttérbe szorulnak, ami csökkenti a felek egymás iránti támogatásának és a közös örömszerzésnek a lehetőségét.

- ◆ A jóképű és korábban mindig kedélyes Péter mostanában magába fordul. Már a környezete is észrevette újabbán a borostás, mosolytalan arcának komorságát. „Ha ezt valaki előre közli, talán sosem vállalok családot” – fakad ki egy alkalommal. Zsófi megrökönyödő arckifejezése nem segíti a higgadt beszélgetés létrejöttét. Péter a dolgozószobába menekül a csalódottság vihara elől, Zsófi a fürdőszobában sír, miközben a gyerekek, a négyéves Tomi és a totyogó Luca az előszobában kergetőznek. „Hogy lehet ilyen lelketlen? Belőlem kiábrándult, az hagyján, de a gyerekei létét is megkérdőjelezi? És az én érzéseimmel ki törődik? Számít valamit az, amit én áldoztam fel?”

Kép: Getty/Images Hungary



## **OTTHON: FOGSÁG VAGY MENEDÉK**

Az anyukák különböznek abban, mennyi ideig és hány gyerek mellett képesek megőrizni az otthon melegét. Néhányuknak egyetlen gyermek is éppen elég, és vele sem szeretnék három éven keresztül távol maradni a munkájuktól. Feszültséget okoz számukra a napok egyhangúsága, kalitkába zárt madárnak érzik magukat. Így nem nyújthatnak hitelesen biztonságos fészekmelegét gyermeküknek. Mások viszont igaz hivatásuknak tekintik az anyaságot, és kellenlően kapcsolódnak vissza a számukra idegen, családon kívüli kihívások világába. Legjobb, ha mindenki az igényeinek megfelelően választhat, és ehhez segítséget kaphat a család többi tagja mellett a társadalomtól is. Az elfogadáson és ítélkezésmenlességen kívül elengedhetetlen a támogatórendszer kiépítése és rész munkaidős munkahelyek szorgalmazása.

## **BÖLCSŐDE VAGY ÓVODA?**

A kutatások szerint nem jó ötlet az egy évnél fiatalabb gyermeket intézményes keretek közé adni. A csecsemőkori idején az *elsődleges gondozó* személyének állandósága meghatározó a későbbi fejlődésre nézve: a kötődés minősége és a bizalomra való képesség múlik ezen. A másfél-két éves totyogók nagyobb károsodás nélkül elfogadják a bölcsis gondozót, azonban a beszkokás ideje sokban múlik a kicsi temperamentumán, valamint az anyuka felkészültségén.

Az óvodák minicsoportjai két és fél éves kortól fogadják a szobatiszta gyerekeket. Utóbbi elvárás is mutatja, hogy nem való minden csöppségnek ilyenkor még a magasabb önállóságot és érettséget megkövetelő ovis nevelés. Jobban járnak, ha csak pár hónapra is, de inkább a megengedő, róluk babaként gondoskodó bölcsit választják számukra szüleik. Ilyenkor a társak jelenléte még mellékes, a gyerekek nem kezdenek el kötődni pajtásaikhoz.

Eleinte az állandó betegeskedés miatt sok odaadást igényelnek szüleiktől is, szinte minden második hetüket otthon töltik. Fontos az átmeneti időszakban a leválás fokozatossága és a türelem.

## **VISSZA A MUNKAERŐPIACRA**

Az anyukák jelentős része érzi kiútnak a gyerekek miatti felfordulásból (az életciklusváltás kríziséből) a munka világába való visszakapcsolódást. Ha az anya stabil munkahelyről ment el szülni, könnyebb a helyzete, de a munkáltató és a munkatársak hozzáállása nem mindig

pozitív a kis-, illetve többgyermekes dolgozó nőkkel szemben. A beteg csemete mellett virrasztó, illetve folyamatosan tevékenykedő, kimerült anya nem tűnik tökéletes munkaerőnek. Bár a kisgyermekes nők általában határozottabban képviselik jogaikat, kiállnak azért, ami megilleti őket. Az eltérő életfázisban lévő kollégák sem feltétlenül megértőek, ami szintén nem segíti az anyuka visszailleszkedését.

Amennyiben új munkahelyet kell keresnie, a fiatalasszony problémák özönével találkozhat szemben magát, amelyekhez alkalmazkodni emberpróbáló feladat – ha pedig nem sikerül, az akár újabb krízist provokálhat a családban.

## **KI EZ A JÓ NŐ?**

A férj könnyen meglepődhet, amikor a feleség tréningruha helyett nőnek öltözve, esetleg kisminkelve, trendi frizurával hagyja el a védett otthont és szab új irányt életének: a játszótéri anyatársak világából a munkahelyi pörgésbe. Ilyenkor érdemes észrevenni, sőt szóvá tenni a változást. Az évek óta szinte kizárólag anyaszerepben élő feleségek elbizonytalanodhatnak nőiségükben, és nem mindegy, ki erősíti meg őket ebben. A párkapcsolatnak jelentős lökést adhat, ha a férfi udvarlásával elismeri, segítőkészségével támogatja felesége újjászületését. Ha ő nem, lesz helyette más, aki megteszi.

## **MEGMÉRETVE**

A párkapcsolat, a férj és feleség próbája ez az időszak. Sokan „könnyűnek” találják házasságukat, úgy érzik, magukra maradtak a problémáikkal, így inkább elválnak. Komoly elszántságra, állhatatosságra, felelősségvállásra van szükség az együtt maradáshoz. A tudatos szembenézés segítheti a megoldás megtalálását: időt szentelni a másikra, Péterhez hasonlóan kimondani a még oly súlyos érzéseket és szavakat, és ahogy Zsófi, kifejezni a fájdalmat és csalódást. De nem szabad elzárkózni a házastárs elől, hanem meg kell érteni az ő szempontjait is, építeni kell a kapcsolatot, szándékosan őrizve a férfi-női szerepeket. Fontos látni, hogy a nehézségek a családi életciklus sajátosságaiából és a tagok személyiségfejlődéséből adódnak, nem érdemes önmagunkat vagy a társunkat hibáztatni miattuk. A gyerekek növekedésével a megpróbáltatások is enyhülnek, átadva helyüket új kihívásoknak. Érdemes közösen – akár segítséget kérve – küzdeni és kitartani. ♦



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-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.





## SZEPTEMBERI JELÖLT

Horváth Ágnes

**Horváth Ágnes** a Kossuth Rádió szerkesztő-műsorvezetője, egyebek mellett a „Napközben” készítésében is részt vesz. Régóta rádiós, korábban a Lánchíd Rádiónál is dolgozott, ottani műsora 2014-ben már megkapta a Média a Családért-díjat.

# KIREPÜLÉS

A családi fészek elhagyása a gyerekek és a szülők életében egyaránt fontos mérföldkő, a pillanatot mégsem egyformán élék meg az érintettek. A témáról a Kossuth Rádió „Napközben” című műsorában beszélgettek **Pólus Enikővel**, a MeSeKő Mentálhigiénés Segítő Központ vezetőjével, valamint **Bedő Imrével**, a Férfiak Klubja alapítójával. Az adás a Média a Családért-díj szeptemberi jelöltje lett.

◆ A gyerekek kirepülése a családi fészekből minden szülőt foglalkoztat, a pillanatot a többség egyszerre várja félve és kíváncsian. Így van ezzel **Horváth Ágnes**, a műsor szerkesztője is, aki nagyobbacska kamaszokat nevel. Gyerekei 15 és 18 évesek, így a kirepülés időszaka még nem érkezett el, de már látja, milyen felnőtté válnak a gyerekei.

– Mindig csodálattal szemléljük, mi lesz a kicsiből, látjuk az önálló személyiségüket, és azt is, amit mintaként át tudunk nekik adni. A fiúknál közben azt is figyelgetjük, hogy fogják elbírní egy család terhét, hogyan fognak férfiként viselkedni. És persze elgondolkodik az ember azon is, mikor jön el az a pillanat, amikor már azt mondhatja: önállóak lettek a gyerekei – mondja Ágnes. Hozzáteszi, hogy **Horváth Szilárd** műsorvezetőnek két nagylánya van, épp a kirepülés előtt állnak, így a helyzetre ő is közvetlenül rálát. Az ide kapcsolódó kérdésekről vele is sokat beszélgettek, a téma hátterét már ez is megadta.

A szerkesztő nemrég egy olyan felmérést is olvasott, amely szerint a magyar fiatalok viszonylag későn hagyják el a családi fészket. Mint mondja, könnyű erre azt mondani, hogy azért, mert ezt korábban nem tehetik meg – de ennek oka akkor sem lehet pusztán az, hogy nem tudnak otthont önállóan fenntartani. Ez ugyanis soha nem volt egyszerű. Ágnes szerint a késői kirepülés nem is biztos, hogy gond, hiszen azt is mutatja: a fiatalok kötődnek a családjukhoz, érzik a fontosságát. A műsorban emiatt próbálták körvonalazni, hogy hol vannak azok a határok, amelyeknél a fiataloknak önállóvá kell válniuk, amelyeknél apává vagy anyává kell érniük. Végignézték, mi kell ahhoz, hogy a gyerekek önállóan családod alapíthassanak, de eközben a nagycsaládhoz fűző kötelekek ne vesszenek el, a szülők más minőségben megmaradhatnak. Fontos, hogy egy 80 éves nagymama szülői szava akkor is fontos és hatásos legyen, ha gyereke már maga is szülő. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli jelöltje szeptemberben **MAGYAR7 Kaszmán Zoltán: Lóhátról a levendulakertbe** című írása a Felvidéki közéleti hetilapban jelent meg.



SZÖVEG –  
MASSAY-KISS ANDREA

# DIGISULI

Gondolkodtál már azon, milyen lesz egy iskola 10 év múlva? Megérti az információs társadalom kihívásait, és együtt halad vele? A digitális korba belépő oktatás nemcsak technológiailag profitálhat a modernizációból, hanem megoldása lehet olyan feladatoknak is, mint a személyre szabott oktatás vagy a motiváció növelése. Két szakemberrel beszélgettem arról, hogy hol tart ma az iskolai digitalizáció, milyen akadályokkal néz szembe, és mit hozhat ezen a területen a jövő.

◆ Egy internetes hírportálon olvastam, hogy a tegnapi iskolai nem készítene fel a holnap kihívásaira. Dr. Rab Árpád, a Budapesti Corvinus Egyetem adjunktusa ezt azzal magyarázza, hogy a mai iskola az ipari forradalom eredménye, 200 éves múltat tekint vissza, amikor az oktatás célja az volt, hogy a tudás eljusson tömegekhez. A gond az, hogy az információs társadalom oktatása még mindig az ipari társadalomnak szeretne megfelelni.

## A DIGITÁLIS TANANYAG CSISZOLATLAN GYÉMÁNT

Ma az iskolák többségében hagyományos módon folyik a tanítás. Érzékelhető, hogy a digitalizációs folyamatok elkezdődtek, de ezek különbözőképpen valósulnak meg. Az intézmények egy részében ez kimerül egy alapvető számítástechnikai ismereteket adó informatikaórán, mások használnak okostáblát, iPadet, és van, ahol az okoseszközök teljes arzenáljával felszerelve várják a holnap kihívásait.

Az egyetemi adjunktus szerint az oktatás digitális modernizálásának három szintje van. Az első a tárgyi eszközkészlet, információtechnológiai felszereltség; a második a digitális tananyag fejlesztése, az e-learning rendszerek; és ezekhez kapcsolódik harmadik szintként az újszerű gondolkodás. Az iskolai felszereltség pénz kérdése, a tananyag modernizálása esetében már inkább a stratégiahiány a probléma, pedig itt lehetne a legtöbbet változtatni.

„Egy klasszikus tananyag digitalizálása, hogy látványos legyen, nagy kihívás egy átlagos pedagógusnak” – mondja Rab Árpád. Ezért a tananyagok megosztása, cseréje és az oktatói együttműködések, diákok bevonása érdekében szükség lenne a szervezetségre. Szerencsére vannak elköltezett, jó szakemberek Magyarországon, akik keresik a megoldásokat.

## ELŐ AZ OKOSTELEFONOKKAL!

Ma még igazi hősök azok, akik félretolva a krétaporos nosztalgiát, megragadják a technológia adta lehetőségeket. Nemcsak azért, hogy a mikroidőkben gondolkodó multitasking-generáció figyelmét megtartsák, hanem azért is, hogy mindezt a tudás megszerzése érdekében felhasználják. Ilyen szakember Király Sándor is, az Eszterházy Károly Egyetem Információtechnológiai Tanszékének vezetője, főiskolai docense, aki középiskolai tanárként is oktat. Király tanár úr nem az a típusú pedagógus, aki ha belép az osztályba, eltereti az okoseszközeit. A digitális környezet szerint nemcsak azt teszi lehetővé, hogy az órai anyag gyorsan megosztható és azonnal elérhető legyen – például Facebook, saját weboldal vagy blogok segítségével –, hanem hatékonyabbá teheti az oktatást azzal, hogy a tanár követheti diákjai tananyaggal kapcsolatos aktivitásait. Az e-learning rendszerek (például a Moodle)

Kép: Getty/Images Hungary



támogatásával dolgozatot sem kell javítani, és látható, hogy egy-egy diák mikor, milyen tananyagrészt tölt le, milyen tesztekkel készül az órára, hogyan halad, hol van elakadva. Mindezek mellett demók és linkek segítségével ösztönzi a tudás elmélyülését, ez tulajdonképpen már a személyre szabott oktatás irányába mutat. A digitális környezetnek és az automatizációnak van más haszna is Rab Árpád szerint: növeli az önkéntesség, az interakció és a motiváció mértékét. A diák szívesebben tölt le egy látványos, digitális tananyagot, és önként vesz részt a távoktatás modern formájában, a MOOC-okban (tömeges, nyílt online kurzusok), amelyek segítségével akár olyan egyetemekre is „járhat”, ahová egyébként nem lenne esélye bejutni.

### **SULI ÚJRATÖLTVE**

Bár még lassan körvonalazódik, de a modernizáció átalakítja majd a tanulási módokat, ezzel együtt meg fog változni a pedagógus szerepe és az iskolai szervezet is. Ideális esetben az iskola már nem nagy mennyiségű ismeretet közvetít, hanem miután tudatosította, hogy az interneten elérhető információ még nem tudás, megtanítja a gyereket ezt konvertálni. Megtanítja, hogy az információval

kapcsolatosan a diák hogyan kérdezzen, hogyan találja meg az összefüggéseket és hogyan legyen vele szemben kritikus. A pedagógus ebben mentorként működik majd közre.

A megvalósuláshoz arra van szükség, hogy a digitalizáció harmadik szintje, az újszerű gondolkodás elterjedjen: a tanári hozzáállás megváltozzon; hogy ha az intézményben a pénzügyi keret megengedi, fejlesszék az információs eszközparkot; hogy az e-learning és egyéb, hatékony tanítást segítő rendszerek megismerésére legyen érdeklődés a pedagógusok részéről is.

Rab Árpád 10 évet jósol ezeknek a változásoknak, ugyan hozzáteszi, hogy oktatás létezhet reformok nélkül is, ám akkor egyre jobban önmaga karikatúrájává válik. Ellenkező esetben lépésről lépésre jelentősebb lesz a különböző tudásszerzések és hitelesítések rendszere, online és offline egyéni tanulás alakul ki, magániskolák jönnek létre, és elképzelhető, hogy bizonyos körökben egyre inkább lehet majd érvényesülni formális tudás nélkül is. Természetesen az iskolai digitalizáció nemcsak nálunk probléma, hanem az egész világon az. Akik egy-két évtizeddel ezelőtt felismerték az információs társadalom kihívásait, ma már profitálhatnak belőle. ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# MILYEN VOLT SZŐKESEGE...

Kisgyerekként sokáig göndör, szőke hajam volt, amit szögegyenes, fekete hajú apám bizonyára gyanakodva szemlél, de a családfa másik ágán sem nőttek tucattjával ilyen fajta levelek.

◆ Anyai nagyanyám ugyan beszámolt később a saját identitásválságáról, ami neki is a hajszinéhez kötődött: kilencen voltak testvérek, és a sok sötétebb árnyalatból három szőke lurkó, köztük nagyanyám, kilógott. Állítólag sokat sírdogált emiatt – valamelyik falubeli be is szólt nekik, hogy ők biztos nem a Kovács Ferenc gyerekei –, mígnem egy nap befogott az öreg a szekérbe, felpakolta a szőke pereputtyot, és eldöcögött velük három faluval arrébb, ahol leszálltak egy portánál. Az elősiető házigazdának dús, göndör, szőke üstöke volt. „Ő Bálint bátya – mutatta be a csemetéknek –, anyátok testvére, hát tőle örököltétek.”

Én ugyan Bálint bátyát már nem ismerhettem, nagyanyámat is inkább ősznek láttam, mint szőkének, de mire ezzel behatóbban foglalkozhattam volna, egészen megbarnultam. Az esetnek azonban van némi transzcendens előzménye. Anyám többször mesélte nekem, hogy amikor várandós volt velem – anyagi nehézségek, krízishelyzet (apám nem sokkal előtte jött ki a börtönből, ahol másfél évet ült államrend elleni izgatásért néhány irománya miatt) – felmerült, hogy elvetetnek, és e célból már valami injekciós kezelésre is bejelentkezett. Ám a kúra során álmában megjelent neki egy angyalszerű, göndör, szőke hajú kisfiú, és azt kérdezte tőle: „Volna szíved megölni a kisfiadat?”. Ezért aztán letett a dologról, s így a világra jöttem.

Érdekes, hogy a történetet többször végighallgattam, de szinte kívülről állóként, afféle meseként.

Nem emlékszem, hogy haragudtam volna anyámra, amiért meg akart ölni, inkább szerettem érte, hogy végül mégsem tette.

Később kiderült, hogy nem minden testvéremnek volt ilyen szerencséje...

Nem lehetett tudatos, mert én is csak évek múltán vettem észre, hogy több novellámban és regényemben is vissza-visszatérő elem az anyával való rossz viszony, miközben nekem, úgy éreztem, harmonikus és szeretettelgyerekkorom volt. Ugyancsak többször bukkan fel akár szürreálisan, akár szó szerint a meg nem születtség, a lét és nemlét kérdése körüli filozofálgatás. Azt már félve teszem hozzá, hogy nálam az írás mindig úgy működött, hogy amikor leültem a géphez – miközben persze nagy vonalakban tudtam, mit akarok írni –, úgy éreztem, a fejemben valaki diktálja a szöveget. Ebből persze túlzás lenne arra következtetni, hogy valamelyik elvetetett testvérem próbál rajtam keresztül saját meg nem született életének értelmet nyerni. És ha így van, akkor hol van az enyém?

Erre mondaná a feleségem, hogy ez már skizofrénia. Vagy egyszerű pánik a lapzártától, amikor az ember bármilyen hülyeséget leír. Inkább rábólintok, hogy persze, pedig kivételesen messze még a lapzárt, és magam sem tudom, komolyan gondolom-e... Egyáltalán: én gondolom-e, vagy valaki a fejemben? ◆

hirdetés

Szent István Rádió  
szentistvanradio.hu

EGER 91.8 MHz | MISKOLC 95.1 MHz | TOKAJ 101.8 MHz  
SATORALJAÚJHELY 90.6 MHz | GYÖNGYÖS 102.2 MHz  
ENC 95.4 MHz | HATVAN 94.0 MHz | TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

Map locations: ENCS, SATORALJAÚJHELY, TOKAJ, MISKOLC, EGER, GYÖNGYÖS, HATVAN, TÖRÖKSZENTMIKLÓS

# JOBB VELÜNK A VILÁG

## JÓTÉKONYSÁGI KONCERT



25 éves Bøjte Csaba  
Szent Ferenc Alapítványa



EDDA művek // Ferenczi György  
Mihályi Réka // Republic  
Oláh Ibolya // Presser Gábor  
Szikora Róbert // Bøjte Csaba gyermekei  
Nem Adom Fel Együttes // Pintér Béla  
és még sokan mások...

**Papp László Sportaréna**  
**Szeptember 13. 19:00**

Jegyek:  [broadway.hu](http://broadway.hu)



ECHO



COPYRAMA  
GALÉRIA • KÖNYVTÁR • KÖZTÉR



JÓSZOLGÁLAT  
díj | 2019

## A CSELEKVÉS DÍJA



## FELISMERED A JÓSÁGOT? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint önkéntes segítőköt és közösségeket keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

Keress fel a budapesti Március 15. teret, ahol szabadtéri kiállításon találkozhatasz a 2018-as év díjazottjaival!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:  
2019. JANUÁR 31.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:  
[WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES](http://WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES)



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# KÜLDD A KÉMIÁD!

A 24 éves egyetemista lány végül szakított a nála idősebb férfival, mielőtt a találkozásokból kapcsolat lett volna. Pedig a randevúik kivétel nélkül jól sikerültek. A férfi igazán kedves és szórakoztató volt, kiváló beszélgetőtárs és programszervező. Jól érezték magukat együtt. Csakhogy... Az üzeneteit, amelyeket a találkozások előtt vagy után küldött a nőnek – az okostelefon üzenetküldő applikációján –, nem jól fogalmazta meg. „Hiába válaszolt gyorsan, mindig mesterkéltnek és kiszámítottnak tűnt. Ha valami vicceset írtam neki, arra halálos komolysággal reagált, agyonütve a hangulatot és a köztünk lévő vibrálást. Nyilvánvalóan nem passzoltunk” – idézte fel a lány.

◆ „Reggelente és esténként mindig előzékenyen »jó reggelt« vagy »jó éjszakát« kívánt üzenetben. Még soha nem volt senki ilyen figyelmes velem, de nem arra volt szükségem, hogy valaki a napirendemet nyilvántartsa, hanem arra, hogy izgalmas élményekben legyen részünk együtt. Nem volt közös jövőnk” – vallotta egy fiú, amikor azon sajnálkozott, hogy egy ígéretes partnerjelöltről miért kellett lemondania.

Üzenetkémia, nevezzük valahogy így az angol „textual chemistry”-t lefordítva. Pár éve kezdték el használni a kifejezést arra a jelenségre, amikor a két ember közötti vonzerő az egymásnak küldött digitális rövid üzenetekben jön létre. Ha a másik például minden hosszú üzenetre röviden, vakkantósan válaszol, ha az átvitt értelműre szó szerint reagál, ha megvárat a válasszal vagy éppen akkor is ír, amikor nem kéne, ezek „válóokok”. Ha nem veszi az iróniát és megsértődik, ha személytelenül udvarias, vagy ha olyan szókapcsolatokat, kifejezéseket használ, amelyektől szinte „megundorodunk”, akkor biztosan nem lesz hosszú életű a bimbózó viszony. „Helló, csákóka” – üzen a fiú, és a lány már tudja, nem az ő embere. „Hogy vagy ma, Édes?” – kérdezi a lány az első találkozás után, és a fiú siet kitörölni a telefonkönyvéből a számát.

És akkor az emotikonokról – a szavakhoz és betűkhöz kapcsolódó, azokat felváltó képekről, jelekről – még nem is beszélünk! Vagy azokról a fotókról, amelyek a feleslegesnek tartott udvarlási periódust lerövidítve azonnal a nyers, pucér lényegre mutatják (ezt szextingnek, szex-üzenésnek is becézik).

Az üzenetkémia a stílus összecsengése, a hangnem és a kifejezési mód sokszor minden más háttérbe szorító harmóniája. Sokan mindennél nagyobb jelentőséget tulajdonítanak neki. Mert ugyebár hiába a szemtől szembeni összepasszolás, ha utána nem jön szöveg, ha nem az jön, ami illene, amit vártunk... Ha agyonüti a fizikai tapasztalatot a digitális. Itt mindennél igazabb, hogy a stílus maga az ember, az okostelefonra érkező üzenet pedig maga a stílus. Vagyis a „perfect match”-hez, a tökéletes összepasszolóhoz vagy dobjuk el az okostelefont, vagy váljunk digitálisan is sikeres hullámhossz-szakértővé.

Ma, amikor már az üzeneteink egy része robotoktól, csetbotoktól érkezik, különösen izgalmas kihívás lesz beilleszteni az SMS-t, a Messenger (üzenetküldő) szolgáltatások szövegeit az evolúciós elméletek megfelelő, fajfenntartást érintő fejezeteibe. Például az „SMS mint reprodukciós faktor” munkacímme... ◆



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)



**A HAZAI  
MINDEN ELŐTT**

Keress tudatosan  
a megbízható és minőségi  
magyar élelmiszereket!

**Jólesne „egy kis hazai”?** Csak rajtad múlik!  
A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak  
a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az  
itthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

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

**médiaunió**  
rajtad is múlik!





TÜKÖR



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



Kép: Getty Images Hungary

# NE STRESSZELJ a stressz miatt!

A stressz az élet sava-borsa, mégis tartunk tőle, aggódva figyeljük saját magunkat és szeretteinket, hogy a túlzott stressz vajon milyen hatással van testi-lelki egészségünkre, harmóniánkra, életminőségünkre. Félelmeink nem teljesen alaptalanok, hiszen régóta ismerjük a stressz negatív hatásait, ugyanakkor a pozitív pszichológia kutatásai egy teljesen új szempontból közelítik meg a kérdést.

## ◆ BARÁT VAGY ELLENSÉG?

Munkahelyi sikereink csupán 25 százalékát jelzi előre az intelligenciánk, a maradék 75 százalékért az optimizmusunk, a társas támogatottságunk, illetve az a képességünk felelős, hogy a stresszt nem fenyegetésként, hanem kihívásként értékeljük – állítja Shawn Achor, a pozitív pszichológia egyik legismertebb kutatója. Ez a kutatási eredmény pedig felvet egy új szempontot: nem az a fontos, hogy mennyi stresszt élünk át, hanem hogy miként tekintünk rá.

Pontosan erről beszél Kelly McGonigal egészségpszichológus, „A stressz napos oldala” című könyv szerzője is, akinek a stresszel kapcsolatos véleményét egy tanulmány eredménye változtatta meg. A tudósok nyolc éven keresztül követték nyomon harmincezer felnőttet az Egyesült Államokban, és a kutatás során feltérképezték, hogy a vizsgálati személyek mennyi stresszt éltek át az elmúlt évben, illetve azt is, hogy mi a véleményük a stressz egészségre gyakorolt hatásáról, majd megvizsgálták a halálozási statisztikákat. Az eredmények szerint az elmúlt évben átélt magas stressz 43 százalékkal megnövelte az elhalálozás kockázatát, de kizárólag abban az esetben, ha a vizsgálati személy úgy vélte, hogy a stressz ártalmas az egészségre. Ugyanakkor a magas stresszt átélőknek volt egy csoportja, akiknek mindenkinél alacsonyabb volt a halálozási kockázata, lekörözték még azokat is, akik kevés stresszt éltek át. A titkuk abban rejlett, hogy ők nem hittek abban, hogy a stressz károsan befolyásolná az egészségüket.

---

**A KUTATÁSOK EREDMÉNYEI SZERINT A STRESSZRŐL ALKOTOTT  
VÉLEMÉNYÜNK MEGREFORMÁLÁSÁVAL KÉPESEK VAGYUNK  
A TESTÜNK STRESSZRE ADOTT VÁLASZÁT IS MEGVÁLTOZTATNI.**

---





A stressz hatására a pulzusunk felgyorsul, a légzésünk szapora lesz, elkezdünk izzadni. Ezeket a reakciókat többnyire szorongásnak címkézzük, és úgy gondoljuk, hogy ez biztos jele annak, hogy képtelenek vagyunk megbirkózni a nyomással. Beindul egy ördögi kör, a lelkesedésünk és energiánk szertefoszlik, amit hosszú távon a kapcsolataink is megsínylenek, és lassanként elveszítjük az önbizalmunk utolsó morzsáit is. A fenti forgatókönyv azonban tudatosan átírható, a testünk reakciót értelmezhetjük egyfajta segítségként is: a szapora légzés, a magas pulzus ugyanis annak a jele, hogy a testünk felkészít minket, hogy megbirkózzunk a kihívással. Amennyiben így viszonyulunk a stresszes helyzetekhez, bár a légzésünk ugyanúgy felgyorsul, és a szívünk is gyorsan ver, de a véredényeink a tipikus stresszválasztól eltérően ellazultak maradnak, pontosan úgy, mint amikor boldognak és bátornak érezzük magunkat. Egy tanulmány szerint azok, akik tudatosították magukban, hogy a testi reakcióik valójában segítik őket, hogy kibontakoztassák a tudásukat, képességeiket, és mozgósítsák az energiáikat, nyugodtabbak, illetve magabiztosabbak voltak stressz esetén, mint azok, akik nem.

Ismert tény, hogy kismértékű stressz esetén felszabaduló adrenalinlöket segít a stresszes helyzetek megoldásában. Mindezek alapján azonban úgy tűnik, hogy a stressz pozitív hatásai nem csupán a stressz mértékével vannak összefüggésben, hanem azzal is, hogy az agyunk miként értékeli a stresszhelyzetet. Amikor a stresszhelyzetet kihívásként értelmezzük, kilépünk a passzív szerepünkéből, visszaszerezük a kontrollt, úgy érezzük, van befolyásunk a végkimenetelre, ezáltal pedig csökken a helyzettel járó belső konfliktus. A stressz akkor válik károsná, amikor feladjuk, amikor azt érezzük, hogy össze-csaptak a fejünk felett a hullámok, és már elvesztettük a kontrollt a történések felett. Amíg lelkesek, pozitívak, aktívak tudunk maradni, addig a stressz segít, hogy versenyt fussunk, megküzdjünk, harcoljunk, célba érjünk és győzzünk.

Nagy Tamás, aki a negatív érzelmekkel járó distressz, illetve a pozitív érzelmekkel járó eustressz pszichofiziológiáját és szervezetre gyakorolt hatásait vizsgálta, arra jutott, hogy a pozitív érzelmekkel járó fokozott izgalmi állapot során (tipikusan ilyen a videojáték), a játékosok (a nyertesek és a vesztesek egyaránt) a stresszhelyzetre jellemző felfokozott érzelmi állapotba kerülnek, de mindeközben a kortizol (stresszhormon)

szintjük nem növekszik, hanem csökken. Ez azért lényeges, mert ennek a hormonnak a termelődése gátolja az immunrendszer egy részének a működését, így a pozitív stressz kortizolcsökkentő hatása fontos tényező.

---

## A SZAPORA LÉGZÉS, A MAGAS PULZUS ANNAK A JELE, HOGY A TESTÜNK FELKÉSZÍT MINKET, HOGY MEGBIRKÓZZUNK A KIHÍVÁSSAL.

---

### STRESSZCSÖKKENTÉS A MUNKAHELYEN

A stresszt lehetetlen kiiktatni az életünkéből, és ez nem is cél. A munka világában, ahol fokozott teljesítményhelyzettel, határidőkkel és elvárásokkal kell szembenézni, mindemellett pedig a kollégákkal vagy ügyfelekkel is meg kell találni a közös hangot, megszokott, hogy olykor úgy érezzük, a feszültségtől mindjárt felrobbanunk. A közhiedelemmel ellentétben nemcsak a negatív életesemények, hanem a pozitív történések is stresszorként hatnak ránk, tehát egy előléptetés vagy pozitív irányú munkahelyváltás is változással és ezzel együtt stresszel jár.

Bár a fent leírt szemléletmóddal hatékonyan csökkenthetők a stressz szervezetre gyakorolt negatív hatásai, ez nem ad felmentést a vezetőnek, hogy ne próbálja meg minimalizálni a felesleges stresszfaktorokat a munkahelyen. Annál is inkább, mert a munkatársak frusztráltsága, feszültsége és lehangoltsága együtt jár a motiváció csökkenésével, a hibázások, tévedések előfordulásával, a betegségek kockázatával, illetve a felmondások és a fluktuáció növekedésével is.

Melyek azok a helyzetek, amelyek a legnagyobb stresszt okozzák a munkavállalóknak? Például zaj, túl kis tér, túl sok/túl kevés fény, túlzott elvárások, fokozott érzelmi megterhelés – első körben ezeket érdemes felmérni.

A szükséges változtatásokat nem érdemes egyik pillanatról a másikra, előzetes egyeztetés nélkül bevezetni. Legyenek bármilyen nehezek is, a már megszokott körülmények jelentik a biztonságot, ezért érdemes átbeszélni a munkatársakkal a változások okát és folyamatát, ezzel megnyerve az együttműködésüket.

Az atipikus foglalkoztatási formák bevezetése fontos szempont lehet: a rész munkaidő, illetve az otthonról végezhető munka lehetősége segít a munkavállalóknak, hogy rugalmasabban szervezzék a mindennapjaikat, és

megkönnyíti a család és a munka összehangolását, ezáltal csökkentve a kimerültséget, az ingerültséget és stressz szintjét. Az előzetes vélekedésekkel ellentétben ez a munkáltatónak is megéri, ugyanis a munkavállaló olyannyira értékeli ezt a lehetőséget, hogy lojálisabb a munkáltatójához, szívesebben és nagyobb odaadással dolgozik.

A stressz enyhítésében sokat segíthet egy olyan helyiség kialakítása, ahol lehetőség nyílik a pihenésre, egy kis szünetre, elvonulásra. Szerencsés, ha a munkáltató anyagilag vagy a munkarend rugalmas szervezésével támogatja a munkatársakat abban, hogy sportoljanak. A rendszeres mozgás ugyanis kiválóan véd a stressz káros hatásaitól, aminek a hátterében többek között az áll, hogy az önirányítás megtapasztalása pozitívan hat a pszichés egészségre.

Lényeges, hogy a munkatársaknak legyen lehetőségük elmondani az aggályait, megosztani azt, ami feszültséggel tölti el őket. Ugyanis a megküzdést nagymértékben támogatja, ha nem vagyunk magunkra hagyva a problémáinkkal. Ez egyrészt a vezető felelőssége, aki meghallgatja a munkatársakat és visszajelzést ad nekik, másrészt a szervezet alkalmazhat szakembert is erre a feladatra. Amikor stresszes helyzetben megoszthatjuk a félelmeinket, aggodalmainkat valakivel, aki meghallgat, esetleg segít egy másfajta nézőpontból rátekinteni a történetre, akkor csökken a feszültség szintünk és megnő a teljesítményünk, hatékonyságunk.

Az őszinte, nyílt légkör hozzájárul, hogy kérdések, nehézség esetén segítséget merjünk kérni, ami szintén enyhíti a stressz káros mellékhatásait. Stressz esetén ugyanis nemcsak adrenalin és kortizol termelődik a szervezetünkben, hanem oxitocin is, ami arra készlet, hogy társas támogatást, segítséget keressünk. „Az emberi érintkezés stresszreakciónk veleszületett eszköze a stresszből való felépülésre” – állítja Kelly McGonigal. Az oxitocin stressz esetén megóvja a szív- és érrendszerünket, természetes gyulladáscsökkentő, így a társas támogatás egészségesebb stresszreakcióval és gyorsabb felépüléssel jár együtt.

### **TEGYÜNK AKTÍVAN A LELKI EGYENSÚLYÉRT!**

Természetesen nemcsak a munkáltató felelőssége, hogy megbarátkozunk-e a stresszel, nekünk magunknak is tenni kell ez ügyben.

Próbáljuk átállítani a stresszről való gondolkodás módunkat! Ezzel sokat tehetünk a lelki egészségünkért.

**Mozogjunk!** A mozgás az egyik legjobb módszer arra, hogy levezzünk a mindennapokban felgyülemlett feszültséget, oldjuk a szorongást, és felvegyük a kesztyűt a rossz hangulattal szemben.

**Legyen hobbink!** A hobbitevékenységek segítenek, hogy egyre inkább megismerjük önmagunkat, és rejtett képességeinket kibontakoztassuk. Strukturálja az időnket, jobban szervezzük a munkahelyi tevékenységeinket, hiszen nem szeretnénk túlórázni, amikor a kedvenc hobbink vár minket munka után. A tevékenység közben átélt öröm és elmélyülés pedig segít eltávolodni a munkahelyi stressztől.

**Kérjünk segítséget!** Ne tartsuk magunkban a problémáinkat, osszuk meg másokkal, bátran kérjük a segítségüket. Nem kell mindent egyedül megoldanunk, kölcsönösen segíthetjük egymást a problémák megoldásában. Már az elmesélés által is megkönnyebbülést fogunk érezni, de vigyázzunk, hogy ez ne torkoljon parttalan panaszkodásba.

**Segítsünk másokon!** Nemcsak a segítségkérés, hanem a segítségnyújtás is csökkenti a stressz káros hatásait. Egy 1000 felnőttel végzett kutatásban a tudósok megvizsgálták, hogy a résztvevők mennyi stresszt éltek át az elmúlt évben, illetve azt is, hogy mennyi időt szántak a másokon való segítségre, majd öt éven keresztül követték nyomon a halálzási statisztikákat. Az eredmény szerint minden nagyobb stresszes tapasztalat 30 százalékkal növelte az elhalálozás kockázatát, de csak azok esetében, akik nem gondoskodtak másokról – mert a gondoskodók körében a stressz és a halálzási kockázat közötti összefüggés egyáltalán nem jelent meg! ♦

Stressz esetén érdemes egy pillanatra megállni és átgondolni, miért tölt el ekkora feszültséggel az adott helyzet. Lehet, hogy a határokat nem tudom jól kezelni, vagy a saját magammal szembeni túlzott elvárások miatt vagyok stresszes? Esetleg azért, mert a környezetem állít túlzott elvárások elé, amit meg kellene tanulnom hatékonyan kivédeni? A korábbi élettörténetemben gyökerezik, hogy megbénít ez a helyzet, és ahelyett, hogy kihívásként tekintenek rá, letaglóz a félelem? Miként tudnék ezen változtatni?



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AZ ÉLET NEM MINDIG FEKETE-FEHÉR

Azt mondják, át kell lépünk a saját korlátainkat, illetve hogy a korlátok a legtöbb esetben csupán a fejünkben léteznek, így tulajdonképpen saját magunkat kötjük gúzsba, amikor nem merünk átlépni rajtuk. Valamiféle sorvezetőre mégis szükségünk van – nem azért, hogy aztán egy életre beskatulyázzuk magunkat és mindenkit, hanem azért, hogy legyen mit kitágítani, és legyen hova visszatérni, amikor túl sok, túl megterhelő a korlátokon kívüli élet. Ez fejlődésünk egyik kulcsa: tartani a határainkat, amikor azt kell, és átlépni őket, amikor a változások szele fúj.

## ◆ A TÖRTÉNET

A legjobb történetek szinte mindig igazak. A számolás joga című filmben nemcsak a mozi-vászonra festett, fiktív hősnőkkel van dolgunk, hanem hús-vér emberekkel, akik lehetetlenné tűnő problémákat oldottak meg egyéni és társadalmi szinten egyaránt. Képzeld el, hogy már a fogantatásod pillanatától kezdve hátrányos helyzetből indulsz, csak rád kell nézni, és máris le vagy írva. Más hanglejtéssel beszélsz, mint a többiek. Más körzetben élsz, mint a többiek. Más istentiszteletre jársz, mint a többiek. Máshova jársz mosdóba, mint a többiek. Más a bőrszíned. Fekete vagy, ők meg nem. Nő vagy, ők meg nem.

Az 1950-es évek vége felé járunk, és Katherine Johnsonnak egyáltalán nincs könnyű dolga. Matematikai zseninek született, ám a fentiek miatt elképzelhető, hogy az egész életét a leállósávban kell töltenie röppályák számítgatásával, a NASA színes bőrű kalkulációs csapatának tagjaként. Dorothy Vaughn csoportvezetői feladatokat lát el, mégsem adják oda neki a posztot, bármennyire is áhítozik erre egy fehér férfiak uralta szervezet tagjaként. Mary Jackson mérnöki látásmódja és esze pedig paragon hever, mert feketék nem járhatnak a szakirányú továbbképzésre, amely a mérnöki diplomához kell. Közben pedig dübörög az űrkutatási „háború” az oroszok és az amerikaiak között, utóbbiak kétségbeesetten kapaszkodnak az oroszok után, akik egy paraszthajszállal megelőzik őket a versenyben.



Több tehetségük, fejlettebb eszközeik lennének? Szívósabbak? Kitartóbbak? Jobban áhítják a sikert? Mi lehet a hiányzó láncszem? Amerikának és azon belül is a NASA előítéletes, hímsovinszta dolgozóinak ahhoz, hogy olyan eredményeket érjenek el, amelyeket korábban még sohasem, olyan dolgokat kell megtenniük, amiket eddig még sosem. Így kerülhet Katherine fontos pozícióba annál a csapatnál, akik azon dolgoznak, hogyan hozzák le élve az űrhajóst az űrből, miután felküldték oda. Nem csupán olyan válaszokat kell találnia, amelyek esetében sokszor még a kérdés sem ismert, hanem mindennap meg kell küzdenie a faji és nemi előítéletekkel, sztereotípiákkal, minden egyes napra jut valami legyőzendő akadály. Mindez igaz Dorothyra és Maryre is, ám ők egyáltalán nem hátrálnak meg. Kiváló iskolapéldái annak, hogy a kudarc a győzelemhez vezető úton csak egy újabb lehetőség arra, hogy fontos dolgokat tanuljunk önmagunkról és az adott problémáról.

### A KOCKÁZATVÁLLALÁS ÚTJA

A film főhősnői nem hangos aktivisták, nem hőzöngnek, de nem is sopánkodnak, hanem csendben és szerényen teszik a dolgukat – mégis célba érnek. Vajon mi a titkuk, mi lehet az a plusz, ami erőt ad, hogy feltérképezzék az ismeretlent, és rálépjenek a járatlan útra?

Bár mindnyájunknak szüksége van a komfortzóna biztonságára és a kényelmes szokásrendszerünkre, hogy feltöltekezzünk, és a jóleső pihenés után bátrabban kihajózzunk az új vizekre, de a határainkon való túllépés elkerülhetetlen a sikerhez. Rendkívül inspiráló látni, hogy a film főszereplői hátrányból indulva – kényelmetlen körömcipőbe szorítva is – képesek elérhetetlennek látszó céljaikért küzdeni. A veszélyforrásokat, például a számítógép megjelenését és a vele együtt járó emberi munkaerő leértékelődését sem fenyegetésként, hanem lehetőségeként szemléljük. Nem könnyű ezt a szemléletmódot magunkévá tenni, hiszen az iskolában általában csak az eredményekről tanulunk, az addig vezető folyamatról, a küzdelmekről, ➤



„Amit tudtam, azt megváltoztattam,  
amit nem tudtam, azt elviseltem.”

a kudarcokról, az elakadásokról vagy a csalódottságról szó sincs. Uri Alon mindezt az improvizációs színházhoz hasonlítja, hiszen az életben és a tudományban a szerepek és mondatok nincsenek előre megírva, csak annyit tudunk tenni, hogy megtanuljuk, hogyan maradhatunk kreatívak szorult helyzetben, és hogyan tehetjük azt, ami egybehangzik a célunkkal és meggyőződésünkkel.

#### FELELŐSSÉGET KELL VÁLLALNUNK ÖNMAGUNKÉRT

Annak ellenére, hogy a főhőseink egy olyan világban élnek, ahol feketeként és nőként eleve hátrányból indulnak, mégis képesek arra, hogy felelősséget vállaljanak a saját életükért. Ez számukra azt jelenti, hogy a nehézségeikért és kudarcokért nem a külső körülményeket vagy magukat hibáztatják, hanem a lehetőségükhöz mérten mindent megtesznek a fejlődésükért. Dorothy Vaughn, a történet egyik hősnője így beszél erről: „Amit tudtam, azt megváltoztattam, amit nem tudtam, azt elviseltem”.

Asszertíven reagálni a mai világban sem egyszerű. Igazi művészet elsajátítani, hogy úgy fejezzük ki az igényeinket és érzéseinket, hogy mi magunk se fulladjunk bele, de ne bántsunk meg másokat sem. Túl gyakran tépelődünk azon, hogy jó benyomást teszünk-e másokra, vagy tehetetlenül sodródunk az árral, ahelyett, hogy állhatatosan dolgoznánk a céljainkért. Nőként talán még nehezebb határozott fellépéssel érvényt szerezni a döntéseinknek, a nemet gyakran bántónak, tapintatlannak, kicsinyesnek, gorombának, esetleg agresszívnek érezzük, ezért csak közvetve merjük kifejezni, olykor pedig úgy érezzük, hogy manipulálnunk kell a másikat a céljaink elérése érdekében.

Szerencsére a faji vagy a nemi megkülönböztetés terén sokat fejlődöttünk az '50-es évek Amerikájához képest, de vannak olyan jogaink, amelyeket a mai napig nekünk magunknak kell képviselnünk a saját lelki egészségünk megőrzése érdekében, úgy, hogy közben tiszteletben tartjuk mások jogait is.



## ASSZERTÍV JOGOK LISTÁJA

1. Jogod van ahhoz, hogy megállapítsd, mi fontos neked és mi nem.
2. Jogod van ahhoz, hogy tisztelettel bánjanak veled.
3. Jogod van ahhoz, hogy nemet mondj anélkül, hogy büntudatot éreznél.
4. Jogod van ahhoz, hogy hibát kövess el – és vállalj a következményeket.
5. Jogod van ahhoz, hogy meghallgassanak és komolyan vegyenek.
6. Jogod van ahhoz, hogy megváltoztasd a véleményed.
7. Jogod van ahhoz, hogy azt mondd: „nem tudom”.
8. Jogod van ahhoz, hogy amiért fizetsz, azt meg is kapd.
9. Jogod van ahhoz, hogy ne képviseld az érdekeidet.
10. Jogod van ahhoz, hogy megbetegedj.
11. Jogod van ahhoz, hogy kérd, amit szeretnél.
12. Jogod van ahhoz, hogy információt kérj szakmabeliektől, beleértve az orvosokat is.
13. Jogod van ahhoz, hogy kifejezd saját érzéseidet és véleményed.

(Robert E. Alberti és Michael L. Emmons)

### A TITOK AZ ÖNBIZALOM

A fentiekhez szükséges határozott és kiegyensúlyozott fellépés titka az önbizalom, amely szoros összefüggésben van a siker és az elfogadottság érzésével. Hihetetlen emberi nagyságról árulkodik, amikor valaki nem úgy

reagál ezek hiányára, hogy feladja a küzdelmet, szorong, panaszskodik, esetleg agresszív válik, hanem képes továbbra is eltökélten menetelni a céljai felé.

A film nézése közben óhatatlanul arra gondolunk, hogy szívesen megmutatnánk ezt a történetet a kishűgáinknak, a lányainknak, sőt mindenkinek, aki fontos számunkra. Szeretnénk mi is ilyen nővé válni, ilyen nőket nevelni, akik önbizalommal és kitartással küzdenek az álmaikért.

Apter Terri „A magabiztos gyermek” c. könyve nyomán az alábbi tanácsokat érdemes megfogadni, ha abban szeretnénk segíteni a gyermekünknek, hogy a nehézségek ellenére se adja fel a küzdelmet:

- A csalódás az élet velejárója. Ha a gyermeket kudarc éri, és kérdései vannak ezzel kapcsolatban, ne tereljük el a szót, beszéljünk róla!
- Minden élethelyzetben megbújnak nehézségek, de pozitívumok is. Segítsünk neki, hogy észrevegye a jó dolgokat a helyzetben.
- Meséljünk neki a saját kudarcainkról, és arról, hogy miként sikerült túljutnunk rajta. Az, ahogy mi megküzdünk a nehézségekkel, mintát ad a gyermekünknek, hogy milyen erőforrások vannak a birtokában, amivel legyűrheti az előtte álló akadályokat.
- Meséljünk a gyermekünknek a kiskoráról, hiszen a saját múltjában is számtalan olyan erőforrás rejtőzik, amely már segített neki, hogy leküzdje a kihívásokat. Tanulságos rácsodálkozni, hogy mennyi mindent megtanult már, mennyi hullámvölgyön átment, és mit tanult azokból.

Fontos, hogy mi magunk felismerjük és a következő generáció számára is megtanítsuk, amit a film főhősei is megmutatnak, hogy nem elég a tehetség, amely kijelöli számunkra az utat, ki is kell aknázni azt. Haladni kell az úton és hinni önmagunkban és a képességeinkben, még akkor is, ha nehéz akadályokkal kerülünk szembe, mert ez adja meg a hajtóerőt ahhoz, hogy átléphessük ezeket a korlátokat, ezáltal pedig egy magasabb szintre juthassunk. ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLLÁLLÓKNAK

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



# AZ ÉN VALLOMÁSOM, AZ ÉN VÁLLALÁSOM!

**Horváthné Illés Barbara**, gyógytornász,  
gyógypedagógus-logopédus, a Budapest III.  
Kerületi Csillagház Általános Iskola és Egységes  
Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény  
intézményvezetője.

◆ Amikor írom ezeket a sorokat, az élet sokszínűsége jár a fejemben. Mostanában sokat foglalkoztat, nem hagy nyugodni a gondolat. Nemcsak a testünk, fizikai valónk, hanem a gondolataink, érzéseink, a világról alkotott elképzelésünk, az utunk is egyedi. Én valahogy úgy működöm, hogy jobban értem a világot, ha megismerhetem másokét. Titokzatos dolgok a választásaink is. Saját akaratumk viszik minket, vagy néha csak sodródunk olyan feladat felé, amely később nyer értelmet? Milyen jó, hogy ezt nem pont nekem kell megválaszolni! Hiszen másfél éve már én is érintett vagyok, miután egy balesetben elvesztettem a bal lábam. Kívülálló segítőtől „körön belülré” kerültem. Tizennégy éve dolgozom általános iskolás, halmozottan fogyatékos, mozgáskorlátozott gyermekek között a Csillagházban. Öt éve pedig vezethetem is a közösséget. Diákjaink rendkívül sokfélék mozgásukban, képességeikben, kommunikációjukban. Képzett, elkötelezett kollégáim nemcsak azt tartják fontosnak, hogy minden gyermek egyéni képességeihez mérten fejlődjön, hanem azt is, hogy jól működő osztályközösségek, kortárs közösségek alakuljanak: a gyermekek olyan

szociális térben tanulhassanak, élhessenek diákként, amely személyiségük komplex fejlődését biztosítja. Külön nevelő intézményként ezt nem csak a falakon belül tesszük. Minél szélesebbre tárjuk a kapukat, hogy biztosítsuk a megismerést, tapasztalatszerzést minden fél számára. „Érzékenyítünk”, persze. De azt gondolom, a cél az, hogy természetessé váljon, hogy a másik – más. Más világgéppel, és bizony, másfajta igényekkel. Ennek az útnak az első állomása a közös játék. Az iskola udvarán létesülő integrált játszótér akadálymentes közösségi tér lesz, ahol a legkisebbek is „belenőhetnek” (kölsönösen) ebbe a gondolatba. Kommunikációs akadálymentesítéssel tesszük lehetővé a kapcsolatteremtést beszélő és nem beszélő gyermek között, és vezetett alkalmakat is tartunk, hogy hatékonyabb legyen egymás megismerése. Nagyszerű, hogy ebben a törekvésünkben a Szerencsejáték Zrt. részéről értő támogatóra találtunk! Záró gondolatként: nem hiszem, hogy automatikusan jobbak leszünk attól, ha fogyatékkal élőt kísérhetünk, vagy mi magunk is azzá válunk. Nem kapjuk meg a bölcsek követ, és nem feltétlenül látjuk jobban az élet értelmét. De azért hagyhatjuk, hogy tágabba nyissa a szemünket... ◆



A játék  
összeköt!



FESZT

# SZERENCSE EGY ELFOGADÓBB VILÁG SZOLGÁLATÁBAN

A TAVALY FORGALOMBA KERÜLT NAGYKARÁCSONY SORSJEGY ÉRTÉKESÍTÉSÉBŐL BEFOLYT ÖSSZEGNEK KÖSZÖNHETŐEN A BUDAPESTI CSILLAGHÁZ ÁLTALÁNOS ISKOLA TERÜLETÉN ÉPÜL MEG A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM ELSŐ BEFOGADÓ JÁTSZÓTERE, AHOL ÉP ÉS FOGYATÉKOSSÁGGAL ÉLŐ GYERMEKEK EGYÜTT ÉLHETIK MEG AZ EGYÜTTLÉT ÉS A KÖZÖS JÁTÉK ÖNFELEDT PILLANATAIT.

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS TÁMOGATTAD A JÁTÉK ÖSSZEKÖT! PROGRAM MEGVALÓSULÁSÁT!

MERT VANNAK ÜGYEK, AMIKET NEM BÍZHATUNK CSAK A SZERENCSÉRE.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# HUSZONEGYEDIK SZÁZADI KÉSZSÉGEK

Tisztán emlékszem a pillanatra. Ahogy egy belső hang egyértelműen és letisztultan összegzi a tényállást. Alig fél éve vagyok tanár, hatévnnyi televíziós szerkesztő-műsorvezetői munkát hagytam ott, hogy taníthassak. És nem volt könnyű meghozni a döntést, hónapokig rágódtam rajta. Erre most csak ezt az egy belső mondatot hallom: „*Ennek így nincs értelme.*” De az nem lehetséges, hogy a tanításnak nincs értelme! Akkor viszont nem mehet így tovább, nem folytathatom a hagyományos módon...

◆ Egy online hetilapban olvastam először róla. Egy angoltanár, aki jegyek helyett pontokat ad a diákoknak, akiknek egy hónap áll rendelkezésükre, hogy összegyűjtsék az áhított jegyhez szükséges pontszámot. Rengeteg feladtból választhatnak, ők döntenek el, hogy mikor mit csinálnak, egy biztos csak: a hó végi határidő. Jobban utánaolvasok, hogy mi ez a módszer: *gamification* avagy eljáértékosítás a neve, és eléggé elterjedt a világban, nem csupán az oktatásban. Azt használja ki, hogy játszani mindenki szeret. A pontgyűjtésen alapszik a számítógépes játékok többsége, és már rengeteg oktatási anyag is ezzel a módszerrel dolgozik. Miért ne próbálhatnám ki?

Az első lépés azonban átgondolni, hogy mit is szeretnék és mi célból. Az „*Ez így nem mehet tovább!*” alapotívációnak jó, de célnak kevés. Fel kell mérni és pedagógusmondatokkal meg kell fogalmazni, hogy mi az, amit a világ (az „Élet”) elvár egy iskolarendszertől kilépő fiatal felnőttől. És ennek kapcsán meg kell határozni azt, hogy mire lesz szükségük egy-hat-nyolc év múlva (amikor kilépnek a munkaerőpiacra vagy saját vállalkozást indítanak stb.) ahhoz, hogy ezeknek az elvárásoknak meg tudjanak felelni, azaz sikeresek legyenek. És végül: mindezt az iskola hogyan tudja elősegíteni, milyen 21. századi készségeket tud fejleszteni.

Ezen a ponton szerencsére már lehet találni valódi (reprezentatív) kutatásokat, amelyeket okos emberek még okosabb módszerekkel végeztek. Ezek közül az egyik legátfogóbb a Bill és Melinda Gates Alapítvány által finanszírozott ITL Research kutatás. Ennek a célja annak meghatározása, hogy a későbbi munkaadók milyen készségeket, tudást várnak el az iskolát elvégző diákoktól. Öt olyan szempontot izoláltak, amelyeket az oktatási tevékenység folyamán lehet erősíteni annak érdekében, hogy a diákok később jól helytálljanak: tudásépítés; együttműködés; IKT-használat; valós problémák megoldása és innováció; önszabályozás.

A Nokia első vezérigazgatójának mondata ugyanezt másképp fogalmazza meg: „*Ha felveszünk egy fiatalot, aki nem tudja a teljes matematika- vagy fizikaanyagot, ami ehhez a munkához kell, akkor megvannak a kollégáink, akik könnyedén megtanítják neki ezeket. De ha olyasvalakit kapunk, aki nem tudja, hogyan dolgozzon más emberekkel együtt, hogyan gondolkodjon máshogy, hogyan találjon ki eredeti ötleteket, és attól fél, hogy hibázni fog, akkor semmit sem tehetünk.*”

A pontrendszer bevezetése a fenti területeken is fejleszti a diákokat. Ezenfelül, ha valakinek nem megy könnyen az átállás, akkor választhatja a „klasszikus” módszert: ha



ő a magolásban jó, minden óra előtt összeállíthat magának egy kidolgozatot, és ha a „level” végén jelentkezik témazáróra, bőven meglesz az ötöshöz szükséges pontszám. Emellett az értékelés elválnak az osztályzástól (az értékelésben az elvégzett feladataikra kapnak visszajelzést, amelyeket ki is javíthatnak, és így magasabb pontot kaphatnak rá; az osztályozás pedig a hó végi szintek végén van). Így a diákok munkáját nemcsak egymáshoz képest, hanem önmagukhoz képest is mérni lehet, ami nagyon hasznos, hiszen a tanulási ritmusok, módok és eredmények egyénenként változóak (egyéni tanulási útvonal).

Mind ezt átgondolva, a rendszert kidolgozva lépek az igazgatói irodába. Miután megbeszéljük a célokat és módszereket, zöld utat kap az innováció. Szeptembertől belecsapunk! (Folyt. köv.) ♦

VEDD, ÁT INGYENES PROMOBEX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT  
AZ  **alma**  
gyógyszertárak **-BAN!**



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



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



Promobox

**Az első pillanattól...**

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



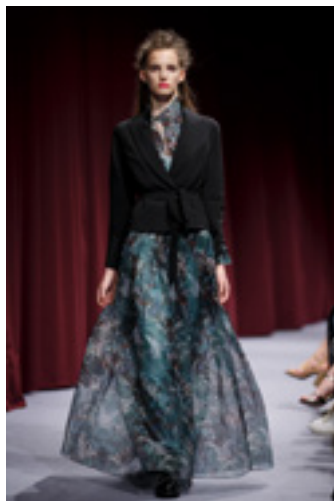
SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

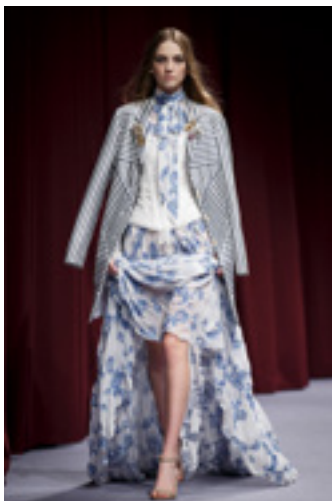
# MODERN KLASSZIKUSOK

## Az őszi kifutóról

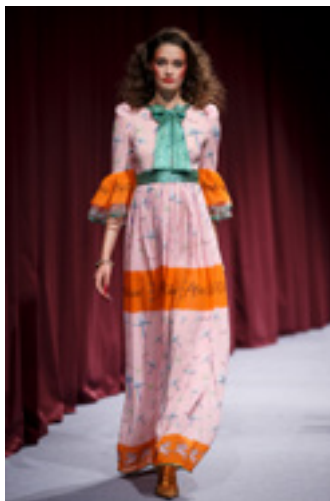
A Várkert Bazárban április utolsó hétvégéjén mutatták be magyar és külföldi tervezők, hogy miket is készítettek nekünk az idei őszi-téli szezonra. Kollekcióikból olyan megunhatatlan klasszikusokat válogattam, amelyek trendektől függetlenül térnek vissza újra meg újra, egy kis csavarral, új színben vagy új anyagból, vagy egy egészen új összeállításban.



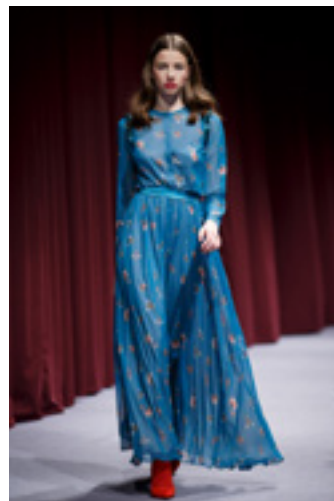
Katti Zoob



Jiri Kalfar



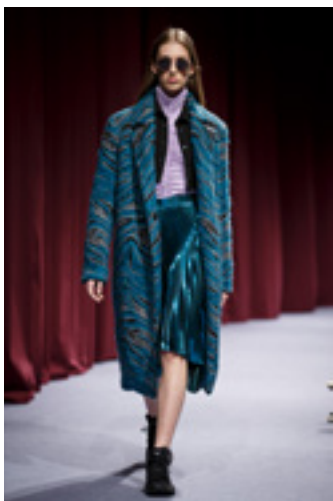
Abodi



Maison Marquise

- ◆ A romantikus, hosszú ruhák tartják magukat az őszi szezonban is. Ezek a színes, mintás darabok nagyon jó választásnak bizonyulnak minden alkat és korosztály számára. Nappali és esti viseletként is megállják a helyüket, akár egy fekete blézerrel kombináljuk, mint a Katti Zoób, akár egy eltérő mintázattal vagy egyszínű fűzővel, mint Jiri Kalfar, vagy csak önmaga szépségében, mint az Abodi és a Maison Marquise. Egyszínű szövetkábbal, meleg harisnyával és csizmával télen is bátran viselhetjük.

Kép: Holecz Endre / MTÜ



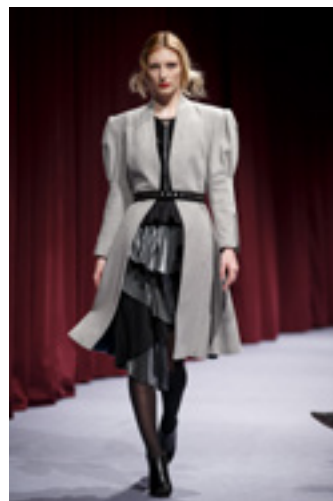
La Formela



Cukovy

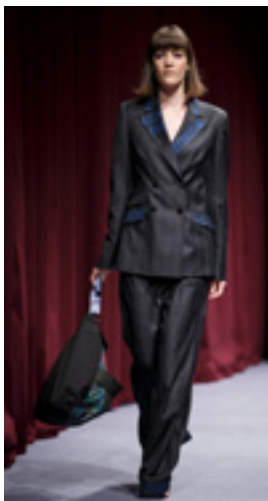


Cukovy

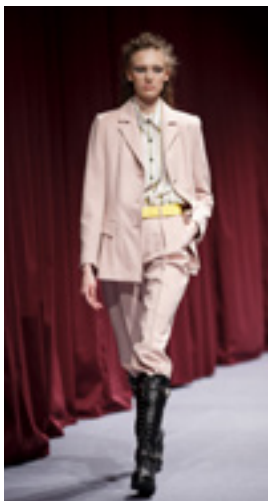


Cukovy

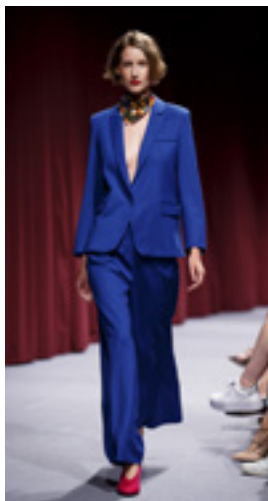
Nagy kedvencem a pliszé. A termofixálással, szövetszövással vagy varratok segítségével berakott hajtások főként szoknyákon jellemzők, lásd a La Formela fényes, türkiz darabját; de a Cukovy márka bő szárú nadrágjain is előszeretettel alkalmazta, illetve egy szoknyán fodorszerű applikációkkal többféle anyagból variálta. Látványos és kényelmes viselet.



La Formela



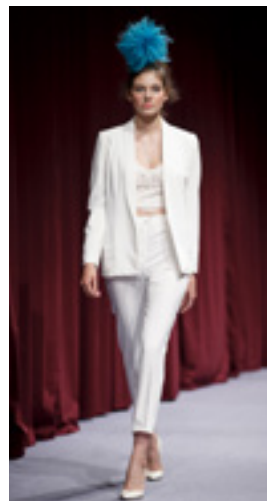
Katti Zoob



Tomcsanyi



Maison Marquise



Nora Sarman

Yves Saint Laurent-nak köszönhetjük, hogy a férfiruhatárból számunkra is áttemelte a nadrágkosztümöt. A '80-as években kifejezetten nagy trendje volt, de a divathétén látott darabok alapján újra elővehetjük. Lehet szó akár egy férfias, sötét anyagról, mint a La Formela darabja; egy bakancssal feldobott halvány rózsaszínről Katti Zoóbtól; nőies vonalvezetésű, élénk színű Maison Marquise-modellről; fejedelmi királykékről a Tomcsanyitól. És volt akár szolid, esküvőre is vállalható, fehér darab a Nora Sarmantól.



Celeni



NAH-NU

A piros viselésére gyakran bátorítom az embereket. Nem vitatom, kell hozzá erő és megfelelő hangulat, de sokszor maga a ruházat is segíthet abban, hogy egész napunkat beragyogja az energia. A bemutatott kollekciók itt látható négy ruhája négy különböző alkatnak megfelelően variálható. Celeni darabja a testen szépen ívelő, magas nyakú, őszi darab; a NAH-NU húzott megoldásokkal készített, szintén konszolidált vonalú ruhája modern, futurisztikus hangulatot teremt.

Kép: Holecz Endre / MTÜ

A Nanushka kétrészes selyemszoknya-blúz kombinációja ügyesen variálható egyéb darabokkal; a Tomcsanyi ruháját a kifejezetten nőies alkatú hölgyeknek ajánlom, mert bár a fiatal modellen is jól áll, egy érett, széles csípőjű hölgyön még jobban fog.



Nanushka



Tomcsanyi





Nanushka



Artista

Az állatmintát sokan kerülik, pedig ez is egy visszatérő trend, és ahogy az alábbi példákban is látható, nemcsak a valóságshow-k celebjain alkalmazhatók cicanadrág díszítőelemeként. Míg a Nanushka lábbeli jó kiegészítője ennek a finom, púderszínű ruhának, az Artista pulóvere egy klasszikus szövetszoknyának lesz elegáns társa. Utóbbi márka egy kabátot is készített az állatmintás anyagból, amely dominanciája ellenére a klasszikus szabásnak és a színek visszafogottságának köszönhetően modern és elegáns darab lett.

Természetesen egészen különleges, alkalmi öltözékeket is láthattunk a kifutón, így bónuszként két elegáns darabot hoztam: Merő Pétertől ezt az 1930-as évek Karády-világát is idéző fekete ruhát, illetve Nora Sarman két rétegből összeállított, akár menyecskeruhának is illő látványos, mélyvörös darabját. ♦



Mero Peter



Nora Sarman



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

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# GENDER A SPORTBAN

A társadalmi nem, vagyis a nők és férfiak társadalmi szempontból meghatározott normáinak, értékeinek, viselkedésformáinak, szerepeinek összessége rengeteget változott és változik folyamatosan. A sportban bizonyos szempontból tökéletesen leképeződnek ezek a genderet érintő változások, másrészt a sport teret adhat arra is, hogy a változást, a változó szerepeinket kipróbálhassuk, megélhessük és továbblendítsük.

◆ A férfiak fölénye a sportban és a nők alulreprezentáltsága a sportmédiában sokáig evidenciaszámba ment. A sport volt a férfierő, a férfiidentitás megtestesítője. Amikor a nők a 19. században egyre nagyobb teret szereztek ezen a téren, elkezdtek összemosódní az addig jól elkülönülő nőies és férfias minőségek. A média az identitásunkat, nemi identitásunkat is formálja. Az, hogy egy nőt vagy egy férfit hogyan mutat be, példaként, iránytűként, sőt ideálként is szolgálhat. A társadalmi nem tartalmát valójában mi alkotjuk és töltjük meg tartalommal, és ez óriási felelősség is. Megtehetjük, hogy elhagyjuk a nőiesség-férfiasság polarizációját, és kereshetünk más dimenziókat, amelyek mentén definiáljuk magunkat. Vagy elfogadhatjuk, hogy mi, nők és mi, férfiak másra vagyunk képesek, másképp csináljuk ugyanazt, másban érezzük jól magunkat.

Számos probléma származik abból, hogy lázadunk természetből fakadó lényegünk, szerepeink ellen, és erőlködünk olyan szerepek görcsös megszerzésében és birtoklásában, amelyek valójában nem is a mieink. Ebből fakad az is, hogy végül semmit nem érzünk mélyen a sajátunknak, sehol nem találjuk igazán a helyünket. Végül, amikor valaki mer kiválni, rájöhet, hogy az nagyon is beválik.

A sportban a férfiak gyorsabban futnak, nagyobbat ugranak, hosszabbat dobnak. Ez tény, fogadjuk el, hogy így van. Szintén tény, hogy a női test esztétikai megjelenése nagy figyelmet kap. A női kedvesség, szépség fontos tulajdonságok – ahelyett, hogy elnyomni akarnánk, éljünk vele, ez nem kisebbíti sportteljesítményünket! Azonban gyakran tárgyiasítják a női testet, és félünk is

ettől, sokszor okkal, sokszor pedig talán csak azért, mert nem tanultuk meg, hogyan bánjunk a nőiességünkkel, hogyan védjük határainkat, hogyan vállaljuk magunkat annak, akik vagyunk. Ennek egy útja van: önbecsülésünk stabilizálása.

## DE MITŐL LESZ STABIL AZ ÖNBECSÜLÉS?

Attól, hogy amit csinálunk, az önazonos. Például, hogy kinek mi a sportága, döntse el maga! Ne tegye ezt a társadalmi elvárások vagy épp azokkal szembeni lázadás mentén, hanem aszerint, hogy miben érzi magát erősnek, szabadnak, elég jónak testileg-lelkileg. Azt csináljuk, amiben van kitartásunk, akaraterepre lelünk, amiben vállalunk egy célt, és azért aktívan teszünk! A sportban mindkét nem tagjainak küzdenie kell, hogy eredményt érjenek el. Ezt mindkét nem más területre, a hétköznapi életébe is át viheti, sőt, a magánéletébe, kapcsolataiba is.

A sport a jelenlét, jelentudatosság, önmagunk megismerésének legjobb eszköze; kilépés az online világból, a fogyasztói „mindent azonnal akarunk” típusú szemléletből. Ezen a területen mindkét nem számára csak akkor lesz eredmény, ha a szükséges munkát is beleteszi, és hosszú távon akkor fog kitartani, ha élvezzi, amit csinál: ha kompetenciaérzésre, öröme, önfeledtségre, sikerélményre, magabiztosságra lel benne.

Az, hogy valamiben jónak, kompetensnek érezzük magunkat, nemtől függetlenül alapvető igényünk. Ezért fontos, hogy teljesítményünk alapján ítéljenek meg a sportban, és ítéljük meg mi is saját magunkat.



Versenysport esetén az egymással való összemérés, a győzelem a fő motívum. Itt, mivel a két nem testi adottságai mások, nem szerencsés egy kategóriába venni a nőket és a férfiakat. De teljesítményalapú megítélés lehet az is, hogy a tegnapi önmagamhoz mérem magam: ma már kitartóbb, ügyesebb, gyorsabb vagyok, vagyis fejlődöm. Bárki lehet jobb tegnapi önmagánál, ebben egyenlő esélyekkel indul mindkét nem.

### MÁSKÉPP VAGYUNK EGYFORMÁK

A sport a kiegyenlítetlen erőviszonyokat is leképezi. Lehetséges, hogy egyenlő esélyekkel épp akkor indulunk, ha el tudjuk fogadni, hogy máshogy vagyunk jól és jók. Ha azért választunk egy adott sportot, mert élvezzük, jobban akarunk teljesíteni, megméretetni magunkat, kihívásokat találni, és közben – vagy épp általa – a személyiségünk kerek egész marad, akkor ez nagyon jó. De ha nem, akkor ne tegyünk! Ma már senki nem fejezi ki a kétségét, hogy minek fut egy nő. Magáért, jobb eredményért, testi-lelki egészségért,

győzelemért. Sőt, a *spartan race* is egyre több női versenyzőt vonz. Mert jó leküzdeni az akadályokat, átfutni rajtuk, tűzön-vízen-sáron át. Ez mindenkit erősebbé tesz. Az viszont nem jó, ha csak ebben tudunk erősnek mutatkozni, ha másban nem tudunk önmagunk lenni. Ha merjük önmagunkat vállalni, akkor kapcsolódni is tudunk egymáshoz, képesek leszünk egymást erősíteni, és kölcsönösen jól függeni a másik nemtől.

Ma már általában mindkét nemnek kijut mindenből, de ha együtt vállalunk valamilyen feladatot, nagyobb a biztonság, megoszlik a felelősség. Nehéz egyszerre őrizni hagyományos nemi szerepeinket, és közben megannyi más szerepben is helyt állni. Amikor választunk, valami mástól elhatárolódunk, de ezért még ne ítéljük el azokat, akik mást választanak! Miért ne lehetne valakinek az az álma, hogy gyereket nevelő családanya legyen? Vagy másnak az, hogy fontos neki a munkája, a sportolás, a hobbi? Miért ne járhatna egy nő táncolni vagy hagyományosan nőiesnek tartott edzésekre, és miért ne szeretne mai szemmel férfiasnak tartott sportágakat? ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# FÉLREÉRTETT VISZKETEGSÉG

Testet borító viszkető, hámló, sokszor vérző foltokkal nehéz együtt élni, a pszoriázisban szenvedők mégis erre kényszerülnek. A pikkelysömör jelenleg nem gyógyítható, és bár a betegség nem fertőző, érintettjei gyakran ezzel kapcsolatos félelmekkel is szembesülnek.

- ◆ Csaknem negyedmillió ember szenved Magyarországon a pikkelysömörtől, amely egy jelenleg gyógyíthatatlan, a bőr elszarusodásával járó, nem fertőző bőrbetegség. Férfiakat és nőket egyaránt érinthet, és ugyan leggyakrabban a serdülőkorban alakul ki, bármely életkorban megjelenhet. A betegség többnyire a hajas fejbőrön kezdődik, onnan terjed tovább más bőrterületekre, a körmökre, nagyon ritkán a nyálkahártyára is. Leggyakrabban a hajas fejbőr és a körmök mellett a térd és a könyök érintett. A betegség leggyakoribb megjelenési formája az úgynevezett plakkos pszoriázis, amelynél viszketés, égő és csípő érzés is gyakran jelentkezik. Érintettjeit gyakran ki is rekesztik, megbélyegzik, emiatt közülük sokan inkább rejtőzködnek, takargatják testüket. Betegségüknek ez sem tesz jót, ugyanis a tünetek megjelenésére a stressz is negatív hatással van, a helyzetet a lelki vívódás, a megaláztatás nehezíti. Sok érintett tájékozatlansága miatt kiszolgáltatott, az indokoltnál súlyosabb helyzetbe is kerül. A pikkelysömörben szenvedők életét külön betegszervezet, a Semmelweis Psoriasis Klub is igyekszik segíteni. A Semmelweis Egyetem Bőr-, Nemikórtani és Bőronkológiai Klinikáján sok éve külön munkacsoport foglalkozik a betegséggel.

## RENGETEG AZ ÉRINTETT

A pszoriázis korántsem ritka, előfordulása világviszonylatban átlagosan két százalékosra tehető. Ugyan tünetei akár teljesen meg is szüntethetők, a betegség kiújulásra hajlamos: előfordul, hogy valakit egy életen át végigkísér. Bár sok az ezzel kapcsolatos tévhit, a pikkelysömör semmilyen formában nem fertőz, a beteg környezetére nem veszélyes. A tünetek közvetlen hátterében nem kórokozók, hanem olyan kóros immunfolyamatok állnak, amelyek állandó jelleggel fenntartják a gyulladást. E folyamatot beindító oka nem ismert, de azt tudják, hogy kialakulásában a veleszületett hajlam és környezeti faktorok is szerepet játszanak. A kettő ráadásul együtt: ahhoz, hogy a pszoriázis kialakuljon, a genetikai adottságokhoz mindenképp szükségesek a külső provokáló faktorok. Utóbbiak akár egyéb betegségek is lehetnek. Tudni kell, hogy a belső szervi problémák nemcsak provokálhatják, hanem akár ronthatják is a pszoriázist.





### CSATLAKOZÓ ÍZÜLETEK

Ha a pikkelysömör már kialakult, akkor tünetei annyira jellegzetesek, hogy diagnózisa egyszerű bőrgyógyászati vizsgálattal is felállítható, szövettani vizsgálat csak nagyon ritkán indokolt. Komolyabb kivizsgálásra csak azért lehet szükség, mert ugyan a pszoriázis a belső szerveket nem betegíti meg, de ízületi panaszok (arthritis psoriatica) társulhatnak hozzá. Ilyesmi a betegek 10–30 százalékát érinti. Az ilyenkor kialakuló gyulladásos ízületi betegség derékfájdalmat, hátfájást, mellkasi fájdalmat, a kezek, a könyökök, a vállak, a csípő, a térdek, a bokák és a lábízületek fájdalmát, duzzanatát okozhatja. Előfordulhat, hogy a panaszokat hőemelkedés vagy láz is kíséri, de azért nem ez a jellemző. A probléma gyakran csak egy-egy ízületet érint, jellemző, hogy miatta a kezeken-lábakon kolbászszerűen duzzadnak meg az ujjak. Megegyezik, hogy az ízületi panaszok nem a pikkelysömör jelentkezésével párhuzamosan, hanem a bőrbetegség előtt akár évekkkel, vagy pedig a kezdete után szintén évekkkel lépnek fel. Emiatt fontos, hogy a pikkelysömörös beteg ilyen problémák esetén reumatológushoz forduljon, és ott ne csak az ízületi panaszairól beszéljen, hanem bőrbetegségéről is számoljon be – még akkor is, ha az aktuálisan nem okoz tüneteket.

### EGYÉNRE SZABVA

A betegeknek minden esetben olyan egyéni terápiára van szükségük, amely az eltérő tüneteket és társbetegséget is figyelembe veszi. A kezelésnek alapvetően három formáját különböztetik meg: az első a helyi kezelés, a második a fényterápia, a harmadik pedig a szisztémás kezelés, ami

lehet biológiai terápia is. A helyi kezelés enyhe esetekben lehet elegendő, első körben általában ezt javasolják az orvosok: a plakkokon látható pikkelyeket először hámlasztókkal kell eltávolítani, majd a területet gyulladást csökkentő szteroidtartalmú kenőcsökkel, a hámsejtek növekedését gátló D-vitamin-analóg készítményekkel kenik. A krémek csak a bőr felső rétegében fejtik ki hatásukat, nem a bőr mélyebb rétegeiben, ahol a tünetek gyökereznek.

### TÚL A KRÉMEKEN

A speciális lámpákkal végzett fényterápia szintén a bőr felszíni rétegeiben fejt ki hatását, gátolja, illetve lassítja a tünetek kialakulását. Szisztémás kezelésre súlyosabb, társbetegségekkel együtt járó esetekben van szükség. Ez a gyógyszeres vagy injekciós kezelési mód már az egész szervezetben fejt ki hatását. Az alkalmazott készítmények általában A-vitamin-származékok, illetve immunszuppresszív szerek. A legújabb szisztémás szerek már olyan biológiai készítmények, amelyek a súlyosabb stádiumú betegek számára jelentenek megoldást. Ezek célzottan fejtik ki hatásukat az immunrendszer egyes területein. Mivel a bélből nem képesek felszívódni, a betegek általában infúzióban vagy injekciósan kapják őket. A célzott kezelés hatására csökken a gyulladás-aktivitás, a hámsejtek újra normálisan működnek. Fontos tudni, hogy ezeket a terápiákat csak biológiai terápiás centrumokban (ilyen több mint tíz helyen, köztük a Semmelweis Egyetemen is működik) dolgozó szakorvosok írhatják fel. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# VÍZPRÓBA

**Okosvíz, lúgos víz, babavíz, oxigénnel dúsított víz. Hosszan lehetne sorolni a boltok polcain sorakozó varázsvizeket – de vajon valóban pluszértéket rejtene a palackjaik?**

◆ Nyár elején mindenki felkapta a fejét arra, hogy új termék – az okosvíz – jelent meg a palackozott vizek piacán. Ez úgy készül, hogy a természetes ásványvizet elpárolgattatják, majd a lecsapódó vízhez magnéziumot, káliumot és kalciumot adnak. Ásványi sókkal dúsított desztillált vízről van tehát szó, amelyet a beharangozóban prémium terméként táltak. Kérdés, hogy ez az ismertetés mennyire állja meg a helyét.

„Azokat a termékeket nevezik prémiumnak, amelyek kiemelkedő minőségűek, értékűek és hasznosságúak; vagy amelyek ezekkel az erényekkel nem rendelkeznek, de a vásárlók annak tartják őket; vagy pedig drágák” – érzékelteti a kifejezés sokszínűségét Csupor Dezső farmakognóziai szakgyógyyszerész, a Ködpszikáló blog ötletgazdája. Mint mondja, okosvizet gyakorlatilag bármilyen vízből elő lehet állítani, nem kell hozzá más, mint desztillálás, majd ásványi anyagok hozzáadása. Az összetétel és az íz ily módon garantáltan állandó lesz, így volt ez korábban a Bonaqua esetében is. Ezzel nincs is baj, viszont az eljárást nem lenne szabad úgy beállítani, mintha hatalmas előnyt jelentene. Csupor Dezső kiemeli, hogy a nyáron bemutatott okosvíz alapvetően persze kedvező összetételű, például nincs benne nátrium, így garantáltan nem emeli a vérnyomást. Utóbbi a vásárlásnál fontos szempont lehet annak, aki hipertóniás. A gluténmentesség víz esetében már nem unikális tulajdonság, így itthon nem is szerepel a terméken, az Egyesült Államokban viszont igen. „Nálunk ezt tilos

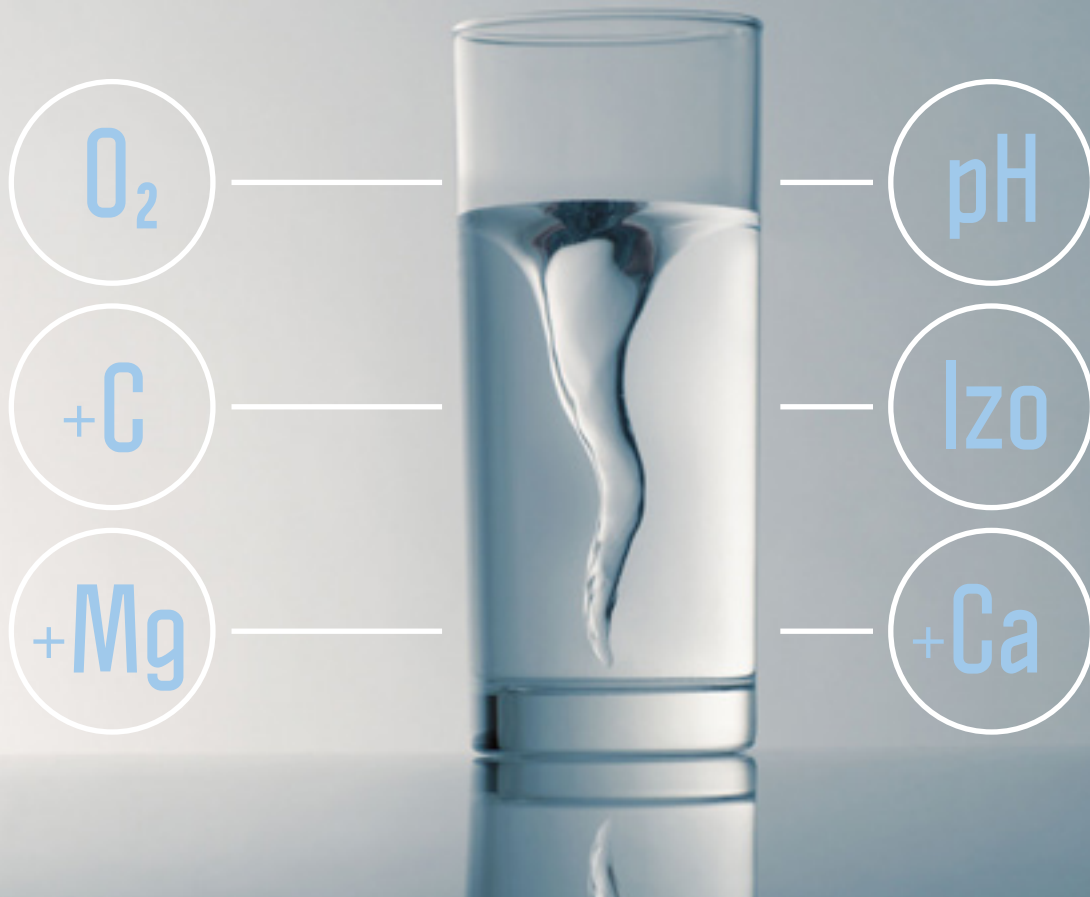
lenne ráírni, mert az unióban nem szabad olyasminek a hiányát előnyként kiemelni, aminek a jelenléte az adott termékcsoportra amúgy sem jellemző. Itthon amiatt járna büntetés, ha egy vízen a »gluténmentes« felirat szerepelne” – emeli ki Csupor Dezső.

## VERSENY A SZAVAKKAL

Az okosvíz körüli felhajtás jól mutatja, mennyire intenzív verseny folyik a palackozott vizek között. Ugyanakkor a boltokban kapható termékek nagy része teljesen tiszta ásványvíz vagy forrásvíz, olyan, ami emberi fogyasztásra tökéletes, extra hatása viszont nincs. Nem rendelkezik ilyennel sem az oxigénnel dúsított víz, sem a lúgos víz. „Az oxigénnel dúsított vizek azért visszatetszőek, mert az ember az oxigént a levegőből nyeri tüdőn keresztül, így teljesen mindegy, hogy a vizet dúsítják-e vele vagy sem. Másrészt az oxigén a vízben nagyon rosszul oldódik, eleve csak kis mennyiséggel lehet dúsítani, az pedig nyitás után ugyanúgy elpárolg, mint ahogy a szén-dioxid a szénsavas vizekből” – mondja Meleg Sándor dietetikus, az Alimento blog szerzője.

A lúgosító vizek szintén csodát ígérnek, azokból is sokfélét lehet kapni. Meleg Sándor már olyat is látott, hogy ugyanannak a cégnek volt lúgos és savas vize is, és mindkettőre ugyanazt a gyógyhatást írták rá: méregtelenít, helyreállítja az emberi szervezet természetes pH-értékét. „Ezzel a gond az, hogy az emberi szervezet nagyon precíz, mindig ellenőrzi az egyes szervek kémiai egyensúlyát. A pH nem is mindenhol ugyanolyan: teljesen más a gyomorban, mint mondjuk a vérben, a vékonybélben, vagy éppen a vastagbélben.





Minden szervezetrésznek van egy optimális pH-tartománya, amit nem lehet megváltoztatni. Például hiába iszik valaki lúgos vizet, amint az a gyomorba bekerül, a lúgos kémhatást a gyomorsav semlegesíti. De még ha a pH-t véletlenül sikerülne bármilyen irányba eltolni, akkor is bekapcsolnának azok a pufferrendszerek, amelyek helyreállítják” – magyarázza a dietetikus.

#### SPORTITAL VAGY BABAVÍZ?

Vannak olyan speciális vizek is, amelyeket egyes esetekben tényleg érdemes előnyben részesíteni. Ilyenek a babavizek, amelyek abban különböznek az egyszerű ásványvizektől, hogy garantáltan nem tartalmaznak nitrátot. „Utóbbiakra a csecsemők nagyon érzékenyek, náluk akár halálos mérgezést is okozhatnak” – emeli ki a dietetikus. Hozzáteszi, hogy az ásványvizek persze eleve tiszták, hiszen olyan rétegből emelik ki őket, amely nem lehet szennyezett. A gyártástechnológia során ügyelnek a vastalanításra is, illetve a különféle gázok eltávolítására. Viszont külön nitrátmentesítést nem feltétlenül végeznek, ha a tartalom határértéken (1 mg/l) belül található. Ennek oka, hogy a felnőtteknél a vízben lévő nitrát

különösebb gondot nem okoz, enzimrendszerük a határértéken belül már képes lebontani. Erre a szervezet nagyjából egyéves kor után lesz képes, így a garantáltan nitrátmentes babavizeknek egyéves kor alatt van létjogosultsága, idősebb korban már megfelelő a tiszta víz is.

Felnőtteknek kínálnak speciális sportitalokat is, amelyeket azért fejlesztettek ki, mert mozgás közben rengeteg vizet veszünk, az izzadással pedig sok nátrium, kálium, magnézium és kalcium is távozik. „Ezek a veszteséghez arányosítva kerülnek a sportitalokba, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy elektrolitösszetételük optimálisan pótolja az izzadással elvesztett sókat. Az elektrolitok mellé ízesítőanyagok is kerülnek, illetve gyártótól függően lehetnek bennük vitaminok, valamint az energiavesztéséget pótló szénhidrátok is” – magyarázza Meleg Sándor. Hozzáteszi, hogy ha a sportitalokat vízként forgalmazzák, nem fordulhat elő bennük koffein és egyéb adalékanyag, viszont a kategória kicsit már összefolyik az energiaitalokkal. Utóbbiak a koffein mellett olyan vízben oldott tápanyagokat is tartalmazhatnak, amelyek amúgy inkább sportitalokra jellemzőek. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# PIROS ARANY A RENESZÁNSZBÓL

## A sáfrány

Ha a magyar konyha múltjának dicsőséges pillanatait kell felidézünk, rögtön *Mátyás király* jut eszünkbe: reneszánsz udvar, nagy multságok, bőséges lakomák. De vajon milyen étellel rakták meg roskadásig az asztalokat? És miért lehet ez érdekes a ma emberének? A választ a fűszerek világában kell keresnünk.

◆ Sajnos szakácskönyv nem maradt meg ebből a korszakból. Egy szemtanú, a 15. században élt Galeotto Marzio viszont megemlíti a sáfrányos mártást, bizonyítékként arra, hogy Mátyás király az evésben is különb volt mindenkinél. A fűszer könnyen aranszínűre fogja a körömet, ujjakat, ám „Mátyás király, aki szintén kézzel nyúlt mindenhez, soha sem piszkolta el magát, bármennyire a társalgásra veszett is a figyelme, mert nála étkezés közben mindig vita folyik, vagy valami komoly vagy tréfás dologról társalognak, vagy költeményt énekelnek” – írja. A sáfrányt (többek között a gyömbér, a fahéj és a bors mellett) megemlíti a magyarok által kedvelt fűszerek között is. Későbbi receptjeinkből látjuk, a fűszer nem számított a királyok kiváltságának, valóban része volt a magyar konyhának.

### TERMESZTŐK ÉS HAMISÍTÓK

Lippay János (1606–1666) szerint a magyar sáfrány jobb minőségű külföldi társainál, s ezt támasztják alá a korabeli árak: az erdélyi és a bajmóci sáfrány értékesebb volt a török és a bécsi fajtánál. Megemlíti azt is, hogy a fűszer megkívánja a tisztaságot, ezért ha lehetséges, házas emberek vagy „más tisztátalan személyek” ne bajlódjanak a növény körül, bízzák inkább a „tisza gyermekekre, leánkákra”. Ettől függetlenül a Felvidéken sok tót atyafi foglalkozott a sáfránnyal, olyannyira, hogy még a hamisításához is értettek. Régi leírásokból tudjuk, hogy a kereskedők szintén trükköztek a növényvel: olajat öntöttek rá, hogy nehezebb és így drágább legyen. De a Magyar

Gazdasszony (1863) szerint olyan is előfordult, hogy a rossz minőségű vajat színezték sáfránnyal sárgábbra, hogy kelendőbb legyen. A fűszer a Gazdasszony szerint akkor jó, ha „szálai szép finomak, szaga átható, fűszeres, s csaknem fényes vörös színűek kevés sárga végekkel”. Használták ruhafestéshez (pl. a Dél-Dunántúlon, ahol a sárga volt a gyász színe), gyógyításhoz (Lippay azt írja, segíti az emésztést, erősíti a szívet, tisztítja a vért és „az részegségtől is megoltalmazza az embert”), néhol a jobbágyok adóként fizettek a fűszerrel, a 19. században pedig még Oroszországba is vitték eladni. És persze főztek vele.

### ÉTELEK MAGYAR MÓDON

1680-ra készült el egy szakácskönyv az erdélyi fejedelemlének, Bornemisza Annának. Itt olvasható a „magyar módon” készült csirke, amelyben a sáfrány, a bors és a tárkony szerepel fűszerként. A 17. századból ismerjük a sáfrányos káposztát, illetve a sülték alá ajánlott mártás receptjét. Utóbbi a *Szakáts mesterségnek könyvetskéje* szerint úgy készül, hogy nagyjából 8 dl borban mandulát, fűgét, mazsolát főzünk. Mézzel édesítjük, gyömbérrel, borssal, szegfűszeggel és sáfránnyal ízesítjük. Tálaláskor először a lé kerül a tányérba, majd a sült hús, végül arra vajás mézben piritott kenyér és a gyümölcsök.

Nagy klasszikusunk, a vasárnapi húsleves szintén sokáig elképzelhetetlen volt sáfrány nélkül: egy 1919-es újságcikk arról mesél, hogy emiatt a sáfrány majd’ minden háziasszony kertjében terem. Szintén a 20. század elején







jegyezze fel a következőt a botanikus, Rapaics Raymund: „Amikor a magyar sáfránymezőkben gyönyörködöm, mindig eszembe jut, mennyi gondolatot pazarolt el a magyar romantika a magyarság által sohasem látott nyugat-ázsiai tulipánmezőkre, de a lábunk előtt pompázó hazai sáfránymezőket még ma sem fedezték fel sem a költők, sem a regényírók, sem a festők.”

### **SÁFRÁNY HÚSHOZ, HALHOZ, ZÖLDSÉGHEZ**

Ha magyar sáfránymezőkben nem is tudunk ma már gyönyörködni, a fűszert megvehetjük boltban. A régi-ektől pedig elleshetjük, hogy mire érdemes használnunk. Vegyük ihletadónak Rézi néni 1876-ban kiadott szakácskönyvének sáfrányos receptjeit! Zsírban sült, előzőleg beáztatott zsemle, egy egész tojás, két sárgája, só, bors, petrezselyemzöld és sáfrány – ezzel tölthetjük az egészben sült csirkét. A receptek szerint borjúhoz, bárányhoz, galambhoz, libához is illik a fűszer. Halhoz is

használhatjuk. Rézi néni fogast főzött sós, kissé ecetes vízben. Közben mártást készített: vajat hevített, hozzáöntött egy keveset a hal főzőlevéből, citromlével, szerecsendióval és sáfránnyal ízesítette. Amikor a lé felforrt, félrehúzta, és hozzákevert négy tojássárgáját. A megfőtt fogas ezzel a mártással és főtt burgonyával ajánlható.

Zöldséges receptekből sincs hiány: Rézi néni karfiolhoz, hússal töltött kucsmagombához és burgonyához is ajánlja. Utóbbi receptje egészen szédületes. Maradék sült húst, pirított gombát és spárgát felkockázunk. Kevés zsíron feltesszük melegedni, megszórjuk liszttel, felöntjük alaplével és tejföllel. Sózzuk, sáfrányozzuk. Főtt krumplit készítünk, majd félbevágjuk, és a kikapart belsejüket megtöltjük ezzel a keverékkel. **„Ha ez megtörtént, dugdossd be fölül a burgonyákat főtt rákfarkakkal, mártsd meg fölvert tojásban, s liszttel kevert zsemlyemorzsába hengerítsd.” Zsírban süssük ki, petrezselyemmel megszórva tálaljuk!** ♦



SZÖVEG –  
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –  
ÍRÓ A KONYHÁBAN



# GAZPACHO

A LEGJOBB HIDEG  
ZÖLDSÉGLEVES



Az osztrák Dunakanyarban kóborolva egy forró nyári napon hatalmas lombos diófát láttam egy vendéglő udvarán. Ebédidő volt, én ugyan csak egy hűsítő sörre tértem volna be, de végül ebéd lett belőle a diófa alatti kőasztal mellett. Ott ettem életem legfinomabb és legüdítőbb gazpachóját – ez az egyszerű hideg, savanykás zöldségleves olyan meglepően hűsítő és finom volt, hogy az első kanál után felnevettem, és elhatároztam, ezt a levest én is meg fogom tanulni, és addig nem nyugszom, amíg legalább ilyen tökéletes nem lesz az enyém is.

◆ Sok receptet elolvastam, több mód-szert is kipróbáltam, amíg megtaláltam az ideálisat, azt, amelyik majdnem ugyanolyan finom, mint az volt ott, abban a vendéglőben.

Először is kockára vágok egy hámozott kígyóuborkát, öt szép paradicsomot (ha van, akkor én koktélpáradicsomot is teszek bele, ezek a kis paradicsomok valahogy máshogyan édesek), hozzá teszek még egy fej hagymát darabokra vágva és két paprikát. Fokhagyma is kell bele, három gerezd, ezt viszont szelídíteni szoktam egy kicsit – ez úgy történik, hogy hideg vízbe teszem, felforralom, aztán leöntöm hideg vízzel és újra felforralom, végül megint hideg vízbe teszem. Most a zöldségekre öntök egy kis jóféle olívaolajat (lehetőleg olyat, amit az olívaolaj-árusnak felcsapott régész-műfordító házaspár pomázi boltjából szereztem be, akiknek jó tíz éve törzsvevője vagyok), és alaposan átturmixolom az egészet.

Az egyszerű ételek igen bonyolult hitvitákra adnak lehetőséget. A gazpachónál az egyik ilyen a paradicsomhámozás. Van, aki meghámozza turmixolás előtt, van, aki nem, és azok közül, akik nem, vannak, akik átszűrrik szítán turmixolás után, és vannak, akik nem. Én a nemhámozós-szűrős szekta tagja vagyok, logikus érvek támasztják alá ezt a meggyőződésem: így bekerül a héj gazdag íze-aromája a levesbe, de mégis toroksímogatóan sima marad.

Turmixolás után tehát átszűröm szítán a levest, megsózom, megborsozom, beleöntök egy kevés borecetet és három-négy

evőkanálnyi olívaolajat, beledobok öt jégkockát és két szelet kockákra vágott kenyeret, héj nélkül.

Itt egy apró trükk következik: keverek bele egy kiskanálnyi majonézt. (Ezt Ferran Adrià-nál olvastam, az íze nem érződik a levesen, viszont sokkal krémesebb lesz tőle.)

Most már tulajdonképpen kész van, még egyszer le kel turmixolni, aztán már csak tányérba kell merni, friss bazsalikomot kell szórní rá, esetleg lehet locsolni rá egy keveset a legfinomabb olajunkból. A bátrabbak chilit is tehetnek bele. (Van, aki friss koriandert is szokott, én sajnos nem tudtam megszeretni, szappanízűnek érzem, ennek állítólag genetikai oka van, majd megírom egyszer a korianderrel kapcsolatos kalandjaimat.)

Természetesen lehet cifrázni a levest: csomó ravasz betéti is alkalmazható, a póriás, de annál finomabb pirítóskockáktól kezdve a felkockázott főtt tojáson és spanyol sonkán át az olyan ravaszabb megoldásokig, mint a mentás almakockák, pirított fenyőmag és/vagy mogyoró. Az egyik legjobb, amit valaha gazpachóban ettem, az üvegtészta csavart, hirtelen ropogósrá sütött garnéla volt. Ferran Adrià vékony szeltekre vágott és tíz percre jeges vízbe áztatott édesköményt és lilahagymát tesz a tányérba, kevés olajat önt rá, ad hozzá pár szem kimagozott és negyedelt cseresznyét, erre az ágyra frissen sütött garnélarákokat fektet, és erre önti a levest, de pár szem málna is nagyon izgalmassá tudja tenni a zöldségek ízét. ◆



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## NEM CSAK ÉLŐDÍSZEK

A korallzátonyok pusztulásával nem csupán természeti értékekkel leszünk szegényebbek – elvesztésük a part menti emberek számára komoly veszélyekkel is jár. A korallzátonyok ugyanis víz alatti hullámtörő gátként is működnek, megtörik a part felé irányuló hullámokat, amelyek így erejüket veszítik. Nélkülük nagyobbak lennének a parti áradások, számos helyen emiatt máris növekedtek a károk. A jelenlegi 4 milliárd dolláros kár a duplájára nőne a világon, amennyiben a zátonyok felső egy métere elpusztulna. Ez leginkább a Fülöp-szigeteket, Malajziát, Mexikót és Kubát érintheti.



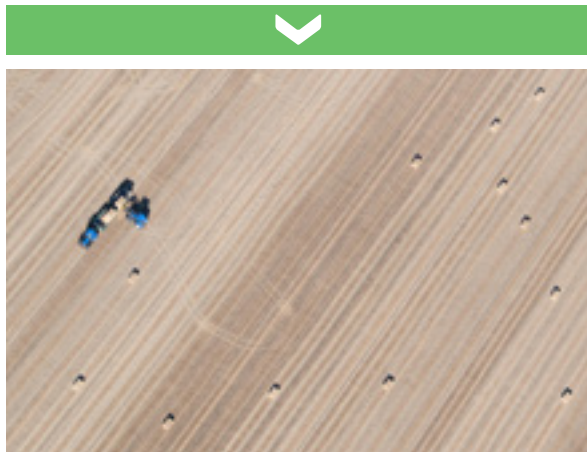
A kutatók szerint az iparosodás előtti szinthez képest 2 Celsius-fok földi átlaghőmérséklet-emelkedés a virágálatok tömeges elhalását fogja okozni. Ebből 1 Celsius-fok

napjainkra már bekövetkezett. A korallak egyes esetekben sérüléseiből regenerálódhatnak, a hőmérséklet-emelkedés mellett azonban a vízbe jutó ártalmas vegyi anyagok, a robbanószeres halászat, a bányászat és a part menti beruházások káros kihatásai is fenyegetik őket.

2

## SZALMÁBÓL ÜZEMANYAG

Az Észak-Spanyolországban folyó legújabb kísérletek szerint szalma is lehet bioüzemanyagok alapanyaga. A szalmaszálakat apróra őrlik, és öt percig 175 Celsius-fokon hevítik. Ezután némi savat adnak hozzá. Az így kapott elegyet enzimek egyedi molekulákra, monomerekre bontják. Ez kiváló táplálék egyes baktériumoknak, amelyek butanollá alakítják a keveréket.



A butanol az eddigi bioüzemanyagokhoz képest jóval nehezebb, így kevésbé illékony. A laboratóriumi eredmények szerint a gázolajjal 40, a benzinnel 16 százalékban lehet keverni. Az eljáráshoz különleges, bizonyos

vegyszereknek ellenálló baktériumokat kellett kifejleszteni, ezt Nagy-Britanniában molekuláris biológusok és biomechanikai mérnökök végeztek el. A következő lépés a költségek versenyképes szintre csökkentése. A remények szerint már 5–10 éven belül ébred piaci kereslet az új bioüzemanyagra.

3

### ÚJRA FA

A fának mint megújuló energiaforrásnak ismét egyre növekszik a jelentősége, és ha az olajforrások kimerülnek, ez még inkább fokozódik. Nem teljesen szennyezésmentes, mint a víz, szél- és napenergia, hiszen elégetésekor szennyezi a környezetet, de valamelyest kíméletesebb módon, mint a szén-dioxid mellett sok egyéb szennyező anyagot is kibocsátó kőolaj, földgáz vagy szén.



Európában a megújuló energiaforrások között 45 százalékos részesedésével a fa az első. A mai korszerű technológiák a fa eddigi hulladékának, például a fűrészpornak, továbbá a korábban kidobott vékonyabb gallyaknak és nyesedékeknek a hasznosítását is lehetővé teszik, utóbbiakat felaprított formában vagy pelleté alakítva. A pellet a hő- és villamosenergia-termelésben is szerephez jut, köszönhetően magas fűtőértékének.

A fa renezsánszában persze nem kis szerepük van az elrugaszkodott olajáraknak. A többi megújuló energiaforráshoz képest előnye, hogy tárolható, és felhasználásához nem kell fennállnia meghatározott meteorológiai feltételeknek.

Előtérbe kerülő felhasználása ugyanakkor veszéllyel is járhat, ha az mértéktelen erdőirtáshoz vagy a meglévő erdők túlzott kizsákmányolásához vezet.

4

### VULKÁNKÁROK HAWAIIIN

A Hawaii-szigeten most is működő Kilauea vulkán nemcsak lakóházak százait pusztította el, hanem súlyos károkat okozott a környék élővilágában is. A nagy sziget Puna nevű kerületének nagy részét – őshonos fák sokaságát elpusztítva – most 6–9 méter vastag lávaréteg fedi. Az erdő csak mintegy 100 év múlva tud a lávával borított területen újra kinőni, és további 150 év alatt érheti el a katasztrófa előtti állapotát. Bármilyen tragikusnak is tűnik, ez már többször is lejátszódott Hawaiiin, maga Puna is vulkáni tevékenységből született. Tulajdonképpen ez „normális” természeti jelenség, amelynek nyomán átalakul, újjászületik a táj. Ez azonban az esemény idején igen elszomorító. Június elején például egy 400 éves édesvízi tó teljes vízkészletét elpárologtatta a belé ömlő forró láva, a szomszédos Kapoho-öböl vizét pedig szabályosan felforralta, elpusztítva annak élőlényeit. Szakemberek szerint azonban nem történt visszafordíthatatlan baj: a vulkanikus részecskék elbomlása, a víz normális hőmérsékletének és összetételének helyreállása után a virágállatok újra megtelepednek majd, és az élet újrakezdődhet.



5

### HIDROGÉNKOHÓ

Az acélgyártáshoz felhasznált koks elégetésével rengeteg szén-dioxid kerül a levegőbe. Az acélgyártó nagyhatalom, Svédország állami tulajdonban lévő vállalata, a *Vattenfall* ezért kísérleti gyárat épít, amely koks helyett hidrogén tüzelőanyaggal működik. A HYBRIT nevű vállalkozással, amelyet két másik cég bevonásával alapítottak, azt szeretnék elérni, hogy ez az új technológia 2035-re bevezethető legyen. A környezetkímélő tüzelőanyag Svédország

szén-dioxid-kibocsátását mintegy 10 százalékkal csökkentené, így nagyobb esélye lenne az országnak, hogy a párizsi klímacsúcson tett vállalását teljesítse. A kísérleti üzem költsége 1,4 milliárd svéd korona, vagyis 136 millió euró lesz.

## 6 ÜZEMANYAG LEVEGŐBŐL KIVONT SZÉN-DIOXIDBÓL

A levegőben – csekély aránya ellenére – nagy mennyiségű szén-dioxid van, a növények is ebből építik fel sejteiket, ebből növekednek. A szén-dioxidból üzemanyag, például metán is előállítható. A Nobel-díjas *Oláh György* professzor ezt már évekkel ezelőtt felvetette, remélve, hogy elgondolását szülőhazájában, vagyis Magyarországon megvalósítják.



A kanadai *Carbon Engineering* cég már a gyakorlati megvalósításnál tart, mégpedig immár piacképes költséggel. A levegőből kivont szén-dioxidot egy vizes technológiájú szűrőn keresztülvezetik, majd melegítésnek és többfajta kémiai eljárásnak vetik alá, míg végül üzemanyag gyártására lesz alkalmas. Így a levegőbe került üvegházhatású gáz, a szén-dioxid mennyisége úgy csökkenthető, hogy közben üzemanyagot is nyerünk.

A cég mérnökei szerint eljárásukkal kerozint, dízel- és gázolajat egyaránt elő lehet állítani.

## 7 ZÖLD PORTUGÁLIA

Portugália megújuló energiaforrásokból már több energiát termel egyes hónapokban, mint amennyire szüksége van. Idén márciusban ez 4820 gigawattóra volt, szemben a 4697 gigawattóra fogyasztással. Először

2016 májusában fordult elő hasonló eset. Ebből következően Portugália akár folyamatos áramexportorré válhat. Ehhez a kellő mennyiségű, kiaknázzható víz-, nap- és szélenergia rendelkezésre áll. Újabban előretört a napenergia felhasználása. Márciusban Portugália 1,8 millió tonna szén-dioxid-kibocsátást takarított meg, a pénzbeli megtakarítás pedig több mint 20 millió euró volt.

## 8 KÁTYÚZÁS NYOMTATÓVAL

A számítógépes technika áttért az íróasztalról a gyakorlati munkavégzés területére is, hamarosan a kátyúk eltüntetéséhez is fel lehet majd használni. Ezt egy speciális 3D-s nyomtató alkalmazásával érik el, amely aszfalttal tölti ki a mélyedést. Hogy még fantasztikusabb legyen az eljárás, a nyomtatók „hordozója” egy automatikusan a helyszínre repülő drón lesz, amely egy másik, kifejezetten az úttestet pásztázó drón jelzésére érkezik, és az adott helyen leereszkedve rövid idő alatt eltünteti a kátyút. A drónok éjjel fognak repülni, hogy a közlekedést minél kisebb mértékben zavarják. A rendszert a brit University College London szakemberei dolgozzák ki.



## 9 GIGAGYÁR KÍNÁBAN

A *Tesla* elektromos autókat gyártó óriásgyárat épít Kínában, ahol nemcsak a járműveket gyártják le, hanem a hozzájuk szükséges akkumulátorokat is. A Tesla Európában is keres helyet egy hasonló óriásüzemhez. Összesen 10–12 ilyen gigagyárat szándékoznak építeni világszerte. A cél, hogy az elektromos autók megfizethető árúak legyenek, ehhez azonban a cég szerint minden kontinensen kell lennie legalább egy óriásüzemüknek. ♦



# CSOMAGOLÁS KONTRA TARTALOM

Óvni szeretnénk a környezetet, ezért környezetbarát tisztítószeret vásárolunk. Fontos a saját és családjunk egészsége, ezért igyekszünk természetes alapanyagú – lehetőleg bio minőségű – tisztálkodási és kozmetikai szereket vásárolni. Azonban a környezet- és egészségbarát termékek közel 95 százaléka – még a teljesen elbomló termékek is, mint például a bambuszfogkefe – egyszer használható, eldobható csomagolásban kerül forgalomba.

◆ Miközben aggódunk a környezetünk egészségéért, próbálunk tudatosan vásárolni, a csomagolással akaratlanul is növeljük a Földünket terhelő, hatalmas hulladékmennyiséget. Létezik kompromisszum? Mi húzódik a háttérben, és milyen megoldást látnának a hazai termelők?

**Dr. Pauló Tünde**, az Ahimsa-Tulasi termékek megteremtője úgy látja, leginkább az a gond, hogy nincs megfelelő alternatíva. „Ami van, az vagy nagyon drága vagy nehezen beszerezhető. Létezik például cukornádból vagy kukoricából készült csomagolás, azonban ezek jelenleg tízszer többet kerülnek, mint az egyszerű műanyag, ráadásul csak külföldről szerezhető be. Az üveg is jó lehetne, de tisztítása, sterilizálása nagyon költséges. A legideálisabb az lenne, ha a műanyag tégelyeket, tubusokat újra lehetne tölteni, de ezt egyelőre nem engedélyezik, elsősorban higiéniai előírások miatt, bár ezen a téren van némi ellentmondás. A legfontosabb kikötés, hogy a termék ne érintkezzen levegővel, mielőtt eljut a vásárlóhoz. Azonban a legtöbb vásárló – bár elméletileg nem szabad – megszokta szagolni a tusfürdőt, sampont, még a mosogatószer is, mielőtt megveszi. A termék mégsem romlik meg ettől.”

„A kozmetikumoknál sem járható ez az út – vélekedik **Bárdos Eszter**, az Eszterkrém kozmetikum manufaktúra alapítója –, részben azért, mert a jól sterilizálható kerámiatégelyek sokkal többet kerülnek, mint az egyszerű műanyagok, és a tisztításuk sincs megoldva. Többször részt vettem már az évente megrendezett CosmeticBusiness kiállításon Münchenben. Ezen kifejezetten kozmetikai termékeknek kínálnak csomagolóanyagokat. Idén megfigyeltem, hogy ellentétben a pár évvel ezelőtti kiállításokkal, egyre több gyártó igyekszik környezetbarát – leginkább újrahasznosítható műanyag – csomagolást gyártani, de sajnos ezek nem tölthetők újra, nem bomlanak le, és csak részben készülnek újrahasznosított anyagból.”

A legtöbb fórum és innovatív vállalkozás a műanyag-hulladék feldolgozásával, újrahasznosításával foglalkozik, illetve azzal, hogyan lehetne újrahasznosíthatóbb, kevésbé káros műanyagot gyártani. Azonban a valódi siker az lenne, ha magát a műanyag-előállítást lehetne visszafogni vagy akár teljes egészében kiváltani. Ezt pedig a fogyasztói szokások megváltoztatásával lehetne elérni. ◆



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

# A ZENÉSZ-CSILLAGÁSZ ÉS A HÚGA

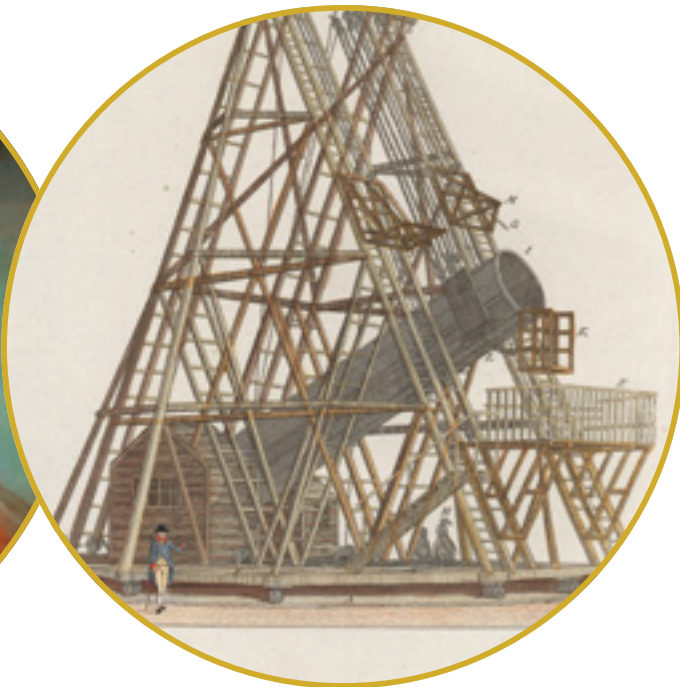
Hogyan lesz egy ígéretes tehetségű, több hangszeren is virtuózan játszó zenészből a világ egyik leghíresebb csillagásza, aki még a hűgát is maga után húzza a természettudomány világába?

- ◆ A Hannoveri Gárda nevű zenekarban – amelyet II. György angol király Angliába rendelt 1755-ben – oboázott egy fiatal testvérpár, Wilhelm és Jakob Herschel. Mindketten tehetséges zenészek voltak, több hangszeren is játszottak. A tizenkilenc éves Wilhelm hegedűn, csemlalón és orgonán is, sőt, ekkor már számos zeneművet is komponált, legjobban mégis a csillagászat érdekelte. Akkoriban persze még nem lehetett egykönnyen jó távcsőhöz jutni; ha valaki minőségi műszert akart, magának kellett elkészítenie. Ezért annak érdekében, hogy minél alaposabban tanulmányozhassa az éjszakai égboltot, kitanulta a távcsőkészítés, a tükör csiszolás és -polírozás mesterségét. Miközben Bath városának egyik fő orgonistája, majd a városi zenekar vezetője lett, nemcsak szonátákat, szimfóniákat és templomi muzsikát komponált, hanem kitanulta a newtoni matematikát, megismerte a csillagászat addigi eredményeit, és éjjelente különböző égitesteket tanulmányozott.

## AZ EGÉT KÉMLELVE

Nemsokára tizenkét évvel fiatalabb húga, Caroline is csatlakozott hozzá Angliában, sőt, össze is költöztek, így William – ahogy akkoriban már az angol módi szerint nevezte magát – felvett egy házvezetőnőt is. Hogy ez a tudomány szempontjából milyen szerencsés mozzanat volt, az hamarosan kiderült. Caroline segített bátyjának az adminisztrációban, jegyzetelt, rendszerezett, katalogizált, és mindent, amit Wilhelm felfedezett, ő rögzített írásban. Márpedig volt mit: Herschel az elkövetkezendő évtizedekben olyan megfigyeléseket tett, amelyek a mai napig is tökéletesen helytállóak. Felfedezte például az Uránuszt és két holdját, ezzel bebizonyítva, hogy a Naprendszer korántsem ér véget a szép, gyűrűs Szaturnusznál – amelynek egyébként szintén két holdját találta meg. Rájött, hogy az akkoriban egyszerűen ködöknek nevezett távoli galaxisok valójában sok csillagból állnak, és ezzel elébe ment Edwin Hubble százötven évvel későbbi, világot rengető felfedezésének.





Felfedezte az infravörös sugárzást, tanulmányozta a Mars jégsapkáit, kettős csillagokat katalogizált, miközben egészen újfajta, akkoriban hipermodernnek számító tükrös távcsöveket épített. Ezek közül a legnagyobbak 1,26 méter volt az átmérője, a hossza pedig több mint tizenkét méter. Ehhez magas fokú elméleti és gyakorlati ismeretekre volt szüksége, amelyeket mind a saját erejéből szerzett meg.

### A SIKERES PÁROS

Mindent azért nem tudott volna egyedül végrehajtani, de hatalmas szerencséjére ott volt vele a húga. Caroline mindent elsajátított, amit az adott körülmények között lehetett. Egy idő után nemcsak titkárnői munkát végzett, hanem tükröket is polírozott, sőt, hamarosan ő maga is tett csillagászati felfedezéseket. Különösen az üstökösök érdekelték, ezekből egymaga nyolcat fedezett föl, de talált egy „csillagködöt”, az M110 jelű galaxist is.

Munkáját olyan lelkesen és sikeresen végezte, hogy a király – akkor már III. György – évi ötven font illetményt állapított meg a számára. Ezzel nemcsak ő lett az első nő Angliában, aki csillagászatként fizetést kapott, hanem az első kormányhivatalnok-nő is. A páros odáig jutott, hogy Herschelt a király udvari csillagásszá nevezte ki.

Ebbe a szép történetbe aztán belezavart egy szapanoperába illő fordulat. William ugyanis 1788-ban

megházasodott. Az új feleség, Mary mérhetetlenül bosszantotta Caroline-t. Ő, aki istenítette és alázatosan kiszolgálta a bátyját, addig korlátlan hatalommal rendelkezett a háztartásban. A házasság következtében azonban egyik napról a másikra háttérbe szorult. A feszültség egyre nagyobb lett közöttük, és Caroline rövidesen el is költözött a közös házból.

Ez persze nem akadályozta abban, hogy továbbra is rendszeres és fontos észleléseket tegyen. A hosszú évtizedek alatt a Herschel testvérek több csillagkatalogust is kiadtak, és több mint ötezer égitestről vezettek nyilvántartást. William biztos volt abban, hogy más égitesteken is van élet, különösen a Mars felszínét szerette a jellegzetes brit vidékekhez hasonlítani.

Hosszú és termékeny élete volt, elégedetten halt meg 1822-ben, nyolcvanhárom évesen. Caroline ezt is túlteljesítette, 1848-ig, kilencvennyolc éves koráig élt. Amíg tudott, dolgozott, és minden adatot, észlelést, minden felhalmozott tudást unokaöccsére, William és Mary egyetlen fiára, John Herschelre hagyott. Jól is tette, mert John rengeteg kutatással és felfedezéssel járult hozzá a csillagászat, a matematika, a botanika, a kémia és a fotográfia fejlődéséhez. Majdnem nyolcvan évet élt, és Charles Darwin mellé temették a Westminster-apátságban. ♦



# KÖSZÖNI, jól van

Gitárral a kezében, amelyet úgy húz magához, mintha egy megzabolázhatatlan démont szorítana, rángatna, tépne – kizárólag így lehet elképzelni. Bölcs öreg, aki mindig mosolyog, piszkosfehér fogsora messziről világít a színpadon. **Buddy Guy** új albuma, a *The Blues is Alive and Well* szédületes lemez.

◆ A chicagói blues sajátos utat bejáró gitáros-éneke, Buddy Guy három évvel a legutóbbi, a *Born to Play Guitar* című albuma után sem adta alább a korábban felállított minőséget. Ugyanazt teszi: forgószél módjára ragadja meg a közönségét, hogy aztán a légörvény kellős közepére, a vegytiszta elektromos blues mélyére repítse. Guy nyolcvanegy évesen adta ki a kezei közül ezt a munkát, és ez elképesztő annak fényében, hogy a válogatásban nem lehet kivetnivalót találni. Guy csúcsműben van, és az sem túlzás, hogy a *The Blues is Alive and Well* annyira energikus és profi munka, hogy szinte „fel tudna robbanni” a kézben, amely a lejátszóba helyezi. Ez a lettsworthi blueszenész végre felülírta azt a sztereo-típiát, hogy nyolcvan felett az előadók már vesztenek a tempóból vagy a hangzásból.

Az albumnak címet adó dal nemcsak állítja, hogy a blues mint műfaj továbbra is él, hanem ezt közvetíti is. Hiába a fúvósok üdítő hatása, Guy gitárjátéka és sodró, érzelmmel teli éneke felülír minden hangot. A *Cognac* című szám különlegessége, hogy Jeff Beck és Keith Richards is közreműködik rajta. A The Yardbirds rockgitárosa és a The Rolling Stones legendás pengetővirtuóza egészen elképesztően fogják közre Guy-t, aki ebben a dalban sem akar a mintaadó öreg képében megjelenni, egészségesen modern a gitárhangzása. Amit ők hárman összehoznak, az olyan déli blues, amelyben ott van a perzselő nap, a szomjat oltó alkohol, az éjszakai sötét és a füst. Szolid és vad, miközben szívből szól. Egy másik Stones-tag, Mick Jagger harmonikán kíséri a *You Did the Crime* című dalban, nyersen is szép bluesharmonika-dallamokat tesz a produkcióba. Ennek fényében jobban érthető, miért nyilatkozta Keith Richards egyszer azt, hogy az igazi Jagger nem a The Rolling Stones frontembereként, hanem a harmonikásaként írható igazán körül.

A tizenöt dal néhol egymásba folyik, de a tematikus egység cseppet sem unalmas. Guy nagy erénye, hogy úgy énekel meg különböző élethelyzeteket – a hűtlen asszony feletti kesergéstől kezdve a nosztalgikus, spirituális életútösszegzésig –, hogy hiteles tud maradni. Nem túlzás: az album ennél már nem tudna jobb lenni. ◆

# SZEPTEMBERTŐL ÚJ FILMEK A VÁRKERT MOZI MŰSORÁN!

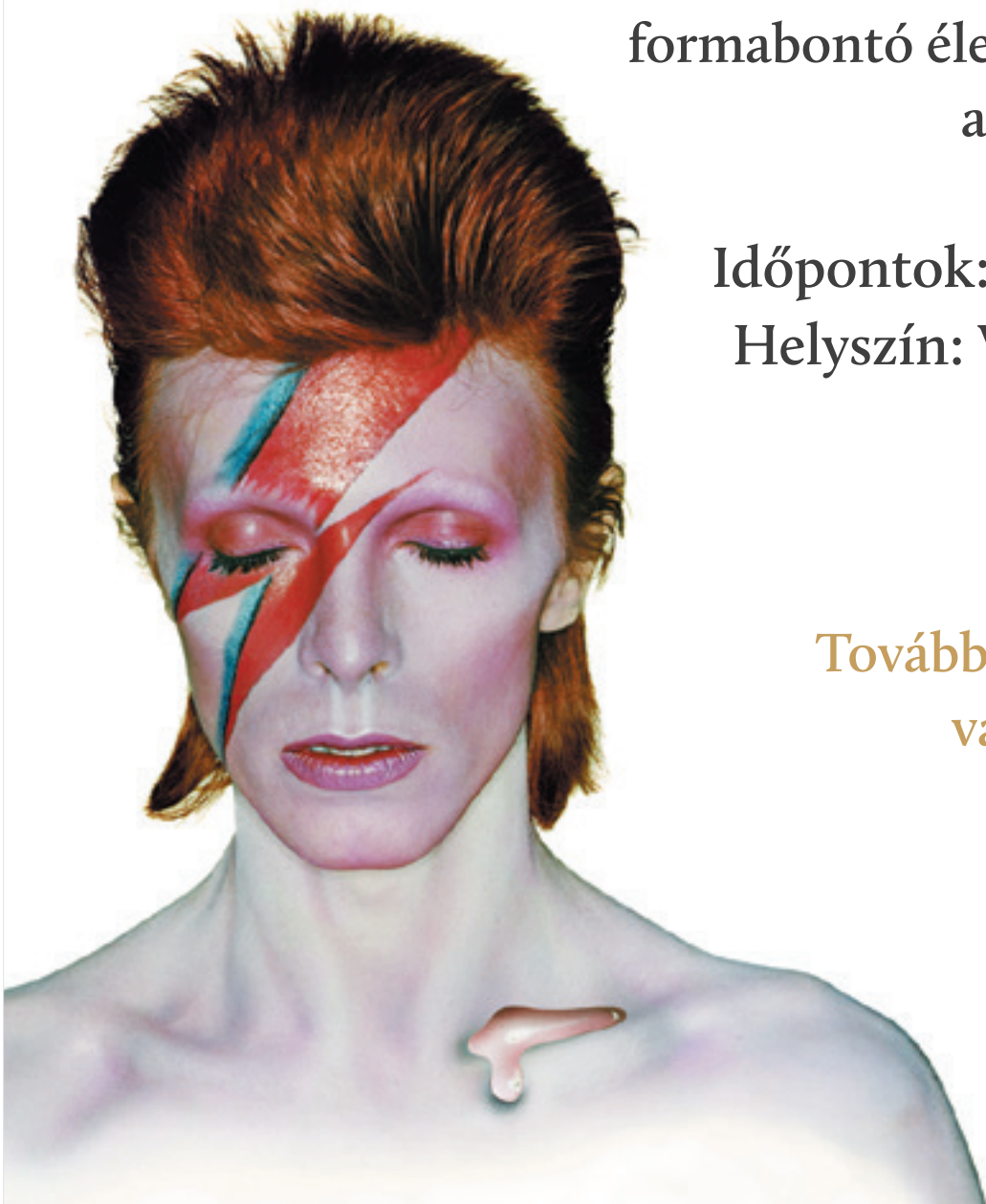
## DAVID BOWIE ARCAI

A londoni Victoria & Albert Museum  
formabontó életmű-kiállítása  
a mozivásznon.

Időpontok: 09.19., 09.22.

Helyszín: Várkert Bazár,  
Testőrpalota

További információk:  
[varkertbazar.hu](http://varkertbazar.hu)





SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## MARÉK HOMOK

◆ Megtanulunk valamit, és elfelejtjük rögtön a vizsga után. Faljuk a *Háború és békét*, évek múltán is emlékszünk *Pierre Bezuhov* zavarára és kerek szemüvegére, valamint a jeges ablakpárkányon csizmásan pezsgőző katonatisztekre: ezerkétszáz oldalból ennyire. Emlékszünk rá, hogy *Károly Róbert* vagy *Zsigmond* vagy *Könyves Kálmán* nem szeretett mosdani, nehogy bőréhez férjenek a démoni erők. Valamelyik jakobinust meggyilkoltatta egy másik jakobinus, aztán azt is a cimborái. *Dante* élete tragédiája, hogy a guelfek és nem a ghibellinek pártján állt. Vagy fordítva.

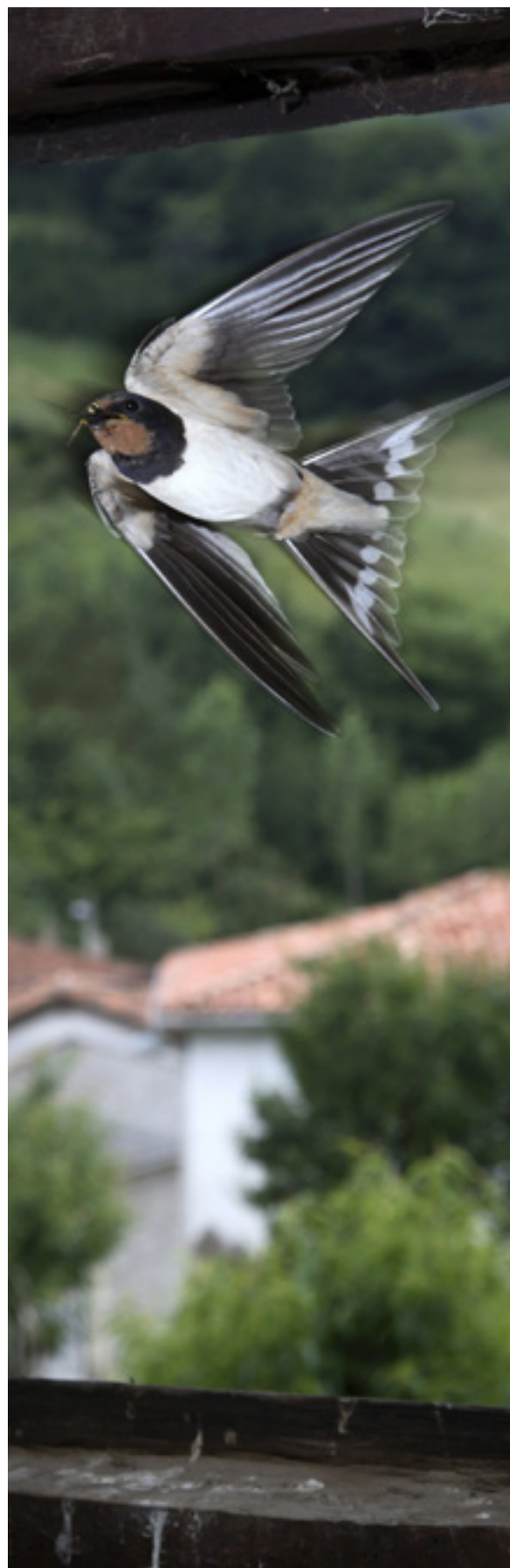
Próbálunk emlékezni, de az idő, ez a precíz pedellus szüntelenül lomtanít agyunk padlásán, közünk nincs hozzá, mi mindent vágott már ki az ablakon szó nélkül. Jaj, a nagymama lavórját ne, sebj, hogy a zománca lepattogzott! Apám zakójának a mintázatát, azt légszji hagyd meg, a ruhadarab már régóta kuka, de a kockák, na mindegy... Hiába szólunk, hogy az Új Tükörben az a cikk a kutyabetanítás forradalmi módszereiről, az kéne még, nem mintha azóta nem lennének újabb, jobb technikák... Keresztet vethetünk a régi Wartburgunk ülészatának színére: csúnyabarna, morcosszürke? Régi tejszínhabszifonunk: kékezüst, narancsarany? Kidobál ez minden fontosat.

A részleteknek semmi jelentősége. Olykor agyunk is kicseréli őket utólag. Meg mernénk esküdni, hogy az a srác ott volt a táborban, hiszen úgy berúgott... Naná, a BEAC-pályára jártunk futni, hogyhogy az akkor már zárva volt? Azon a vébén rúgtuk azt a csodás gólt, méghogy ki se jutotunk! Azon a télen csókoltam meg először, amikor az a nagy hó esett, ne már, hogy csak kilencéves voltam, másik suliba jártam... Itt, kérem, folyamatos magántörténelem-hamisítás folyik. Le sem leplezhetjük, mi magunk csináljuk.

Minek van egyáltalán jelentősége? Hát mindent elfelejtünk! Amit nem, azt átgyúrjuk mássá. Akkor most miből áll össze a múltunk? Lyukakból és hazugságokból? Nem kéne szépen, módszeresen összegyűjteni mindent, precízen rögzíteni az életünket? Egy lengyel nő évtizedekig feljegyezte, mit evett reggel–délben–este, kivel találkozott, név szerint. Semmi érzelem, semmi felesleges szubjektivitás. Csak a tények. A tények sivataga. Olyan volt az adattenger, amelyet egy újságíró feldolgozott utólag, mint a siralom völgye. Csupa precíz kopárság.

Hogy az olasz költő szerint miért nincs mit mondani? Mert már mindent elmondtak? Mert már mindent elfelejtettünk? Mert amit még nem, azt is el fogjuk? Mert már mindent átszíneztünk? Mert utólag semminek semmi jelentősége?

Mit őrzünk itt akkor voltaképp üres markunkban, amelyből az utolsó homokszem is elszivárgott? Talán annak a tényét, hogy éltünk, voltunk, valamikor egy marék homokot markoltunk, és úgy éreztük, mintha a szilikát dobogna tenyerünkben, akár egy szív. ◆



# 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 kétféle...

## PATRIZIA CAVALLI: NINCS MIT MONDANI

Még amikor úgy tűnik, hogy a nappal  
elillant, mint a fecske szárnya,  
mint egy maréknyi szélbe szórt por,  
nincs összeszedni módunk,  
és leírni vagy akár elmesélni  
se lehetőség, se hallgatóság,  
még akkor is marad egyetlen szó,  
egy apró szó, hogy elmondhassuk:  
már nincs mit mondani.

»»» LACKFI JÁNOS

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## SUTTOGÁS A SÖTÉTBEN

*Dokumentálni.* Ijesztő szó, számonkérés jut róla eszembe, igazoltatás, megszügyenítés. És rögtön utána a dokumentumfilm, a filmművészet egyik legfontosabb ága, az objektívnek látszó, mégis szerkesztett-vágott valóság, ami emléket állít, megmutat, sőt, megment, amiben élő emberek rohannak, kóvályognak és sírnak, vagy csak ülnek megroppanva, mint akinek minden mindegy. A dokumentum: rabság, a dokumentum: szabadság. Életmentő vagy veszélyes, vagy mindkettő egyszerre.

*Dokumentálni.* Ez a szó jutott eszembe először, amikor ezt a szép és finom verset olvastam, amiről nehéz eldönteni, hogy vidám-e vagy szomorú. A dokumentálás kényszere annyira átítatja a mindennapjainkat a fényképezés korában, hogy a fókusz és az objektív látszatának bedőlve éppen csak nézni felejtettünk el a saját szemünkkel. Vajon ki bírja majd végignézni azt a rengeteg filmet és képet, amit magunkról, szeretteinkről vagy a környezetünkről elkészítettünk? A múltkoriban láttam egy sajtófotót egy festői horgászpartjára szemétnak kiborított családi videokazetta-gyűjteményről – hány gyereknevetés, hány karácsony, milyen nagymamák lehetnek vajon rajta? („Édes fiam, egy kis sajtót ennék...”) Egy mozdulattal hajították ki. Hétköznapi, mégis megismételhetetlen.

*Dokumentálni.* Ha nem írok naplót – és én már nagyon régen nem írok –, akkor nemcsak arról nincs fogalmam, hogy mi történt a múlt évben, hanem arról sem, hogy a múlt héten mi volt. Mivel egyre több információt, egyre több percet–napot–hetet–évet kellene észben tartanom, egyre kevesebb a memóriakapacitásom, és talán a szándékom is lanyhult, hogy mindent megjegyezsek. Pedig egy írónak ez az egyetlen eszköze arra, hogy megállítsa időnként az időt, hogy karaktereket skicceljen fel, hogy magányos töprengések közt lelassítsa és megértse a mások reakcióit vagy a saját érzelmeit. Ha nincsenek kéznél ezek a pontos részletek, akkor a történet is vértelen lesz, amit kitalál. Ha nem használja a saját eszközeit, úgy jár, mint amikor egy rövidlátó leveszi a szemüvegét: a világ azonnal eltűnik valami bizonytalan körvonalú, párás lebegésben.

Így tűnünk el majd mi is, ha kikerülünk a magunk létének fókuszából. Vajon marad-e utánunk valami, idéetlen fotókon és pár tárgyon kívül? Aki írt már a maga életéről valaha, aki próbálta részletesen feljegyezni (na jó: dokumentálni) akár csak egyetlen napját, az tudja, milyen reménytelen feladat szavakkal megfogni azt a rengeteg érzetet és gondolatot, ami akár pillanatonként áthullámszik rajtunk. Számomra erről, az írás lehetetlenségéről szól ez a Cavalli-vers, pedig a retorikája, a reménykedően felívelő mondatszerkezete mást mond: a „még akkor is” lehetőséget sugall inkább. De mi történik a szöveg végén, amikor egyszer csak leesik az egész, mint a nap a láthatár mögé, és mi a „nincs” sötétségében maradunk? Mi vajon ez az egyetlen szó? A „vége?” Vagy a „csend”, amiben minden hang benne van? Talán mégiscsak a nyelv az utolsó menedékünk, az elhaló suttogás a sötétben, amivel jelezzük: élünk még, tudunk beszélni, itt vagyunk, együtt vagyunk; jól van. (És végül Fodor Ákos verse jutott eszembe a versről, a címe *Három negatív szó*, és a szöveg mindössze ennyi: „*nincs / semmi / baj*”). ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# HALOGATUNK

◆ A vers rövid és egyszerű. A cím – Világjárás – mégis azt sejteti, hogy a költőnek az ember egész életfolyamáról van mondanivalója e kurta négysorosban. És még ez a négy sor is úgy hat, mintha két-két sora két különálló gondolat lenne. Pedig nem, nagyon is összetartoznak. Mindkettő a jellemről szól.

Régóta élnek közmondások, szentenciák, szállóigék arról, hogy „amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra”, vagy éppen ellenkezőleg, „holnap is lesz nap”, a patópáli „ej, ráérünk arra még”, különben is, „minden kezdet nehéz” és hasonlók. Ma sok szempontból kockázatmentes az életünk. Ha nem megyünk el a vizsgára, sőt halasztunk egy félévet tanulmányainkban, ha nem visszük le a szemetet, ha nem teszünk rendet a szekrényben, látszólag nincs különösebb következménye. Külsőre semmi nem történik. Így hát halogatjuk dolgainkat. Igen, mondjuk, kitakarítom a lakást, elkészítem a prezentációt, megírom a cikket – csak előtte még gyorsan berakom a mosást, felhívom a nénikémet, iszom egy kávét, megnézem a Facebookot, kibúvó mindig van. Miért halogatunk? Mert nem érezzük az adott feladat fontosságát, hiányzik belőlünk az érdeklődés iránta, félünk a kudarcotól, szorongunk mások véleménye miatt, túl sokat vállalunk, vagy valamiféle elképzelt tökéletességre törekszünk. Lehet, hogy eleve félünk a változástól, nem merünk kockáztatni, ezért halogatunk. Vagy elkezdeni ugyan elkezdjük, de ha nem jön a gyors, azonnali siker, félbehagyjuk. Így azután, Tandori Dezső szavaival, „csak gatunk-getünk rémületünkben” (Horror), ha el is kezdjük, nem fejezzük be, nem csináljuk végig, félbe-szerbe hagyjuk dolgainkat. Dolgoztatunk, s nem dolgozunk. A vége persze lelkiismeret-furdalás és frusztráció, amely sokaknál az egész életet végigkíséri.

Pedig az embert, jellemét a végigvitt, végigcsinált, befejezett, kész munkája formázza meg – vallja a költő. Nem az indulás, hanem a megérkezés alakítja jellemvonásait. Mégis az a helyzet, hogy amikor az ember rossz úton jár, vagy nem járja végig a jó utat, akkor semmi áron nem akar szembenézni ennek következményeivel. Inkább szinte zsigerből, gondolkodás nélkül, azonnal elhárítja magától a felelősséget, mentseget keres. És csudálatos módon mindig talál is. Ez valami ősi beidegződés bennünk az első bűn, Ádám és Éva óta. Isten, hogy szembesítse az emberpárt tettük súlyával, megkérdezi, ugyan miért ettek a tiltott gyümölcsből. „Az asszony, akit ráadásul te, Isten, te adtál mellém társul, na az adott belőle, azért ettem” – így a férfi. „A kígyó vett rá azért ettem” – így az asszony. Az ember addig-addig erőlködik, hogy kimagyarázza bűneit, mulasztásait, lustaságát, halogatásait – hogy szépek, jónak, sikeresnek, szentnek lássa a világ, s legfőképpen ő lássa ilyennek saját magát –, míg az erőfeszítés görcsében egészen eltorzulnak lelki arcvonásai, mintha legalábbis Sziszifusz kőszikláját görgetné fel a hegyre. És az efféle szentté torzult emberfajtát talán a legnehezebb szeretni. ◆

„Nem az indulás  
megmintáz az érkezés  
ó ti szentté erőlködő  
torzult vonásaink”

Rába György:  
Világjárás



Kazimir Malevics (1879-1935): Ádám és Éva, 1903. Gouache, papír, 18×12 cm

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –  
KIMENŐ

# SZEPTEMBERI KIMENŐ

## BŰVÖS ERDŐ

A Vajdahunyadvárban nyíló új kiállítás és játék képzeletbeli utazásra hívja a látogatókat, ahol feladványok, fejtörők sora várja a család kisebb és nagyobb tagjait. Belépéskor a gyerekek szöveges játékfüzetet kapnak, amellyel lépésről lépésre kerülhetnek egyre közelebb a célhoz. A több mint 1000 négyzetméteren megvalósuló játék különleges látványvilággal, ajándékkal és rengeteg felfedeznivalóval várja a családokat.

*Budapest, Vajdahunyadvár,  
2018. szeptember 22 – november 4.*



## A SÁRIK PÉTER TRIÓ KONCERTJE

Beethoven műveinek jazz-feldolgozásai után most Bartók adaptációiból készített lemezt Sárík Péter. „Az a célunk, hogy feldolgozásaink által azokkal is megszerettessük Bartók zenéjét, akik eddig idegenkedtek tőle. A jazz és Bartók tökéletes párosítás, a zongoradarabok trióra

hangszerelve még karakteresebben szólnak, a nagyzenekari művek és a népdalfeldolgozások is új arcukat mutatják, és végtelen teret adnak az improvizációnak.” – nyilatkozta az anyagról Sárík Péter.

*Budapest, Zeneakadémia, 2018. szeptember 21.*



Sárík Péter

## SZEMREVALÓ FILMFESTIVÁL

A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület filmkultúrájából ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal. A közel 20 filmből álló program elsősorban társadalmi és lélektani kérdésekkel foglalkozik, de vígjáték, romantikus roadmovie, gengszterfilm és több dokumentumfilm is lesz a kínálatban. A fesztivál egyik legizgalmasabb, valós eseményeket feldolgozó darabja a Néma forradalom lesz. A történet szerint két NDK-s gimnazista srác tudomást szerez az 56-os forradalomról, ráveszik az egész osztályt, hogy egyperces néma felállással



fejezzék ki szolidaritásukat a magyar szabadságharcosok iránt. Az ügy a Stasi fülébe jut, és komoly vihart kavart. Október elején a filmek egy része Szegeden, Pécsen és Debrecenben is látható lesz.

*Budapest, Művész Mozi, 2018. szeptember 27– október 7.*



Részlet A nőkért című filmből

### PLACCC 2018

A PLACCC Fesztivál 2018-ban is – akárcsak az elmúlt 10 évben – köztéren és különleges helyszíneken valósít meg művészeti eseményeket. Idén a programok a test és technológia hívószavak köré épülnek – a fesztiválon többségében táncelőadások, valamint az új technológiákból merítő projektek szerepelnek. Ilyen a Plastique Fantastique látványos héjszerkezetű építménye, mely a járókelők szívverését alakítja át hanginstallációvá.

*Budapest, 2018. szeptember 3.*



A kép az Oerol fesztiválon (Midsland, Hollandia) készült, 2017-ben

### HADIK BRUNCH – MŰVÉSZETET REGGELIRE!

A programot a Hadik kávéház havi egyszer, szombat délelőtt rendezi meg, a vendégek reggelizés közben hallgathatják a pódiumbeszélgetést. Szeptemberben A Pál utcai fiúk című nagy sikerű musicalről lesz szó, a vendég a Nemeceket alakító Vecsei H. Miklós és a színpadi változatot készítő Grecsó Krisztián lesz.

*Hadik kávéház, 2018. szeptember 29.*

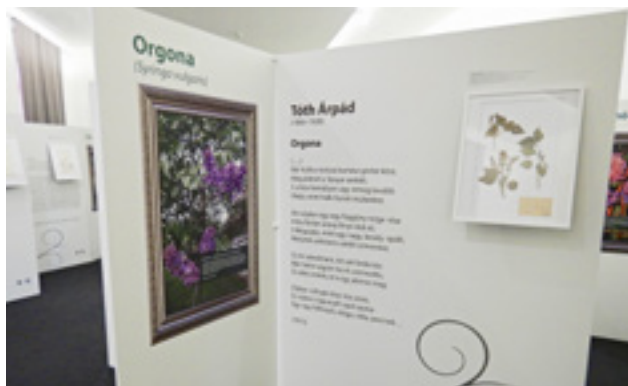


Vecsei H. Miklós, fotó: Emmer László

### FÖLDI VIRÁGEGYETEM – HERBÁRIUM ÉS SZÉPIRODALOM

A szombathelyi Savaria Múzeum nagyjából 67 000 szárított-préselt növény herbáriumi lapját őrzi. Az ebből kiválasztott növények a hasonló vagy egy időben született, rájuk vonatkozó verses és prózai szöveg(részlet)ek segítségével költői térben kelnek új életre.

*Szombathely, Savaria Múzeum, 2018. december 21-ig*



# SZEPTEMBERI KIMENŐ

## SZÍNHÁZAK ÉJSZAKÁJA

A színházak 2018-ban is rengeteg programmal készülnek, lesznek nyílt próbák, kulisszajárások, színházi városséták, közönségtalálkozók és sok más program is. Az idei év újdonsága, hogy a nézők jobban megismerhetik az intézmények színházpedagógiai tevékenységét.

*Budapest, 2018. szeptember 22.*

## 27. KOLIBRI ÉVADNYITÓ FESZTIVÁL

A színház ezúttal is családi fesztivállal nyitja az évadot: saját és meghívott előadásokkal, vidám vásári hangulattal várják a gyerkőcöket és szüleiket.

*Budapest, 2018. szeptember 8.*



Részlet a Moha és páfrány című előadásból, fotó: Szlovák Judit

## MAGYAR DAL NAPJA – NŐI KÜLÖNKIADÁS

A Kobuciban rendezik azt a különleges koncertet, amelyen fellép Bognár Szilvia, Herczku Ági, Szalóki Ági és Palya Bea is.

*Budapest, 2018. szeptember 9.*



Bognár Szilvia, fotó: Emmer László

## VI. ÓBUDAI BORNAPOK

Csaknem 30 magyar pincészet borait, valamint argentin, francia, chilei, portugál, spanyol és horvát borokat kóstolhatunk Óbudán, közben pedig jazz és swing koncerteket hallgathatunk, fellép többek között Gájer Bálint és a Gereben Zita Quintet.

*Budapest, 2018. szeptember 21–23.*



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# BELEMÁSZNI EGYMÁS FEJÉBE

◆ *Yehudi Menuhin* azt mondta, az amatőr művészt az különbözteti meg a profitól, hogy az amatőr mindig a művészetről beszél, a profi meg mindig a gázsiról. Logikus – kinek miből van kevesebb. *Szabó Lőrinc* ellenben úgy fogalmaz, a siker semmire se garancia, még a tehetségtelenségre sem. Vagyis vannak jó írók és rosszak is, akik sikeresek és sokat keresnek. Ugyanígy vannak sikertelen, keveset kereső rossz és jó írók is. Az irodalom nem misszió, babérkoszorús tündöklés, lánglelkű ihletettség, magasabb rendű létforma, félistenek foci-vébéje gyémántlabdával. Örkény mondta: „*Olyan hivatalnok vagyok, akit azért fizetnek, hogy írjon*”.

Még az se biztos, hogy az írók olyan magasan vezetnék a deviancia-listát, mint hisszük. Vagyis hogy több alkoholist író lenne, mint vízvezeték-szerelő, vagy több drogos író, mint topmenedzser, több szexmániás író, mint politikus. Sokan a szakmájukkal járó feszültséget oldják pótszerekekkel, és hát feszültség az irodalomban is akad. Nem csak annyi a rizikó, hogy a Sirály-papír éle elvágja az ujjunkat, vagy hogy egy széttört komputerbillentyű szilánkjá beékelődik a körmünk alá. Folyamatosan világteretmési kényszerben élünk, eleven embereket kell életre kelteni azon a nyavalyás, halott lapon. Mi ez, ha nem istenkísértés? Ezért nem elég a mámor, a libegő lélek gyönyöre. Nagyon is meg kell izzadni, szüntelenül csiszolni a szöveget, piszmogni vele, kidobni, ha pocsék, újrabuherálni, ha lapos.

Nagyon is köznapi dolgok képesek röptetni az embert: hinta, kábszer, sport, szerelem, alkohol, lift, álom... Meg persze az irodalom. De fontos, hogy a talajról rugaszkodjunk el, és a líra a körülöttünk lévő mindennapiság anyagát változtassa át valófelettivé. Enélkül nem megy. Aki hangzatos, szép szavak lufijai közt próbál lebegni, és megfeledkezik a valóságról, az vagy giccset gyárt vagy élettelen, absztrakt bűvészkedést művel.

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



Gollingi vízesés



Myra-vízesések

# AUSZTRIA, A VÍZ BIRODALMA

Hegi patakok, folyók, tavak, vízesések, lápok – a víznek egyedülállóan sok, értékes megjelenési formája van, amelyet a természet alkotott, és amelyben Ausztria nagyon gazdag.

◆ Az ősz közeledtével a fürdőzésre vágyók egyre inkább a beltéri medencéket részesítik előnyben, a kirándulók viszont a természetben fedezhetik fel a vizet egyik legszebb formájában, vízesésként. Aki pedig wellnesskényeztetésre vágyik, annak is tudunk adni néhány ötletet.

## A TERMÉSZET CSODÁJA: AZ ÖT LEGSZEBB VÍZESÉS

**KRIMMLI-VÍZESÉSEK, SALZBURG TARTOMÁNY**  
Talán a legismertebb osztrák vízesés, a Hohe Tauern Nemzeti Park területén található. A világ öt legmagasabb vízesése közé tartozik, elhelyezkedése különösen szép.

## BREITACH-SZURDOK, VORARLBERG

Közép-Európa legmélyebb szurdokát télen is érdemes felkeresni, mert akkor minden kedden és pénteken fáklyás túrázással lehet megtekinteni.

## MYRA-VÍZESÉSEK, ALSÓ-AUSZTRIA

A Myra-fátyolvízesést Ausztria Grand Canyonjaként is emlegetik. Az Ötsher-hegységben haladva jól kiépített ösvényen járhatjuk végig a szakadékat.

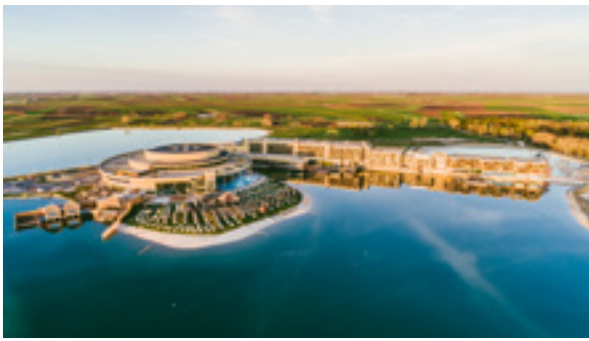
## STUIBEN-VÍZESÉS, TIROL

Ez Tirol legnagyobb vízesése, amely a Horlachbach 159 méteres magasságából zuhan a mélybe. A természeti látványosság egy családbarát mászószakaszról is megcsodálható, amelyet a gyermekek is meg tudnak mászni.

## GOLLINGI VÍZESÉS, SALZBURG TARTOMÁNY

Golling település központjától csupán 3 km távolságra található, egészen október végéig látogatható. ◆

**További információk:** [www.austria.info](http://www.austria.info)



St. Martins termálfürdő és lodge



Avita termálfürdő



Allegria Stegersbach

# BURGENLAND, A WELLNESSBIRODALOM

Hátunk mögött hagyni a hétköznapokat, fellelegezni és ellazulni... A wellnesskínálatnak köszönhetően Burgenlandban mindez lehetséges. A tartományban öt termálfürdő várja a kikapcsolódni vágyókat változatos medencekínálattal, szaunákkal, valamint masszázsk és szépségápoló programok széles választékával.

◆ A Frauenkirchenben található St. Martins termálfürdő és lodge egy oldalára döntött csigaházhoz hasonlóan helyezkedik el a Fertő-Fertőzug Nemzeti Park szélén. A wellnessüdülés itt nagyszerűen kombinálható az izgalmas szafarival. A Sonnentherme Lutzmannsburg Ausztria első számú családi termálfürdőjének számít, egyedülálló lehetőségeket tartogat babáknak, gyermekeknek és szülőknak egyaránt. A Bad Tatzmansdorfban található AVITA termálfürdő vízi és wellnessbirodalma összesen 2000 négyzetméteren terül el. A fürdő része az Éden szaunoaózis is, ahol az AVITA Lady's SPA kizárólag a hölgyek előtt áll nyitva. Az Allegria Stegersbach by Reiters családi termálfürdőben 14 különböző mélységű és vízhőmérsékletű medence gondoskodik a felhőtlen kikapcsolódásról és szórakozásról. A Stájerország és Burgenland határán található Loipersdorf termálfürdőben a lazítás, az élmények és a feltöltődés áll a kínálat középpontjában. A pannon termálkínálatot pedig azok a szállodák teszik teljessé, amelyek vagy saját

termálrészleggel rendelkeznek, vagy pedig fedett és fűtött átjáróval egy nyilvános termálfürdőhöz.

## MÉG TÖBB WELLNESS

Energiát, vitalitást és szépséget tapasztalt wellness-szakemberek, orvosok segítségével „tankolhatnak” Burgenlandban a vendégek. A Bad Sauerbrunn-i gyógyközpont tradicionális kúrája a gyógyvíz és a szénasavas szárazgáz jótékony hatásán alapszik, és elsősorban mozgásszervi, szív-, érrendszeri és különféle vesebetegségek esetén javallott. A REDUCE GESUNDHEITSRESORT Bad Tatzmansdorfban klasszikus kúrája során a szív- és keringési rendszert, valamint a csontvázrendszert érintő betegségeket kezelik szénssavval, termálvízzel és gyógyiszappal. A ciszterci nővérek által vezetett Marienkron Kneipp gyógyüdülőben a test, a lélek és a szellem egészséges egyensúlyára helyezik a hangsúlyt. (Jelenleg átépítés miatt csak kezeléseket végeznek, a szálloda 2019-ben nyit.) ◆

(x)

**További információk:** [www.burgenland.info/hu](http://www.burgenland.info/hu)



Babaúszás



Sunny Bunny, a kabalaállat

# GYEREKEK, GYEREKEK, GYEREKEK MAXIMINI HETEK A SONNENTHERMÉBEN ÉS A SONNENPARK\*\*\*\* HOTELBEN

Maxi kínálat menő Miniknek 0–6 év között a Sonnenthermében és a Sonnenpark Hotelben. Szeptember 10. és október 25. között pedig még inkább a középpontba kerülnek Ausztria vezető baba- és gyerekfürdőjében.

◆ **HOTEL SONNENPARK \*\*\*\*:**  
**ÜDÜLŐPARADICSOM, SAJÁT VÍZIVILÁGGAL**  
Napsütéses pihenőnapok az időjárástól függetlenül, a mindennapi stressz nélkül – ezért érkeznek a családok a lutzmannsburgi Hotel Sonnenparkba, és ezért merülnek a fantasztikus vízi és „száraz” élményvilágba. Itt nemcsak a szálloda külön fürdőrezslegét, hanem egy áthidaló folyosón át Európa vezető kisbaba- és gyermek-élményfürdőjét, a Sonnentherme kényelmét is élvezhetik vendégeink. Sunny Bunny vízivilága várja a lubickolni és pihenni vágyókat, belső és külső pancsolómedencékkel. Relaxágyat bocsátanak minden szállóvendég rendelkezésére.

**AUSZTRIA „LEGMENŐBB ÓVODÁJA” A SONNENTHERME ÉLMÉNYFÜRDŐBEN, A NAPSÜTÖTTE BURGENLANDBAN**  
A legkisebbek a legnagyobbak a Sonnentherme élményfürdőben: a MaxiMini hetek alatt játékok, attrakciók várják a 6 év alatti gyerkőcöket. Babaúszás,

babawellness, babamasszázs: minden a legkisebbeknek! A kicsit nagyobbaknak is kínálnak a MaxiMini hetekben sok vízi kalandot, például a vízi diszkót, de szárazon is a móka áll az első helyen.

Élvezd te is a több mint 800 méter hosszú csúszda-rendszert, az 1200 m<sup>2</sup> vízfelületet, a hullámmedencét és az ugróhidat! Mindenki megtalálja a neki való játékot, kihívást. Az igazán bátrakra várnak a „Speedy” és a „Twister” szupergyors csúszdák, a fénypont pedig az „XXL Monster Ride”, amely a maga 270 méterével Ausztria leghosszabb csúszdája. ◆

A MaxiMini hetek alatt (2018. szeptember 10. és október 25. között) a 0–6 éves vendégeink 50% kedvezményt kapnak a Sonnenpark\*\*\*\* Hotelben!

**További információk:** [www.sonnenpark.at/hu.html](http://www.sonnenpark.at/hu.html)

Kép: Sonnentherme Lutzmannsburg



Leonardo repülő szerkezete



Show-műsor

# SZÓRAKOZÁS ÉS KALAND A FAMILYPARKBAN

A nyár lassan a múlté, de Ausztria legnagyobb szabadidőparkja ősszel is számtalan szórakoztató élményt tartogat a családoknak. A 14 hektáron elterülő szabadidőpark négy tematikus részleggel és frissítő kalandok egész sorával várja a kikapcsolódni vágyókat.

◆ Üljön fel az Apfelflug körhintára, tegyen egy kört traktorral, vagy próbálja ki a szabadesés élményét az Almjodler attrakció segítségével! A Götterblitz hullámvasútról nagyszerű kilátás nyílik a Fertő tóra és az őszi színekben pompázó környékre. Az állatsimogatóban élő állatok örülnek a látogatóknak és a simogatásnak is. A Meseerdőben, az 50 éves szabadidőpark történelmi központjában pedig a látogatók megismerkedhetnek a Grimm-mesékkal és azok főszereplőivel.

## HALLOWEEN, AHOGYAN MÉG NEM ÉLTED ÁT

Idén Halloweenkor a vámpírok állnak majd az események középpontjában, a jubileumi évben ráadásul a halloweeni ünnepek tíz napon át tartanak. Október 26-án kezdetét veszi a rendezvénysorozat, amely egészen november 4-ig tart.

Akárcsak az elmúlt években, idén is borzongatóan szép, de ugyanakkor családbarát események egész sora várja a kikapcsolódni vágyó családokat. Halloween idején a 14 hektáros szabadidőpark egésze különleges hangulatot áraszt, és a látogatókat változatos programok szórakoztatójaként egészen késő estig. Egészen különleges élmény, amikor

holdfénynél száguldhatsz a mélybe a hullámvasúton, vagy csontvázak és egyéb hátborzongató lények között kanyaroghatunk a Traktorvasúton. Túlzott félelemre azonban semmi ok, a dekoráció kialakításánál gondoltunk a gyermekekre is, így a park kisebbekkel is látogatható. A hangulathoz illő, gyermekbarát jelmezbe öltözött vendégeket sok szeretettel várjuk! ◆

## TIPPI!

Október 31-én ellátogat hozzánk a Vöröskereszt. Mindenki, aki ezen a napon vért ad, ingyen léphet be a szabadidőparkba. Fontos: a véradóknak jól kell beszélniük németül, hogy ki tudják tölteni a beleegyező nyomtatványt, valamint megértsék az információs kiadványt és az orvosi útmutatásokat, kérdéseket. E nélkül nem lehet vért adni.

## HALLOWEEN A FAMILYPARKBAN

2018. 10. 26. – 11. 04.

**A belépőjegy ára: 24 euró**

**További információk:**

[www.familypark.at/hu/halloween](http://www.familypark.at/hu/halloween)





SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# BALATONSZELETEK KÖRBETEKERVE

Amikor a Balaton körbeticiklizése szóba kerül, könnyű meghökkenni: Közép-Európa legnagyobb tavának kerülete kerékpárral 203 kilométer. Ekkora távolságot egy nap alatt teljesíteni edzeteknek is komoly kihívást jelent, még a kétnapos túrához is állóképesség és elszántság kell. Ha szívesen bringázunk, de mindez soknak tűnik, jó hír, hogy nem kötelező sem egy nap alatt, sem a teljes távot teljesítenünk. Állóképességünkhöz és kedvünkhöz mérten rövidíthetünk komppal vagy vonattal, egy hosszú hétvégéhez viszont ideális program a teljes kör teljesítése. Főleg szeptemberben, amikor szüreti mulatságokkal és őszi fesztiválokkal fűszerezhetjük a körtúrát, jó eséllyel még fürdésre is alkalmas az időjárás, és a júliusi-augusztusi főszezonnal ellentétben nem lassítják tömegek a haladást a kerékpárúton.



KÁLI-MEDENCE



FONVÓD

BALATONBOGLÁR

BALATONGYÖRÖK

KESZTHELV

BALATONBERÉNY

BALATONMÁRIAFÜRDŐ





KENESEI MAGASPART



BALATONALIGA



VÁSZOLY

TIHANY



BALATONSZÁRSZÓ



Vászolyi kitérő: mesebeli falu vízi színpaddal.

**Kőkorszak a Káli-medencében:**  
a kőtengerek piknikezéshez ideálisak

Eldugott stégekről varázslatos a kilátás **Balatonyöröknél**.  
Nem könnyű észrevenni a belépési lehetőséget a sűrű  
nadasba, de közvetlenül a kerékpárútról nyílik.

**Keszthely:** vacsora a Pura Vida étteremben

**Balatonberény:** kerékpáros pihenő és sátorozóhely.  
Kipróbált, ajánlott, pont feltávon van.

**Balatonmáriaifürdő:** A Florida fagyizó mindenképp megér  
egy kis kitérőt, egész biztos, hogy utána soha nem  
megyünk el mellette fagyizás nélkül.

**Fonyód:** Villa Kávézó. Pazar kilátás a Badacsonyra  
az épület tetőteraszáról, emlékkiállítás az 1986-  
ban tragikusan elhunyt Molnár Csilla Andreáról, aki  
Magyarország 1945 utáni első szépségkirálynője volt.  
A Villától felsétálhatunk a Sipos-hegyi kilátóhoz is.  
(10 perc, belépődíj 300 forint).

**Balatonszárszó:** József Attila emlékház és Tóparti park.

**Balatonaliga:**

Ha vonattal érkezünk a tökerüléshez, érdemes  
online (elvira.hu) megvásárolni a menetjegyeket,  
mert 10 százalék kedvezményt kapunk.

Kedvenc balatoni panorámánk:  
a **kenesei magaspart**.

**Tihany, Belső-tó.**

Ürgeles, szürkemarhák, Levendula Ház

**Tihany, Apátsági Rege cukrászda:**

levendulás krémes tökéletes panorámával.



## ◆ INDULÁS ELŐTT

A sikeres túra feltétele a gondos előkészítés. Nézzük át kerékpárunkat egy szervizben, a szükséges javításokat végeztessük el, otthon ellenőrizzük a fékeket, a világítást, olajozzuk meg a láncot, az abroncsokat gondosan vizsgáljuk át! Ha sok repedést, hasadást, belefúródott csavarokat találunk a felületén, ajánlott új külső abroncsot vásárolni, így nagyobb eséllyel kerülhetünk el egy defektet. Pakoljunk be a táskába kézi kulcskészletet, minipumpát, gumijavító-készletet és/vagy belső gumikat. Ellenőrizzük a keréknyomást is, mert a picit lapos gumi is 20–30 százalékkal nagyobb erőfeszítést igényel tekerés közben.

Megfontoltan válasszunk táskát! Pár kilométeres tekerés után minden másodpercben kínokat fog okozni egy telepakolt hátizsák, így mindenképpen ajánlott a csomagtartóra szerelhető kerékpáros táskát választani.

15 km/órás átlagsebességgel számoljunk – persze ez a túránk jellegétől és célunktól, edzettségünktől függ –, ezzel kalkuláljuk ki indulás előtt a tervezett távolság megtételéhez szükséges időt!

Több tematikus weboldal is foglalkozik a balatoni kerékpározással, érdemes átböngészni az itt ajánlott túraútvonalakat, beszámolókat. A balatonbike.hu-n túraútvonal-ajánlókat találunk, részletes ismertetővel és szintkülönbséget is jelző térképekkel. A Cartographia online felületén (funiq.hu) nagyon alapos térképeket és aprólékos leírásokat, tippeket találunk, a balatonkor.hu közössége pedig rendszeresen szervez vezetett túrákat a tó körül.

## TEKERGÉS KÖZBEN

Időnkhez és kedvünkhöz mérten sok túra közül választhatunk. Egynapos tekeréshez ideális lehet a 78 km hosszú keleti Balaton-kör akarattyai, vagy aligai indulással, majd Szántódtól komppal rövidítünk Tihanyig, ahol eldönthetjük, hogy felkaptatunk az apát-sághoz és a Belső-tóhoz vagy a part mentén Füred felé kanyarodunk.

Hosszú hétvégéken ki is egészíthetjük a Balaton-kört a Káli-medencével, majd Keszthely után Hévíz érintésével a Kis-Balaton-körrel. Így közel 50 kilométert csapunk a 203 kilométerhez, a Káli-medence kőteengerei, Köveskál éttermei, a káptalantóti piac, a Hévízi-tó vagy a Kis-Balaton élénk madárvilága bőven kárpótolni fog minket egyre keményedő vádlinkért.

Sötétben már lehetőleg ne tekerjünk sokat! Bár a Balaton körüli kerékpárutakat folyamatosan javítják,

felújítják, mégis több helyen kátyúk, gyökerek okozta repedések szabdalják a burkolatot. Ezeket sötétben még világítással is nehéz észrevenni, így balesetveszélyes helyzetekbe kerülhetünk.

A kerékpárút mentén sok kerékpárosbarát éttermet, kempinget, szálláshelyet találunk, ahol az út közben felmerülő technikai problémák megoldásában is segíthetnek. Komolyabb gondok esetén a nagyobb városokban (Almádi, Füred, Révfülöp, Keszthely, Fonyód, Siófok) találunk ősszel is nyitva tartó kerékpárüzleteket szervizzel.

Előre is lefoglalhatjuk szállásunkat, de szeptemberben a legtöbb part menti településen nagy eséllyel találunk „Zimmer Ferit”. Napközben érdemes valamelyik Tourinform-irodánál érdeklődni szállásról, de az esti programok megszervezéséhez is ajánlott a helyismerettel rendelkező szakemberek segítségét kérni.

**TIPP:** Kerékpárról is figyeljük a balatoni viharjelző rendszert, mert a vihar gyorsan jön, és megúszhatjuk a bőrig ázást. Legyen megfelelő a világításunk, és láthatósági mellény, sisak legyen nálunk! Vigyázzunk egymásra és másokra! Jó tekerést! ◆



## PROGRAMOK

Szeptemberben a borászatok nagyon leterheltek, szüret idején ne számítsunk arra, hogy beeső vendégként otthon találjuk a borászt. Viszont szüreti mulatságok és őszi fesztiválok közül válogathatunk a tó körül:

**GYÖRÖKI SZÜRET ÉS HALÁSZLÉFŐZŐ FESZTIVÁL**  
(Balatonyörök, szeptember 1.)

**SZÜRETI NAPOK TIHANYBAN** (szeptember 7–9.)

**KESZTHELYI NEMZETKÖZI VERKLI FESZTIVÁL**  
(szeptember 8–9.)

**EVERNESS FESZTIVÁL INDIÁN NYÁR**  
(Alsóörs, szeptember 13–16.)

**TAPOLCAI PISZTRÁNG- ÉS BORFESZTIVÁL**  
(szeptember 28–30.)

**SIÓFOKI HALFESZTIVÁL** (október 5–7.)



Nálunk minden nap új élmény vár!



## Szenzációs Szeptember a Kapitányban!

Hiába ér véget a nyár, a kalandok, az élmények és a középkori varázslat nálunk egész évben tart! Az új tanévet ráadásként szenzációs akciókkal indítjuk, nálunk az egész szeptember a családokról, a kikapcsolódásról és a szuper kedvezményekről szól!

> **Tanévindító ajánlatunk lovagi torna bemutatóval:**

szeptemberi hétköznapok: **12 900 Ft fő/éj-től**

szeptemberi hétvégék: **16 900 Ft fő/éj-től**

> **Hétindító akció:**

Pihenés, wellness, történelmi látnivalók

vasárnaptól keddig egész ősszel csupán **16 900 Ft fő/éj-től**

Bővebb információ: [www.hotelkapitany.hu/oszi-csomagajánlatok](http://www.hotelkapitany.hu/oszi-csomagajánlatok)

**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 –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# AKIK A FALRA MÁSZNAK

Időtlen idők óta foglalkoztatja az embert, milyen jó lenne, ha fel tudna mászni a függőleges falon is. Hogy mi lenne ennek a haszna, azt nyilván nem kell sokat magyarázni. És hát vannak olyan élőlények, amelyek képesek rá – ez talán egyfajta irigykedéssel is eltölti a lelkünket, és elkezdünk pókemberekről fantáziálni...

◆ Számos állat tud a falon vagy egyéb sima, függőleges felületen, sőt, akár a mennyezeten is mászni, és eltérő technikákat használnak erre. A légynek például tapadópárnák vannak a lábujjai végén, így talán ő az, aki sohasem csúszik meg a falon, a pókoknál és más ízeltlábúaknál is biztosabban kapaszkodik. Tapadókorongokban végződnek a levelibéka lábujjai is, és ezek is káprázatosan erősek: amikor a béka egy-egy hatalmas ugrással átveti magát egyik ágról a másikra, eleget kell, ha egy-két ujját meg tud kapaszkodni a levelekben ahhoz, hogy megtartsa magát. Ezek a tapadókorongok vákuumot képeznek a felületen, s emellett az állat bőre által termelt nyálka is segíti a tapadást

## MITŐL TAPAD A GEKKÓ?

Sokáig azt gondolták, hasonló elven működik a gekkók lába is, ám ha jobban megnézzük egy gekkó talpát, láthatjuk, hogy egészen más szerkezetű, mint a béka tapadókorongjai: lábujjainak alsó felületén vékony bőrlécek sorakoznak. Egy darabig az volt a feltételezés, hogy miniatűr karmocskák vagy horgocskák borítják ezeknek

a felszínét, amelyek a legapróbb egyenetlenségekbe is bele tudnak kapaszkodni. Ennek azonban ellentmond az, hogy a gekkók szemmel láthatóan a legsimább felületen tapadnak a legbiztosabban, így például az üveglapon vagy a nagy felületű leveleken. A Madagaszkáron és még néhány környező szigeten élő nappali gekkók talpa például olyan tökéletesen tapad a leveleken, hogy karmokra már nincs is szükségük.

De ha nem vákuum és nem is horgok, akkor mégis mi tartja a gekkót az üvegen vagy akár a mennyezeten? Az elektronmikroszkópos felvételek tanúsága szerint a bőrlemezkék hámsajtjein parányi, szőrszerű nyúlványok helyezkednek el, és ezeknek a vége ismét tovább hasadozik, még vékonyabb szőröcskékre, mint valami aprócska seprűk. A tömördek szőrszálacska hegye és a tapadási felület molekulái között adhéziós erő lép fel, amely összeadódik, és együtt olyan erősen tapasztja az állatot a falhoz, hogy egyszerre fel sem tudja emelni a talpát: a lábujjak végét felkunkorítva, fokozatosan kell megszakítania az összeköttetést a szőrszálak és a tapadási felület között.



Zöldszemű gekkó (*Gekko smithii*)

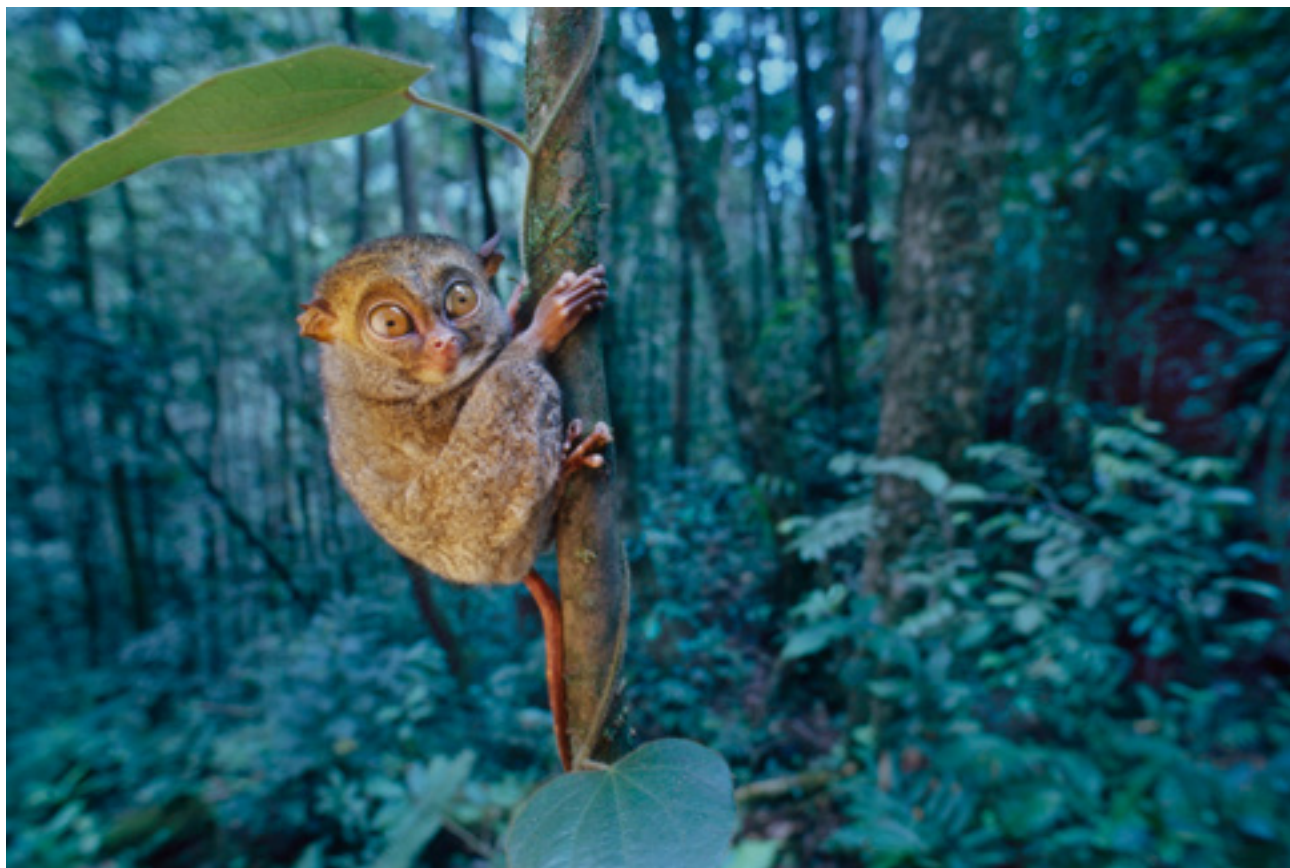
Pöttyös gekkó (más néven tokee-gekkó vagy *Gekko gecko*) lába



Kép: Profimedia – Red Dot

## A GEKKÓ BŐRLEMEZKÉKKEL BORÍTOTT TALPA

Az állat részéről maga a kapaszkodás semmilyen erő kifejtését nem igényel: a Wan der Waals-erő még halála után is ott tartja egy darabig a gekkót a falon. A lemezeket ért olaj vagy zsír ugyanakkor gátolja a gekkó tapadását. A finom szerkezet könnyen sérül, kopik is, ez azonban a gyík következő vedlésénél korrigálódik.



Nyugati koboldmaki (*Tarsius bancanus*)

### HÁNYAS LÁBA VAN A PÓKEMBERNEK?

Most, hogy tudjuk, mitől tapadnak a gekkók, mi akadály van annak, hogy eltanuljuk tőlük ezt, és olyan lábbelit gyártsunk, amely az embernek is megadja a falmászás lehetőségét? Nos, a jelek szerint ez a módszer csak egy bizonyos testtömegig működik, és ez a határ nagyjából megfelel a természetesebb gekkók testméretének. Nem véletlen, hogy a gyíkoknak ebben a csoportjában sosem voltak igazi óriások: a valaha élt legnagyobb képviselői sem haladták meg a legnagyobb ma élő fajok, például a toke gekkó méretét. Minél nagyobb egy állat testtömege, annál kisebb a fajlagos testfelülete, márpedig a tapadás minél nagyobb felületű érintkezést igényel. Míg a katicabogár kicsiny tömegéhez még gekkólábak sem kellene, addig brit tudósok kiszámolták, hogy a Pókembernek ahhoz, hogy valóban sétálni tudjon a függőleges falon, kb. 145-ös talpakra lenne szüksége.

### AKINEK A LÁBA IZZAD

Vannak azért az emlősök közt is olyanok, amelyek nem adták fel, és megpróbálkoztak a lehetetlennel. A hatalmas szemekkel rendelkező, éjszakai manóra emlékeztető koboldmaki ujjai például szintén tapadókorongokban végződnek, amelyek segítik kapaszkodásukat a függőleges ágak sima kérgén, még ha az üvegen azért nem is tudna megtapadni velük. Ugyancsak tapadókorongként működik a szirtiborz lába is. Ez a különös, növényevő állat Afrikában és a Közel-Keleten fordul elő, ránézésre rágcsálóra vagy rövid fülű vadnyúlra emlékeztet, pedig rendszertanilag közelebb áll az elefántokhoz és a tengeritehenekhez. Négy faja közül kettő sziklás tájakon él, kettő pedig inkább bozótos ligetekben, ahol fákra mászik. Nyirkos talpának különleges izomzata úgy húzza össze a talppárnákat, hogy vákuumot képeznek, amikor a függőleges sziklafalakon közlekedik fel-alá – neki tehát hasznos, ha izzad a lába!



Alpesi kőszáli kecske (Capra ibex)

### KAPASZKODÁS NÉLKÜL A SZIRTEKEN

Mіндеzeknél is meghökkentőbb az a teljesítmény, amit egyes patás állatok véghezvisznek. Nekik nincs tapadókorongjuk, adhéziós szőreik, nem rögzíti őket a sziklafalhoz semmi. Még markolásra, kapaszkodásra alkalmas mancsuk sincs. Az embernek körülbelül olyan érzése van, mintha fapapucsban állnának neki sziklát mászni. Ám a kőszáli és a havasi kecskék mégis olyan biztonsággal közlekednek a nyaktörő szirtek csúcsán, mintha oda lennének ragasztva. Szétterpeszthető, rugalmas patáik kihasználják a legkisebb egyenetlenségeket is, amit az ember szeme észre sem vesz. Míg a zergék ide-oda ugrálva, gyorsan hidalják át a távolságokat, hogy „ne legyen idejük leesni”, addig a kőszáli kecske lassan lépkedve is képes egyensúlyozni. Olyan szirteket is meg tud mászni, amelyeket rajta kívül semmilyen más, röpképtelen állat. Ha léteznek igazi falmászó akrobaták, hát ők egész biztosan azok. ♦

Nem minden rovar képes a tükörsima felületen felmászni. A nagytestű bogarak, mint például a cserebogár karmos lábai nem alkalmasak erre.

A karmos gekkóknak vagy a fali gyíkoknak nincsenek tapadólemezei. Karmaikat ugyan a legkisebb repedésekbe is bele tudják akasztani, de az üvegen vagy a mennyezetten nem tudnak mászni

„Kecskebéka felmászott a fűzfára” – így szól az ismert nóta. Ám a kecskebéka sosem mászik fel a fűzfára, mert neki nincsenek tapadókorongjai: erre csak a levelibéka képes.

Lábak nélkül is lehet falat mászni: a csiga például könnyűszerrel felcsúszik bármilyen függőleges felületen. Nyálkája ragadós hyaluronsavat tartalmaz – ezt az anyagot az orvostudomány és a kozmetika is felhasználja, ha nem is falmászásra.



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# FIGYELŐK

Kevésbé ismert tény, hogy középhegységeink erdeiben muflonokkal is találkozhatunk. Hazánkban nem őshonos faj, az első példányokat a 19. század közepén hozták be a Nyitra megyei erdőkbe, majd a későbbi telepítéseknek köszönhetően napjainkra nagyobb állományai élnek a Mátra, a Budai-hegység, a Börzsöny, a Bükk, a Pilis és a Vértes sziklásabb területein.

- ◆ Az oroszlányi Csige Ferenc 2005-ben kezdett fényképezni filmes felszereléssel, de hamar váltott digitális fényképezőgépre, majd 2007-ben egy véletlennek köszönhetően kezdett vadakat fényképezni. „Vásároltam egy objektívet és kimentem az Oroszlányhoz közeli erdőkbe, hogy kipróbáljam. Aztán sétálás közben kilépett előm egy szarvasbika, ami sikerült megörökítenem az új objektívvel” – meséli a fotós, aki azóta is rendszeresen járja a Vértest, főleg tavasszal, illetve ősszel, szarvasbőgés idején. „Nincs profi álcaruházatom cserkeléshez, egy terepszínű gyakorlónadrágban, zöld pólóban és katonai sapkában járom az erdőt. Úgy vettem észre, hogy az álcánál fontosabb a mozdulatlanság és a megfelelő szélirány. Volt, hogy leültem egy út közepére mozdulatlanul, még a nap is sütött rám, mégsem vettem észre az állatok, több muflont és szarvastehenet is fényképezhettem percek alatt.”

Csige Ferenc idén fedezte fel, hogy nyáron naplemente előtt megindulnak a vadak, így gyakran kijárt esténként a Vértes oroszlányi felén található földekre. Az egyik ilyen estén vett észre egy nagyobb mufloncsoportot: „úgy kellett odakúsznom nagyon lassan a mező szélére, szerencsémre a szél pont felőlük fúj. A csordavezér kiszúrt és jellegzetes fütytel riasztotta a többieket, viszont beazonosítani nem tudtak, így sokáig fényképezhettem az állatokat. Ekkor készült ez a fotó is, a kis csapatban a gidák mellett jerke és fiatal kos is látható”.

Ferenc nem küldi pályázatokra képeit, kedvtelésből cserkel a Vértesben kamerájával, viszont közösségi oldalán nyilvánosan megosztja képeit. „Örülök, ha ezekkel a képekkel másoknak is örömet okozhatok”-mondja. ◆

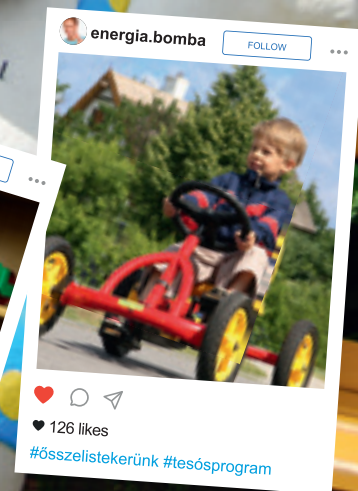
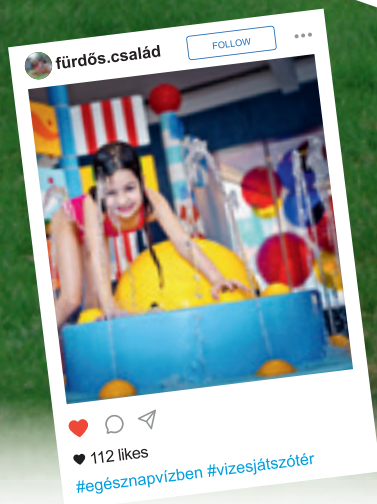






# ŐSZEL SINCS MEGÁLLÁSI!

**Bobóország, az  
én birodalmam**



## Családoknak szeretettel

A családbarát Kolping Hotelben az iskolásokat pillanatok alatt pihenő „üzemmódba” kapcsoljuk: erdei kőtélpálya, pedálos gokartok, sport-programok, kreatív kézműves foglalkozások. Kisebb testvér is van a családban? Bobóország játékbiorodalmában ő sem fog unatkozni. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően pedig a szülőeknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is.

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

kolpinghotel kolpinghotel\_boboorszag



# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE

A Magyar Állami Operaház  
a Freelusion közreműködésével bemutatja

Carl Orff

# Carmina Burana

Szenikus kantáta újragondolva, eredeti nyelven, magyar és angol felirattal

Konceptió ▶ Zászkaliczky Ágnes, Könnyű Attila, Bogányi Tibor

Művészeti vezető ▶ Zászkaliczky Ágnes, Bogányi Tibor

Karmester, rendező ▶ Bogányi Tibor

Koreográfus, vizuális látványtervező ▶ Papp Tímea

Jelmeztervező ▶ Szelei Mónika

3D vizuális látványvetítés ▶ Freelusion

Vezető grafikus ▶ Herczeg Ádám

Megbízott karigazgató ▶ Csiki Gábor

Bemutató ▶ 2018. szeptember 22., Erkel Színház

További előadások ▶ 2018. szeptember 23., október 3., 4., 5., 6., 7.

A produkció a Schott Music GmbH & Co. engedélyével jött létre.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner: **marie claire**

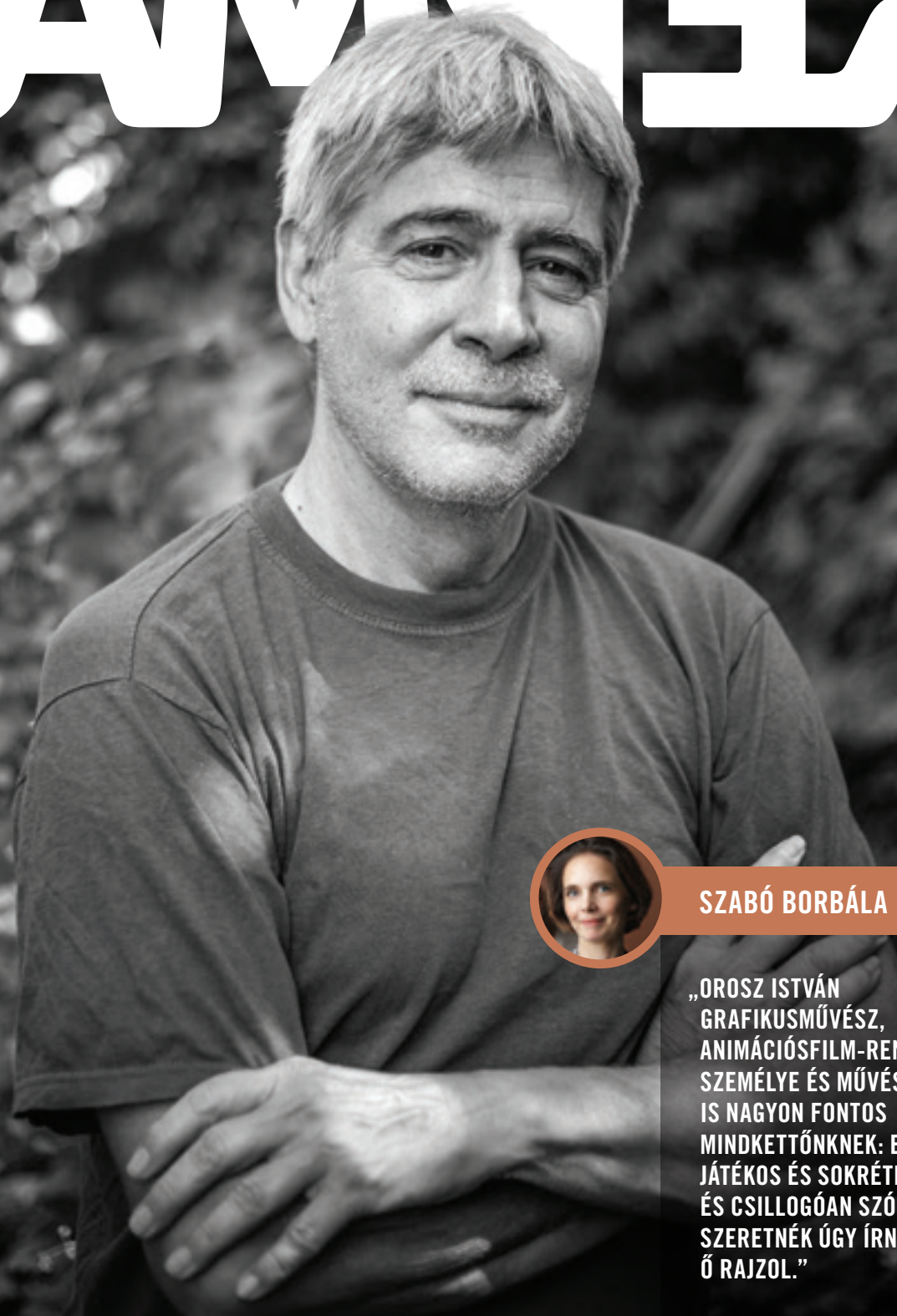
IRÁNY A  
JEGGYEL  
AZ ERKEL  
SZÍNHÁZ



[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.

# SAMPON



stílusos, bátor, elkötelezett



**SZABÓ BORBÁLA**

„OROSZ ISTVÁN  
GRAFIKUMMŰVÉSZ,  
ANIMÁCIÓS FILM-RENDEZŐ  
SZEMÉLYE ÉS MŰVÉSZETE  
IS NAGYON FONTOS  
MINDKETTŐNKNEK: EGYSZERRE  
JÁTÉKOS ÉS SOKRÉTEGŰ, MÉLY  
ÉS CSILLOGÓAN SZÓRAKOZTATÓ.  
SZERETNÉK ÚGY ÍRNI, AHOGY  
Ő RAJZOL.”