

KÉPMÁS

2019
07

nőknek és férfiaknak

”

SEMMIFÉLE
TAPASZTALAT
VAGY ÉLMÉNY
NINCS HIÁBA

EPRES PANNI



„ERDÉLY ÚTJAI”
12 OLDALAS
MELLÉKLET

795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002

19007



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

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

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

NEHÉZ DOLGOK, KÖNNYŰ LELKIISMERETTEL

Nézem, ahogy lányom tisztába teszi négy hónapos kisfiát, és az jár az eszemben, hogy én az első gyermekemnél még textilpelenkát használtam, áztattam a fedeles vödörben, kifőztem dupla öblítéssel, vasaltam mindkét oldalát. A másodiknál már vendégségben megengedtük magunknak a papírpelenkát is, a harmadiknál pedig már mindenre használtuk a pelusokat – pelenkázáson kívül. Sőt... ötven éve anyu még mosófazékban főzte – mert mosógép sem volt, keverőtárcsás sem, nemhogy automata (ezt a kifejezést a gyerekeimnek a múltkor el is kellett magyaráznom) –, és már neki is mekkora könnyebbség volt, hogy nem kellett vizet húzni a kútból és tüzet rakni a forró vízhez. Épp megosztanám a lányommal az én kis historikus tanmesémet, amikor tűnődve mondani kezdi, hogy látott egy filmet, hogy még Galapagoson is, a kövek alatt is ott a műanyag, nem szabadna eldobható pelenkát használni.

Miközben nehezen tudom elképzelni, hogyan tudná a pelenkamosást beilleszteni sűrű napirendjébe, és hol is lenne a nem éppen illatos áztatóvödör a szép kis fürdőszobában, meglep, amit mond, mert legtöbbször még a kimondásáig sem jutunk el annak, hogy vissza kellene lépi. Megszoktuk, hogy a világ és mi állandóan fejlődünk, hogy az élet egyre jobb és boldogabb.

Visszaszokni a csapvízre, amikor évtizedekbe telt, hogy kiválasszam a legideálisabb ásványvizet? Elsétálni reggelente a kocsim mellett a villamosmegállóig, amikor végre megvan a jogsim, és összespóroltam egy verdára? Nem könnyű elengedni valamit, amiről már elhiszük, hogy végre jár nekünk. Pedig valójában az élet csupa elengedés: meg kell értenünk, hogy egyszer csak nem mi vagyunk a gyerekek, akiknek lesik minden kívánságát a nagyik; nem mi vagyunk, akik oltár előtt, az első saját lakásban vagy munkahelyen új életet kezdenek; akiknek a szülőszobán kezükbe adják az újszülöttet... de mindennek részesei lehetünk, csak másképp.

Visszatérve a globális kérdésekre: a kevésbé komfortos, kicsit nehezebb hétköznapiakban visszakaphatjuk a könnyebb lelkiismeretünket.

EPRES PANNI A CÍMLAPFOTÓZÁSON

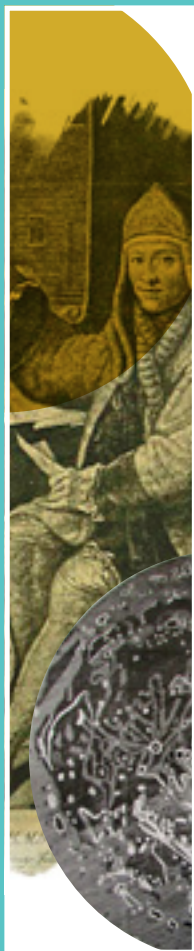


Képek: Pácza Tamás





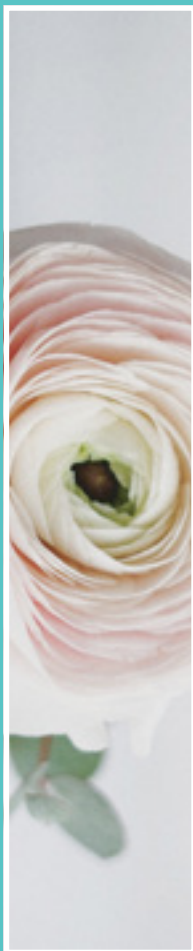
JELENLÉT
12



TANDEM
30



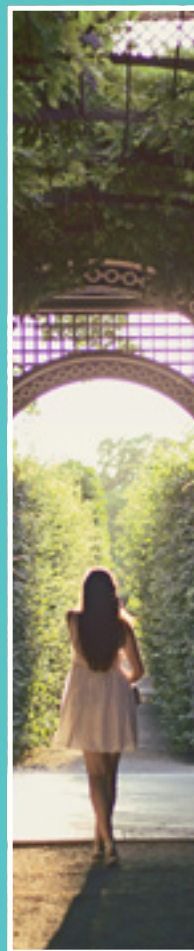
TÜKÖR
50



HÁZITREND
58



KIMENŐ
72



IMPRESSZUM

Képmás magazin • 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, Futó István, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta-Salgó Réka, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lldia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztők: Kölnei Lívia, kolnei.livia@kepmas.hu, Gergely-Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Terjesztés: Kázmér Judit kazmer.judit@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 a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: 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 2019. augusztus 1-jén jelenik meg.

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



KÉPMÁS

Mégis, mi másnak lesz értelme?
Interjú Egres Pannival

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy eget kémlelő szerzetes

12

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Paradicsomlé cukorral

14

„Szeretném, ha Mónáéknál –
nálunk lenne!”

16

KÖZVILÁGÍTÁS

Most?

20

Nem titok és sértés, hogy cigány

22

KETTŐ AZ EGYBEN

236 napja táncolunk

26

A CSALÁD MESÉJE

Együtt, betegségben is

30

MÉDIA A CSALÁDÉRT

33

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Instant család

36

LEZSER

Gondolatok a gyermekvállalásról

40

APASZEMMEL

A korral jár...

41

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Csak szex és más semmi?

42

DERŰRE BORI

44

A SZALON

Pliszék, minták, rakottak

46

BEMELEGÍTÉS

Virágot a vázába!

50



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR



MELLÉKLET

UTÁNAJÁRTUNK

A nyár árnyékai

52

RENDELŐ

Vitamin napfényben adagolva

56

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Zöldeket beszéltek

58

Hajrá, ember(i)ség!

60

ZÖLD MOZAIK

62

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Egy rossz emlékü királynak
is vannak tisztelői

70

ODA-VISSZA

72

Régi korok árnyai

74

BIBLIA ÉS IRODALOM

Ítékezés

76

JÚLIUSI KIMENŐ

78

„Bércnek lenni”

82

Az első bástya – Pop-up kiállítás
egy erődfőmény rejtett kincseiről

84

Járt utat a járatanért

Sportosan a Dunakanyarban

86

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

A kígyó lábnyoma

90

„Indulj el egy úton...”

94

Csodát tett Ferenc pápa

96

„Mi a kövekből lépcsőket építünk”

100

Erdély visszavár

104



Stylist: Domán Melinda; fodrász: Bartha László; ruha és címlap-ruha – WEEKEND MAXMARA (Budapest V. Dorottya u. 3.)



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Mégis, MI MÁSNAK LESZ ÉRTELME?

Epres Panni, túl azon, hogy persze sugárzóan szép és jó beszélgetőpartner, mert komoly és vicces egyszerre, valami megnyugtató otthonosságot és derűs figyelmet áraszt. Bűvkörében mindenki partnerré válik, még a kérdező-felelő szereposztást sem könnyű tartani. Amikor visszahallgatom a diktafont, megdöbbenek, én is mennyit beszélek és sztorizok (amit persze az interjúból igyekszem jótékonyan kihagyni). Szóval, egy hétköznapi reggel, két kávé mellett. Panni a gyerekek iskolába szállítása után érkezik.

◆ – **Elindítottad a gyerekeket?**

– Igen. Mórnak nehéz napja lesz, több dolgozatot is írnak: teljes hasonulás, tizedestörtek szorzása, ehhez még *János vitéz* memoritert is kellett tanulnia, plusz egy angol szöveget... Tegnap nem is ment edzésre, pedig az neki olyan, mint egy büntetés. Az ötödik osztály nagyon nagy változás, mert már nemcsak leckét kell írni, hanem tanulnivaló is van.

– **Segítesz neki?**

– Az elején, tizenegy évesen, amikor még nincs saját módszere a tanuláshoz, muszáj; aztán majd szépen fokozatosan magára lehet hagyni.

– **A húga hagyja, hogy tanuljatok?**

– Közben Barka baletten volt. Ők meg az igékből írnak ma témazárót.





Piros len overál – MANGO

– A balett kemény műfaj. Balettintézet?

– Az Opera balettkolájába jár, már harmadik éve csinálja végig a Diótörő előadásokat, ami elég megterhelő. A balett eleve az. Sportértéke is van, művészeti értéke is, és fejben is koncentrációt, memóriát igényel. Ezek nehéz döntések a gyerekek életében, mert ez egy kiszámíthatatlan pálya, és ő még csak kilencéves. Viszont a színpadot imádja. Ő ugyan valamiért negatívumnak érzi, ha azt mondjuk, hogy szeret szerepelni, de a vérében van.

– Benedek Tibor olimpikon és Epres Panni modell gyermekeként, Benedek Miklós színész unokájaként nem olyan meglepő...

– Ők valóban abban nőnek föl, hogy normális, hogy Nonno színpadon van – Tibor olasz kislánya így nevezte a nagyapját, így a kicsik is így hívják –, és az is természetes, hogy Tibortól az utcán autogramot vagy közös szelfit kérnek. Pici koruk óta rengeteget vittük őket színházba is.

– Amikor modellkedni kezdted, neked nehéz volt a színpadi szereplés? Zavart, hogy az emberek mustrálnak a nézőtérről?

– Egy szép bemutatón fellépni mindig euforikus érzés volt. Fokozatosan megszoktam, hogy a testem az egyik munkaeszközöm. Ha most száz ember előtt át kellene öltöznöm, mondjuk itt a Fő téren, nem zavarna, hisz, ha olyanok voltak a körülmények, akár fiúk előtt is átöltöztünk, eszünkbe sem jutott, hogy más ez, mint munka. Eleinte el is vette az önbizalmamat, mert láttam, milyen szépek mellettem mások, és csak külön tudtam szemlélni a testrészeimet is, hogy megfelel-e az elvárásoknak. A legtöbb embernek idő kell, hogy elfogadja magát, de mindenki azt hiszi, hogy ebben a szakmában ez könnyebben megy. Egyáltalán nem, nálam 40 éves korom körül jött el ennek az ideje.

– Civilben is meg kell ugranod a lécet, amelyet a rivaldafényben és a magazinok címlapján felállítasz a külsőd-del kapcsolatban?

– Nemcsak azért, mert modell voltam, hanem mert a férjemet ismerik. Még hétköznapi délelőtt, a postán is van elvárás. Tavaly nyáron például annyira jólesett elmenni melegítőben, összefogott hajjal, smink nélkül bevásárolni. Szembejött egy apuka az óvodából, rám nézett és megkérdezte: „Valami baj van? Olyan rosszul nézel ki.” Szívesen mondtam volna: „Képzeld, én így nézek ki!” Az ember nyilván törekszik arra, hogy ápolat legyen, de az túlzás, hogy ne maradjon szó nélkül, ha egyszer-egyszer becsúszik egy hiba...

– Gondolom, Mór, a fiad otthon is udvarol neked...

– Mindig mondja, amikor reggel a kocsiban sminkel, hogy „te nélkül is szép vagy”. Egyszer a kezébe fogta az arcomat és azt mondta: „Mama, te olyan szép vagy, mint a világ.”

– A szépségről, a tökéletességről beszélünk. A diplomamunkád pedig a paralimpikonokról szólt.

– Elismerést gerjeszt bennem, ha bárki nehéz körülmények közül küzd az élet bármely területén, vagy ha mondjuk egy szülő küzd a sérült gyerekéért. Mindannyian megérdemelnének támogatást. A Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórházban is önkénteskedtem, nagyon szerettem az ottani munkát.

– Az eredményt és a küzdelmet könnyű megkülönböztetnie egy szülőnek?

– Úgy érzem, azért kérdezed, mert nem. Tényleg nagyon nehéz, de ahogy a gyerekek egyre nagyobbak, és már pontosan meg tudják fogalmazni, amit éreznek, jobban elválasztható a kettő. Ha Barka kihagy egy balettet, megkérdezi, hogy „jó mama, ma nem megyek, de akkor hogy leszek majd olyan a balettben, mint a papa a vízilabdában?” Ilyenkor próbálok megértetni vele, hogy „nem kell olyannak lenned. Amit a papa csinál, senki sem tudja megcsinálni, és amit te csinálsz, azt sem tudja senki más.”

– Igen, ezt nyilván ésszel megérti, de néha nem tudatosak ezek az összemosódások.

– Igyekszünk nem az eredménnyel foglalkozni, főképp a tanulásban. Nem szidjuk meg őket, ha valami nem négyes vagy ötös. Jó tanulók, de azt szoktam mondani, ha valami nem jól sikerül, hogy „ha te ezt tényleg megtanultad, mindent megtettél érte, de a tanár rosszra értékelt, semmi sem történik, ugyanúgy bármi lehetsz még az életben. Ha ez ennyit ért, akkor ennyit ért.” Egyébként pedig mindenki hibázik, nincs olyan ember, aki mindig mindenben jó.

– De azért ezt te sem tudod mindig így érezni, nem?

– Ha kimondod azt a szót, hogy maximalista, a legtöbb ember azt gondolja, hogy az az ember valami nagy dolgot visz végbe. Nem, bármiben lehetsz maximalista. Nekem például a legfontosabb, hogy a családom körül minden rendben legyen, és ha valamit nem végzek el, mondjuk nem mostam ki az ünneplőt, akkor arra nagyon nehéz legyintenem, hogy majd holnap. Persze, a családom mondja, hogy nem fontos, de nem mindig tudnak kizökkenteni.

– **A maximalizmus kapcsán nem a modellkedésről, hanem a családról beszélsz. Ez a családcentrikusság egy tudatos elhatározás eredménye, vagy otthonról hozott értékrend?**

– Nem hiszem, hogy el lehet határozni, milyen anya akarsz lenni. Én otthonról hoztam ezt a gondoskodó mintát, anyukám ilyen.

– **Hogy fogadta, hogy mindketten a szépségszakmába kerültek a nővéreddel? Ez akkoriban nem volt része a konzervatív életmodellnek.**

– Anyukám nehezen. Ő állatorvos, a Gödöllői Egyetemen tanított, nagyapám a Debreceni Egyetem professzora volt. Apukám agrármérnök, tizenegy évig az Egyesült Arab Emírátságok területén dolgozott, a sivatagban fásítottak. Anyukámnak az volt a feltétele, hogy nekünk is legyen diplománk. A nővérem közgazdász, de mivel az egyetemen már babát várt, és azóta öt gyermeket nevel, nem dolgozott a szakmájában. Én a szegedi JATE kommunikáció szakán végeztem.

– **Mire volt jó neked ez a diploma?**

– Hát, anya örült. De komolyra fordítva a szót, hiszek abban, hogy bármi, amit csinálsz, hozzád ad. Épp a napokban került elő ez a téma, anyukák beszélgettünk egymás közt, miközben a baletten váraкоztunk. Egyikük aggódott, mi lesz, ha húszévesen abbahagyja a gyerek, és majd elé áll és azt mondja: „Ennek nem volt értelme.” De én például teniszezttem, kosárlabdáztam, úsztam, atletizáltam, jártam énekkarra, németre, angolra, grafológiát végeztem, és nem tudok ezekből semmit felmutatni. Mégis több lettem általuk, mert semmiféle tapasztalat vagy élmény nincs hiába.

– **Ha mindent meg akarunk adni a gyereknek, akkor elég hosszú a különórák listája. Sport, zene, szolfézs, nyelvóra, kézműves, pszichológus...**

– Valóban szükség lesz az utóbbira, ha a lista túl hosszú. Ezért érdemes valamit kiemelni, ami a legfontosabb, nálunk ilyen a mindennapi mozgás, azt muszáj csinálni. Van egy családi szabályunk, hogy ha egy sportot elkezdednek, azt év végéig kell csinálni. Barka a balett miatt még jár zongorára is.

– **Ha azt kérdezem, milyen terveid vannak, akkor is a családdról mesélsz?**

– Egyszer szeretnék egy gardróbszobát. De ha komolyan veszem a kérdéset, nincs semmi, amire nagyon vágyom, mindenem megvan.

” NEKEM AZ A LEGFONTOSABB, HOGY JÓ FELESÉG ÉS JÓ ANYA LEGYEK.

– **Érzed, hogy változol a gyerekeiddel? Hogy amióta megszülettek, átkeretezed az életed korábbi eseményeit?**

– Amikor Mórt először a kezembe fogtam, akkor döbbentem rá, hogy „Úristen, én nem tudtam, hogy engem ennyire szeretnek.” Mindig mondták a szüleim, hogy „senkit nem tudsz úgy szeretni, mint a gyerekedet”, de akkor még azt gondoltam, hogy dehogynem. Amikor Mór ovis volt, már a gondolat is kihozta belőlem a sárkányt, hogy egyszer felesége lesz. Ma már nem. Az ember felnőtt a gyerekeivel a feladatokhoz.

– **A korán kelés például könnyen ment anyaként? A rossznyelvek szerint a szépségszakmában 10 óra előtt nem szokás megjeleni nyilvánosan.**

– Én szakmától függetlenül is simán aludtam fél egyig, és éjszaka sem tudok fennmaradni. Mór el is kényeztetett, mert az első perctől kezdve 9–10-ig aludt, és Barka is hamar végigaludta az éjszakát. Amióta iskolába járnak, véget ért ez az idillikus korszak. Tibor minden héten elmondja, hogy nem gondolta volna, hogy majd simán fölkelek hatkor.

– **Többször beszéltél arról, hogy már a gyerekeid születése előtt is a feleségszerep volt a legfontosabb számodra. Ezzel finoman szólva sokakat megleptél.**

– Látom, hogy vannak szemöldökfelhúzások arra, hogy nekem az a legfontosabb, hogy jó feleség és jó anya legyek. Én tényleg szeretem a munkám, de ennek ellenére nekem meg az a furcsa, hogy valakinek nem a család a legfontosabb. Hiszen, ha majd a legvégén elszámolunk, akkor mi másnak lesz értelme? De az a jó, hogy ezt mindenki szabadon megválaszthatja.



– Könnyű jó feleségnek lenni?

– Az fontos, hogy nagyon szeresd a férjedet. Ha mindent megadsz, amit tudsz, és ezt valaki értékeli is, akkor nem lehet probléma. A miénk ilyen támogató szerelem.

– Egyszer azt mondtad, szeretni az jelenti, hogy elfogadni.

– Olyan könnyű a másikkal türelmetlenné lenni, hisz más, mint te, másképp oldja meg a problémákat, talán nem rosszul, csak másképp. Előfordul, hogy nem tetszik, hogy Tibor valamit nem úgy csinál, mint én, de ha vitatkoznánk rajta, az mindkettőnknek rossz lenne. Lehet, hogy éppen nem vagyok olyan hangulatban, hogy ezen mosolyogjak, hanem el kell számolnom háromig...de megéri! Persze, utána mindenképpen meg kell beszélni, de akkor sem indulattal, hanem viccesen.

– Nem lehet, hogy neked ehhez nagyon jó kiképzés volt a modellszakma?

– Mert hogy ott nem lehet visszaszólni? Simán. Abban a rendszerben a mi véleményünk a legkevésbé fontos.

– A hierarchia legalján vagy, aztán kimész a színpadra, és minden szem rád szegeződik. És neked érezned is kell, hogy most te vagy a középpontban. Gondolom, ez a legnehezebb...

– Igen, bár én eleve nem vagyok vezető típus. Nem hasonlítanám ezt össze a színésszettel, de azért, amikor az ember a könnyeivel küszködve lép ki a színpadra, ott bizony szükség van színészi képességekre. Náray Tamással fotóztunk egy katalógust a gödöllői kastélyban, természetesen téli ruhákat nyáron, és még este is volt. A fotós szólt, hogy látszik a leheletem. Tamás erre rám szólt viccesen: „Jó modell nem lehel”. Ezt sokszor mondogatjuk vele azóta is. Tamástól nagyon sokat tanultunk, ő egy nagyon összetett személyiség. A kilencvenes, kétezres években az egész szakma összesen 20 lánnyal dolgozott, szinte minden munkán találkoztunk, ezért nagyon kollegiális viszony volt közöttünk. Együtt éltük végig a szerelmeket, szakításokat, haláleseteket, a bajt, mindent – de ebből a kifutón vagy a színpadon nem láthatott senki semmit. Ha rossz hírt kaptunk, akkor is ki kellett menni. Tavaly elvesztettük a nagymamám, reggel anya hívott és mondta a hírt – és én egy óra múlva mentem vezetni az InStyle Gálát. Nem volt opció a sírás vagy kiborulás, csináltam sorban az interjúkat.

– Nagyon fegyelmeztnek tűnsz, gondolom, egy olimpiai bajnoknak is ez az egyik legfontosabb tulajdonsága, pláne csapatsportban. Megengeded magadnak valamikor a lazaságot?

– Otthon és a baráti körben én vagyok a bohóc, Tibor komikának hív, és tényleg bármeddig képes vagyok elmenni egy jó poénért.

– Tulajdonképpen egy modellnek és egy élsportolónak is fontos feladat beleöregedni egy új szerepbe.

– Sokat beszélünk is erről, hogy mindkettőnké hamar végződő pálya. Igazából az ember harmincas éveiben szokott véget érni a modellkedés és a vízilabda is, de mi már a negyvenesben vagyunk. Úgy érzem, mindketten át tudtuk menteni valahogy a hivatásunk fontos elemeit egy másik szerepbe. ♦



EGY EGET KÉMLELŐ SZERZETES

Jézus Társaságának, a jezsuita rendnek a hit védelmezése és terjesztése mellett szinte 1540-es alapítása pillanatától célja volt a világi tudományok művelése, az újkorban oly gyorsan gyarapodó ismeretek nyomon követése. Ennek alapja az volt, hogy a keresztény ember örök feladata mindenben Istent keresni, így a rend tagjai között számos kiváló természettudóst, matematikust, fizikust, botanikust, térképészt és más szakembert találunk. Ez a hagyomány leginkább a csillagászatban, mint a teremtett világot a legtágasabban szemlélő tudományban találta meg a hit ügyéhez különösen is illő szakterületet. Így a 16. század végétől sorra jelentek meg jezsuita kollégiumok tetőszerkezetén a csillagvizsgáló tornyok és kupolák, és *Christoph Clavius*tól kezdve rendtagok egész sora írta be nevét a csillagászat történetébe. Magyarországon a hazai csillagászat egyik megteremtőjével, *Hell Miksával* kezdődött a történet.

◆ Anyakönyvben rögzített neve *Rudolf Maximilian Hell* (pontosabban Höll, mert a család csak az ő fiatalkorában változtatott nevet), a felvidéki Selmechányán született 1720-ban. Maga a família németajkú volt, édesapja, *Matthias Cornel Höll* tanult ember, bányamérnök, bányamester, édesanyja városi német polgárlány. Huszonkét gyermeket neveltek, közöttük a legkisebbként Maximiliánt, Miksát, aki a szerzetesi hivatást választotta, így tizenhét évesen Trencsényben belépett a jezsuita rendbe. Az újoncú után Bécsbe került filozófiát tanulni, ami ebben az időben magába foglalta az elemi természettudományos ismereteket, matematika, fizika, föld- és vegytan elsajátítását is.

Szabadidejében is matematikával, mechanikával, geográfiával foglalkozott, és ekkor talált rá igazi hivatására, a csillagok világának tanulmányozására.

Amikor csak tehetette, nap- és vízórákat tervezett, föld- és éggömböket szerkesztett, elsajátította a csillagász számára nélkülözhetetlen matematikai tudást, rendszeresen látogatta az egyetem obszervatóriumát, 1744–45-ben pedig a csillagda vezetője, *Joseph Franz* vezette be az asztronómia rejtelseibe. 1746-ban került Lőcsére, az ottani jezsuita kollégiumba, ahol latint, görögöt, történelmet, földrajzot és matematikát tanított. Két próbaév után tért vissza Bécsbe, hogy teológiai tanulmányokkal fejezze be a rendi képzést, közben a bányakamara felkérésére matematikai és bányamérnöki ismereteket oktatott a helyi akadémián. Ettől az időtől kezdve már nem is németnek, hanem magyarnak vallotta magát, ez a magyarságtudat pedig, bár műveit mindvégig latin és német nyelven írta, élete végéig elkísérte.

1751-ben szentelték pappá és tett örökfogadalmat, majd előljárói Nagyszombatba küldték, ahol a tanári munka mellett az egyetemi csillagvizsgáló vezetését bízták rá. Már a következő esztendőben átkerült Kolozsvárra, ahol a rendi kollégiumban matematikát és mechanikát, elemi fizikát tanított, majd a bécsi egyetemen vezette az obszervatóriumot. Mechanikát is tanított, közben pedig egyre



jelentősebb csillagászati számításokat publikálva nemzetközi hírnevet szerzett magának. Gyakran utazott konferenciákra, több tudóstársaság is soraiba választotta. Élete talán legnagyobb lehetősége 1768-ban érkezett el.

KÉT MAGYAR A SARKKÖRÖN

Ebben az időben egy ritka jelenség, a Vénusznak a Nap előtti átvonulása tartotta izgalomban a tudományos világot, amelyet a következő nyárra vártak, és tudóscsoportok készültek a nagy esemény megfigyelésére. Hell ekkor felkérést kapott VII. Keresztély dán királytól, hogy a legjobb helyről, az akkor dán korona alá tartozó Észak-Norvégiából figyelje meg a nagy eseményt. Rendtársa, az ugyancsak polihisztor, csillagász, nyelvész Sajnovics János társaságában indult útnak, és a messzi északon, Vardö szigetén figyelte meg 1769. június 3-án a Vénusz átvonulását a Nap előtt. Ebből sikerült kiszámítania a Nap és a Föld közötti távolságot. Bár számításait akkoriban több kolléga is kétségbe vonta, ma már tudjuk, hogy kapott eredményei a korabeli tudomány felkészültségéhez képest meglepően pontosak voltak.

A sarkkörön töltött idő alatt nemcsak az eget figyelték, hanem felkeresték a helyi lapp közösségeket is, tanulmányozták nyelvüket, szokásaikat, kultúrájukat, és az itt szerzett tapasztalatok alapján született meg Sajnovics nevezetes elmélete a lapp-magyar nyelvrokonságról.

A FÖLDÖN ÉS A HOLDON

A következő két évtized Hell számára a rendszeres, szorgos munka ideje volt. Gyakran utazott, folyamatosan publikált, csillagászati évkönyvet szerkesztett, kidolgozta a földrajzi szélesség meghatározásának a korábnál pontosabb eljárását. Bár javarészt Bécsben élt, gyakran fordult meg Magyarországon, és közreműködött az egri, a budai és a gyulafehérvári csillagvizsgáló megalapításában.

Komoly lelki traumát jelentett számára a jezsuita rend 1773-as feloszlata, de tovább dolgozott az egyetemen. Szerkesztett térképeket, valamint kidolgozott egy magnetikus gyógykúrát, amelynek segítségével az emberi testre helyezett mágnesek révén bizonyos szív-működési



rendellenességeket sikerült kielégítő határfokkal kezelnie, gyógyítania. Idővel tagja lett a koppenhágai, stockholmi, göttingeni akadémiáknak, miközben egész működésével a tudomány ügye mellett, rendje jelmondatának megfelelően, Isten nagyobb dicsőségét szolgálta. Egy hideg napon, amikor vendégeket kalauzolt birodalmában, a csillagdában, megfázott, és tüdőgyulladásban meghalt 1792. áprilisában, Bécsben. Sírja a császárváros mellett, Maria Enzensdorffban van. Emlékét ma is ápolja a nemzetközi és a hazai tudománytörténet, számontartja egyháza és szerzetesrendje, nevét a Holdon egy kráter, az űrben pedig a 3727-es katalógusszámú, Maxhell kisbolygó őrzi. ♦



PARADICSOMLÉ CUKORRAL

◆ Harmadik gyermekünket várva sikerült az összeomló-félben lévő családi ingatlanból saját lakásba költöznünk. A negyvenezer forintra rúgó törlesztőrészlettel nem volt semmi baj, csak éppen ennyit kerestem akkoriban egy hónap alatt. Honnan kapok elő még egyszer ugyanennyit? Imában a Felsőbb Vezetésre bíztuk a dolgot, de a vonat nem vár, és a törlesztőrészlet sem.

Ekkor hívtam irodájába beszélgetni a Nagy Drámaíró, aki akkor a Magyar PEN Club írószervezetének elnöke volt, és megkért, hogy nem segítenék-e titkári minőségben az intézményben. Az impozáns Károlyi-palotában ültünk, a plafonon ülő legyek minket láthattak légyméretűnek. Maga a Nagy Drámaíró is arisztokrata vérből származott, a szervezet meg elnökének tudhatta egykoron Kosztolányi Dezsőt. Valószínűtlen ez az egész. Hogy kerülök a képbe huszonöt évesen? Izegtem-mozogtam az irodalmi életben, írtam kritikákat, fordítottam verset-prózárt mázsaszámra, vezettem esteket, rádióztam, interjúztam, látható voltam abban a szerény mértékben, ahogy az akkori, neteninni világ lehetővé tette.

Nagy megtiszteltetésemben azt találtam mondani, családos ember vagyok, úgyhogy havi negyvenezer forintért vállalom az állást. A Nagy Drámaíró elmerengett: tán fáj a csillagoknak a magány, a térbe szétszórt milliom árvaság? Ezt Tóth Árpádtól kölcsönözte, aztán rábólintott a havi illetményemre. Jessz, megvan a kölcsön! És állásom is lett már. Mint új seprű, jól akartam seperni.

Lelkiismeretességéből bementem kilenc órára, de akkor még nem volt ott senki, csak a bejárónő, aki takarított, mosogatott. Tíz óra körül a Nagy Drámaíró megérkezett, és átkopogott. Fontos Kosztolányi-idézeteket hozott, megmutatta gépiratait, elszavalt egy jelenetet a drámájából, felidézte úti emlékeit, a nagy embereket, akikkel kezet szorított. Elmondta véleményét a Jelentős Költőnőről, aki a szomszéd irodában ült elnökhelyettesi pozícióban, ha éppen nem egy kolumbiai, malajziai vagy tajpeji költőfesztiválon olvasott fel írásaiból. Nézeteik nem egyeztek, és mindketten nehezményezték a másik kibírhatatlan természetét. Miközben elismerték egymás nagyságát. Én mindkettejüknek helyeseltam, mert ez volt a feladatam, meg mert tényleg mindketten nehéz természetűek voltak, és ugyanakkor szerethetőek. Élő irodalomtörténetként és utazási kézikönyvként zúdították rám a világot. Na de hol itt a munka?

Kellett esteket szervezni, amelyeken hagyományosan ugyanaz a tizenkét hiperművelt ember ült, alig várva, hogy a színpadon beszélgetők elhallgassanak, és végre ők következenek. A közönség negyedórás kérdéseket tett fel, bemutatva átfogó műveltségét. Gyakran szóba jött, hol vannak azok a nyavalyás fiatalok. Megörültem a feladatnak, felkerestem jó pár belvárosi gimnázium magyartanárait, belekésítettem őket, az elkövetkező pár alkalom zúfolásig volt vigyori tizenévesekkel. Hátradőltem a karszékemben. Így szervez egy



titkár, nem? Az öregurak feszélyezettek voltak, a Nagy Drámaíró meg felelősségre vont: kik voltak ezek a rakoncátlan senkiháziak? És hol maradt a Bölcs Írófejedelem meg a Szórakoztató Irodalmi Herceg? Elvégre ez egy elit íróklub, ugye értem? Értettem. Összehoztunk még jó pár teltházas estet Bölcs Írófejedelmekkel és Legendás költőkkel, műfordítás-konferenciát is szerveztünk nemzetközi részvétellel, impozáns kiadvánnyal.

Aztán megint komolyan vettem valamit a sóhajtozásokból. Hej, régen milyen jó kis műfordító-programja volt a PEN Clubnak, csak úgy röppentek ide a magyar irodalom hívei, és tolmácsolták minden nyelven a jobbnál jobb műveket! Sajnos az egész anyag ott van a pincében ömlesztve, kész aranybánya, haj, nincs mit tenni! Erre ittunk még egy kis facsart narancslét vagy kávét a szomszédos Mozartban, vagy ettünk egy jót a Kárpátia étteremben. Szívesen potyáztam magasróptú társalgás közben, de az idővesztéség türelmetlenné tett. Bevetem magam a pincébe, polcokat hoztam kölcsönkocsival az IKEAból, lefestettem őket, a pókhálós dossziékat rendszereztem. Ha egyszer aranybánya, nosza, termeljük ki! A Nagy Drámaíró idegesen és orrát fintorítva talált rám e koszos munka közben. Szeretett volna Füst Milán esztétikájáról eszmét cserélni. Dohogva elvonult ebédelni.

Aztán felmondott a bejárónő, és nem jött új helyette. A Nagy Drámaíró viszont nem függesztette fel azt a szokását, hogy napi többször megiszik egy pohár paradicsomlét,

amihez négy kanál szőlőcukrot kever. A vékony falú poharak pedig csak gyülekeztek a tálcán, a ragacos piros massa rájuk kövült a napok során. A Nagy Drámaíró nem kérdezte, ki hoz paradicsomlét és szőlőcukrot a boltból, ki mossa el a poharat. A lényeg az volt, hogy minden ott legyen a keze ügyében. Rávetődtem hát a koszos edényekre, ezen ne múljék. A Nagy Drámaíró irodája felé ballagott, amikor meglátta hátamat, amint a mosogatónál tevékenykedem. Rosszallóan szemlélt, majd kicsit undorodva odaszólt, hogy ha EZZEL végeztem, keressem fel, szeretne Rilkéről beszélgetni.

A PEN Club Illyés Gyula-díját a francia irodalom legjobb fordítóinak ítelték oda évről évre. A Nagy Drámaíró örömmel újságolta, hogy a Kuratóriummal egyetértésben nekem ítelték ezt az elismerést. Jó sok mindent fordítottam már akkorra, de mindenképp megindító volt, no meg minden pénz igen jól fogott. Utólag megtudtam, hogy még aznap beállított elnökünkhöz egy nyolcvan feletti bácsi, aki egyetlen drámát fordított egész életében, és kérte, hadd kapja meg a díjat még halála előtt. A Drámaíró sajnálattal közölte, hogy a döntés már megszületett.

A lakásunk melletti játszótéren egyszer összejöttünk az öregúrral. Épp jöttünk el a gyerekekkel, ő meg unokáit kísérgette. Zavartan ráköszöntem, és visszatekintve láttam, hogy ott áll a játszótéren, mint akit áramütés ért, és halálos tekintettel bámul utánam, a tolvaj után. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

„SZERETNÉM, HA A MÓNÁÉKNÁL – NÁLUNK LENNE”

Először az általános iskolai olvasókönyvemben olvastam svéd gyermekverseket. Emlékszem, mennyire megfogott a világ, amiről meséltek, ahol a gyermeknek is joga van ahhoz, hogy kifejezze a véleményét, a felnőttek pedig figyelembe is veszik azt. Talán ekkor, tízéves koromban kezdődött a pszichológusi pályafutásom.



FIGYELMEZÉS, DE HOGYAN?

A gyerek véleményének, gondolatainak és jogainak tiszteletben tartása nem jelenti azt, hogy ő lesz a kiskirály a családban, aki bábként rángathatja a szüleit. A gyerekeknek nagy szükségük van a szeretetteljes és következetes határokra, hogy ezeken belül szabadon és biztonságban felfedezhessék a világot.

Mónáéknál
úgy beszélnek a gyerekkel,
mintha nagy volna.
„Mit gondolsz?” kérdik
– Móna papája meg a mamája -
„Mit gondolsz?
Szerinted hogy lenne jobb?
Szerinted hogy kéne csinálni?”

Aztán:

„Értem.

Azt mondd?

Lássuk csak.

Tényleg, tökéletesen igazad van!”

Vagy:

„Nem, azt hiszem,

ebben tévedsz . . .”

Szeretném, ha a Mónáéknál -
nálunk lenne.

(Siv Widerberg: Mónáéknál)

A megfigyelések szerint a gyerekek különbözőképpen játszanak a bekerített és a bekerítetlen játszótereken.

Ahol van kerítés, ott szabadon kihasználják az egész teret, míg ahol nincs, a gyerekek bizalmatlanok lesznek, és személyiségüktől függően óvatossá válnak, ezért csak a középső játéktérületet használják, vagy nem törődnek azzal, hogy mi a jó nekik, és túlságosan vakmerőek lesznek.

A másik véglet, amikor nagy igyekezetünkben a kerítést túl szűkre szabjuk, ami miatt a gyerekek vagy passzív vá válnak, vagy elkezdnek lázadni a felnőttek által felállított korlátokkal szemben. Szülőként talán az egyik legnagyobb kihívás, hogy olyan határokat szabjunk, amelyek között a gyerekek érzik a szeretetünket, törődésünket, segítenek nekik, hogy biztonságban érezzék magukat, és emellett fejlesztik a felelősségtudatukat, a problémamegoldó, illetve az együttműködési készségeiket is. Ráadásul a kutatások szerint az sem mindegy, hogy ezeket a határokat miként jelöljük ki, és mennyire vonjuk be a gyermeket ezek megbeszélésébe.



FEGYELMEZÉSI MÓDSZEREK

A szociális fegyelmezési séma szerint szabályszegés esetén négy különböző módon reagálhatunk, attól függően, hogy milyen magas a kontroll (határok, fegyelmezés, ellenőrzés), illetve a támogatás (gondoskodás, biztatás) szintje.

A szülők többsége a két véglet (túlzott kontroll, túlzott engedékenység) között kapkod, mivel egyikben sem érzi igazán jól magát, de nem tudja, hogy mi mást tehetne.

1. Büntető szemlélet – ELLENE

Amikor az ellenőrzés magas, a támogatás pedig alacsony, büntetésről beszélünk. Ilyenkor a gyerekeket nem vonjuk be a döntésbe, csak ismertetjük velük a szabályokat, illetve a be nem tartásuk esetén bekövetkező büntetéseket. Jane Nelsen, a pozitív fegyelmezés szakértője szerint, bár a büntetés rövid távon hatásosnak bizonyulhat, hosszú távon hatalmas károkat okoz. Amikor hibázunk, az esetek többségében tisztában vagyunk azzal, hogy

nem cselekedtünk helyesen. A kirekesztés, megalázás vagy megbélyegzés hatására szégyellni kezdjük magunkat, de ez a fajta szégyen nem segít hozzá a pozitív változáshoz és a jóvátételhez. Nathanson szerint négyféle kimenetel lehetséges: elkerülés, mások megtámadása, visszavonulás vagy az én megtámadása. Bár a folyamat rendszerint nem tudatos, a büntetés hatására a gyerekekben megszületik egy döntés vagy egy vélemény (pl. „Rossz gyerek vagyok.”, „Tökéletesen kell viselkednem, hogy kiérdemeljem a szeretetet.”), ami meghatározza a jövőbeli viselkedést. Vannak gyerekek, akik **elkezdenek neheztelni** arra, aki a büntetést kiszabta, és úgy döntenek, hogy a felnőttekben nem lehet megbízni. Mások **dühösek lesznek, és megpróbálnak bosszút állni** az elszenvedett büntetésért, **vagy úgy döntenek, hogy az ellenkezőjét fogják tenni annak, amit elvárnak tőlük**, hogy megmutassák, nem kell az elvárások szerint élniük. Megint mások úgy döntenek, hogy **megpróbálják elrejtetni a szabályszegést** a felnőttek elől, hogy ne kapják őket rajta. Sajnos vannak olyan gyerekek is, akik elkezdik rossznak látni magukat, **csökken az önértékelésük**, és teljesen elvesztik a hitüket, hogy képesek jól viselkedni.

2. Megengedő szemlélet – ÉRTE

A büntetés másikkal véglete a túlzott engedékenységgel, ami a szociális fegyvelmezés sémadimenziói szerint alacsony ellenőrzést és magas támogatást jelent. A túlzott engedékenységgel szabadságot jelent rend és szabályok nélkül, aminek számos kockázata van, hiszen alkalmazói elhanyagolják a gyerekek valódi szükségleteit, és hátráltatják, hogy a gyerek az életkorában megfelelő fejlődési feladatot végezze. Egy kutatópáros, Bredford és Clarke olyan felnőtt válaszadókat kérdezett meg a tapasztalatairól, akiket gyerekként túlzott engedékenységgel neveltek. A kutatásban részt vevő személyek arról számoltak be, hogy számos kulcsfontosságú területen hátrányt szenvedtek. Elmondták, hogy **gyakran hoznak rossz döntéseket**, mert úgy érzik, kiváltságokkal bírnak, és nem kell felelősséget vállalniuk a tetteikért, vagy éppen ellenkezőleg, azt hiszik, hogy mindenért ők a felelősök. Néhány válaszadó arról számolt be, hogy **alapvető ismereteik hiányoznak**, mivel a szüleik nem várták el tőlük ezek elsajátítását. Ezek lehetnek gyakorlati ismeretek (pl. telefonálás), de vannak, akik nem tanulták meg, hogy miként kell a céljaikért küzdeni, mert a szüleik folyton megoldottak helyettük mindent, vagy a túl sok különfoglalkozás mellett nem volt lehetőségük elsajátítani a kapcsolatok ápolásának művészetét. A felmérésben a résztvevők 71%-a jelezte, hogy **nem tudja mi az elég, vagy mi a normális** („Nem vagyok elég.” „Mikor elég az embernek a pénze?”). További **nehézséget jelent számukra a határok felismerése és tiszteletben tartása/tartatása**, mivel gyerekkorukban nem szereztek tapasztalatot erről. A válaszokból az is kiderült, hogy a túlzottan engedékenyen nevelő szülők gyakran kommunikálnak úgy, hogy az üzenet bizonyos részei ellentmondanak egymásnak, ami **összezavarja a gyereket és dühöt vált ki belőle** (pl. „Mindent megadtam neked. Miért nem boldogsz egyedül is?” „Az elégnél többet is adtam neked.

Hogy lehet, hogy nem tudod, hogy mennyi az elég?). A vizsgálat résztvevői szerint az egyik legnehezebb dolog, hogy a környezet általában értetlenül áll a problémájuk előtt, és nehezen érti meg, hogy nemcsak a bántalmazás vagy az elhanyagolás, hanem a **túlzott engedékenység következményei is szenvedést okoznak**. Mivel az emberek többsége inkább irigy rájuk, így elkezdik nevetségesnek érezni a problémájukat, nem beszélnek róla, hanem eltemetik magukban az ehhez fűződő fájdalmat.

3. Elhanyagoló szemlélet – NINCS FEGYVELMEZÉS

Amikor egyaránt hiányzik a korlátozás és a támogatás is, akkor elhanyagolásra van szó. Az elhanyagolt gyerekek gyakran gondolják úgy, hogy nem méltóak a szeretetre, ezért mások elismerését úgy próbálják megszerezni, hogy folyton a kedvükben járnak, a figyelmet magukra irányítják, gyakran bohóckodnak. Nagyon bizonytalanok a kapcsolatokban, nehezen ismerik fel mások érzéseit és a saját érzéseikkel sincsenek tisztában.

4. Helyreállító szemlélet – VELE (resztoratív)

A helyreállító szemlélet alkalmazása során a rossz cselekedetek korlátozása és a magas támogatás egyidőben van jelen. A szemlélet az új-zélandi maorik és a navajo indiánok hagyományaiból ered, akik konfliktus esetén nem rekesztették ki az elkövetőt, hanem a közösség teljes jogú tagjaként a megbocsátáson és a jóvátételen keresztül helyreállították a kapcsolatban keletkezett sérülést. A békés konfliktusrendezés során a felnőttek nem tesznek semmit a gyermek helyett vagy ellen, hanem hisznek abban, hogy ha vele együtt cselekszenek, akkor képes lesz pozitív irányba változtatni a viselkedésén. Amikor szabályszegés történik, nem döntenek a gyerek feje fölött arról, hogy milyen büntetést érdemel, nem zárják ki a problémamegoldási folyamatból, hanem az összes érintett részvételével közösen dolgozzák fel a sérelmet.

hirdetés



**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

**ÖRÖMHÍR
MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

A family photo showing a man, a woman, and two children smiling.

A büntető és resztoratív szemlélet közötti különbség a kérdés technikájában is megjelenik. A módszer alkalmazói konfliktus esetén nem arra kérdeznék rá, hogy ki tette, miért tette és mit érdemel, hanem a konfliktus nyomán keletkező érzelmi szükségletek feltárása van fókuszban. A kérdések különbözőzhetnek a szerint is, hogy az elkövetőtől vagy a sértett féltől kérdezzük. (1. Mi történt? Milyen sérelem történt? 2. Mi volt benne a Te részed? Szerinted kit érintett mindez? Miként hat rád, a többi gyerekre/felnőltre? Mi volt ebben számodra a legnehezebb? 3. Mit gondolsz, mit kellene tenned, hogy a dolgok rendbe jöjjenek? Mit tudnál tenni, hogy mindezt jóvátedd? Mire lenne szükséged, hogy mindezt le tud zárni magadban? Minek kellene történnie, hogy a dolgok rendbe jöjjenek?) A folyamat során a kárt okozó gyerek szembesül a tette következményével, illetve a másokra gyakorolt hatásával, ami arra indítja, hogy felelősséget vállaljon a cselekedetért és megpróbálja jóvátenni. Ezáltal meggyógyulnak az érzelmi sérülések, és átalakulnak, helyreállnak a kapcsolatok. Mivel mindez nem a büntetés, hanem a bizalom és a segítőkészség légkörében zajlik, ritkán fordul elő, hogy a gyerekek ne vállalnának felelősséget a tetteikért. A módszer segít abban, hogy a családban felbukkanó konfliktusokat is úgy kezeljük, hogy mindenki megnyugodjon, és ne fokozódjon tovább a konfliktus.



TESTVÉRITÁK

Tipikusan ilyen eset a testvérek közötti veszekedés. Amikor a „ki kezdte, miért csinálta és a mit érdemel” játszma elindul, a gyerekeknek gyakran az a céljuk, hogy a saját oldalukra állítsák a szülőt, a másik lurkó pedig kapjon büntetést. Ha ilyenkor az egyik ellenében a másik oldalára állunk, a vesztes úgy fogja érezni, hogy ő húzta a rövidebbet és az első adandó alkalommal bosszantani kezdi a testvérét, hogy megtorolja a történetet. A helyreállító konfliktuskezelés módszerével viszont a „Ki jön ki győztesként ebből a konfliktusból?” kérdés elveszti a jelentőségét, a gyerekek azonos oldalra kerülnek, a kapcsolat pedig gyakran egy magasabb szinten áll helyre. Bizonyos idő után a gyerekek képesek lesznek arra, hogy konfliktusok esetén maguk oldják meg a problémáikat. Különösen igaz ez azokban a családokban, ahol alkalmazzák a családi kör/gyűlés nevű technikát, ami lehetőséget ad a kapcsolatok ápolására, az érzelmi kommunikáció erősítésére, a pozitív közösségi élmények átélésére és a közös felelősség vállalására.



CSALÁDI GYŰLÉS

A családi gyűlésen a család tagjai megbeszélhetik a felmerülő problémák lehetséges megoldásait, és ezáltal a gyerekek folyamatosan fejleszthetik a problémamegoldó készségüket. Ez a fórum nem a prédikálás, a lelkifröccs, vagy a gyerekek álcázott formában való túlkontrollálásának a helyszíne, a döntéseket a családtagok közmegegyezéssel hozzák meg (egy „beszélő” tárgy körbeadásával mindenki elmondja a véleményét, javaslatát). A családi gyűlést nemcsak a problémák megoldására, hanem megelőzésre is használhatjuk. Közös program előtt például átbeszélhetjük, hogy miként kell viselkedni: Hogy viselkedünk? Mi kell (mire van szükséged) ahhoz, hogy ez jól menjen? Milyen aggályok vannak? Mit kell elkerülnünk, és hogyan? Ki fog jelezni, kinek? Utólag megbeszélhetjük azt is, hogy kinek mi volt a szerepe abban, hogy jól sikerült az adott dolog. A módszer ahhoz is hozzájárul, hogy a gyerekek érezzék, hogy tartoznak valahová, fontos személyek. Ennek érdekében a családi gyűlésen megbeszélhetjük azt is, hogy ki mit tud a családban a jó hangulatért vagy az együttműködésért tenni, vagy miért jó ehhez a családhoz tartozni. A családi gyűléseket kezdhetjük azzal is, hogy mindenki gratulál minden családtagnak, vagy megosztjuk egymással, hogy miért vagyunk hálásak. ♦

**Daniel,
aki az osztályunkba jár
a vacsorát Söderpartinak hívja.
„Sódert esztek vacsorára?”
kérdeztem egyszer
(mert szerintem ez a
Söderparti
olyan lükén hangzik).
„Frászt” mondta Daniel,
„húst eszünk,
és mindenki nyomhatja a sódert,
és senki se mondja,
hogy fogd be a szád,
és mindig kipakolhatod,
ami a szívedet nyomja”
mondta Daniel, és nevetett.
Mégiscsak lükén hangzik, hogy Söderparti.
De Ami a Szívedet Nyomja, az már igen!
Nálunk csak olyan közönséges Vacsora van.**
(Siv Widerberg: Söderparti | Tótfalusi István fordítása)



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MOST?

Önök szerint most nehezebb gyermeket nevelni vagy 100 éve? Ezt a kérdést több előadásomon feltettem az utóbbi időben. A hallgatóság reakciója minden esetben viszonylag egyöntetű volt. És azt hiszem, talán nem is állt annyira távol attól, amit Önök mondanának, kedves Olvasóim.

◆ Most. Azt mondták, minden alkalommal, hogy most, a mai világban nehezebb gyermeket nevelni. Hogy miért? Mert az élet bonyolult, a kapcsolataink szakadozottabb az utánunk következőkkel, mert a mai gyerekekre nem lehet hatni, mert már nem figyelnek, mert... Ilyesmiket hallottam.

Amikor visszakérdeztem, hogy ezt komolyan mondják-e, nem inogtak meg a válaszbán. Ma nehezebb gyermeket nevelni, mint 100 éve. Ezt a „laikus kutatást” megerősítette a Barna Group kutatóközpont felmérése az Egyesült Államokban 2017-ben. Az ő válaszadóik is azt nyilatkozták, hogy ma sokkal nehezebb gyermeket nevelni, mint akár a saját gyermekkorukban volt. Ennek három oka szerintük: a digitális technológia (közösségi média), az, hogy a világ nagyon veszélyes hely lett, illetve, a közös erkölcsi rend hiánya. A legnagyobb nevelési kihívásként pedig a tiszteletet és felelősséget, az időkezelést, a gyerekek közösségimédia-használatának ellenőrzését és az erkölcsi tartás kialakítását jelölték meg. De fő nehézségként említették a médiaeszközök és platformok okos használatára nevelést.

Milyen különös, a világot ma tényleg zord helynek látjuk! Amióta szinte mindent láthatunk belőle, azóta sokkal jobban tartunk tőle.

A jelen reputációja igencsak rossz. Ahogy Hans Rosling 2018-as „Factfulness” (Tények) című könyvében

hangsúlyozta, a tényeket nem ismerjük, a valóságot pedig sötétre torzítjuk. Mit gondol, a világon az egy éven aluli gyermekek hány százaléka oltott? 20? 50? 80? Ha utána néz, meglepődik, mennyire lebecsülte a valóságot.

Nehezebb volna ma gyermeket nevelni, mint 100 éve?! Amikor nem volt oltás, automata mosógép, hűtő vagy hajszárító, amikor nagy háborúban vesztek el kis emberek, amikor nem volt egész évben eper a boltokban, sőt százaz zsebkendő sem, és ez még csak a lista legeleje... Persze nem illik kétségbe vonni a közhangulatot, de mégiscsak meg kellene élnünk végre a jót. Nem, az élet biztosan nem olyan könnyű, sokak számára nehezebb, mint másoknak. De mégiscsak jólétben, jövőképpen élünk. Biztonságban, gazdag információs környezetben, tervek lehetőségével.

Lehet, hogy valójában nem a gyereknevelés lett nehezebb, hanem mi tartunk egyre jobban a nagy életfeladatoktól.

Mert jobb volna, ha nem is lehetne idő, nemhogy mód a fájdalomra, aggodalomra. Mert lassan már a boldogság mindent átmozgató, változtató élménye is kényelmetlenné, vagy inkább „egészségtelenné”, esetleg veszélyessé válik. És egyébként is, az „énidő” korában a „miidő” afféle áldozatnak tűnhet.

A nyár forró perceiben – amikor azt hisszük, ilyen pokoli hőség még sohasem volt – érdemes néha ébresztő lelki (hideg)zuhanyt is vennünk. ◆



MINDEN KÖRÜLTÖTTED FOROG



**NEKED NYARALÁS ITTHON.
NEKI UTAZÁS BOBÓORSZÁGBA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

NEM TITOK ÉS NEM SÉRTÉS, HOGY CIGÁNY

„A gyámhivatalban ki kellett töltenünk egy papírt arról, hogy milyen korú és egészségi állapotú gyereket fogadnánk el. A faji hovatartozást hivatalosan nem lehet megjelölni, de mindenki tudja, ha valaki azt írja be, hogy szőke, kék szemű gyereket szeretne, az azt jelenti, hogy nem cigányt. Mi csak annyit adtunk meg, hogy fiú, háromévesig. Innen már szinte biztosan tudtuk, hogy hároméves cigányfiút kapunk.” Így érkezett Zsolt egy háromgyerekes családba negyedikként, örökbefogadó szüleihez, Simon Jánoshoz és S. Németh Boglárkához, két és fél évvel azután, hogy vérszerinti édesanyja elhagyta.

◆ **Boglárka:** Zsófi hároméves lehetett, Kara hat, Dani kilenc, amikor felmerült, hogy jó lenne egy negyedik gyerek. Egy újabb babavárás azonban nagy terhet jelentett volna. Vele született betegségem miatt eleve nem volt biztos, hogy szülhetek, így már a házasságunk elején tisztáztuk, ha úgy alakul, örökbe fogadunk. Három gyerek után úgy éreztük, elbírnunk még egyet.

János: Egy évig tartott, amíg beszereztük a hivatalos papírokat. A felkészítő tanfolyamot az Ágacska Alapítványnál végeztük el. A képzésen az örökbefogadásnak olyan aspektusai kerültek elő, amikre korábban nem is gondoltunk volna. Az ember hajlamos legyinteni: örökbe fogadjuk és kész, mi olyan bonyolult ebben? A rózsaszín szemüveget azonban levették rólunk, és ez nagyon hasznos volt.

– **Mire gondolsz?**

János: Sokat beszéltek a motivációról. Ha például valaki helyett akarunk örökbe fogadni egy gyereket és nem csak simán valakit, az már veszélyes. Ahogy az is, ha csak karitatív célból gondoljuk így, ha nem érezzük zsigerből a vágyat, nem szabad igent mondani.



Olyan gyerekeknek keresnek családot, akik nemkívánt terhességből születtek, ezért még az újszülöttek is sérülnek, a nagyobbak meg pláne. Ám az örökbefogadás örökre szól, benne van a nevében. Itt nincs olyan, hogy ha nem jövünk ki jól, visszaküldöm és kérem a következőt, hátha az jobb lesz.

Boglárka: Aki eleve kizárja a cigány származású gyereket, annak el kéne gondolkodnia azon, hogy tényleg kész-e az örökbefogadásra. Mert ha csak faji hovatartozás alapján kizár valakit, akkor nem lesz képes arra sem, hogy elfogadja a gyerek kevésbé tetszetős személyiségjegyeit. A kötődési képességről is sokat hallottunk, ami nagyon fontos ahhoz, hogy sérülés nélkül be tudjon illeszkedni a családjukba. Az a gyerek például, aki első látásra odaszalad hozzád, átkarolja a lábadat, és könnyörög, hogy „Vigyél haza!”, valószínűleg nem tud kötődni. Megvan annak a veszélye, hogy abban a pillanatban, amikor konfliktus jön, a következő emberrel elmegy, illetve felnőttként képtelen lesz tartós párkapcsolatra.

– **A folyamat tehát elindult. Mi jött azután?**

Boglárka: 2015 októberében megkaptuk az összes papírt. November legvégén jött a telefon, hogy van egy kisfiú az ország másik felében. Először egy előnytelen fényképet meg egy félreértett anamnézist láttunk, erre kellett igent vagy nemet mondanunk. A kórképet tisztáztuk, és azt gondoltuk, hogy egy fotó alapján nem lehet ítéletet mondani. Jeleztük, hogy szeretnénk vele találkozni.

János: Zsoltot otthagya a szülőanyja a kórházban, onnan előbb egy nevelőszülőhöz, majd öt hónaposan egy másikhoz került. Az örökbefogadás az ő esetében titkos, vagyis nem ismerhetjük a biológiai szülőket, de azért valamilyenre sikerült összerakni, mi történt korábban. Az biztos, hogy nagy törés volt Zsoltnak, amikor alig fél évesen átkerült az egyik nevelőszülőtől a másikhoz. Azt is tudjuk, hogy akiktől átvették, nagyon szerették és úgy nevelték, mintha a sajátjuk lett volna, de mivel az örökbefogadás után nem jár anyagi támogatás, csak a nevelőszülői státuszért, önként lemondtak róla.



Boglárka: December legelején találkoztunk velük egy vidéki gyámhivatalban. Ekkor esett le nekik, hogy Zsoltot elviszik tőlük. Akkor meg már mindent elkövettek, hogy ez ne történjen meg. A belépőjük rögtön ez volt: „Ugye látják rajta, hogy cigány?” Egyébként ők maguk is azok voltak. Ez nem rettentett el minket, mert biztosak voltunk benne, hogy az lesz. Utána volt még egy kis huzavona, de mivel Zsoltot mindenképpen elvették volna tőlük, nem akartunk visszalépni. Az első alkalommal összesen félórára találkoztunk. Tudtuk, hogy nem erőltethetjük a játékot vagy a közeledést, hanem el kell fogadnunk, hogy a gyerekek idegenek vagyunk.

János: Ez hosszú távon jó, hisz azt mutatja, hogy képes a kötődésre. Zsolt nem volt bújós, nem menekült a nevelőszülők ölébe, hanem autót tologatott a szőnyegen. Később nálunk is megvolt még egy ideig az a szokása, hogy ha baja volt, állt egyhelyben, nem szaladt hozzánk. Figyeltük az első benyomásainkat, azt, hogy zsisgerileg el tudjuk-e fogadni őt vagy sem. Jól tudtuk a tanfolyam óta, ha csak az egyikünk is úgy érzi, hogy nem, akkor az nem jelent. De ez nálunk szerencsére nem így alakult. Zsolt egy kifejezetten mosolygós, vidám kisgyerek volt, és

sokkal helyesebb, mint a fotókon. A szemeivel azonnal levett minket a lábunkról. Nem volt kérdés tehát, hogy újból szeretnénk látni, de másnap telefonon is vissza kellett szólnunk, hogy lássák, nem csak pillanatnyi felindulásunkban gondoljuk így.

– A gyerekeitek tudtak már róla?

János: Amikor először említettük nekik, már intéztük a papírokat, és meg kell mondanom, nem örültek. Az első reakciójuk azt volt, hogy elegen vagyunk, de ha lesz még egy, akkor legalább ne örökbefogadott legyen. A legnagyobb állt ellen a leginkább, akkor kezdett kamaszodni, és foglalkoztatta, vajon mit szólnak hozzá mások, ráadásul – az ő fogalmazásában – már „végigszenvedett” két kistesót. A tanfolyamon azt is hangsúlyozták, hogy az örökbefogadás sikeressége azon múlik, a szülők mennyire képesek ezt elfogadni, és hogyan kommunikálják a külvilág felé. Az édestestvér érkezésénél is így van: nem a testvérek kompetenciája, hogy legyen-e még egy gyerek, hanem a szülőké. Elhívtuk őket, hogy jöjjenek megnézni Zsoltot, ha bármi gondjuk van, megbeszéljük, de tudatosítottuk bennük, hogy

ebben nem ők döntenek. Addig tartott csak a negatív hozzáállás, amíg nem találkozta Zsolttal. Abban a pillanatban leomlott a fal.

Boglárka: Decemberben egyre sűrűbben és egyre hosszabb időre mentünk látogatni, hiába a 200 km-es távolság. Eleinte a nevelőszülők csak a másik szobába mentek át, aztán kimentek az épületből, végül már mi vittük el Zsoltot egy kis időre. Addigra megértette, hogy valami történik, tehát egyre többet sírt. Azt viselte nehezen, hogy nem tudta, kihez tartozik pontosan. Aztán eljött annak is az ideje, hogy három napra hazahozhattuk, már a két ünnep között. Miután visszavittük, újra jeleztük, hogy biztosan szeretnénk örökbe fogadni, és mivel sokat sírt, jeleztük azt is, hogy mielőbb magunkhoz szeretnénk venni. Január 14-én végleg elhoztuk.

– **Hogy ment az összekötődés folyamata?**

János: A gyerekeink rögtön megbarátkoztak velem. Akkoriban a hűtőnk ajtaján mágnesekből készült betűk voltak, amiből a nagyok már korábban kirakták hármójuk nevét. Egyszer Dani odahívott, hogy nézzem meg: nem volt elég betű, de kitalálta, hogyan tegye ki kereszt-rejtvény formájában mind a négyükét. Akkor éreztem, hogy Dani elfogadta az öccsét. Zsoltnak hosszabb időre volt szüksége a kötődéshez. Az a tapasztalat, hogy ez akkor alakul ki mélyen, amikor már legalább annyi időt töltött a családdal, mint máshol. Ez nagyjából igaz is volt. Amikor elkezdte az óvodát, még szólnunk kellett az óvónőknek, hogy figyeljenek rá, mert ha nyitva van az ajtó, vagy ha valaki kedvesen rámosolyog, fennáll a veszélye, hogy elmegy vele.

– **Nem lehetett könnyű rögtön egy hullámhosszra kerülni úgy, hogy semmit sem tudatok Zsoltról.**

János: Egyik rokonunk azt mondta, olyan ez, mint amikor az ember elkezd nézni egy sorozatot, de csak a második évad közepén. Az előzmények jó részét csak kikövetkeztetni lehet.

Boglárka: Az első időkben utálta a vizet, valószínűleg egy korábbi traumatikus élmény miatt, tehát az esti fürdetés kínszenvedés volt, hónapokig. Az evéssel is akadtak problémák. Amikor megérkezett hozzánk, cumisüvegből fogyasztott kakaóon élt. Szilárd ételt szinte nem is tudott nyelni. A tiltakozás egyik formája az volt, hogy szó nélkül visszaöklendezte az ételt. Elég volt, jóllakott, de ezt addig nem mondta ki. Végül megtanítottuk, hogy inkább beszéljen, és mondja el, mi a baj, ahelyett, hogy visszahányá az ennivalót.

János: Ráadásul rögtön az elején belebotlottunk egy nagy feladatba: mivel a nevelőszülők nem mondták el neki, hogy ők nem a szülei, ránk hárult a feladat. Elmondtuk, milyen hányattatáson ment keresztül, és azt is, hogy most már örökre nálunk lesz, ő a mi fiunk, és innen soha többé nem megy el. Addig kifejezetten sírós volt, de ezzel a beszélgetéssel ezt mintha elvágtuk volna. Meglepődtünk, hogy egy két és fél éves gyerek ezt megértette.

– **Érezte-e valamiből, hogy nem kívánt terhességből született?**

János: Igen. Az elején ő láthatatlan-hallhatatlan volt a házban. Ösztönösen megbújt, mert így nem zavart senkit. Hónapokig nem lehetett tudni, hol van, mert nem volt hangja. Akkor láttuk, hogy kezdi jól érezni magát, amikor belépve a házba lehetett hallani, hol van.

– **A környezet felé mennyire volt könnyű a cigányságát vállalnotok?**

Boglárka: Emlékszem, amikor kiderült a származása, a családban volt olyan, aki próbált figyelmeztetni, sok bajunk lesz vele. Mondtuk, hogy ez a mi problémánk, vállaljuk. Zsolt viszont azóta annak a családtagnak a kedvence. Ha mi kitartunk amellest, hogy ez nem gond, akkor ezt a környezet is átveszi. Szerencsére az óvoda és az iskola, ahova a nagyok járnak, befogadó. Tudjuk, hogy Dani is felvállalja, mert amikor egyszer régebben az egyik osztálytársa elkezdett egy cigányviccet, ő odaszólt neki: „Ugye tudod, hogy az öcsém cigány? Na, most mondd tovább!” Nem titok, hogy cigány, és nem is sértés. Azt kellett magunkban tisztába tenni, hogy mi az előítélet és mi a valóság. Hajlamosak vagyunk-e egy-egy észlelés mögé látni valamit, ami esetleg nincs is, és képesek vagyunk-e disztingválni? Volt, hogy Zsoltot füllentésen kaptuk, és erre azonnal felkaptuk a fejünket, mert ott volt bennünk is az előítélet. Át kellett gondolnunk, nem reagáljuk-e túl, attól félve, hogy azért csinálja, mert cigány. Zsolt ingerszegény környezetből jött, ilyen körülmények között két és fél év nagy idő. Amikor megkaptuk, nem figyelt a beszédre, a mese nem érdekelte, nem tudott másokkal játszani, a környezetével nem foglalkozott. Most már kétségbeesik, ha elmarad az esti mese. Feltűnően jó a memóriája, talán jobb is, mint a többieké. Más területeken rohamléptekben hozza be a lemaradásait, és közben sok öröm ér bennünket. Sokan vonakodnak idősebb vagy nem fehér gyereket örökbe fogadni. Nem kell ettől annyira félni, a nehézségek nem ebből fakadnak. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

236 HÓNAPJA TÁNCOLUNK

Ha azt hallom, családi vendéglátós vállalkozás, felémlik valamelyik romantikus film, amelynek *happy endje* nemcsak egy szerelem beteljesülését, hanem a közösen felfuttatott panzió vagy étterem rózsaszín jövőjét is felvillantja. De hogy fest két ambiciózus, külföldi karriert kezdő fiatal közgazdász szerelme, majd házassága négy gyerekkel és egy második generációs nagy, családi vállalkozással, amely ma már egy határon is túlnyúló étteremet, kávézót, hotelt magába foglaló lánc? **Zsidai Lídiát** és **Zsidai Royt**, a Zsidai Csoport tulajdonos-ügyvezetőjét kérdeztük a Pierrot-ban, ahol '82-ben a családi vállalkozás elindult. Lídiának eszébe is jut, hogy Roy szüleiéről épp a Pierrot előtt készült akkoriban egy közös kép.

◆ – **Két közgazdász... egyetemi szerelem?**

Roy: Igen, látásból már évek óta ismertük egymást. Vicesen azt szoktam mondani, hogy ő az egyetlen csaj, akit egy buliban szedtem föl. Nekem az volt az utolsó évem, neki az utolsó előtti. Amikor belépett a Közgáz évnyitó bulijára, azonnal észrevettem, felkértem táncolni, és azóta táncolunk...

Lídia: Ennek szeptember 16-án lesz 20 éve. Azóta minden hónapban kapok tőle egy szál vörös rózsát ezen a napon. Ma is 16-dika van, pár napja épp kiszámoltuk, hogy ez a 236. hófordulónk.

– **Mikor éreztétek biztosan, hogy ez a kapcsolat hosszú távra szól?**

Roy: Egyhetesek voltunk, itt a Várban, a Halászbástyán sétáltunk, és szóba jött a gyerekkérdés. Kiderült, hogy mindketten négy gyereket szeretnénk...

Lídia: Ez volt az első közös nevező.

– **Ti is nagycsaládban nőttetek föl?**

Roy: Nem. Lídiának van testvére, de én egyke vagyok, és nagyon sokat is voltam egyedül, mert a szüleim üzletemberek; valójában felnőttek között szocializálódtam. Mindig hiányzott a gyerektársaság, ezt a gyerekeknek meg akartam adni.



Lídia: De azért még sok minden történt az esküvőig...

Roy: ...mert én az utolsó szemesztert Kölnben végeztem el. Aztán egy startup indításába fogtunk Deutsche Bank háttérrel, az első feladat az volt, hogy egy bécsi céget kellett felépíteni, úgyhogy 2000-ben Bécsbe költöztem.

Lídia: Én akkor írtam a diplomamunkámat, nemzetközi kapcsolatok szakon tanultam, az ENSZ volt a témám, ennek a központja Bécsben volt, ezért két hónapra kiköltöztem. Az esküvő előtti időszakban összesen ebben a két hónapban éltünk együtt, aztán hazajöttem vizsgázni.

Roy: Utána Lídia Luxemburgban és Brüsszelben dolgozott auditorként, én meg akkoriban állandóan ide-oda utaztam. 23 évesen ismerkedtünk meg életünk szerelmével, de voltak még karriercéljaink, és azt gondoltuk, ha ez a szerelem elég erős, kibírja, hogy egy ideig mindketten külön, külföldön élünk.

Lídia: Úgy éreztük, hogy ha eljöttek a lehetőségek, élni kell velük.

Roy: Szerencsére mindketten olyan cégnél dolgoztunk, hogy megengedhettük magunknak a heti-kétheti találkozást valamelyik európai városban.

Lídia: Nagyon szép időszak volt.

– Mikor határoztátok el, hogy végleg elköteleződtek a másik mellett?

Roy: Hat év után elértünk a következő szintre. Végül is elköteleződöttünk, csak nem éltünk egy lakásban.

Lídia: Minden jóból megárt a sok! Kulcsfontosságú volt a sok utazás, kipróbáltuk magunkat a világ különböző pontjain, majd szépen lassan megértünk az együtt-élésre. Miközben persze azóta is folyamatosan megújulunk egymás mellett.

Roy: Az embernek kellenek olyan horgonyok az életben, amelyekkel kapcsolatban nincs kérdés. Ilyen a család. Mindketten határozott személyiségek vagyunk, de megvan az a szeretet, amelynek a segítségével mindig meg lehet oldani a problémákat.

Lídia: Van köztünk egy alkotmány: nagyon őszinték vagyunk egymáshoz, és azonnal megbeszélünk mindent, nem tartogatunk, őrizgetünk olyan gondolatokat, amelyek elmérgesednek, aztán váratlanul kifakadnak.

Roy: Ha valami nem tetszik, azonnal, de kulturáltan szóvá tesszük. És ami még nagyon fontos: mindig feltételezzük a másiktól, hogy jót akar. Ez triviálisnak hangzik, de a hétköznapiakban egyáltalán nem olyan egyszerű.

Lídia: És a napi kommunikáció is fontos, reggel, délben, este. Akkor is így volt ez, amikor más-más országban éltünk. Mert akkor még inkább megvolt a veszélye, hogy más irányba fejlődünk, hisz teljesen más hatások értek minket.

Roy: Szerintem gyakran nem működik jól az a hagyományos családmódel, amikor az egyik fél otthon van a gyerekek mellett, nincs munkája, nincsenek barátai, a másik meg éli a karrierjét, a társasági életét, mindenféle színes impulzusok érik. Ebbe előbb-utóbb mindenki belehal, a házasság is.

Lídia: Vannak külön programjaink és kis külön világunk is: az én lánybarátaim és Roy fiútársasága. És persze vannak párbarátok és családos események, amikor a gyerekek is velünk vannak.



– Lídia, te is dolgozol. Nem féltél beleszökkenni a családi vállalkozásba, amelynek nemcsak a férjed a vezetője, de az anyósodnak is döntő szerepe volt a létrehozásában, és ma is fontos a véleménye?

Lídia: Sokáig állt a megállapodásunk, hogy nem folyok bele a családi vállalkozásba, de a gyerekek növekvő száma mellett leszűkültek a választási lehetőségeim. Olyan munkát kerestem, hogy a család mellett is lehessen rugalmas munkavégzéssel, legyen külön kompetenciám, és hasznosnak érezzem a tevékenységem.

Roy: Tudtam, hogy Lídiának muszáj dolgozni, de azt is, hogy négygyerekes anyukákat nem szívesen foglalkoztatnak a vendéglátásban. Nem akartam a napi főnöke sem lenni, mert a családi meg a szakmai szerepet nem jó összekeverni. A Kempinskiben elvégzett egy egyéves menedzsergyakornok-programot, és ott megismerkedett a revenue managementtel, amely pont passzol az ő Excel és analitikaalapú gondolkodásához.

Lídia: Utólag mindez egyértelmű választásnak tűnik, de mi is megküzdöttünk a bizonytalanságokkal. Amikor anyaként felocsúdtam, nem volt egyértelmű, mihez kezdjek szakmailag, ugyanakkor nagyon erős vágyat éreztem, hogy fejlesszem magam. Négygyerekes anyukaként mentem a jegyzetfüzettemmel a szállodai menedzserek után, és folyton jegyzeteltem, miközben otthon még csak egyéves volt a legkisebb. Éjjel, az alvás rovására dolgoztam otthon, de rengeteget töltöttem is eközben. A revenue management fogalmával a gyakornokság alatt találkoztam először. Említettem Roynak, hogy szakmai képzést ezen a területen a Cornell Egyetem tudna adni online oktatás keretében, mire ő megkérdezte, mennyire komoly ez a részemről. Mondtam, hogy „szívem, én életem végéig ezzel szeretnék foglalkozni”. Erre ő azt mondta, „hát akkor végezd el”! Vannak az életben pillanatok, amikor különösen fontos odafigyelni a másakra, és nem mindegy az sem, mit válaszolunk.

– Lídia mesélte, hogy az utazás vagy amikor beültök valahova, valójában vendéglátóhely-mustra. Így nem

egyszerű elválasztani a magánéletet a munkától. Hogy marad meg a családi asztal intimitása?

Roy: Az intimitás fogalma minden családban kicsit más, mi ebbe álltunk bele, ez vált természetessé.

Lídia: Három izgalmas életünk van: az egyik a család, a másik a szakmánk, a harmadik az, amikor megfogjuk egymás kezét és elutazunk, vagy este elmegyünk sétálni, miután lefektettük a gyerekeket. Ilyenkor tudunk egymás világában igazán mélyre menni.

Roy: A családi utazások, az étterembe járás, egy vasárnapi ebéd a családi asztalnál vagy a kertben – ünnepek. Ez ad az ember életének kereteket. Ma nagyon sokan megkérdőjelezik ezeket a tradicionális értékeket. Ha minden ilyet ledobunk, mondván, hogy ez csak sallang, akkor minden nap ugyanolyan lesz.

Lídia: A gyerekek is pontosan tudják ezt, az ehhez tartozó külsőségekkel együtt, például hogy a Pierrot-ba ingben, szoknyában és szép cipőben megyünk, a Pest Budába, ahol fára lehet mászni, oda farmerban. A hétvége és a hétköznap is más.

– Van olyasmi, amit ti is a szüleitektől láttatok, és ugyanúgy szeretnétek csinálni, sőt, a gyerekeiteknek is átadni?

Lídia: Sajnos ma már akkor is különlegesek vagyunk, ha nem válunk el. Mi olyan családban nőttünk fel, ahol nem volt opció a válás.

Roy: Engem is bevontak a családi cégek döntéseibe a koromnak megfelelően, én is ezt szeretném. Nem szaladunk el a kihívásoktól és a feladatoktól, hanem megoldjuk azokat. Döntéseket kell hozni, azt komoly elemzésnek kell megelőznie. Lehet rossz döntést is hozni, akkor vállalni kell a következményeket és ki kell javítani a hibát, amit elkövettünk. Ezt tanultam a szüleimtől. Karl Lagerfeld egyszer azt mondta arra a kérdésre, hogy mit üzen a fiataloknak: semmit, mindenki oldja meg a saját korában azokat a helyzeteket, amelyekbe kerül. Nem szeretnénk, ha ugyanazt csinálnák, mint mi. Értékrendet és értékeket, gondolkodási algoritmusokat adunk át a gyermekeinknek. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

Együtt, BETEGSÉGBEN IS

A macskák sajátos ösztöne sérülés, betegség esetén, hogy elbújnak vagy elrejtik a sebesülésüket a külvilág szeme elől. Ha nem vagy ép, veszélyben vagy! Ezt ugyan nem gondolják át, de ösztönösen ennek a mottónak megfelelően cselekednek. A civilizált embernek azonban gyógyítók segíthetnek, így nyugodtan felvállalhatja problémáikat. Vagy mégsem?

◆ A BETEGSÉG SZÉGYENE

Valójában betegnek lenni mindig gyengeséget jelentett. A sérült egyén bajjal jár, terhére van a többieknek, nem képes teljesíteni feladatait, és mások támogatására szorul.

A betegség beálltával a személy értéke a társadalomban radikálisan lecsökken.

Éppen ezért többnyire nem dicsekszünk krónikus betegségeinkkel vagy életveszéllyel fenyegető diagnózisainkkal. Napjainkban különösen stigmatizálók a rosszindulatú daganatos, a test látható torzulásával, valamint az elme zavaraival járó megbetegedések. A bajba jutott komoly szégyent élhet meg, önértékelése összeomolhat, elveszítheti az élet értelmébe vetett hitét.

A BETEGELLÁTÓ RENDSZER NEM SOKAT SEGÍT

Az államilag finanszírozott egészségügyi szolgáltatások az orvosok és az ápolószemélyzet tiszteletre méltó és emberfeletti küzdelme mellett sem segítik a beteg méltóságának megőrzését. A lepusztult kórházak, a nem

megfelelő mennyiségű és minőségű gyógyászati eszközök, valamint az egyre fogyatkozó számú gyógyító gyászos helyzete láttán, aki csak bírja, menekülőre fogja, és a magánpraxisok világa felé veszi az irányt. A TB által támogatott intézményekben az agyonhajszolt személyzetnek legtöbb esetben sem ideje, sem energiája nincs a beteg lelki gondozására, vagy legalább alapvető emberi szükségleteinek – a biztonság, a jó szó, a szerető gondoskodás – biztosítására.

MIVEL KELL SZEMBENÉZNI A BETEGNEK?

Zsófi jó ideje gyomorpanaszokkal küzdött. Egyre kevesebb fajta ételt fogyasztott jóízűen, az emésztésével is gondoljai voltak. Eleinte vírusos megbetegedésnek, majd az elhúzódó stressz következményének vélte tüneteit. Lassan azonban beköltözött szívébe az aggodalom, és a rossz gondolatok nem hagyták nyugodni. Péter is észrevette a változást felesége hangulatában és viselkedésében. Amikor Zsófi végül bevallotta a hónapok óta változatlan és nyomasztó tüneteit, Péter határozottan a sarkára állt, időpontot kért a szakorvostól, és maga vitte az asszonyt a rendelőbe.

Már a diagnózis kézhez kapását megelőzően fellép a bizonytalanság miatti aggodalom. Ha krónikus

Kép: Unsplash / Aaron Andrew Ang

betegség, netalán életveszélyes állapot igazolódik, a személy jövőképe kérdőjeleződik meg. Amikor az orvos informálja a beteget, az nem ritkán annyira megijed, hogy nem jut el a tudatáig minden fontos momentum. Amennyiben a kezelő nem elég empátikus, sok kérdés benne szorulhat a kliensben. A fokozatosan, együttérzéssel tált és teljes körű információátadás nagyban előmozdíthatja az együttműködést a gyógykezelés során.

Az egyik legmegrázóbb élmény egy súlyos betegség igazolódásakor a test sértetlenségébe vetett hit elvesztése.

Szembe kell nézni az ezzel együtt járó kiszolgáltatottság érzésével is. A veszteség ilyenkor a saját testbe vetett bizalom, valamint az egészséges élet lehetőségének megrendülése. Mindezzel párhuzamosan, kényszerűen vállalni kell a betegszerepet, amely megbélyegez és leértékel.

A küzdelem fázisában a beteg alkalmazkodik helyzetéhez, elfogadja a lehetséges gyógymódokat és aláveti magát az orvos által javasolt terápiának. Amennyiben a kapacitását meghaladó időn belül nem áll be javulás, erőfeszítése lanyhulni kezd, lassan belenyugszik a megváltoztathatatlanba. Ilyenkor a depresszió lélekvédő mechanizmus, amely megóvjá a beteget az egészségesek világának szépségével, izgalmával, küzdelmeivel való szembesüléstől.

A SÚLYOS BETEGSÉG A CSALÁD KRÍZISE

A kezdeti ijedelmet követő fokozott figyelembe és segítségnyújtásba hamar belefáradnak a családtagok. Életük félretolható területei előbb vagy utóbb követelni kezdik a maguk jussát, tartalék erőforrásaik kimerülnek. A beteg magába fordulása, a harag, amely könnyen irányulhat az egészségesekekre, majd a harc feladása, az étellel való számvetés és a végső stádium apátiája érthetetlen a nyüzsgő-rohanó világba ragadt embernek. Vajon létezik mégis a beteg méltóságát támogató ápoló attitűd?

A súlyos betegség különböző stádiumaiban nyújthatunk vigaszt, mivel a lelki segítségre való fogékonyság nagy. Lényeges a megfelelő betegszerep megtalálása, az alkalmazkodás segítése, valamint a betegségen túlmutató pszichés konfliktusok feldolgozása.

A sajnálkozás csak gyengíti az önértékelésében egyébként is megtépzott beteget.

A kezdeti időszakban az információgyűjtés, a küzdelem fázisában a támogatás, erősítés, biztatás a hatékony stratégia. A számvetés idején a meghallgatás, a beteg jövőre vonatkozó igényeinek figyelembevétele, végül a csendes jelenlét nyújthat némi vigaszt a szenvedőnek. Bármilyen megalázó helyzetbe kerüljön is, az ember méltósága változatlan, élete értelemmel bíró érték, amelynek tisztelete mindannyiunk feladata a haldokló kísérése során. ♦



Fő támogató



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 szerkesztősege 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** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, 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 címre várjuk.

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

Támogatók



JÚLIUSI JELÖLT



Doffek Gábor



Doffek Gábor a WMN szerzője. Saját blogját hét évvel ezelőtt indította. Eleinte csak baráti körének írt, de posztjait egyre többen kezdték olvasni. Idővel a WMN megkereste, és írásai azóta az ő felületükön jelennek meg.

ELKÉPZELNI LEHETETLEN

Kevés nehezebb szituáció van annál, mint amikor egy szülő elmondja gyerekének: holnaptól nem otthon lakik, elköltözik. Válása előtt ezen ment keresztül Doffek Gábor, aki csak évek után volt képes arra, hogy papírra vesse ezzel kapcsolatos érzéseit. Írása, amely a wmn.hu felületén jelent meg, a Média a Csaláért-díj júliusi jelöltje lett.

◆ Két évig halogatta a beszélgetést az akkor hétéves lányával, rettegett és reménykedett, kerülgette a témát. Megkísérelte elképzelni a szituációt, amit megtervezni valójában lehetetlen. Mindez hét éve történt, akkor mondta el kislányának: anyjával elválnak útjaik, napokon belül el fog költözni. Lánya hosszasan könyörgött, hogy maradjon, sok időbe telt, mire megértette: nem veszíti el apját, továbbra is vele lesz, gyakran látják majd egymást. – *Az erről szóló írás azért született évekkel később, mert mostanra telt el annyi idő, hogy a kérdésről tudjak kritikusan, önkritikusan gondolkodni. Másrészt a lányom is mostanra lett akkora, hogy a témáról őszintén tudjunk beszélni* – mondja Gábor.

Bár a válás és a különköltözés tényét a gyerekekkel nehéz megosztani, fontos, hogy a szülők ezt megtegyék. Kicsiknél persze finomítva, könnyítve, úgymond „felvizezve” kell ezt kivitelezni, de nem szabad elmulasztani. Még akkor sem, ha a feladat nehéz. – *Nekem szerencsére mindig jó kapcsolatom volt a lányommal, nagyon őszinték voltunk egymáshoz. Az egyenes beszédnek megvan az az előnye, hogy a gyerek kérdezni is mer, mert tudja, kap választ arra, amit nem tud* – emeli ki a szerző. Úgy gondolja, a beszélgetéseket mindig a gyerek egyéni érettségi szintjéhez kell igazítani, és még ha más szavakkal is, de az életkorhoz igazítva

minden témát elő lehet hozni. Ily módon a válás tényét még egy hároméves kicsivel is meg lehet osztani, elkerülve ezzel azt, hogy a gyerek butaságokat gondoljon, félni kezdjen.

– *En a kommunikációban hiszek, semmilyen hasznát nem látom annak, ha elhallgatunk, elhazudunk dolgokat. A helyzetet a gyerek mindenképpen észleli, látja öt évesen is, ha az apja egyszer csak nem jár haza. Viszont, ha erről nem beszélnek neki, azt fogja érezni: lekezelik őt. Engem egyébként pont a lányom tanított meg arra, hogy mindent el kell mondani. Mert ha ezt nem tesszük, ő akkor is kitalálja, az úgy nyert kép viszont sokkal rosszabb lesz, mint a valóság* – magyarázza Gábor. Véleménye szerint az ilyen jellegű problémák társadalmi szinten is jelen vannak, rengetegen küzdenek hasonló gondokkal. Pedig a gyerek szempontjait mindenképp előtérbe kell helyezni, még olyan helyzetekben is, amikor az apa és az anya kapcsolata nem jó, útjaik nem a legszebben váltak el. A feleknek ilyenkor is meg kell érteniük: kettejük meccsébe a kicsiket nem szabad bevonni, nem szabad, hogy egy válás rajtuk csattanjon. Ehhez viszont az elvált embereknek sokkal többet kellene beszélgetniük, le kéne tenniük büszkeségüket, az esetleges bosszú helyett pedig a továbbléésre és a gyerekekre kellene fókuszálniuk. ◆


KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj júliusi győztes jelöltje **Biró Tímea**.
A **Hét Nap** oldalán megjelent riportjának címe: **Naplementéig a szabadban**.

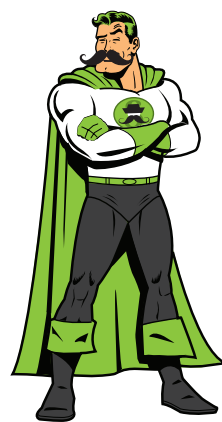

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

KALANDRA FEL!

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kalandokat, felfedezést és kirándulást kedvelő kis család. Régi álmuk volt, hogy megalkossanak egy olyan kalandparkot, ahol madárcsicsergés, jó levegő és rengeteg élmény várja a családokat. Egyszer, gombászás közben egy napsütötte völgybe tévedtek, amelynek a szépsége megbabonázta őket, és elhatározták, hogy ott valósítják meg álmukat. Így kezdődött a **Sobri Jóska Kalandpark** története, és mindez lehetne akár mese is, de nem az, hiszen a fantasztikus kaland- és élménypark valóban létezik, már tíz éve.



◆ 100% KALAND, 120% IZGALOM

A családommal – két tizenegy évessel és négy felnőttel – pünkösdi hétvégéjén látogattunk el a kalandparkba, és még a 70. születésnapját ünneplő édesanyám is eljött velünk. Saját tapasztalatainkból kiindulva csak ajánlani tudom, hogy senkit se hagyjunk otthon.

Mi az ügyességi, erőnléti játékokkal indítottunk: meglovagoltuk a kalandpark bikáját, felkapaszkodtunk a mászófalra, gokartoztunk, pörögtünk és szó szerint a fejünk tetejére álltunk a 3D karikával, amely eredetileg egy úrhajósok kiképzésénél használt eszköz. A lézerharcot csak azért hagytuk ki, mert a gyerekek észrevették a drótkötélpályát.

Aki szeretné erőnlétét, ügyességét próbára tenni, annak kiváló választás a különböző nehézségi szinteken teljesíthető akadálypálya és drótkötélrendszer. Miközben rengeteget nevtünk, voltak izzasztó pillanatok, amikor a cél előtt pár méterrel megálltunk a magasban, a kötélen himbálózva, mert az indulási ponton nem vettünk kellő lendületet. A pályák egyenlőtlen

domborzati viszonyai miatt sokszor úgy tűnt, mintha több tíz méter magasságban kellene végrehajtani a feladatokat a fák lombkoronái közt.

Nagy kedvencünk volt a bobbálya, hiszen dupla dugóhúzóval felturbózott pálya nem sok akad hazánkban. Az első menetet követően a kezdeti, ismeretlentől való félelmet felváltotta az eufória, és kényszeríteni kellett magunkat, hogy továbbálljunk, hiszen még annyi mindent ki akartunk próbálni.

A nautic jet elnevezésű attrakciót először tisztes távoból figyeltük, mert igen bizarrnak tűnt a tíz méter magasból a vízben landoló repülő csónak. Persze a gyerekek ezt is kipróbálták – engem nem tudtak rávenni, végül a felnőttek türelmetlensége miatt kellett továbbállni.

EASY RIDER VÍZI RÁJDER

A látogatásunkat stratégiaileg úgy építettük fel, hogy a száraz játékokat vettük előre, és a végére hagytuk a „vizezősöket”. A kalandpark közepét elfoglaló kéthektáros tó strandként is üzemel és kiváló a vízminősége,



a tóban egy ügyességi pálya, vízigömb, vízibicikli és egy igen vicces szerkezet, a vízi rájder – egy alul vízibicikli, felül mountainbike hibrid – gondoskodik a mókáról.

Akinek pedig mindez nem lenne elég, mindenképpen üljön fel a hófánkra! Ennek létezik vizes és száraz változata is, és míg az előbbinél garantáltan ziverek leszünk – mivel a tóban landolunk –, addig az utóbbi pályája a szárazföldön indul és ott is ér véget.

A sok kalandot követően persze nagyon megéhezünk, ezért átkeltünk a tó közepén lévő szigetre tutajjal – kényelmesebbek fahídon is átsétálhatnak –, hogy megtaláljuk a csodálatos pizza- és palacsintaillat forrását.

Nagy bánatunkra, az egyik legjobban várt attrakcióra, a megazipline pályára már nem maradt időnk, de idén nyáron mi biztosan visszatérünk. S hogy mi a megazipline? Egy játék igazi szuperhősöknek, akik nem félnek az észveszejtő magasságtól, az őrület tempótól és a repüléstől. Akik egy hármasban hason fekve végig mernek csúszni a hegyről a park közepéig, fejfelé előre, egy kilométeren át, akár 80 km/h-s sebességgel, fák fölött, hol ijesztően magasán, hol pedig egészen közel a földhöz.

KAPNI JÓ, ADNI MÉG JOBB!

Szeptember 1-jén immár harmadszor lesz Nagy Kaland Napja a Sobri Jóska Kaland- és Élményparkban, idén a Nickelodeon tévécsatornával karöltve. Mottója: „Kapni jó, adni még jobb!” A program célja, hogy kalandokhoz, élményekhez juttassanak olyan nagycsaládokat, amelyeknek erre nincs anyagi lehetősége. Ezen a napon számos más kulturális, szórakoztató és interaktív program is lesz, amelyeket a Kalandpark minden vendége díjmentesen élvezhet. A rendezvényt szeretnék felhívni a figyelmet a természetben eltöltött idő örömeire, környezetünk szépségének megóvására, a közös játék összetartó erejére és a mozgás egészségmegőrző szerepére is. ♦ (X)

SZERETNÉL TE IS SZUPERHŐS LENNI?

AKKOR GYERE EL HOZZÁNK, A MAGYAR SZUPERHŐSKÉPZŐBE

Sobri Jóska
ÉLMÉNYPARK

KALANDOK FÖLDJÉN,
VÍZEN, LEVEGŐBEN
AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

KISLÖD



+36/20 397 1093

INFO@BAKONYIKALANDPARK.HU

WWW.FACEBOOK.COM/
SOBRI.KALANDPARK

WWW.BAKONYIKALANDPARK.HU

MEGAZIPLINE, DRÓTKÖTÉLPÁLYA, EJTŐGÉP, BOBPÁLYA, VÍZI ÉLMÉNYPARK, HÓFÁNKPÁLYA, HÁMORI VÁR- TÍZPRÓBA, ELEKTROMOS GYERMEKAUTÓK, GOKART PÁLYA, LEZERHARC, VÍZI DOOZSEM, VÍZI GÖMB, 3D KARIKA, UGRÁLÓ ASZTALOK, BUNGY TRAMBULIN, MÁSZÓFAL, KISVASÚT, NAUTIC JET (HAJÓ CSÚSZDA), ROTUNDO (KÖRHINTA), LÉGNÁR, VÍZIRÁJDER, VÍZIBICIKLI, JÁTSZÓTÉR, VÍZI AKADÁLYPÁLYÁK, TUTAJOK, SPORTPÁLYÁK (FOCI- ÉS RÖPLABDA PÁLYA), ERDEI PHENŐHELYEK, ÁLLATSMOGATÓ, TŰZRÁKÓ HELYEK, HÁMORI STRAND



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

INSTANT CSALÁD

Magyarországon a gyerekek egy százaléka él állami gondoskodásban, akiknek a vér szerinti családja nem akarja vagy nem tudja biztosítani a szeretetteljes és biztonságos légkört, amelyben megfelelően fejlődhetnének. Ők a nevelőszülők, illetve az örökbefogás által tudnak mégis családban nevelkedni. De hogyan is kell elképzelni ezt a folyamatot? Milyen erényekkel kell felvérteznünk magunkat, ha nevelőszülővé vagy örökbefogadásra adjuk a fejünket?

◆ A TÖRTÉNET

Az „Instant család” című film főszereplői, Pete (Mark Wahlberg) és Ellie (Rose Byrne) eddigi életük során nem igazán gondoltak a családalapításra. Minden szabadidejüket kitölti a munka, ami egyben a hobbijuk is: romos házakat vásárolnak meg és újítanak fel, hogy aztán rögtön túl is adjanak rajtuk. Szemfülesek, kreatívak, talpraesettek, szinte mindenben meglátják a lehetőséget. Egy nap mégis felmerül bennük, hogy ha így folytatják, vén szülők lesznek, akik bottal fognak vánszorogni a gyermekük érettségi bankettjén, ezért talán jobb lenne, ha felgyorsítanák a folyamatot, és rögtön egy öt éves gyerekkel kezdenék a gyerekvállalást.

A viccelődésből végül komoly tervezgetés lesz, és kutatásaik során rádöbbennek, mennyi csodálatos gyermek vár szerető családra. Hamarosan beiratkoznak egy tanfolyamra, ahol két igazán rátermett szociális munkás a nevelőszülővé és az örökbefogadásra készíti fel a házaspárokat. A tanfolyamot pedig egy családi piknikre hasonlító „gyerekbörze” követi a parkban, ahol úgy lehet ismerkedni a nevelőszülőkre vagy örökbefogadásra váró gyerekekkel, mintha csak a szupermarketben válogatnának.

Pete és Ellie kissé feszélyezve érzi magát ebben a helyzetben, de minden tőlük telhetőt megtesznek, hogy rátaláljanak az általuk elképzelt kis apróságra.

A legmélyebb benyomást azonban Lizzy, a tizenöt éves kamaszlány teszi rájuk, pedig a serdülők általában senkinek sem kellene, mert túlkorosak, bizalmatlanok és egyáltalán nem cukik.



Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy Lizzy olyan, mint az egyet fizet, hármat vihet akciós csomagok, mert rajta kívül van egy öccse és egy kishúga is. Így történhet meg, hogy Pete és Ellie néhány nap alatt gyermektelen házaspárból háromgyerekes szülőpárrá válik.

Kezdeti lelkesedésüket hamar letöri a könyörtelen valóság: az életük teljesen a feje tetejére áll, miközben megpróbálnak kereteket szabni az állandóan dacoló és ellenkező Litának; fél szemüket rajta tartani a folyamatosan balesetet szenvedő, mindig rémült Juanon; és akkor még nem beszéltünk a bizalmatlan, lázadó, és ellenséges Lizzyről, aki anyatigrisként védelmezi a testvéreit. Egy átlagos szülő szép fokozatosan belenő ezekbe az egyre nehezedő és komplexebbé váló gyereknevelési problémákba, de Pete és Ellie nyakába egyszerre zúdul mindez. Rádásul az ő küzdelmeik túlmutatnak az átlagos családok gyermeknevelési nehézségein, hiszen súlyos traumákat átélt gyermekeket fogadtak be, akikhez még intenzívebb gondoskodás, erő, hozzáértés és kitartás szükséges.

Szerencsésnek mondhatják magukat, mert számíthatnak Pete édesanyjára, illetve a szociális munkások által vezetett támogató csoportra, ahol hasonló cipőben járó szülőkkel beszélhetik meg a tapasztalataikat. Útjuk tele van nehézségekkel, és jól láthatóak azok a kételyek és megtorpanások, amin a nevelőszülők keresztül mennek, így Elliéket is megkörnyékezik a feladás gondolatai, a helyzet pedig a biológiai anya felbukkanásával tovább bonyolódik... Mégis mi segít nekik abban, hogy átlendüljenek a holtpontra? Milyen tulajdonságokkal rendelkezik egy ideális nevelőszülő, illetve örökbefogadó szülő?

NEVELŐSZÜLŐK ÉS ÖRÖKBEFOGADÓ SZÜLŐK

A nevelőszülők és az örökbefogadó szülők nagyon sok hasonló kihívással találkoznak, és mindkét esetben nagyon fontos, hogy a jelentkezők érett személyiségek legyenek, akik állandóságot és biztonságot tudnak teremteni a hozzájuk kerülő gyermekeknek. Mindkét esetben olyan gyermek kerül a családba, akit más szülő szült, és aki eddigi élete során valószínűleg mély traumákat élt

át – különösen akkor igaz ez, ha már idősebb gyerekekről van szó. Az állami gondozásba került gyerekek többségét bántalmazás vagy elhanyagolás miatt emelték ki a családból, sőt, az is előfordulhat, hogy az új otthonuk már a sokadik, ezért hosszú folyamat, amíg teljes szívből bízni tudnak az új szüleikben. A hasonlóságok mellett a nevelőszülők és az örökbefogadó szülők különböznek egymástól, különböző előírások vonatkoznak rájuk és eltérő a feladatuk is. Míg az örökbefogadás végleges, és az örökbefogadott gyermek minden szempontból vér szerintinek számít, addig a nevelőszülőség átmeneti, a gyermek bármikor elkerülhet a családból. A nevelőszülőknek egyszerre kell mély érzelmi köteléket kialakítaniuk a gyermekkel, és támogatniuk a leválást: elősegíteniük a gyermek kapcsolattartását az eredeti családdal; ha a vér szerinti szülők alkalmassá válnak, akkor segíteniük a gyermek visszakerülését; illetve ha a gyerek örökbeadható, akkor a beilleszkedését az örökbefogadó családba.

Érdemes kiemelni azt is, hogy Magyarországon (a film történetével ellentétben) az alapvető jogok biztosa az örökbefogadás gyakorlatának vizsgálatakor megállapította, hogy örökbeadáskor nem kell előnyben részesíteni a nevelőszülőt, ha a nála elhelyezett gyerekekről van szó.

Ezzel együtt itthon sem kizárt, hogy a nevelőszülő fogadja örökbe a gyermeket, ha az egyéni elbírálás alapján ez szolgálja leginkább a gyermek érdekét, és a nevelőszülők megfelelnek az örökbefogadás kritériumainak is.

A KÖTŐDÉS TANULHATÓ

A film amellet, hogy bemutatja, mennyi örömet tudnak adni a gyermekek, nem festi rózsaszínűre a nevelőszülőséget és örökbefogadást. Nem rejtja véka alá, hogy a vér szerinti szülőtől való elszakadás és az érzelmi elhanyagolás milyen mély trauma a gyermekeknek, és az új családjukhoz kerülve milyen kimerítően és hosszasan teszik próbára a befogadó szülőket, hogy meggyőződjenek róla, alkalmasak a vállalt feladatra, és nem adják fel egykönnyen.



Így próbálják elkerülni, hogy túl hamar bizalmat szavazzanak valakinek, aki ismét magukra hagyhatja őket.

Egyesek, a filmbeli Lizzyhez hasonlóan felveszik a „majd én megcsinálom” szerepet, amellyel távol tudják tartani azokat, akik kapcsolatba szeretnének lépni velük.

Jean Illsley Clarke és Connie Dawson az örökbe fogadott gyerekekről szóló írásukban azt javasolják, hogy a bizalom erősítésének érdekében az örökbefogadó szülők kutassák fel, hogy nekik maguknak vannak-e olyan lezáratlan ügyeik a magzati időszakból, a csecsemőkorból vagy a gyermekkorból (pl. az anya depressziója, kórházi kezelés, elhanyagolás), amelyek sebeket okoztak nekik, és még nem dolgozták fel. Ez azért fontos, mert a gyerekek ráéreznek erre, feltéphetik a régi sebeket, hogy tiszteljék, meddig tart a szülő szeretete és elfogadása. Ennek kezeléséhez elengedhetetlenül fontos, hogy az örökbefogadó szülők meg tudják különböztetni a gyermek sebeit a sajátjuktól, és ne szaladjanak bele a túlzott engedékenységgé vagy a túlzott kontroll csapdájába.

Fontos téma még az eredeti családdal való kapcsolat. A filmbeli Lizzy, számtalan szörnyűségen ment keresztül, mégis lojális marad az édesanyjához, nehezebbre esik új szülőket elfogadni, és időre van szüksége, hogy a vér szerinti szülőtől való elszakadást elgyászolja. A nevelő vagy örökbefogadó szülőkhöz kerülő gyerekek identitásának megformálásban a vér szerinti szülők és a nevelő/örökbefogadó szülők is szerepet kapnak. Ezt a folyamatot



segítheti, ha összeállítunk egy olyan fotóalbumot a gyermek szüleiéről, rokonairól, korábbi nevelőszüleiéről, amit a gyerek bármikor nézegethet. Hasonló célt szolgál az élettörténeti könyv, amelyben a gyermek eddigi életének minden számára fontos állomása és alakja szerepel, a terhesség, a szülés, a vér szerinti szülők, a korábbi nevelőszülők, az intézetek, hiszen ez segíthet abban, hogy a gyerek kapcsolódni tudjon a múltjához, feldolgozza a származását, és az élettörténetének különböző állomásait egy elmesélhető történetbe rendezze. Mindez fontos része az identitás megformálásának, a „honnan jöttem és hová tartok” kérdés megválaszolásának is.

A film nemcsak a nehézségekre fókuszál, hanem bemutatja azt is, hogy a kötődés tanult viselkedésmód, lépésről lépésre felépíthető a bizalom, és az instantnak induló kapcsolatok valódi, szoros kötelékké alakulhatnak. ♦

Az örökbe fogadott gyermekeknek szóló üzenetek

- 1. Elvégzem a saját részemet, hogy kapcsolatba tudjak lépni veled.**
- 2. Számíthatsz rám!**
- 3. Szabad ellöknöd magadtól, de nem hagyom, hogy tényleg el is lökj!**
- 4. Gondoskodom rólad és magamról.**
- 5. Mindketten mondhatunk igazat és mindketten felelősek vagyunk a saját viselkedésünkért.**
- 6. Támogatlak abban, hogy mindent megtudj, amit szeretnél, a saját múltadról és örökségedről.**
- 7. Szeretetre méltó vagy, úgy, ahogy vagy!**
(részlet Jean Illsley Clarke és Connie Dawson „Felnővekedni újra” című könyvéből)

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HALÁSZ-KASTÉLY**, KÁPOLNÁSNYÉK

2475, Deák Ferenc u. 10.



ZENEGYEREKEK

Hogyan szeretessük meg gyerekeinkkel a zenét, hogy az erőforrássá válhasson az életükben? Mit tegyünk, hogy a zenélés öröm maradjon, és hogyan egyengessük útjukat, ha átlagon fölüli tehetséget kaptak?
Hogy látja mindezt Miklósa Erika – az előadóművész, a tehetségkutató zsűritagja és az anya?

Vendég: **Miklósa Erika** operaénekesnő, a zenei élményt pedig fiatal tehetségek adják ezen az estén.

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

Időpont:

2019.
07.05.
PÉNTEK

20 ÓRA



AZ ESEMÉNYRE JEGYEK A JEGY.HU OLDALÁN ÉS A HELYSZÍNIEN ELŐZETESEN IS MEGVÁLTHATÓK. A BELÉPÉS, MELYHEZ EGY KÉPMÁS MAGAZIN IS TARTOZIK: 2000 FT

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: +(21) 292-0471; +36-1 365-14-14
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

HALÁSZ
KASTÉLY
KÁPOLNÁSNYÉK

Media a
Családért
Alapítvány



GONDOLATOK A GYERMEKVÁLLALÁSRÓL

Három gyerekem van. Sokat gondolkodtam róla, hogy hogyan gondolkodnak, vagy leginkább arról, hogy én hogyan gondolkodom a gyermekvállalásról. Azt azért előrebocsátom, hogy erről nem lehet gondolkodni, főképpen nem előre – úgy értem, a gyermekvállalásról.

◆ Amikor arról először gondolkodni kell, az az életnek, pontosabban a hormonális csatamezőnek olyan pillanata, amikor az ember fia csak egy valamire tud gondolni. Nos ez, bár meglehetősen szorosan összefügg a gyermekvállalással, mégsem az. Ez nagyon jó, a legjobb része a gyermekvállalásnak.

Egyébként miről kell gondolkodni, amikor a gyermekvállalásról kell gondolkodni? Persze előre! Születik egy gyerek (gyermek?), szóval előre azt sem tudom, hogy hogyan fog kinézni, hogy jó fej lesz-e vagy rossz fej, szóval semmit. Azután meg szépen beköltözik a lakásunkba, felzabálja a kaját, amit hazahordunk, elfoglalja a legjobb szobát, megakadályozza, hogy például koncertre menjek. Este nem fekszik le, reggel viszont nem kel fel. Az egyik hidegen kéri, a másik melegen, de kakaóval, a harmadik pedig vagy úgy, ahogyan a nővére, vagy úgy, ahogyan a bátyja, esetleg egy harmadik módon – ez változó, mindig máshogyan, a lényeg az egészben az, hogy nem tudom soha, hogyan kellene...

Az is szuper a gyermekvállalásban,
hogy nemcsak előre nem lehet
gondolkodni róla, hanem utólag sem.

Ha megnyerte, hadd vigye! Utólag már nem lehet gondolkodni a gyermekvállalásról. Utólag már nem lehet azt mondani, hogy jobb lett volna kettő, esetleg egy vagy egy se (jó, persze gondolkodni lehetne rajta, csak totál felesleges).

Azon gondolkodom, hogy ez ma már nem érvényes gondolat, mert itt már megszemélyesítve szerepel mindegyik, itt már nem a gyermekvállalás vagy a szám, hanem az a kérdés, hogy Tercsi-Fercsi-Kata-Klára... (Jó, tudom, hogy ez négy név, de három nem jutott eszembe, sőt, a kétgyerekes a legkedveltebb modell, mint Éliás-Tóbiás, Kököjszi-Bobojsza vagy a Jancsi és Juliska. Na de ez mindegy.)

Szóval utólag azon gondolkodom, hogy tők
felesleges a gyermekvállaláson gondolkodni.
Főleg utólag.

Ezt akartam elmesélni a vacsoránál a feleségemnek, de nem sikerült. Nem sikerült, mert nem jutottam szóhoz. Kábé ötször belekezdtem – gondoltam, hogy a már nem kicsi gyerekeimet (gyermekeimet?) is érdekelheti a téma (tudjátok, ők azok, akik a születésük után beköltöztek a lakásunkba). Lehet, hogy érdekelte volna őket, ha szót kaptam volna. Talán máskor. Amúgy jó fejek, egy darabig még lakhatnak nálunk. ◆



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

A KORRAL JÁR...

Számos civilizációban kialakult az a nézet, hogy a korral együtt jár a bölcsesség. Ebből születtek az olyan testületek, mint a spártai Vének Tanácsa vagy akár a szenátus Rómában, aminek elnevezése ugyancsak az öregségre utal, bár hallatán mi már a szenilis szóra asszociálunk először. Természetesen logikus, hogy a több megélt esztendő szükségszerűen több tapasztalattal jár, még ha az információk begyűjtése és raktározása nem is azonos az okossággal. Ráadásul rengeteg az olyan híres találmány, művészi alkotás, innováció, amely fiatal emberekhez (vagy nagy tudósok-művészek fiatal korához) kötődik.

◆ A korral ugyancsak összefüggő szellemi leépülésből fakadó hanyatlás idővel meghaladja a gazdagabb tapasztalatokból eredő előnyt. Bizonyos pozíciókhoz ugyanakkor óhatatlanul el kell érni egy megfelelő kort. Igazán magas beosztásokban (főleg a politikában) ritkán találunk huszonéveseket; amerikai elnökök, szovjet pártfőtítkárok bőven ötven, hatvan, sőt, hetven felett léptek hivatalba. (A kivételek persze erősítik a szabályt, Kennedy vagy Putyin ötven alatt is karizmatikus, komoly vezető tudott lenni; de gondolhatunk akár Orbán Viktorra is, aki 35 évesen lett először miniszterelnök.)

Ismert szituáció, hogy valamilyen összejövetelen, ünnepségen felkérnek valakit néhány gondolat, köszöntés elmondására. Ilyenkor előtérbe kerül a kor és a tekintély közötti összefüggés, és nem a közösség aktív tagjai közül kerül ki a szónok, hanem a hajdani nagy tiszteletű vezető, professzor, címek és kitüntetések birtokosa szónokolhat. Magam is tanúja voltam például egy plébániai ünnepségen, ahol megannyi friss, okos pap és világi hívő között a régen nyugalmazott, hajdan megkérdőjelezhetetlen tekintélyű, közmegebecsülésnek örvendő férfit beszélhetett. Kicsit összefüggéstelenül, a szavakat keresve, rendezett gondolatok nélkül.

A jelenlévők közül valószínűleg bárki nívósabb, komolyabb, szórakoztatóbb formában élhetett volna a lehetőséggel, ám pozíciója egyelőre nem engedte.

S amikor majd elér oda, hogy őt kéri fel hasonló szituációban, már nem fogja tudni ugyanezt a szintet hozni, s a hallgatóság soraiban ott gubbasztanak az aktuális fiatalok telve ötlettel, mondanivalóval, sziporkákkal.

Az ideiglenes pályaelhagyással járó kieső évek dacára én is elértem a kort, amikor az életpályamodell szerint megszereztem a pedagógus 2 fokozatot. A jól sikerült minősítő vizsga utáni alkalommal vittem egy kis süteményt az osztálynak, és körbeadtam a tálat. Közben természetesen rendes menetében folyt az óra, s egyszer csak látom, hogy az egyik fiú ütemesen rág. „Jó étvágyat!”, szóltam rá kicsit gúnyosan, hogy hát mégis a fegyelem... Ő döbbenten nézett, és ekkor jöttem rá, hogy pár perccel korábban én magam kínáltam a sütit... Volt annyi lélekjelenlétem, hogy valami poénnal elkentem a dolgot, de nem merek belegondolni, mi történhet, ha mesterpedagógus leszek... ◆



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

CSAK SZEX ÉS MÁΣ SEMMI?

Amikor először tartottam órát erről a témáról, jobban leizzadtam, mint a vizsgatanításomon. A nyolcadikosokkal év végén érkezünk ide biológiából, és kezdő tanárként még a kezem is remegett, amikor az egyik legismertebb keresztény iskolában hímveszőt rajzoltam a táblára. Az évek során aztán magabiztosabb és rutinosabb lettem, most már könnyedebben beszélgetek a diákokkal a szexről, de megértek minden kollegát, aki a tankönyv vonatkozó három fejezetét házi feladatnak adja fel.

◆ Érezni a feszültséget az osztályban, csend van, és mindenki serényen ír. Az ember szaporítószerv-rendszerét megismertük, egy tanóra volt a női, egy tanóra a férfi ivarszervek. A mai órán a szexuális aktusról volt szó, és általánosságban a szexuális viselkedésről. Az óra végén kérdéseket kell írnia mindenkinek, méghozzá hármat. A „kell” szó indokolt: a lényeg, hogy írjanak, a feltett kérdés lehet irreleváns is. Kérdezhetik, hogy milyen az idő kint, vagy hogy hány lámpa van a teremben, a lényeg, hogy el tudják rejteni a sorok közt azokat a kérdéseiket, amelyek tényleg érdeklik őket anélkül, hogy egymásra mutogatnának, hisz mindenki ír. A következő órán megbeszéljük őket.

A kutatások szerint az egészséges és kielégítő szexuális viselkedés egyik alapfeltétele, hogy a pár tabuk nélkül tudjon beszélni egymással a szexuális élményeiről, az aktusról, vágyaikról. A biológiaórán az én feladatam, hogy megalapozzam ezt, anatómiai, fiziológiai és egy minimális szexuálpszichológiával. Az utóbbi bonyolult hangzik, pedig csak ennyit jelent: a szexről beszélni oké. Saját élményem, hogy ez az egyik legnehezebb, nem olyan családban nőttem fel, ahol ilyesmi valaha szóba került volna. Amikor édesanyám leült velem a méhecskés beszélgetésre, addigra már rég felvilágosítottak az osztálytársaim. Tanárként nagyon nagy lehetőségem van egészséges irányba mozdítani ezeket a titkos iskolai beszélgetéseket.

Az egyik legnehezebb, de a szexuálpszichológusok szerint legfontosabb pedagógiai feladatam, hogy ki merjem mondani, sőt, összetett mondatban használni

tudjam az olyan szavakat, mint makk, vagina, hímvesző, orgazmus, maszturbálás, ondó ésatöbbi. Bevallom őszintén, eleinte otthon gyakoroltam. A szakértők szerint a másik nagyon fontos feladatam, hogy ne takargassam az érzelmeimet. Ha például zavarba jövök egy kifejezéstől vagy témakörtől, nyugodtan vállaljam a gyerekek előtt a zavaromat, hiszen az teljesen természetes.

Egy idő után rászoktam arra, hogy előre szólok nekik, hogy bizony zavarba fogok jönni, és nyugodtan kuncogjanak, mert nincs természetesebb annál, ha az érzelmeinkkel valós kapcsolatban vagyunk (ami az egészséges párkapcsolatnak és szexualitásnak szintén feltétele).

A témakör tizenegyedikben ismét terítéken van, szintén év végén. Miután a férfi és női ivari működést követő tanórán megbeszéltük a szexuális aktus részleteit, grafikonon megnéztük, hogy miben különbözik a férfi és a női orgazmus, beszélünk ezek fizikális és lelki feltételeiről, az idegrendszer és a hormonok szerepéről, az óra végén összegyűlnek a kérdések. A papírokat otthon átolvasom, és ha szükséges, utána nézek a válaszoknak.

Kép: Unsplash / Alexis Brown



A diákok 90%-ban kihasználják a három kérdéslehetőséget, szinte minden kérdés a szexualitással kapcsolatos, alig néhányan kérdeznek a terem lámpáinak számáról. Ízelítő a tizenegyedikeselek kérdéseiből:

Észre lehet venni, ha valaki tetteteli az orgazmust? Hogyan kell megfelelően kielégíteni kézzel egy péniszt? Be tud ragadni a hímvessző a hüvelybe? Fáj, ha átszakad a szűzhártya? A tanárnő mikor veszítette el? Melyik a jobb, ha a pasi tapasztalt, vagy ha neki is első alkalom az, ami nekem is? Miért kiabálnak szex közben? Tényleg tud a nő is spriccelni, ha elélvez? Milyen következménye lehet, ha a nemi aktus menstruáció közben történik? A tanárnő mit gondol a házasság előtti szexről? Van nemi aktus nélküli orgazmus? Lehet valaki allergiás a spermára? Hogyan lehet kevésbé kínossá tenni az első alkalmat? Egy nemi erőszak áldozata képes lesz utána élvezni az aktust? Mikor, hány évesen megfelelő elveszteni a szüzességet? Az orális dolgok nem veszélyesekek a szervezetre nézve? A négereknek miért nagyobb? Bűn, ha ismerkedem a saját testemmel?

Nem mindegy, ki válaszol nekik ezekre a kérdésekre. ♦

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

GYŪJTŐ

Hasznos tippek minden szerdán
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.



◆ Tisztelt Doktornő!

A következő testi tüneteim miatt írok Önnek: nekem egyáltalán nincsenek testi tüneteim!!! A fenébe is, teljesen egészséges vagyok! A testem egy tökéletes gépezet. Immár harminc éve szolgál engem hűségesen és hibátlanul. Jók az izmaid, rugalmas vagyok, az ízületeimmel semmi gondom. Még influenzát se kapok soha, pedig amikor náthás embert látok, rögtön nyomába szegődöm, hátha letüsszent – de semmi. Egy nyomorult derékfájás, ízületi kopás nem sok, annyi sem jön össze nekem, nemhogy valami komolyabb szívbjaj! A vérnyomásom 120/70, vércukrom 4,2 reggelente, a testtömegindexem 21-es. Minden korombeli barátomnak van legalább egy elhanyagolt porckorongsérve, migrénje vagy orrsövényferdülése. Miért csak nekem nem jutott ilyesmi osztályrészül?! Látom, hogy másoknak mennyire kitölti az idejét, értelmet ad az életüknek egy-egy igazi, szaftos kórság! Engem ehelyett csak valami homályos, névtelen szorongás környékez állandóan... Ez így nem normális, ugye? Olyan kérdésem van, Doktornő, hogy mit kell tennem annak érdekében, hogy lecsapjon rám végre egy igazi BETEGSÉG? Ha igazi orvoshoz fordulok, az csak rám néz és kiröhög, mert olyan jól nézek ki. Én már csak egyetlen doktorban bízom: Önben, Doktor Bori!

Köszönettel: *Csaba*

Kedves Csaba!

Nehéz így látatlanban diagnózist felállítani – hiszen sajnos még nem vizsgálhattam meg közelről az Ön dagadó izmait, remek ízületeit és veséi hibátlan működését. Mégis örülök, hogy írt nekem! Rendkívül fontos témát pendített meg, amely sokakat érint – köztük természetesen engem is, mint minden szájalmas önsajnáltató nyomoroncság.

A betegségtudat (hipochondria) gerjesztése önmagunkban újabb pompás lehetőség életünk megkeserítésére! És nemcsak a saját életünket, de a velünk élőket is tönkretethetjük a folytonos rettegéssel.

Ahogy levelében találóan megfogalmazta: a testetlen rettegés („homályos, névtelen szorongás”) nem éppen kellemes dolog. És az a helyzet, hogy nem is igazán hasznos. Erre nem lehet panaszkodni, megfogalmazhatatlan, ezért nem hibáztathatunk senkit. Sokkal jobban járunk, ha fókuszáljuk a félelmeinket: választunk egy betegséget, amiben aztán úgy hiszünk, mint egy istenségben. Elég rákeresni az interneten bármilyen apró tünetre, az orvosi oldalak tálcán kínálják majd a jobbnál jobb végzetes diagnózisokat. A választott betegségén keresztül aztán megélhetjük a totális rettegést, egyfajta negatív katarzist – miközben rá is terhelhetjük környezetünkre a problémánkat, ezzel együttérzést, és extra szeretetadagot csikarva ki belőlük.

Igazán nem szeretnék dicsekedni, de most muszáj lesz. Álljon itt egy saját esetem, amely ékes példája annak, hogyan is csinálják ezt az Igazán Nagyok!

Évekkel ezelőtt történt, egy napsütéses nyári napon. Egy bevásárlóközpontban sétálgattam csokis nápolyit majszolva, mikor hirtelen eszembe jutott: mi lenne, ha meglepném magam egy új ruhával? (Hátha híztam kicsit tavaly óta, milyen jó móka lesz ezzel frusztrálni magam az éles fényű próbatüskében!) Bementem egy boltba, és felpróbáltam egy csinos kis pántos ruhát. Belenéztem a tükörbe – és akkor láttam meg... A bal mellem fölött hatalmas barna folt terpeszkedett. A közepén sötét, a szélein halvány, mintha elkenődött volna: úgy tűnt, dinamikus fejlődésben van, szinte a szemem láttára növekedett. Abban a pillanatban tudtam: ez melanóma (keressen csak rá a neten!), és fel fogja zabálni a testemet!!! Letéptem magamról a pántos ruhát – ezek után nem vettem meg, arra a rövid időre már minék –, és rohantam haza a családomhoz.

Jeges rémület fojtogatott. Filmszerű képekben jelent meg előttem a jövő: a gyerekek a kórházi ágyamnál, ahol kopaszon, összeaszva fekszem... Úristen, a férjem hogy boldogul majd nélkülem?! Soha nem lesz összerakva a gyerekek tornaszákja! Soha többé nem fogja leszedni a pókhálókat a fürdőszobapolc mögött! Telefonálgatni kezdtem. Felhívtam a legjobb barátómet, hogy a lelkére kössem: menjen hozzá a férjemhez, nehogy valami rendetlen cafkát vegyen el, ha meghalok. Elbúcsúztam apukámtól, nagynénemtől meg elkértem a bőrgyógyásza számát és haladéktalanul bejelentkeztem.

– Jó napot kívánok, egy iszonyú gyorsan növekvő anyajegyem van! – nyafogtam a telefonba. – Két hete még nyoma se volt, most meg akkora, mint egy egyforintos.

Már másnapra adott időpontot.

Otthon csak nehezen tudtam leplezni a gyerekek előtt, hogy haldoklom. Minden puszi, minden szó különös jelentőséget nyert most: a Halál közelsége költőivé tette még azt is, hogy amint beléptem, a legkisebb leöntött egy egész pohár málnaszörppel.

Némán belekapaszkodtam a férjembe, mint fuldokló a mentőövbé.

– Megmutatom – suttogtam, és levettem a pólóm. A férjem közelebb hajolt.

– Várj egy kicsit! – mondta, felemelte a mutatóujját, és egyszerűen... letörölte a melanómámat.

– Csoki – diagnosztizálta szakszerűen.

Ó, tényleg, a csokis nápolyi! – hasított belém a felismerés. Nahát! A férjem megmentett!

Így aztán, mit volt mit tenni – a Halállal való szenvedélyes találkozásom után –, hamarosan kénytelen voltam visszasüppedni a hétköznapi szürke boldogságába.

Sok hasonló kalandot,
és jó hipochonderkedést kíván Önnek:

Doktor Bori

u. i.: Végül is én magam nem mertem lemondani a bőrgyógyászt, féltem, hogy hülyének néz majd. Végül a nagynéném hívta fel. Mondta neki, hogy megoldódott a probléma, a melanóma csoki volt.

A bőrgyógyász nem volt dühös. Azt üzenté:

– Semmi baj. Elég gyakori eset.

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden!

Segítsen rosszabb helyé tenni a világot!

Előre is csalódottan várja leveleit

a doktorbori@kepmas.hu címre:

Doktor Bori

hirdetés

SZENT István RÁDIÓ
WWW.SZENTISTVANRADIO.HU
TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
ENCS 95.4 MHz
GYÖNGYÖS 102.2 MHz
HATVAN 94.0 MHz
BÁTORSZÁSZHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA
HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL - SZENTMISÉK
ELŐADÁSOK - STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EGERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL
WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT István TELEVÍZIÓ



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

PLISZÉK, MINTÁK, RAKOTTAK

Egy évvel ezelőtt volt egy kisebb botrány, amikor a francia divatház, a Dior szinte egy az egyben elkészített egy tradicionális bihari mellényt. Akkor arra a román közvélemény úgy reagált, hogy egy szemfüles divatmagazin háttérével létrehozták a **Bihor Couture** márkát, amely alatt az eredeti, kézműves termékeket kezdték forgalmazni. A divat állandó körforgása közismert. Egyes trendek pár évtizedes pihenő után kicsit megújulva és átszabva rendszeresen visszatérnek. A divatmárkák és tervezők munkáira jellemző ugyanakkor az is, hogy népi és törzsi viseletekből inspirálódnak, illetve konkrét hagyományos technikákat emelnek át a kortárs öltözködésbe.

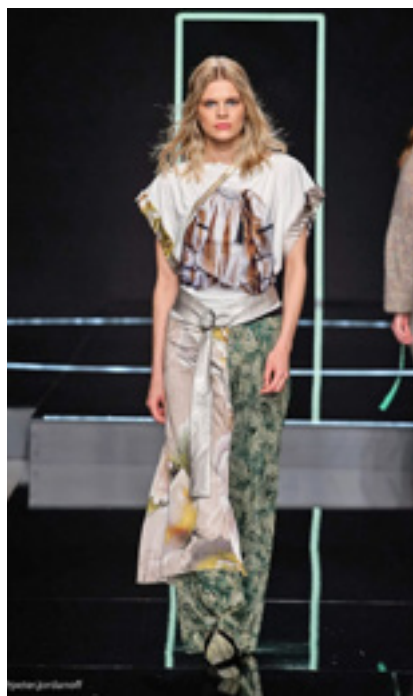
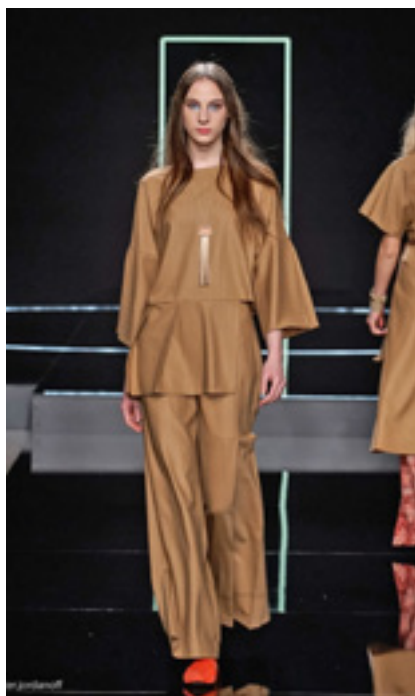
- ◆ A fenti Dior-történethez hasonló eseteknél évekig lehet arról vitatkozni, hogy hol a határ az ihletés és a másolás között. Hogy mi számít újragondolt, modern és közben mégis autentikus és hagyománytisztelő feldolgozásnak, két szép hazai példán keresztül szeretném megmutatni.

A Romani Design már a márka indulásától rendkívül tudatosan használta a divat nyelvét arra, hogy a roma kultúrának az értékeit ne csak közvetítse, de az autentikus viseletek újraértelmezett, kifutóra emelt játékaival az öltözködési hagyományokat a kortárs megjelenés részévé tegye. Mindezt trendektől függetlenül olyan ösztönös érzéssel művelik évek óta, hogy a nagy nemzetközi divatházakat is megelőzték – azok hasonló témájú és színvilágú kollekciói az utóbbi években kezdtek csak előtérbe kerülni.

A roma öltözködésre jellemző színes, mintás, virágos anyagokkal úgy játszanak, hogy minden kollekcióra felépítenek egy új mondanivalót és vele egy új mintázatot is. A Várkert Bazárba szervezett divathéten bemutatott őszi-téli kollekcióban az őszi hangulatát alkották meg, annak színeivel és gyümölcsseivel, amit aztán a hagyományos roma vonalvezetéseket idéző szoknyákban és blúzokban alkalmaztak.

Kép: Jordanoff Péter



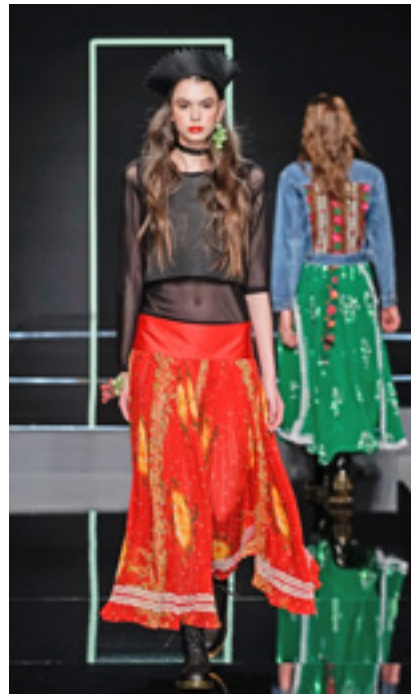


A kollekciónak a Romani Vintage nevet kapta, mivel a környezettudatosság és újrahasznosítás jelszava alatt, valamint a hagyománytisztelet elvére alapozva eredeti, vintage darabokat is felhasználtak. Mindezt kombinálták legújabb darabjaikkal, hogy az összehatás egy vagány, vidám öltözéksor legyen. A pamut, a muszlin, a tüll és a selyem anyagokhoz ezúttal mintázott farmerek is készültek, majd ezt az ikonikus Martens bakancsok tették még trendibbé.

Egészen másfajta stílust képvisel az Artista tervezőcsapata, akik több mint 25 éves működésük óta úgy képesek a folyamatos megújulásra, hogy közben ruháik azonnal felismerhetők a karakteres szabásvonalakról, a merész minta- és anyagvariációkról. Öltözékeik összeállításában mindig van egy erős művészi attitűd is, amely azonban soha nem megy a viselhetőség rovására.

Most bemutatott kollekciónk erdélyi roma, csángó és székely gyűjtésen alapszik, viszont mindez csak „lehetővé” ihletést adott az öltözékeknek. Nem feltétlenül konkrét ruhadarabokat vagy mintákat, sokkal inkább szokásokat és filozófiákat vettek át.

Így például a romáktól azt a praktikumot, amilyen ügyesen keverik a sportos, városi, utcai öltözék darabjait a saját népviseletük pliszésznoknyáival és a színes, printelt, nyomott, virágmotívumos ruhákkal.



A székely viseletből a nagyon szigorú, mégis szép, rendszerezett, rétegezett látványt emelték be. Az anyagválasztásnál határozottan férfias és kifejezetten nőies karakterű anyagokat vegyítettek, ezzel utalva ezeknek a vidékeknek és kultúráknak arra a szokására, hogy a nők a saját öltözékükre simán fölkapják a férj zakóját vagy kabátját, vagy hogy ezeket a darabokat újraszabják és újrahasznosítják.

Az Artista úgy alkotta meg a kollekciónőies formáit, hogy közben a sok rétegződést nemcsak az anyagok változásával érték el, hanem a nadrág-szoknya, nadrág-ruha együttes viseletével is, amely szintén jellemző erre a vidéki kultúrára. Édesanyám mind a mai napig viseli ezt a kombinációt, illetve arra is gyakran van példa, hogy édesapám zakóját kapja magára.

A pliszírozott anyag, illetve a rakott az Artista darabjaiban is hangsúlyos elem. A Romanitól eltérő

direktebb használat helyett az Artista ezzel is a tőle megszokott szabászati bravúrokkal játszott. Bár van egy-két teljes ruha vagy szoknya, vagy éppen övként használt sál, de sokkal jellemzőbb a meglepő részletben való megjelenés: ruhaujj, rátét, vagy éppen egy-egy színes betoldás. A roma kultúra ihletéséből érkezett virágos mintázatok is elvéve jelennek meg teljes öltözékek formájában, sokkal inkább feltűnő részletként elhelyezve. ♦

Mindkét kollekciónban izgalmas az, ahogy a helyi hagyományokat tiszteletben tartva nemcsak őrzik, de két egészen különböző stílusban a kortárs öltözködésbe beépítve tovább is viszik azok értékeit.



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS



VIRÁGOT A VÁZÁBA!

Volt egy képem. Egy vízióm, vagy inkább tervem. Mindenesetre volt, mindig is volt valamim, ami strukturálta az életemet, keretet és távlatot adott. Mindig is megvolt a váza az életemnek. A váza... de hiányzott belőle a virág.

◆ Összetett kérdés, hogy mi a virág, mit tekintek életnek a vázában, hogy teremtem meg és hogyan táplálom, vigyázok rá és dédelgetem. De a lényeg az, hogy lehet bármilyen gyönyörű és kidolgozott a váza, a virág tölti meg tartalommal, s viszi bele az életet.

Félünk. Félünk nem a legsodálatosabb vázát akarni. Félünk, hogy ha nem tesszük egyre magasabbra a léceket, nem állítunk grandiózus célokat, akkor gyengék és megalkuvók vagyunk. Tele vagyunk tervekkel és víziókkal, de elveszítjük a kapcsolatot azzal, ami elvezet a céljainkhoz: a saját jóllétünkkel és belső világunkkal. Lehet, hogy ismerősen csengenek az olyan kezdetű mondatok, hogy „ha majd ott tartok” vagy „ha majd elértem ezt vagy azt”, akkor... Azt várjuk, hogy akkor boldogok leszünk, akkor megszűnik minden aggodalmunk, akkor már csak a nyugalom szigete lesz az életünk.

Lehet a jövőbe is menekülni. Nehéz szembenézni azzal, hogy sok dolog van, ami nem rajtunk múlik. Ez eláraszthat egyfajta tehetetlenségérzéssel, amely blokkol, és úgy érezzük, beleragadunk az adott élethelyzetbe. Hogy most már így maradunk és ennek sosem lesz vége. Ezért is kezdünk vágyani egy jobb jövőre és a reménybe kapaszkodni. Nehéz ilyenkor felismerni, hogy sok tényező rajtunk múlik, például, hogy a testünket ápoljuk, gondozzuk-e.

Dönthetünk úgy, hogy nem vigyázunk rá, hogy nem veszünk róla tudomást, de ez a lelki folyamatokra is

visszahat. Hogy lehet az, hogy a fantáziákból és elvárásokból felépített vázánkat jobban dédelgetjük, mint a testünket? Amiben benne vagyunk, sőt, jelen vagyunk benne.

Időt szakítani azokra a tevékenységekre, mozgásra, pihenésre, amelyek az egészségünket szolgálják, hosszútávon nem csupán kifizetődő, de valójában az egyik leggondosabban felépített emberi út. Mondhatjuk, hogy nem kötelességünk, hanem jogunk vigyázni rá. Megérdemeljük. Nem valamiféle jutalomként, hanem annál fogva, hogy létezőnk. És megérdemeljük, hogy olyan életet éljünk, amit jó élni. Az üres váza lehet bármilyen gyönyörű, a virág tölti meg élettel.

A szorongás és a félelem képes arra, hogy blokkolja mentális kapacitásunkat, kreativitásunkat. A félelem és szorongás között az a különbség, hogy míg a félelemnek konkrét tárgya van, a szorongás sokkal inkább egy mindent átható kételyt, bizonytalanságot eredményezhet. Félhetünk kudarcotól, szoronghatunk az elismerés hiánya miatt, a szeretet elvesztésétől vagy kompetencia érzésünkben, saját jószágunkban bizonytalanodhatunk el. Korábbi fájdalmakban ragadhatunk, és valamilyen traumatikus élmény vagy élmények hatására eláraszthatja a jelenünket is a szorongás, bizonytalanság. Sokszor az egyetlen kapaszkodónknak a múlthoz való ragaszkodást érezzük, vagy a vágyott, ideálisnak fantáziált jövőbe menekülünk.



Ott, ahol tenni tudunk, bénultnak és blokkoltnak érezzük magunkat. Kiszolgáltatottnak és bizonytalanoknak, mert a sikert nem érezzük garantálnak. Vagy éppen nem látunk magunk előtt egy kikövezett utat. Megvan a vázánk: a célok és vágyak struktúrája, de hiányzik belőle a virág, ami megtölti tartalommal. Vagyis azt hagyjuk ki belőle, ami miatt megalkottuk, mert épp, amitől félünk és vágyjuk, azt kellene tennünk: cselekedni.

A cselekvés kezdetben lehet egy kifelé passzív, inkább belső formálódást jelentő folyamat, aztán később jön el annak az ideje, hogy környezetünkben is aktívvá váljon. A tervezés, a célok megfogalmazása, priorizálása, a reális és belátható célok belső kialakítása, de a fantáziálás is éppúgy a folyamat része, mint az aktív cselekvés. A félelem kontrollja nem csupán abban van, hogy azonnal beleugrom valamibe, ami addig félelmetes és szorongató volt, hanem abban is, hogy elkezdek a belső folyamataimmal, testi-lelki megéléseimmel foglalkozni: megfigyelem, hogy hatnak rám dolgok, mi tölt el jó érzéssel, egyáltalán milyen érzések kavarognak bennem, mit élek át.

A testünk és annak jelzései fontos markerek: ha figyelünk rájuk, egyfajta belső szinkronitást élhetünk át. Így lehet az étel táplálék, a mozgás megerősítő, felszabadító, az alvás pihentető, a séta megnyugtató. Nemcsak csinálni kell, mert ez egyfajta szabály vagy külső elvárás, hanem érezni, hogy egységben tudom bennük megélni magam.

Ezt nem egyféleképpen lehet csinálni, hanem az egész akciók-reakciók sorozata. Csinálom, figyelek, alakítom, alakít engem is. A testünk és a lelkünk együtt változik, ha nem kizsigeljük a testünket, s közben menekülünk az érzéseink elől. A félelem és szorongás feloldása nem azt jelenti, hogy megszűnnek létezni az életünkben, hanem hogy képesek vagyunk arra, hogy elbírjuk, ami velünk történik. Nem abban oldódik fel, hogy rálelünk vagy elérjük a tökéletes jövőt, hanem abban, hogy bizalommal és biztonsággal vagyunk jelen, elfogadjuk azt, ahol tartunk, és a változást vállalva cselekszünk.

Megérteni és elfogadni azt, amiből jöttünk, amiben vagyunk, fontos eleme annak a folyamatnak, ahol ezek alapján meg tudom választani, ahová tartok. Nem elengedem, amitől félek, hanem tartom, amit el szeretnék érní. A tartás egy aktív állapot: életben tartom a vágyat, a célt, az inspirációt. Úgy, mint a virágokat a vázában. ♦

Megvan a vázánk: a célok és vágyak struktúrája, de hiányzik belőle a virág, ami megtölti tartalommal. Vagyis azt hagyjuk ki belőle, ami miatt megalkottuk: a cselekvést.



A NYÁR ÁRNYÉKAI

Alapos és alaptalan félelmek

Itt a felhőtlen nyár? Azért pár kérdés aggodalmakat ébreszt bennünk, például, hogy a klímaváltozás miatt olyan szúnyogok is megjelennek, amelyek nálunk eddig nem ismert fertőzéseket terjeszthetnek, vagy a gyakori grillezések káros hatására is érdemes odafigyelnünk. Utánajártunk a nyári félelmeknek.

- ◆ Régen szúnyogriasztót inkább csak a horgászok használtak, vagy azok, akik olyan területen jártak, ahol hemzsegték a szúnyogok. Ma már a hétköznapi esteiken is megfontolandó ennek alkalmazása, a szúnyogháló pedig nálunk is több lett egyszerű praktikumnál. „A szúnyogok elleni védekezés nemcsak a viszketű csípések elkerülése végett fontos, hanem azért is, mert egyes típusaik veszélyes betegségeket hordozhatnak. Ilyen például a tigrisszúnyog, amely az agyvelőgyulladás vírusait is terjesztheti, és amely már nálunk is megjelent” – mondja **dr. Kádár János** infektológus főorvos. Erre a veszélyre az Európai Akadémiák Tudományos Tanácsadó Testülete is főlhívta a figyelmet, amikor nemrég közzétette a klímaváltozás egészségügyi hatásait összegző jelentését. Az ázsiai tigrisszúnyog az agyvelőgyulladás kórokozója mellett hordozhatja a nyugat-nílusi láz, a Chikungunya-láz, a dengue-láz, a sárgaláz és a Zika vírusát is. A moszkító egyre jobban terjed Európában, a következő évtizedben várhatóan Nyugat-Európa túlnyomó részén is megjelenik.

ELVÉTVÉ DERÜL KI

A tigrisszúnyog által terjesztett betegségek közül itthon a nyugat-nílusi láz fordul elő, ami az esetek nagy részében tünetmentes. Olyannyira, hogy fertőzéskor még influenzaszerű panaszok is csak elvétve jelentkeznek. Ha mégis, akkor a tünet hőemelkedés és láz, izomfájdalom, hányinger és hányás, fejfájás lehet. Ezekhez neurotikus panaszok ritkán társulnak, ha igen, akkor jellemzően hangulati ingadozásról, rossz közérzetről, tudatzavarról és agyi működési zavarról van szó. A fertőzés legsúlyosabb tünete a komoly idegrendszeri gyulladás, ami agyvelőgyulladást vagy agyhártyagyulladást is jelenthet. Mivel az esetek többsége tünetmentes, a fertőzés előfordulásáról megbízható hazai adatok nincsenek. Az mindenesetre ismert a gyakorlatból, hogy míg a kullancs okozta idegrendszeri gyulladások száma mostanában csökkent, addig a nyugat-nílusi vírus okozta gyulladások száma nő. Az ilyen esetek kezelése nehézkes, nincs ugyanis olyan gyógyszer, amely a vírus ellen hatna. Emiatt csak az agyödémát csökkentő tüneti terápia jöhet szóba. Ez általában szteroidokkal történik, amit a beteg addig kap, amíg tünete fennállnak. Ha az állapota nagyon súlyos, intenzív osztályos ellátásra is szükség lehet.





KINEK A FELADATA?

A vérszívók irtásnak fontossága idén nemcsak az új betegségek miatt került be jobban a köztudatba, hanem azért is, mert idén a szokásosnál jóval több szúnyog van. Ennek oka, hogy az esők után hirtelen jött nagy meleg felgyorsította a lárvák fejlődését, így a májusi esőzések után kialakult több ezernyi pocsolóvízből és árokából kikeltek szinte minden szúnyog. A védekezés ellenük a katasztrófavédelem feladata, az ő internetes felületükön érhető el az a naptár is, amelyik heti bontásban mutatja, hogy az adott időszakban hány hektáron, milyen településen és kerületben terveznek légi vagy földi védekezést. A városokban és falvakban gyakorlatilag mindenhol vegyi módszerekkel dolgoznak – ott a kifejlett szúnyogok likvidálása a cél, csak azok ellen védekeznek –, míg a vízparti agglomerációs területeken biológiai megoldást alkalmaznak. Az alacsony dózisban kijuttatott kémiai irtószer az érzékenyebb rovarokat – köztük a szúnyogokat – pusztítja el, a biológiai készítmény pedig kizárólag

a szúnyoglárvákra veszélyes. A felhasznált irtószernek emberekre, háziállatokra és növényekre nem ártalmasak, a szabadban néhány óra alatt lebomlanak.

A szúnyogok gyérítését házilag akkor is segíteni kell, ha amúgy a védekezés rendben zajlik. Ennek oka, hogy sok az olyan szúnyogfaj, amelyek lárvái kisebb vízgyűjtő edényekben, de akár a keréknyomban megülő esővízben is fejlődnek. Városi környezetben különösen sok az olyan tárgy, amelyben az összegyűlt víz lehetővé teszi a vérszívók szaporodását. Mivel az ezekből kikelő rovarok akár napokon belül pótolhatják az elpusztított vérszívókat, fontos a fűszárolásuk. A megfelelő védekezés érdekében figyelni kell arra, hogy a kertben tárolt vödöröket és kannákat, talicskákat és ponyvákat, vagy éppen gyerekjátékokat úgy tárolják, hogy azokban esővíz véletlenül se tudjon összegyűlni. Az sem szerencsés, ha a virágserepekben hosszabb ideig áll a víz. Ugyancsak fontos, hogy az állatok itatóvizét ne csak utántöltsék, hanem teljes egészében cseréljék. Az esővízgyűjtő hordókat le kell fedni, vagy sűrű hálósával letakarni.

BŐRFÉREG ÉS SZÍVFÉREG

Szintén szúnyogok közvetítésével terjed az usutu vírus és a bőrféregesség, de ezek járványügyi jelentősége nagyon kicsi. Az usutu madárról terjed az emberre, az esetek nagy része pedig tünetmentes. Ha mégis jelentkeznek panaszok, akkor az általános rosszullét, fejfájás, láz, izomfájdalmak, esetenként kiütés a jellemző. A tünetek egy-két hét alatt maguktól elmúlnak. A bőrféregesség embereken szintén nagyon ritka, itthon évente csak átlagosan hat esetet diagnosztizálnak. Rengeteget hallani a szívféregességről is, ami elsősorban a kutyákat betegíti meg, emberre ez a parazita nem jelent veszélyt: Magyarországon még nem diagnosztizáltak humán megbetegedést, de világszerte sem gyakoriak az ilyen esetek.



KULLANCS A KERTBEN

Kullancsokkal nemcsak a kirándulók találkozhatnak gyakran, hanem azok is, akik kertben tartják a kutyájukat: ha az eben nincs kullancsriasztó, mondhatni napi rendszerességgel kell belőlük kiszedegetni a vérszívókat. A helyzet hasonló bármilyen terepen, ezért a többféle betegséget is terjesztő pókszabásúak ellen mindenütt fontos védekezni. „A közép-európai erdők kullancsai alaposan fertőzöttek, jelentős részük pedig hordozza is a kullancs okozta agyhártyagyulladás vagy a Lyme-kór kórokozóját” – hívja fel a figyelmet Kádár János. Az infektológus kiemeli, hogy az ellenük használható riasztók alkalmazásakor mindig el kell olvasni a termékleírást, és azt, hogy azok kullancs ellen mennyi ideig jelentenek védelmet. Ugyanis ez jellemzően nem egyezik azzal az időtartammal, amíg a szúnyogokat távol tartják. Nem jelentenek védelmet a közvélekedés szerint kullancsriasztó, ám valójában hatástalan praktikák, például a fokhagyma evése.

MEGELŐZNI VAGY KEZELNI

A súlyos agyvelő- és agyhártyagyulladást okozó kullancsencephalitis védőoltással megelőzhető, viszont ehhez nem elég a három alapoltás, ötévente emlékeztető oltásra is szükség van. Aki ezt elmulasztja, nem lesz kellőképpen védett. A Lyme-kór ellen nincs oltás, a feltételezett betegség kezelését pedig nem szabad megkezdeni pusztán egy kullancscsípés miatt. Ennek oka, hogy olyankor a betegséget jelző Lyme-folt nem jelenik meg, viszont a kórokozó ettől még életben maradhat úgy, hogy közben nem tudnak antitesteket kimutatni – erre **dr. Lakos András** infektológus is felhívja a figyelmet az érintetteknek szóló tájékoztatóban. Ha ez a helyzet, akkor a későbbiekben nem sok esély marad a fertőzés felismerésére, szövődmények viszont kialakulhatnak. Magyarán a Lyme-foltot azért kell megvárni, hogy a pontos diagnózis föllátható legyen. Mivel ez a betegség bármikor gyógyítható – tévhit, hogy minél előbb kezelni kell –, ez fontosabb, mint a gyorsan megkezdett kezelés. Főleg a kullancs bevizsgálata is, e vérszívóknak ugyanis jelentős része, akár ötven, de egyes vizsgálatok szerint akár száz százaléka is fertőzött lehet Lyme-baktériummal. Emiatt minden kullancsot fertőzőnek kell tekinteni. Ugyanakkor annak valószínűsége, hogy a fertőzést a vérszívó az embernek átadja, csupán két százalékos.



NE ÉGJEN A ZSÍR!

Nyáron nemcsak a vízparti programok és a kirándulások gyakoriak, hanem a grillezések, szalonnasütések is. Az ilyen eseményeknél a füst belélegzését mindenképp kerülni kell, az ugyanis egészségre káros anyagokat tartalmazhat. A füst bizonyos vegyületei az ételekbe kerülve is veszélyesek lehetnek, főképp, ha a tűzre zsír vagy páclé csöpög, esetleg húsdarab esik. „Ha ezek megégnek, belőlük policiklusos aromás szénhidrogének képződnek, majd visszacsapódva a sültre kerülnek. Mivel a zsírosabb húsokból nagyobb eséllyel csöpög ki zsír, grillezéshez tanácsos soványabbakat választani” – mondja **Antal Emese** dietetikus, a TÉT Platform szakmai vezetője. Emellett figyelni kell arra, hogy ha mégis zsiradék csöpög a tüzelőanyagra, annak hatására pedig felcsapnak a lángok, akkor a sütőgetést szüneteltessük addig, amíg a tűz alább nem hagy. Azzal nincs probléma, ha valaki a szalonnából kiszűrt zsírt csöpögteti kenyérré, ugyanis a zsír olvadáspontja és lobbanáspontja nagyon távol van egymásról. Magyarul az, hogy a szalonnából csöpög a zsír, nem jelenti azt, hogy az ég is.

JÓBÓL IS MEGÁRT A SOK

Túl gyakran – havonta többször – semmiképpen nem szerencsés grillezni vagy szalonnát sütni, mert a húspan természetesen módon is jelen vannak olyan anyagok, amelyek komoly és tartós hő hatására egymással reagálva rákkeltő vegyületté alakulhatnak. Mivel ezek leginkább a hús felületén, a picit megszenesedett részekben gyűlnek össze, ezeket mindig érdemes levagdosni az elkészült szeletekről. Füstölt, sóban tartósított húsokat, vagy éppen a sült bacont soha nem szabad grillezni, a bennük lévő nitrites pácsóból ugyanis egészségre káros nitrozaminok képződnek.

MI VAN A HÚS ALATT?

Szalonnát sütni és grillezni lehet hagyományos keményfán, vagy ha valaki nem akar sokat várni a parázsra – vagy egyszerűen csak nem kertben, hanem teraszon grillezik –, akkor faszénen. Alternatívát jelent még a faszénporból formára préselt brikett is, viszont arra figyelni kell, hogy annak milyen típusát választjuk. Azokat érdemes kerülni, amelyeknél a faszén vegyi anyagok tartják össze, érdemes inkább olyat vásárolni, amelynél kukorica- vagy burgonyakeményítő az a kötőanyag, amely préseléskor összetartja a brikettet. Ez a tüzelőanyag általában könnyebben gyullad a hagyományos faszénnél, a hőt pedig tovább tartja. Gyújtófoliadékra persze ennél



is szükség lehet, amelyet körültekintően kell használni: csak arra, hogy a fából, faszénből vagy brikettből stabil tűz, illetve parázs képződjön. Mire az kialakul, a gyújtófoliadék teljesen elég, az élelmiszerral nem is találkozik, nem szennyezi be. Gondot csak az jelenthet, ha akkor tesszük a tűzre, amikor a grillezés már kezdetét vette. Ha ilyenkor van kialakóban a parázs, le kell róla húzni a rácsot, majd csak akkor folytatni a sütőgetést, amikor a gyújtófoliadék már elégett.

KELLEMETLEN TÁRSASÁG: A VÁNDORPATKÁNY

Budapesten is egyre gyakrabban érkezhetsz váratlan vendég a kerti programokra, ugyanis elszaporodtak a patkányok. A vándorpatkány a nedves, hűvös, sötét környezetet kedveli, legszívesebben az épületek közvetlen közelében, földlyukakban él. Fészket közvetlenül a házak alatt, védett helyen alakítja ki, de gyakran telepszik meg kész üregben is, amelyet kibővíti. Járata a felszín alatt 30–50 centiméter mélyen halad, annak kitáguló része a fészek. Egy-egy fészeknek legalább kettő, de inkább három-négy kijárata van: az egyik jellemzően az épület közvetlen közelében van, a másik magába az épületbe vezet. Nagyvárosokban az állat a csatornahálózatban is megtelepszik, de az épületeken belül felhalmozott lomok, törmelékek között is fészket rakhat. A házi patkány az ember közvetlen környezetében él, fészket leggyakrabban a padlások, meleg, száraz helyen alakítja ki. A kártevők az épületek szerkezetében is kárt tehetnek – a beton és a kemény fém kivételével mindent, így az alumíniumot, rezet, ólmot, követ, fát is megrágnak –, és több betegséget is terjeszthetnek. Ilyen például a leptospirózis, a trichinellózis, a kiütéses tifusz, a patkányharapási láz és a vírusos hemorrágiás láz. Ezért kulcskérdés a közösségi védekezés ellenük. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

VITAMIN NAPFÉNYBEN ADAGOLVA

Bár a legkisebbeknek ilyenkor is adagolni kell, a felnőtteknek nyáron nem kell aggódniuk amiatt, hogy szervezetünk hiányt szenved D-vitaminból. De miért annyira fontos ez a vitamin?

◆ A nyári napfény feltölti szervezetünket D-vitammal, amire nagy szükség van, hiszen itthon a táplálkozás semmiképp nem biztosítja ebből a szükséges mennyiséget. Általános hiányára még 2013-ban mutatott rá a Semmelweis Egyetem I. számú belgyógyászati klinikájának felmérése, amelyből kiderült: a magyar felnőttek 94 százaléka D-vitamin hiányos, 69 százalékánál pedig annyira alacsony a szint, hogy még a minimálisat sem éri el. A helyzet egyedül nyáron jó nálunk, és ehhez még csak nem is kell a napon aszalódnunk, hiszen azzal csak növelnénk a bőrrák és a melanóma kockázatát. „A D-vitamin napi ajánlott dózisa 1500–2000 nemzetközi egység, ami ebben az évszakban már akkor is megtermelődik a szervezetben, ha valaki legalább negyed órát fedetlen karral szabad ég alatt tölt” – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. Hozzáteszi, hogy korábban ez a dózis 600 NE volt, azt emelték meg jelentősen 2012-ben.

NYÁRON IS KULCSKÉRDÉS

A csecsemőknél nyáron is figyelni kell a D-vitamin bevitelére. Ennek oka egyrészt az, hogy az ő csontjaik intenzíven fejlődnek, másrészt testüket nem éri elég napfény, hiszen szüleik, helyesen, védik őket a naptól (egyéves kor alatt a D-vitamin ajánlott napi adagja 400-1000 NE, egyéves kor fölött 600-1000 NE). Arra ugyanakkor ügyelni kell, hogy a vitamin adagolása megfelelő legyen. Ennek fontosságára az is felhívta a figyelmet, hogy idén tavasszal csecsemők kerültek kórházba amiatt, mert szüleik születésüktől kezdve a javasoltnál veszélyesen nagyobb adagban adták nekik D-vitamint (8000-16 000 NE-t). Emiatt az Országos

Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet lakossági felhívást is kiadott. Az ominózus készítményt pumpás cseppentővel forgalmazták, adagolási útmutatója pedig 3 éves korig egyértelműen 1 cseppben maximalizálta a napi adagot. Ugyan a készítmény címkeszövege is tartalmazta a figyelmeztetést, hogy az ajánlott adagot nem szabad túllépni, néhány szülő napi rendszerességgel 1 csepp helyett 1 pumpás cseppentőnyi adagot adott gyerekeinek. Ez 20–40 cseppnek volt megfelelő, így túladagolást okozott.

OTT LEHET A FIÓKBAN

A pumpás cseppentős kiszерelés tavaly december óta nincs forgalomban, a termék csak hagyományos cseppentő feltéttel kapható. Ha a korábban megvásárolt pumpás kiszерelés még ott lapul a fiókokban, ezeket mindenképp körültekintően kell alkalmazni. A hagyományos cseppentő feltét használatakor arra kell figyelni, hogy a folyadékos üveget függőlegesen lefelé tartsák, és úgy csepegtessék belőle a készítményt. A D-vitamint a gyerekeknél elhagyni nem szabad, mert hiánya a csontképzés zavarát, a csontállomány elégtelen kialakulását eredményezi. Az adagolásnál minden esetben a gyermekorvos utasítását kell követni. Ha túladagolás vagy annak gyanúja merül föl, azonnali orvosi segítséget kell kérni. Az ilyen jellegű problémát rosszullét, hányás, rossz étvágy, hasfájás, székrekedés vagy éppenséggel hasmenés, gyakori vizeletürítéssel jelezheti. Mivel a D-vitamin megnöveli a vérben a kalciumszintet, vesekövésedést, veseelégtelenséget okozhat, miközben a csontokból kivonja a kalciumot, gyengítve azokat.





SZÍVTŐL AZ IZMOKIG

Míg a kicsiknél a csontfejlődés miatt kulcskérdés a kellő mennyiségű D-vitamin, addig felnőtteknél más szempontból fontos – és emiatt van szükség belőle a korábban gondoltnál nagyobb mennyiségre. „A törések megelőzését például nemcsak a csontok erősítése miatt segíti a D-vitamin, hanem izomerősítő hatása miatt is. Utóbbi időseknél csökkenti az esések rizikóját, és áttételesen a csonttörések számát” – magyarázza reumatológus szakértőnk. Megfigyelték azt is: hiába vannak rendben a csontok, ha a D-vitamin-szint alacsony, gyakrabban alakulnak ki szív- és érrendszeri problémák, bizonyos daganatos betegségek. Magyarán kétféle D-vitamin-szint van: az egyik a csontok egészségéhez kell, a másik a szervezet megfelelő működéséhez. Elégtelen szintje hozzájárulhat például a magas vérnyomás kialakulásához, de fokozza az érlemezésedés kockázatát is. Az is bizonyított, hogy elégtelen mennyisége nemcsak magzati, hanem csecsemő- és kisgyermekkorban is emeli az 1-es típusú diabétesz kialakulásának kockázatát, felnőttkorban pedig növeli a 2-es típusú cukorbetegség rizikóját. Hiányának szerepe van az autoimmun betegségek kialakulásában is, és kedvez a vírusos betegségek, például az influenza megjelenésének.

KERÜLENDŐ TÚLZÁSOK

Ezzel szemben a megfelelő D-vitamin-szintnek szerepe van például a vastagbél-tumorok megelőzésében, és hasonló a helyzet az emlődaganatoknál. Hatással van az immunrendszerre is, javítja annak működését, emellett pedig csökkentheti egyes hematológiai daganatok rizikóját. Megfelelő mennyisége szklerózis multiplexnél enyhíti a rohamszerűen jelentkező tüneteket, és jó hatása van a szkizofréniára és a demenciára is. Mivel

kedélyjavító hatása van, segíti a depresszió megelőzését és kezelését is. A mérték viszont fontos: ugyan van jó hatása a D-vitaminszintnek, szerepét túlbecsülni sem szabad. Sokat még akkor is csak óvatosan szabad belőle szedni, ha valakinek valamilyen betegség miatt kifejezetten nagy dózisban kell alkalmaznia. Emiatt van szükség arra, hogy amikor például a csonttritkulásos páciensek D-vitamin-adagját meghatározzák, egyebek mellett megnézzék az érintettek D-vitamin-szintjét, veseállapotát, ionháztartását, kalciumszintjét és hormonszintjét. Ha ezekkel minden rendben van, bátran szedhető nagyobb dózisban a D-vitamin. Viszont egészséges felnőtteknek pluszbevételre csak akkor van szüksége, ha a nyáron feltöltött készletek ősze kiürülnek. Nyáron elég a napsütés. ♦

Mit jelent az NE?

A D-vitamin ajánlott adagját nemzetközi egységben (NE) adják meg, ami egy olyan mértékegység, ami anyagmennyiséget mér biológiailag aktív hatás alapján. A D-vitamin esetében egy nemzetközi egység 0,025 µg kolekalciferolnak (D3-vitamin) felel meg. Ez alapján az egészséges felnőttek számára ajánlott napi 1500-2000 NE mennyiség 37,5-50 µg D3-vitamint jelent.

Kétféle D-vitamin-szint van: az egyik a csontok egészségéhez kell, a másik a szervezet megfelelő működéséhez.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ZÖLDEKET BESZÉLTEK!

A meleg idő beköszöntével egyre könnyebb ételekre vágyunk. Van jobb hely ilyenkor a konyhánál, és van jobb étel ilyenkor a kiadós húsos fogásnál. Egy rövid, ám annál érdekesebb régi szakácskönyvet ajánlok erre a hónapra egy regénybe illőt történettel fűszerezve: az 1919-ben megjelent *Húsmentes reformszakácskönyvet*.

◆ Meglepő, hogy már száz éve is téma volt a húsmentes táplálkozás! Bár, ha jobban belegondolunk, van ennek hagyománya, akár a böjttöket, akár a szemlélődő szerzetesrendek (karthauzi, trappista, karmelita) szigorú reguláit nézzük... A magyar konyhától sem idegen a növényi alapú táplálkozás.

ÉLETMÓDHARCOS A MÚLT SZÁZADBÓL

Egy rövid ideig például Kosztolányi Dezső is vegetárius volt. Ebben nagy szerepe volt egy különös, misztikus figurának, aki 1902-ben a világ négy legerősebb embere közé tartozott. Aki egy időben a Jókai Mór Aranyemberéből ismert Senki szigetén élt. Akinek előadásait tömeghisztéria vette körül, ellenzői pedig állítólag a „Hurka, kolbász, rántott csirke!” jelszavakkal tüntettek ellene. Bicsérdy Béláról van szó. Az egészséges életmódhoz egy betegségen át vezetett számára az út: szifiliszé folyamatként kialakult szem- és ízületi problémáival több tucat orvost felkeresett, ám nem tudták meggyógyítani. Több évi hiábavaló gyógykezelés után elkezdte képezni magát, majd saját életmód- és étkezési rendszert épített. Előbb vegetárius lett, majd áttért a teljes nyers kosztra, ami alól az élesztő nélküli kenyér jelentett egyedüli kivételt. A táplálkozást tette tehát gyógyulása középpontjába. A halál legyőzése című könyvének egyik fejezetét azzal a megállapítással zárta, hogy az evés több embert ölt meg, mint a fegyver. Alaposan rácăfolt a kétkedőkre, akik

szerint a nyulaknak való salátával nem lehet jóllakni: folyamatosan edzett, állóképességét bűvárkodással fejlesztette, világrekordokat állított fel. (Ötvenévesen 188 kilót nyomott fekve.) Tapasztalatait kiadványokban és előadásokban osztotta meg másokkal, személyét pedig hamarosan rajongás és tömeghisztéria vette körül. Nem maradtak el a kritikák, támadások sem, ezért a világot maga mögött hagyva, egy időre Ada-Kaleh-szigetre vonult vissza családjával. Innen Magyarországra költözött, majd – néhány év németországi tartózkodás után – az Amerikai Egyesült Államokba emigrált. Halálának körülményei tisztázatlanok.

EGYSÉGBEN AZ ERŐ

A Magyarországi Vegetárius Egyesület (később Magyar Vegetárius Egyesület) 1883-ban alakult meg. Ennek egy időben Bicsérdy Tibor volt az elnöke. A névazonosság nem véletlen, ő Bicsérdy Béla öccse. Azonban sem a családi kötelékek, sem a húsmentes táplálkozás nem jelentett elég közös pontot számukra. Ahogy azt a Magyarország 1926-as számából megtudhatjuk, a két testvér közt olyan mély ellentétek feszültek, hogy minden kapcsolatot megszakítottak egymással. Tibor ugyan nagyra becsülte azokat a gyógyulásokat, amelyeket bátyja segítségével értek el, annak tanításaitól mégis elhatárolódott, zagyvának tartotta, a teljes nyerskosztot pedig elutasította. Visszatérve az egyesülethez, folyóiratokat adtak ki,





előadásokat és kirándulásokat szerveztek, védnökségük alatt működött (1911-től) a Rauch Emil tulajdonaként megnyílt Reform étterem (vegetárius étterem egyébként már 1908-tól működött Budapesten, és később is több helyen lehetett kapni húsmentes ételleket). Az egyesület emellett „Húsmentes reformszakácskönyv” címmel receptgyűjteményt adott ki.

A VÁLTOZATOSSÁG GYÖNYÖRKÖDTET

Rajczi Rezsőné műve, a kor szokásához híven, mintaétrendet is közöl. Nyári reggeli lehet eszerint az aludttej, a hideg gyümölcsleves, a tejbegríz, a vajas kenyér nyers zöldségekkel. Ajánlja erre az évszakra például a paradicsomos rizst, a sült kukoricakását kompóttal és salátával, a vajas-morzsa karfiolet, a zöldbabot. Nem tűnik nagyon izgalmasnak, mégis érdemes inspirálódni ebből a könyvből. Eltanulhatjuk a dió- és a körtelevest, a savóval főzött kapos tökfőzeléket – savanyításra ecet vagy citromlé helyett más főzeléknél, így a zöldbabnál is szerepel a savó vagy savanyított uborka-, esetleg káposztalé. A töltött

paprikát is megújíthatjuk általa: rizs helyett kölest vagy gerslit, hús helyett pedig vajas párolt gombát használjunk! Készíthetünk hideg uborkafőzeléket, ha vajon hagymát párolunk, rádobjuk a kimagozott, kockára vágott uborkát, kevés vízben megpároljuk, végül aludttejjel vagy savóval sűrítjük. (Tárkonnyal, csomborral, kaporral tökéletes.)

Kipróbálhatjuk a zöldséges szeleteket: ezekhez a megpárolt zöldséget pépesítjük, fűszerezünk, majd kisütjük. Rajcziné őzgerinc sütőformában így készítette el a rizs, zabkása, párolt répa, zeller, hagyma, citromhéj és zöldfűszer keverékéből álló masszát, amit egy kanál liszttel, vajjal, tojással állított össze, és a tetejét tejjel leöntve sütőben sütötte meg. De csinált sültet babból, borsóból, lencséből is (ezek a ma divatos vega hamburgerpogácsák elődei). Találunk hozzájuk mártást (pl. citrom-, hagyma-, sóska-, de akár gyümölcsmártást is), valamint különféle salátát (rukkola, salátaboglaré, libatop, galambeggy). Ha belejövünk, őszre kásaételeket, tésztaféléket is tanulhatunk a százéves könyvből... ♦



SZÖVEG –
TÓTH GERGELY alternatív közgazdász

HAJRÁ,

EMBER(I)SÉG!

- ◆ Az ökológiai lábnyom (röviden ökolábnyom vagy ÖL) egy globális hektárban (gha) kifejezett érték, amely megmutatja, mekkora földterületre van szüksége egy társadalomnak a fogyasztásához és megtermelt hulladékai, szennyezése elnyeléséhez. Hat értékből (ún. számlaosztályból) tevődik össze, ezek: a szén(dioxid elnyelő)-, legelő-, erdő-, halászati, szántó- és beépített terület-lábnyom. Az ÖL párja a biokapacitás (BK), vagyis a rendelkezésre álló termékeny földterület.

Az ökolábnyomot a kanadai William Rees professor és svájci doktorandusz tanítványa, Mathis Wackernagel dolgozták ki az 1990-es évek elején. A ma 75 éves professor munkásságának ez csak kis szelete, ám a tanítvány a szó legnemesebb értelmében karriert csinált belőle: 2003-ban megalakította és ma is vezeti a Global Footprint Network-öt (GFN), amely az ökolábnyom-adatok fő kiszámítója és terjesztője, így mind tudományos, mind tudatformáló hatása felbecsülhetetlen. Wackernagel a Google Tudós adatai szerint 59-es Hirsch-indexével a világ legidézettebb kutatója a „mérések” területén, de a „társadalmi változás” kategóriában is bronzérmes. Alapkönyvnek számít a hazánkban 1991-ben megjelent „Ökológiai lábnyomunk” c. műve. ÖL persze azelőtt is létezett, hogy felfedezték volna. A GFN 1961-től közöl ÖL- és BK-adatokat.

Az ökológiai lábnyomról már minden művelt ember hallott, online kalkulátorokkal sokan ki is számolták sajátjukat, mégis kevesen tudják vagy próbálják csökkenteni. A globális számok nemcsak elrettentőek, de sajnos, hihetőek is: lassan két bolygó által megtermelhető erőforrást használunk el évente. További rossz hír: az egyén – éljen bár szuperzölden és tudatosan – a fejlett országokban keveset tehet lábnyoma csökkentésére, a struktúrák rabságában. Hogyan lehetünk mégis optimisták és tevékenyen idealisták ebben a látszólag veszített helyzetben?



HOGY ÁLLUNK MA?

A legfrissebb, 2019-es Nemzeti Lábnyom Elszámolások szerint 1961-től napjainkig évente átlagosan 2,1 százalékkal nőtt az emberiség ökológiai lábnyoma, az akkori 7 milliárd gha-ról háromszorosára. Közben a technológiai haladás miatt a biokapacitást is kiterjesztettük – ám csak évente fél százalékkal. 20,6 milliárd gha fogyasztás áll szemben tehát 12,2 milliárd fedezettel, ami 70%-os túlhasználatot jelent. Az ÖL legaggasztóbb részét a szén-dioxid-kibocsátás jelenti, amely kezdetben szinte elhanyagolható volt, ma azonban a teljes érték 60%-a. Az emberiség 1970-ben lépte át az „egy bolygó határát”, tavaly augusztus 1-re tették az ún. túllövés napját, amikor is elfogyott az egész évre való természeti erőforrás (számunkra, s nem melleleg a többi faj számára is). Kutatótársammal, Szigeti Cecíliával megbecsültük történelmi távlatokban az ÖL korrelációját a GDP-vel, s ez alapján az emberiség ökolábnyomát az elmúlt 12 ezer évre. Ez a mai egy főre jutó 2,8 globális hektárral (gha) szemben az ipari forradalomig 1,3 gha alatt maradt, azaz az ún. növekedési paradigma áttörésekor (1800 körül) még csak a bolygó erőforrásainak 5, legfeljebb 10%-át használtuk ki.

Kép: Profimedia – Red Dot



Az Ökológiai Túllövés Napja az a nap, amikor kimerítjük a természet éves készletét. Ez idén már július 29-re esik.



LÁBNYOMDIVAT ÉS ÉGI LÁBNYOM

Az ökológiai lábnyom rendkívüli nemzetközi elismertségre tett szert, s ma már a fő alternatív indikátornak számít a GDP-vel szemben. Vagy mellette? Az ÖL szerepel az EU, a WWF és szinte minden ország, statisztikai hivatal jelentéseiben, stratégiájában, vállalatok ezrei tűzték ki célul saját lábnyomuk csökkentését. Az ÖL divatot teremtett! Ma már beszélünk a termékek vízlábnymáról, amelyet literben, s a karbonlábnyomról, amelyet szén-dioxid-egyenértékben mérünk. Utóbbi a nagy cégek számára kötelező például Franciaországban és az Egyesült Királyságban, de jól ismertek az EU-tagállamok üvegházhatásúgáz-csökkentési céljai is: 2030-ra 40% az 1990-es szinthez képest. A legérdekesebb új felvetés azonban egy magyar kutatótól, Kocsis Tamástól származik, aki kidolgozta az ún. égi lábnyom koncepcióját. Az égi lábnyom (az Ehrlich-Holdren féle IPAT-egyenletből kiindulva) a boldogság nem anyagi dimenzióit számszerűsíti, azaz boldogsághatékonyságnak is nevezhető.

A Föld-túlhasználat legismertebb és legrettegettebb következménye a globális klímaváltozás. Hogy 48 deficités év után még egyáltalán itt lehetünk, az bolygónk felhalmozott természeti erőforráskészleteinek (pl. kőolaj), visszacsatolási mechanizmusainak (pl. Golf-áramlat), nem utolsósorban pedig az adaptív emberi találékonyságnak köszönhető. Bőjte Csabát szabadon idézve: Isten bámulatosan jól felszerszámozta a bolygót s gazdáját. S hova is fordulhatnánk jobb helyre reményért, mint a Szentíráshoz: Noénak megígérte az Úr, hogy nem lesz több óriási árvíz. Később Ábrahám Szodoma és Gomorra megmentéséért fordult Teremtőjéhez, aki végül tíz jó ember kedvéért megkönyörült volna. Aki tenni akar tehát Isten kedvére, a teremtés művének megóvásáért, próbáljon bekerülni a „biomókus-élcsapatba”, amelynek földi lábnyoma szinte láthatatlan, de erőfeszítéseiket az égben annál inkább nyilvánartartják! ♦



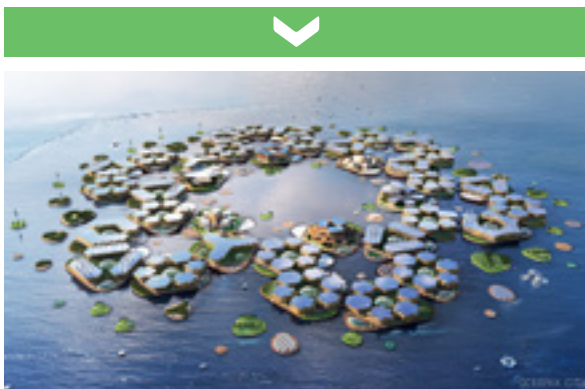
SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1 TENGERRE TELEPÍTETT VÁROS

A „Waterworld” című filmet időről időre újratevít a tévé. Olyan világot ábrázol, amikor a tengerek vízszintjének emelkedése miatt jóformán minden szárazföld víz alá kerül. Ha a várható valóság ennyire nem is kegyetlen, az átlaghőmérséklet emelkedése sok vizet kiolvaszt a sarki jégsapkákból és a gleccserekből, ami számos, alacsony tenger melléki terület elöntésével jár együtt. Ha a közben az emberiség által megtett intézkedések az átlaghőmérséklet emelkedését 2100-ra 1,5 °C-on tartják, az is 77 centiméteres vízszint-emelkedéshez vezet, miközben a melegedés akár a 4 °C -ot is elérheti.



Ezért az UN-Habitat, az ENSZ erre szakosodott szerve a várható területvesztések miatt tengervízre telepített város tervét dolgozta ki, Oceanix néven. Ennek alkotóriszei 15 ezer négyzetméteres, hatszögű lebegő platformokon fognak állni, amelyekre korlátozott magasságú, a tervek szerint hétemeletes épületek kerülnek. Ezek mindegyike 300 embernek ad majd otthont. Hat platform képez egy kis városrészt, ezekből pedig hat alkotná a teljes települést, amelynek így 10 800 lakosa lenne.

A lebegő város levegőjét nem rontják majd nagy tehergépjárművek, személygépkocsik, mivel a közlekedést elektromos hajókkal és kerékpárral oldják meg, a szállításban pedig a drónoknak lesz szerepe. A csatlakozó tengeri farmok révén a város önellátó lesz. Hasznosítják az esővizet is, és tengervíz-sótalanító és a hulladékot recikláló objektumok is létesülnek. Lakatlan szigetek is tartoznak a településhez, ahol napenergiát termelnek, és ezek védik gátrendszerként a várost a viharok keltette nagy hullámoktól. Értelemszerűen a modulok mindegyikét lehorgonyozzák a tengerfenékhez.

Az Oceanix prototípusát valószínűleg New Yorkban építik meg az East Riveren, az ENSZ-székházhoz közel. Lebegő települések különben már léteznek Szingapúrban és a nigériai Lagosban is.

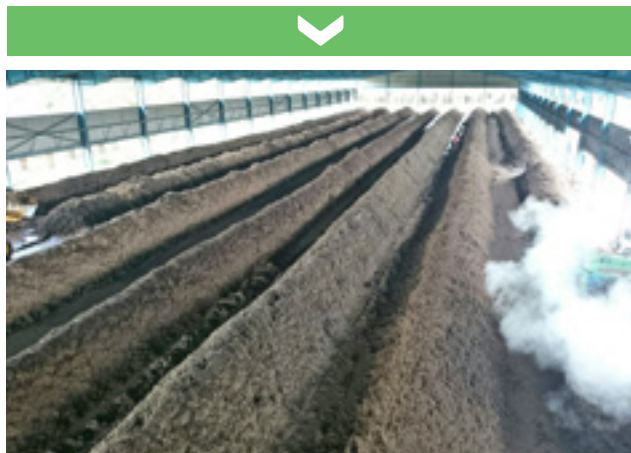
2 ZÖLD SZEMÉTBŐL VIRÁGFÖLD

Európa legnagyobb nyílt rendszerű komposztáló üzeme az ausztriai Lobauban működik, ahol nagy mennyiségű, 54 ezer tonna jó minőségű komposztot állítanak elő évente. Ezt abból a 100 ezer tonna zöldhulladékból csinálják, ami Bécs külső kerületében az ún. bioszemétyűjtőkbe kerül.

A termelt komposzt egy része a bécsi parkok zöldterületeinek talaját javítja, másik részéből pedig a Guter Grund nevű virágföld készül. Ebből egy 18 literes zsák

3, egy 40 literes pedig 5 euróba kerül. Különlegessége, hogy tőzeget nem tartalmaz, helyette a talaj laza és könnyű szerkezetét fakéreghumusszal és farostból nyert talajkomponenssel biztosítják.

A bécsi közbiztonsági vállalat 2009 óta gyűjti és komposztálja a főváros zöldszemetét, és azóta már 300 ezer zsáknit adott el az abból előállított virágföldből.



3

VIRTUÁLIS ERŐMŰ

Az energiamegtakarítás nagysága akként is mérhető, hogy mekkora kapacitású erőmű tudná ezt az energiameennyiséget megtermelni. Nevezük ezt virtuális erőműnek: Magyarországon ennek „teljesítménye” immár akkora, hogy a hatodik lenne a ténylegesen működő erőművek sorában. A virtuális erőmű teljesítményét a programhoz csatlakozó vállalatok, iskolák, önkormányzatok energiamegtakarításainak összegzése adja. A cél az, hogy a virtuális erőmű a második legyen – Paks után.



Európa 2020-ig várhatóan csupán 20 százaléknnyira képes növelni a megújuló energiaforrások arányát, ami sikertelenségnek is felfogható. Ezért fontos a megtakarítás.

A 2009-ben indult program célkitűzése 2020-ra 200 MW-nyi fosszilis erőmű-kapacitás kiváltása volt, ami 2018-ban már megvalósult, jelenleg már e célkitűzés duplájánál tartanak.

4

NAPELEMEKET A SZÁNTÓFÖLDEKRE!

Új módszer, hogy a telepített fotovoltaikus napelemek alatt növényeket is természetnek, így ugyanaz a terület kettős hasznosítású lehet. A növénytermesztésre tekintettel a napelemek sűrűsége valamelyest kisebb ugyan, ezért azok csak kevesebb energiát termelnek, mintha csakis napelemek lennének a területen, és a növények termésereedménye is valamelyest kisebb, mintha felettük nem lennének napelemek. A kettő összegzése azonban kedvező képet ad: ha az energiatermelés és a növénytermelés eredménye szabad területeken 100-100 százalék, azaz együtt 200 százalék, a közös területhasznosítás 2017-ben 160, 2018-ban pedig már 186 százalékot adott egy németországi teszten. Ebben nem kis szerepe van annak, hogy a terméshozamok a panelek nyújtotta árnyékolás miatt nemegyszer nagyobbak, mint a teljesen szabad ég alatt növekvő növények esetében. A részleges árnyékolás miatt például a talajnedvesség nyáron jobban megmarad. A napelemek alatt négyféle növény – őszi búza, burgonya, lóhere és zeller – termesztésével próbálkoztak.



5

MÁR A PARADICSOMI KÓKUSZ-SZIGETEK IS SZENNYEZETTEK

A Kókusz-szigeteket, ezt az Ausztráliától 2100 kilométerre északnyugatra levő, 26 kisebb korallszigetből álló, és mintegy 600 ember lakta szigetcsoportot valaha a kontinens utolsó szeméttmentes paradicsomának nevezték. Az óceáni

áramlatok azonban rengeteg műanyag hulladékot sodortak a partjaihoz: ezek kutatók által becsült száma 414 millió darab, súlya 238 tonna. Ebben csaknem 1 millió strandpapucsot és közel 400 ezer fogkefét, mint azonosítható szemetet találtak. A szemet több mint 90 százalékát tengerparti homok rejti.

A műanyagot hat évtizede fedezték fel, de a belőle készült tárgyak fele az utóbbi 13 évben készült. Ennek nagy része az óceánokba került, a hulladékok nem megfelelő kezelése miatt.



6

A MÉHEK JOBB KISZOLGÁLÁSA

Az élelmiszernövények több mint 80 százaléka beporzást igényel, ezért aggasztó a méhek populációjának világszerte megfigyelhető csökkenése. Ez az utóbbi 25 évben Németországban 75 százalékos, de például Puerto Ricóban még ennél is nagyobb volt. Mivel ennek oka feltehetően a mezőgazdaságban használt rovarirtó szerek terjedése, ezért kezdeményezések történtek azok alkalmazásának csökkentésére, fokozatos kivonásukat megcélozva.



Ez viszont a másik oldalon termés-csökkenést okozhat a kárt-evők elszaporodása miatt, így a gazdákat kár éri.

Ennek elkerülésére új módszerrel próbálkoznak: a méhek jobb kiszolgálásával, „komfortérzetük” növelésével. Ezt úgy érik el, hogy a termőterület negyedén, azaz minden negyedik sávban intenzíven virágzó növényeket ültetnek. Ilyenek lehetnek például egyes fűszer- és takarmánynövények. Ez nem mellékesen növeli a biodiverzitást is, a monokultúras ültetvényekkel szemben.

Négy különböző éghajlati területen végeztek erre irányuló kísérleteket, és az eredmények meglepőek voltak: a jobb, hatékonyabb beporzás folytán jelentősen nőttek a terméseredmények. A legkiugróbb eredmények a félsivatagi területen voltak, itt a tök terméshozama nőtt a legjobban, de a padlizsáné, a dísznóbabé és a dinnyéé is emelkedett.

7

NAPELEMVIZSGÁLAT DRÓNOKKAL

A napelemparkok egyes napelemein idővel teljesítménycsökkenés léphet fel. Az ezt kimutató méréseket eddig laboratóriumokban végezték, ami meglehetősen körülményes és drága. A teljesítménycsökkenés többnyire egyszerű okokból keletkezik, például abból, hogy



felülről rápottyantott madárürülék takarja be a napelem egy kis részét. Mivel ennek helyén amellet, hogy a napelem teljesítménye lecsökken, a felülete is felforrósodik. Ezért a Coburgi Főiskola munkatársai hőkamerával felszerelt drónokat bocsátanak a napelemek fölé, amelyek felderítik a teljesítménycsökkenések helyeit és a meghibásodás fajtáját is. A remények szerint a termelési veszteségek akár csak 10 százalékos csökkentése mellett egyedül az IBC Solar naperóműveinél 100 ezer további háztartás energiaigényét lehetne biztosítani. ♦

2019/02. 1440 • Ára: 910 Ft (Eltérítési 4,30t Euró) • Formátó: 16,7 x 24,8 cm • Súly: 440 g

ínyenc

VAN BENNÜNK EGY FALAT KÖZÖS

GYÜMÖLCS-
SZEZON
Lekvár- és
szörpuralom

Salátabár

Homácsak mellék-
szabványként állják
meg a helyüket!

**Pácban
az igazság**

Z tökéletes marinád

50

recept és még
több ízélmény

Minden ízében nyár

• Pikniktime! • Borászok a fedélzeten • Vegán pohárkrémek

Mi kerüljön a piknikosárba?

Befőzés mesterfokon: a legjobb lekvárok és szörpök

Készítsen velünk ellenállhatatlan pácolt húsokat és könnyű salátákat!

Desszertparádé: gyümölcsös süтик és különleges pohárkrémek a legforróbb napokra



Keresse az újságárusoknál!

BUDAPEST, TE CSODÁS

A magyar főváros új millennium előtt áll, a XIX. század végénél is sikeresebb időszak köszönhet ránk, amelyben Budapest gyarapodó, erősödő, a világ nagyvárosai között egyre rangosabb és kulturális, gazdasági értelemben egyre vonzóbb város lehet. A kormány a fővárossal közösen olyan városfejlesztési feladatokba vágott bele, amelyekhez fogható nem volt az elmúlt száz évben. Két olyan helyszínre – a Ludovika Campusra és a Gül baba türbéjéhez – kalauzoljuk az olvasót, amelyek jól illusztrálják ezeket a kihívásokat – és az eredményeket.

◆ ÉVSZÁZADOS PARK A XXI. SZÁZADNAK

2018 áprilisában ért véget a csaknem hat évvel korábban, 2012-ben elindult egyetemi megújulás első nagy üteme, amelynek eredménye a mai Ludovika Campus.

Aki az évtized elején járt a Ludovika téren vagy az Orczy parkban, pontosan érzékeli a változást: elhanyagolt, lepusztult közterek és épületek helyett modern, XXI. századi épületekben virágzó egyetemi élet, szabadon látogatható, nyitott park, lovarda és sportpályák várják a budapestieket.

Az új campusnak is helyet adó park története a XVIII. században kezdődik: a tulajdonos, báró Orczy László az akkoriban divatos tájképi kert kialakítására adott megbízást, két évvel később azonban már felajánlotta Pest városának, vegye át és használja közparkként. A köz szolgálata tehát születésétől kezdve jellemzője a mai Orczy út – Diószegi Sámuel utca – Korányi Sándor utca és az Üllői út által határolt területnek. A XIX. század első harmadának végén, a nemzeti eszmélés aranykorában, a reformkor kezdetén a parkot az akkor megalakuló Ludovika Akadémiához csatolták. A lakosság azonban

továbbra is használhatta, egészen az 1890-es évekig. A II. világháború és az azt követő kommunista diktatúra alatt a parkkal egyre kevesebbet törődtek, folyamatosan pusztult, és raktárak, ipari létesítmények foglalták el a zöldterületet.

A Ludovika reneszánsza 2011-ben kezdődött: a kormány arról döntött, hogy a köz szolgálatára készülő szakembereket egyetlen intézményben képezzék, ennek helyszínéül tervezték a mai campust. A munka 2012-ben, a Pollack Mihály tervezte főépület rekonstrukciójával indult. De nem csak épületekről volt szó: az volt a szándék, hogy az egész elhanyagolt városrész is gazdagodjék. 2018-ra így Magyarország eddigi legnagyobb egybefüggő egyetemi campusfejlesztése valósult meg. Ennek része volt Belső-Budapest legnagyobb zöldfelületének, az Orczy parknak teljes felújítása is. „Nyitott közpark születt, játszóterekkel, kosár- és focipályákkal, futókörrel, gyalogos-sétányokkal, sok zölddel, csónakázótóval. Egy kis St. James' Park Pesten, kerítéssel, éjjelre bezárva” – fogalmazott az átadást követően Fürjes Balázs kormánybiztos.





Ludovika Campus: évszázados park, XXI. századi épület

Az egyetemi épületekkel körülvett, évszázados történelmi park felébredt Csipkerózsika-álmából, területe csaknem tíz hektárral nőtt. Eltűntek a szennyező ipari üzemek, és új városi ökoszisztéma alakult ki, visszatértek

a madarak, a csónakázótavat felújították és halakat telepítettek bele. A nagy, egybefüggő és ápolt füves területeket ősfák, sétányok fogják körbe, a kikapcsolódás és a szabadidősport egyik legnagyobb belvárosi szigetén. ➤



Gyöngyszem Budán

A történelmi hűségre törekvő újjáépítés nemcsak a park régi fényét állította helyre, hanem a modern városi élethez szervesen hozzátartozó szabadidősportnak is teret adott. Görhoki és street ball, parkour és street fitness pályák várják a sportolni vágyókat, a futás szerelmesei pedig egy időmérésre is alkalmas rekortán futópályán hódolhatnak szenvedélyüknek.

Az idei Nemzetközi Ingatlanfejlesztési Nívódíj Pályázaton, a speciális létesítmények kategóriában a Fürjes Balázs kormánybiztos irányításával elkészült Ludovika Campus ezüstérmes lett. A világ legrangosabb ingatlanfejlesztési pályázatán többek között az ingatlanfejlesztés koncepcióját és eredményét, építészeti és városépítészeti színvonalát, a környezetvédelmi szempontokat, a kivitelezés minőségét és a megvalósítás időtartamát, valamint az ingatlanfejlesztés társadalmi hasznosságát értékeli a 32 országból érkezett, 63 szakemberből álló zsűri.

A RÓZSADOMB ÉKKÖVE

A főváros legrégebbi, több mint 450 éves műemlék épülete a XVI. század közepén épült a Rózsadomb keleti oldalán, a Budán elhunyt török szerzetes, Gül Baba sírja fölé. A város terjeszkedése azonban fokozatosan körbefonta a dombon álló, évszázados iszlám zarándokhelyet, és a XIX. század utolsó harmadában a kor egyik sztárepítésze, az építészdinasztiát is alapító Wagner János családi nyaralónak használt villát épített köré. A környék azonban nemcsak a türbéről és a Wagner-villáról volt ismert, hanem a környezetében lévő utcák is – különösen a Gül baba utca – Budapest legnépszerűbb turisztalátványosságai közé tartoztak múltat őrző hangulatuk miatt.

A türbét 1914-ben fenntartandó műemléknek nyilvánították, 1918-ban a Wagner-villa, 1941-ben pedig a teljes telek is fővárosi tulajdonba került. A türbét csaknem 400 év után, először 1962-ben, majd 1996-ban újították fel, de a felhasznált építőanyagok és a munka minősége miatt rövid időn belül olyan állagromlás következett be, amely szükségessé tette az újabb renoválást. A Wagner-villát viszont teljesen elhanyagolták, így – állapota miatt – 1970-ben le is bontották.

Kép: Schneller Domonkos





Mediterrán hangulat a Rózsadombon

De nemcsak Wagner János egykori nyaralója szenvedte meg az idő múlását: a 2000-es évek első felére a türbe és a körülötte lévő városrész is megérett egy méltó felújításra.

A 2015-ben, a magyar és a török állam közös finanszírozásában indított beruházással – a városrekonstrukciós elveket követve – újjászületett a több mint 400 éves türbe és a függőkert, úgy, hogy a Wagner-villa megmaradt építészeti örökségét is feltárták és a helyhez illő funkciókkal bővítették, a környék hangulatát meghatározó Gül baba utca pedig a műemléki környezetbe illő, új burkolatot kapott a már szinte járhatatlanná kopott régi helyébe.

A Mecset utca és a Türbe tér között a türbe területéhez csatlakozó, Budapesten egyedülálló, mediterrán függőkert épült, padokkal, díszkúttal, rejtett esti fényekkel. A terület díszje a Wagner János által ültetett gesztenyefa, amelyet a rekonstrukcióval sikerült megtartani. A függőkert teraszain más és más élmények várják a látogatókat. Az örökzöldek kertjében tulipán, nárcisz, írisz, fritillaria, a rózsakertben rózsakülönlegességek, az illatkertben rozmarin, zsálya, kakukkfű, oszlopos citrusok illatoznak. A kertben csaknem 140 fa,

2300 cserje, több mint 400 rózsza – sötét rózsaszínű és krém rózsaszínű, 50 cm-es parkrózsák, magas törzsű rózsák, a támfalak előtt kúszórózsák –, valamint 2700 évelő növény, továbbá 570 évelő- és kúszónövény kapott helyet. A mediterrán függőkertet a Szent István Egyetem Kertészettudományi Karának segítségével alakítják tovább, mivel a hely fenntartója, a Gül Baba Alapítvány szeretné, ha a szervezet logójában is látható rózsamotívumok a valóságban is hangúlyosak maradnának, és ha sikerülne Magyarországon is meghonosítani a Gül Babáról elnevezett rózsafajtát. ♦

Andor Anikó, a beruházás tájépítésze – többek között a Gül Baba Türbe komplex táj- és környezetrendezési tervéért – az Év Tájépítésze díjat nyerte el 2019-ben. A zsűri értékelése szerint „...Andor Anikó megvalósult tereiben nekünk is harmonikusabb, és ha nem is könnyebb, de biztosan szebb az élet”. Aki látja a türbe melletti, újjávarázsolt mediterrán függőkertet, bizonyosan helyénvalónak érzi majd ezeket a szavakat.



EGY ROSSZ EMLÉKŰ KIRÁLYNAK IS VANNAK TISZTELŐI

III. Richárd a világ egyik leggonoszabb uralkodójaként vonult be a történelembe. *Shakespeare* nemcsak a III. Richárd című drámájában, hanem már a VI. Henrikben is fontos szerepet adott neki. A ferde tartású, púpos, kétszínű cselszövő figurája ma is ebből a felfogásból táplálkozik. Ezért is volt olyan hatalmas szenzáció, amikor 2012-ben, egy autóparkolóban megtalálták az elveszettnek hitt holttestet.

◆ Valószínűleg nem létezik olyan történelmi személy, akinek ne volnának rajongói. Akármilyen elvetemült alak volt az illető, akármilyen bűnököt követett el, szinte biztos, hogy valakik valahol ma is ápolják a kultuszát. III. Richárd angol király tökéletesen megfelel a lelkiismeretlen gonosztevő archetípusának, de – talán *Shakespeare* drámáinak is köszönhetően – a mai napig működik Angliában III. Richárd Társaság, amely ápolja a királyhoz kötődő hagyományokat, és időről időre megemlékezéseket tart róla.

Richárd – azaz Gloucester hercege – a „rózsák háborúja” néven ismert, szinte felfoghatatlanul bonyolult polgárháború-sorozat vége felé vette át a hatalmat Angliában. Bátyja, IV. Eduárd király halála után őt nevezték ki régensnek, mivel a trónörökös – akit V. Eduárdnak neveztek volna – még csak tizenkét éves volt. 1483-ban Richárd a hatalmi vákuumot kihasználva erőszakos puccsot hajtott végre. „Kiderítette”, hogy IV. Eduárd házassága érvénytelen volt, ezért a fia, V. Eduárd fattyú, így nem is lehet belőle király.

A kezdeti ellenállást megtorló sok lefejezés és bebörtönzés után Richárdnak egy ideig nem maradt versenytársa. A fiatal Eduárd már korábban a londoni Towerbe került – kezdetben azért, hogy „felkészítsék a koronázására”, később közönséges rabként. Innen már ki sem jött többé: nyomtalanul eltűnt, soha senki nem

tudta meg, mi lett vele. A herceget királlyá koronázták, így Gloucesterből III. Richárd lett.

Uralkodása azonban rövidre és keservesre sikerült. Támadásba lendült a másik trónkövetelő, *Tudor Henrik*, aki 1485-ben a Bosworth melletti mezőn legyőzte a királyt. Richárd, amikor érezte, hogy a csata elveszett, utolsó elkeseredésében Henrikre rontott az embereivel, de hamar megállították, lelőtték a lováról és brutálisan lekasabolták. A gyilkos állítólag egy *Rhys ap Thomas* nevű walesi földbirtokos volt. A holttestet a közeli Leicester egyik templomában terítették ki, majd két nap múlva átszállították a ferencesek templomába, és sietve eltemették. Ő – a kor egyetlen gyenge fizikumú, vékony és beteges testalkatú uralkodója – volt az utolsó angol király, aki csatában halt meg. Henrik pedig – ezen a néven a hetedik – király lett.

A sír azonban nem sokáig maradt épségben. Ötven évvel később VIII. *Henrik* szakított a katolikus egyházzal, és ennek egyik következményeként radikálisan felszámolta az angliai szerzetesrendeket. A ferences kolostorokat is megszüntették, feldúlták, ekkor III. Richárd holttestének is nyoma veszett.

Egészen a kétezres évek elejéig kellett várni, amíg valaki komolyan keresni kezdte. A III. Richárd Társaság egyik titkára, *Philippa Langley* hosszas kutatások után



III. RICHÁRD

bejelentette, hogy a ferences barátok egykori temploma Leicester város mai önkormányzatának a parkolója helyén állt. Míg gyűjtögették a pénzt az ásátásokra, és győzködtek a városi egyetem régészeit, felkutatták Richárd ma élő rokonait is. Csak a női ágak jöhetnek szóba, mert az azonosításhoz az anyai ágon öröklődő mitokondriális DNS-re volt szükség. A király egyik testvérétől, Yorki Annától két leszármazási vonalat is találtak, egyikük egy Kanadában élő műbútorasztalos, Michael Ibsen. Tőle nyálmintát vettek, és elkezdték szervezni az ásatást.

2012-ben végül felvonultak a régészek a parkolóba egy markológéppel. Három kutatóárokra volt fedezet, úgyhogy okos döntéseket kellett hozniuk. Rögtön az első árokból találtak egy csontvázat. Ahogy a kutatásba bevont fiatal csontszakértő, Jo Appleby elkezdte letisztítani a földet a gerincről, észrevette, hogy a csigolyák nem egyenes vonalban helyezkednek el. Mire kiásták a csontvázat, egy jelentősen elferdült gerincű ember maradványai bukkantak elő. Minden jelenlévőnek elállt a szava, mert a saját bevallásuk szerint mindaddig egyikük sem remélt semmit ettől a vállalkozástól.

AKÁRMILYEN ELVETEMÜLT ALAK VOLT IS EGY TÖRTÉNELMI SZEREPLŐ, SZINTE BIZTOS, HOGY VALAKIK VALAHOL MA IS ÁPOLJÁK A KULTUSZÁT.

A csontokat gondosan elhelyezték egy kartondobozban, és a régészek autójával az egyetemre vitték. Jo Appleby az úton végig az ölében őrizgette a koponyát, nehogy a kanyargós úton ide-oda guruljon a csomagtartóban. Ezek után hosszas vizsgálat sorozat kezdődött, mert egyre valószínűbbnek látszott, hogy tényleg III. Richárd maradványait találták meg. A városi kórházban CT-felvételeket is készítettek a csontvázról, ezzel a kórház történetének legidősebb páciensét vizsgálták meg. Tizenegy jól látható, súlyos, csontig hatoló sérülés nyomait találták meg. Ezek közül a legsúlyosabbak a koponyát, a gerincet és az arc-csontot érték, és meglehetősen pontossággal megfelelnek a korabeli leírásoknak. Fegyverszakértők bevonásával még azt is megállapították, hogy a koponya oldalsó-hátsó részét egy csatabárdal csapták le.

A C14-es kormeghatározás pontosan a hagyomány szerinti időszakra tette a halál idejét, és az antropológiai vizsgálatok is a korabeli krónikák leírásaiban szereplő, súlyosan deformált gerincű, vékony testalkatú, nőies termetű férfiként írták le a halottat.

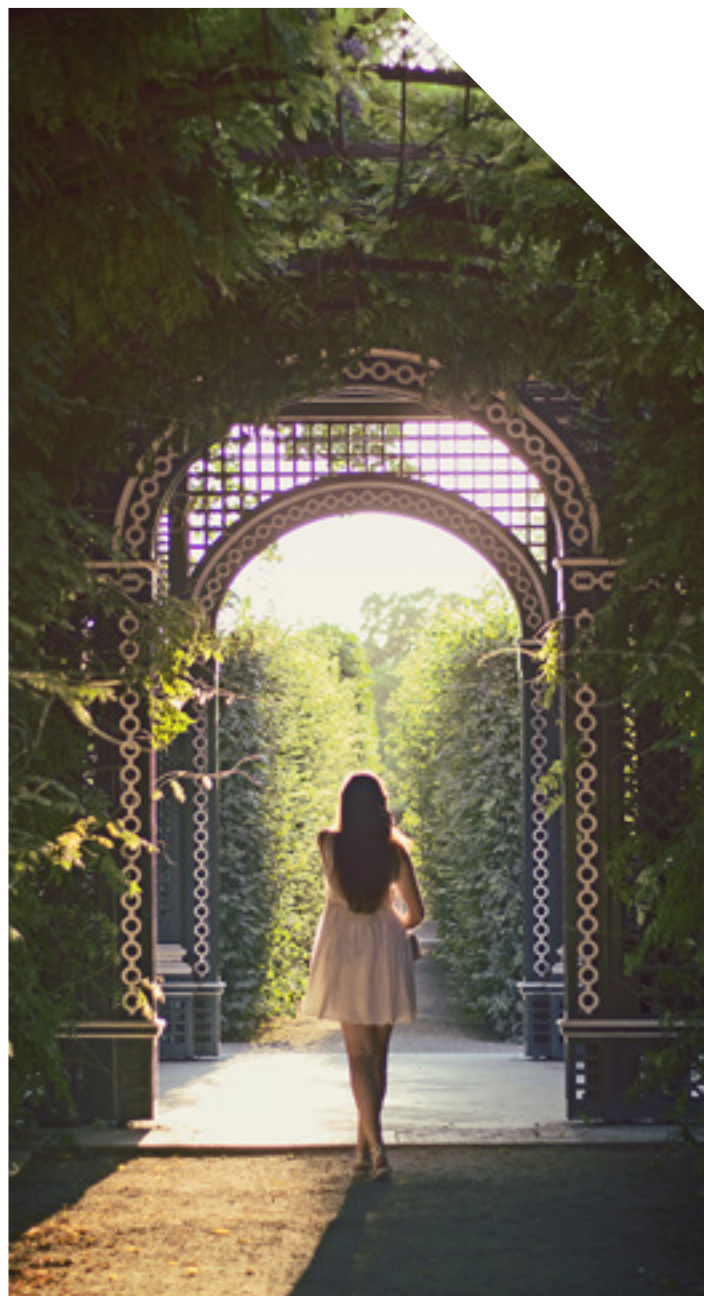
A végső szót persze a genetikának kellett kimondania. A koponyából eltávolított őrlőfog darálékából, illetve a csontokból nyert DNS-t összevetették a kanadai asztaloséval, és sikerült megtalálni a választ. Minden kétséget kizáróan bebizonyosodott, hogy a leicesteri parkolóban talált csontváz az utolsó Plantagenet-házbeli királyé, III. Richárdé.

Philippa Langley és a III. Richárd Társaság tagsága könnyekig meghatódott. Óriási esemény volt ez Nagy-Britannia számára. Meg is adták a módját: az újratemetés ünnepélyes keretek között zajlott. Márvány síremléket avattak, volt polgármesteri beszéd, papi áldás, tűzijáték. Ahogy a társaság honlapján olvasható: „Ezen a héten Richárd király megkapta azt a tiszteletet, méltóságot és elismerést, amelyet évszázadokig megtagadtak tőle”. ♦

FILIP TAMÁS

CSÖND

A kedves női hang
most egyszerre mondja
negyvenhét Opelben,
hatvanöt Fordban,
nyolcvankilenc Fauvében,
a többi autót nem sorolom,
megszámolhatatlanul sok van,
hogy a sofőr mit tegyen, és
magát megsokszorozva
mindegyiknek mást mond,
miközben már régóta
háziasszony, és csöndben főz,
mos és vasal, üzenőfüzetbe
ír tanárnak kis hazugságokat,
és mikor szeretkezik, akkor is
mindig csöndben marad.



LACKFI JÁNOS

MINT A GYÚJTÓZSINÓR

◆ Rossz előérzetem volt, amikor a munkahelyi útvonal helyett beültél a kocsiba, és fényes nappal arra a szörnű környékre hajtottál. Anyádat hosszan győzködted telefonon, hogy nem úgy megy már, mint volt régen, hogy elszegődik az ember bakternek Nyékládházára, aztán lesz belőle főbakter, onnan húzza a nyugdíját, karosszékekben pipázik a sínek mentén. Mondtad. És aki nem alkalmazkodik, annak kampec. Senki nem fog szólni neked, ha összeomlik a jó kis munkahelyed, amit örökkévalónak hittél, nem adnak le figyelmeztető lövést, ha ki akarnak rúgni, hiába, hogy annak idején a Janóbá protezsált be oda családi hátszéllel. Haladj tovább egyenletes sebességgel.

Aztán beszállt az a bűdösbőrkabátos alak, az új főnököd, aki hol csicskáztatott, hol haverkodott. Hol fent, hol lent, mint a hullámvasút. Folyton melót meg anyagot meg cuccot emlegettetek, mintha titok lenne az egész mögött. Díler lettél? Bérgyilkos? Ezzel a mamlasz-külsőddel? Ami amúgy szimpatikus. Utána lelkesen felhívod az asszonyt, mintha megfogtad volna az Isten lábát. Végre van kihívás a napjaidban, számolnak a képességeiddel! Szívesen közbevisíttam volna, hogy ez a dilinós hazudik... Ehelyett csak annyit mondtam bosszúból, hogy: a hálózat nem található! Juss haza magadtól, én mára végeztem!

És hazajutottál. Nem is vagy ügyetlen fiú. Viszont durva volt az a zaklatott tempó, ami ezután következett. Utak az ország egyik végéből a másikba mindenféle kartondobozokkal, bunkó vagy idétlen férfiakkal, egyik-másik bunkó is volt meg idétlen is. Éjszakai kávék benzinkutakon, hajnali cigik a parkolóknál. Mi vagy te, babám, állatorvos vagy tűzoltó? Ilyen embertelen időpontokban koslatni fel-alá... Ellik a tehén vagy ég a ház? Ennyivel többet ér az a nyavalyás pénz, mint az idegeid, az önértékelésed, a nyugalmad? Szerintem nem láttam én is mint bárki, a bőrröd sárgulását, a korai ráncokat, a tikkelő szemhéjadat? Nem élő szemrehányás akarok lenni, csak annyit mondok: háromszáz méter múlva hajts be a körforgalomba, és menj ki a harmadik kijáraton.

Figyelj, Isten látja a lelkem, én adtam ezeknek egy esélyt, de láttam, ahogy a kávék és a cigik száma sokasodott, ahogy a kézremegésed és a hunyorgásaid fokozódtak. Nem tudom, legális vagy illegális, amit műveltek. Ne is kezd,

sejtem, hogy benne van a vámhatóság meg a zsaruk is, nem lehet máshogy bizniszelni, így szereznek infókat, eltűrik a kisebb disznóságokat, ha cserébe a zsványok felnyomják egymást, és a fakabátoknak leesik néha egy-egy zsíros fogás. Nem ma telepítettek engem. Jó, aztán villámgyorsan megváltoztál, bár ne úgy lett volna. Négyszázötven méter múlva fordulj balra.

Kisimultál, szikrázott a szemed, ez igaz, sisteregtél, mint a gyújtózsín, én meg sokadjára esküdöztem, hogy többé nem vislek el a Hajnalka utcába. Meghibásodom vagy valami. Egyszer, mikor köd volt, el is kavartalak egy Isten háta mögötti magasleshez, verted a kormányt üvöltve, emlékszel? Sajnos utána már magadtól odataláltál, mint valami automatika, izzadtan, felajzva, úgy, ahogy hazafelé már sosem. Sőt, az asszony hívásait egyre többször kinyomtad, és volt, hogy már rég megérkezted volna, de az utcátok előtt elkanyarodtál, és felesleges köröket róttál a környéken, tépelődve, batár arccal a sötétben. Vagy megálltál a ház előtt, és a kormányra borultál, félig alva. Volt, hogy kijött érted a feleséget, felkiáltottál ijedtében, ahogy rád nyitotta az ajtót. Bezzeg azzal a másik nővel mentek a turbékolós nagy telefonálások, mint egy hülye kamasz, komolyan. Nem vagyok erkölcsöcsész, de ami nem fair, az nem fair. Magyarázhatsz felőlem, így a szerelem meg úgy a szerelem, meg otthon már nem volt ugyanaz, és hogy ez a kis nő felforralja a véred, de otthon miért nem valod be mindezt? Szégyelled a pófadat, mi? Különben nem idióta az asszonykád, tudja régen. Csak tapintatos. Bár ne lenne. Bár borítaná rád a bilit. Sunyi alak lettél. A következő lehetőségnél térj le jobbra. Vagy fordulj fel, bánom is én!

Tényleg csak a zsaruk hiányoztak az életedből. Kettős játékot kellett játszani, különben rád húzzák a vizes lepedőt. A kis légyiszok-életed kezdett ócska krimivé fajulni. Nyugtatod az asszonyt, háttérben gyereksírás. Szerb fenyegetőzés, ordítózás az árurol. Hív a főhadnagy, megkeményedik az arcod. Megcsörget az a liba, ezredszer esküdözöl, hogy szinte elváltatok, a feleséged nem jelent neked semmit. Otthon, nő, rendőrök, zsványok. Zsványok, nő, otthon, rendőrök. Olyan voltál, mint egy kóbor kutya. Várható volt, hogy kirángatnak abból a rohadt kocsiból, és nyitva hagyják az ajtót ott, az erdő közepén. Mi mást mondhattam volna: kérem, pontosítsa jelenlegi tartózkodási helyét! ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Régi korok árnyai

Kölcsey Ferencre hivatkozva – „Régi kor árnya felé visszamerengni mit ér” – sokan eltemették már a történelmi regényeket, népszerű ismeretterjesztő műveket. Az önkéntes sírásók aztán előbb-utóbb rádöbrentek, hogy a közönség nem vesz tudomást nagy igyekezetükről, rendületlenül kitar a történelmi tárgyú könyvek mellett. A kiadók pedig lesik a közönség kegyeit. Ebben a hónapban három népszerű kötetet mutatunk be.

◆ Helen Rappaport brit történész „A négy nővér” című könyve tavaly már meghódította a magyar olvasókat. Ugyan kit ne érdekelne II. Miklós orosz cár lányainak tragikus sorsa? Az egész világ siratta Olgát, Tatyjanát, Mariját és Anasztáziát, akiket 1918. július 17-én brutálisan kivégeztek egy jekatyerinburgi pincében pusztán azért, mert rossz családba születtek. Olga, a legidősebb 23 éves volt, Anasztázia, a legfiatalabb 16. A fennmaradt fényképek szerint elbűvölő hercegnők voltak, a tanúvallomások szerint még bolsevik őreiket is levették a lábukról kedvességükkel.



A ROMANOVOK UTOLSÓ NAPJAI

című frissen megjelent, fotókkal illusztrált kötet borítóján a héttagú Romanov család látható, még a száműzetés előtt: a cár, a háromszáz éves Romanov-dinasztia utolsó uralkodója; német származású felesége, Alekszandra; a négy lány és a súlyos vérzékenységben szenvedő Alekszej cárevics. Ez az idilli kép rögzült a mélyen

vallásos oroszok tudatában, miután 2000-ben az ortodox egyház szentté avatta a cári családot. Miklós nem azért lett szent, mert jó és bölcs uralkodó volt, hanem mert minden

képzeletet felülmúló kegyetlenséggel végzetek vele és családjával.

Helen Rappaport a Romanovok és a gyilkosságra készülő uráli bolsevikok utolsó két hetét dolgozza fel, elképesztő mennyiségű forrást áttekintve és felkutatva. A témában jártas olvasót nyilván az érdekli, miben tud újat mondani annak, aki olvasta Radzinszkij „Az utolsó cár” című népszerű könyvét. Nos, Helen Rappaport foglalkozik a kivégzőosztag tagjaival, és Radzinszkijjal ellentétben még véletlenül sem talál köztük egy Nagy Imre nevű személyt. A brit történész kiemelten kezeli azt a kérdést, miért nem szerepel a cári család likvidálásával kapcsolatos egyetlen iraton sem Lenin neve, holott tudvalevő, hogy ő mondta ki a végső szót. (Az ennél jóval kisebb horderejű ügyekben is.) Bölcs politikai számítás volt ebben: a bolsevik vezér tudta, hogy nemcsak hazai, hanem nemzetközi tekintélyének is ártana, ha kiderülne, ő parancsolta meg a Romanovok kivégzését. (A levéltárosok minden vonatkozó dokumentumról eltüntették a nevét, összes műveinek ötven kötetében egyetlen utalás nincs a gyilkos akcióra.) A brit történészt nagyon erősen foglalkoztatja az angol uralkodóház tétlensége. György király és Miklós cár nemcsak unokatestvérek, hanem szerető barátok is, akik élvezik egymás társaságát.

Milyen politikai következményektől tarthatott a brit uralkodó, hogy kísérletet sem tett a cári család megmentésére?



Helen Rappaport komoly történész, esze ágában sincs Miklóst felmenteni, politikusként rehabilitálni, sőt. Alaposan elemzi az uralkodó politikai baklövéseit, rossz döntéseit, de lemondását helyesli, és nagyra értékeli a fogságban tanúsított emberségét, puritánságát, ragaszkodását szereteteihez és mindenekelőtt mély istenhitét.

(Helikon Kiadó, 2019., 4699 Ft)



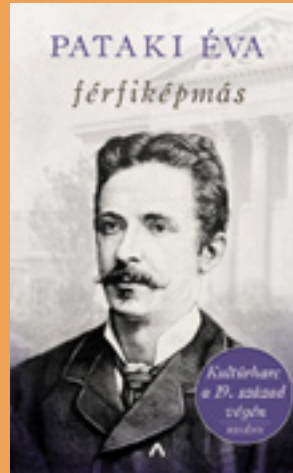
A Miklós cárt és családját gátlástalanul likvidáló bolsevikok legjobb tanítványai, a Magyarországi Tanácsköztársaság vezetői birtokba veszik Budapestet **BENEDEK SZABOLCS** új, **VÖRÖS, MINT A VÉR** című négyszáz oldalas regényének nyitányában.

Az 1973-as születésű író immár a huszadik köteténél tart, s láthatóan nagy kedvvel foglalkozik a XX. századi történelem-

mel. Regényei fontos ismeretekkel gazdagítják az olvasót, mégpedig nagyon élvezetesen, hiszen a cselekmény mindig fordulatos, az elképzelt párbeszédnek elevenek, a leírások láttató erejűek. Benedek a szó jó értelmében lektűrszerző, ebben a műfajban nemzedéke talán legjobbjá.

A „Vörös, mint a vér” cselekménye 1919. május 1-jén indul a vörös színbe öltöztetett fővárosban. A nagy ünneplés idején az egyik belvárosi templomban holtan találnak egy papot. A proletárdiktatúra minden osztályelenségre lecsap? Az egykori Galilei-kőrös Gádor Oszkár úgy véli, figyelmeztetnie kell volt barátnőjét, a vidéki birtokán bujkáló írónőt, Antóniát – aki Tormay Cécile vonásait is hordozza – a veszélyekre. A faluban is meghal a pap, aztán újabb gyilkosság történik Budapesten. Gádor és Antónia nyomozásba kezd, miközben életük folyamatosan veszélyben van. Gádor végül meglepő eredményre jut, rájön, ki teszi el a papokat láb alól. (Krimiről van szó, így többet nem árulhatunk el.)

(Helikon Kiadó, 2019., 3299 Ft)



Az idei tavasz legizgalmasabb regénye, **PATAKI ÉVA FÉRFIKÉPMÁS**

című munkája a híres Pulszky család tragikus sorsú műtörténéskének, az Országos Képtár egykori igazgatójának állít emléket. Pulszky Károly élete kész regény.

Londonban látja meg a napvilágot 1853-ban Kossuth Lajos egykori minisztere és a kikeresztelkedett zsidó bankárlány, *Walter Teréz* gyermekeként.

Gyermekkorát Firenzében tölti. Károly, azaz Charlie, ahogy később a parlamentben is hívják, kamaszként érkezik Magyarországra. Szeretne kikerülni a Nemzeti Múzeumot is igazgató apja árnyékából, előbb orvosnak készül, később művészettörténetet tanul, Lipcsében doktorál, remek tudományos dolgozatokat ír, és arra készül, hogy az Országos Képtárat európai szintű gyűjteménnyé alakítja. Járja Európát, főként Itáliát, és műtárgyakat vásárol. Sikerül rávennie a kultuszminisztert, hogy az állam nagy összeggel támogassa elképzelését.

Közben beleszeret a Nemzeti Színház gyönyörű színésznőjébe, *Márkus Emíliába*, pazar ajándékokkal halmozza el és feleségül veszi.

Charlie fényűzésével és sikereivel rengeteg ellenséget szerez. Sikerei csúcsán, amikor egy itáliai árverésen sikerül megszereznie a mai Szépművészeti Múzeum egyik legrszebb festményét, Sebastiano del Piombo Férfiképmását, itthon ádáz támadás indul ellene. A börtönből sikerül a családnak kimenekítenie, de többé nem leli a helyét. 1899-ben kivándorol Ausztráliába, és öngyilkos lesz.

Pataki Éva sok-sok empátiával ábrázolja a kissé egzaltált zsenit és környezetét. A regény nagyon olvasmányos és tanulságos. Filmre kívánczik.

(Athenaeum Kiadó, 2019., 3699 Ft) ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÍTÉLKEZÉS

*Istenem, add, hogy ne ítéljek –
Mit tudom én, honnan ered,
Micsoda mélységből a vétek,
Az enyém és a másoké,
Az egyesé, a népeké.
Istenem, add, hogy ne ítéljek.*

...

*Mi olyan együgyűn ítélünk,
S a dolgok olyan bonyolultak.*

Reményik Sándor: Ne ítélj (részlet)

◆ „Isten, hálat adok neked, hogy nem vagyok olyan, mint a többi ember, rabló, igazságtalan, házasságtörő, mint ez a vámos is. Kétszer bőjtölök hetenként, mindenemből tizedet adok.” Így imádkozik egy farizeus a templomban Lukács evangéliuma szerint (18,11-22). Másokat megszólalni, leszólalni, kibeszélni, becsmérelni, kritizálni, befeketíteni, persze a hátuk mögött és többnyire önmagunkkal összehasonlítva, kimondva vagy legalább éreztetve, hogy én különb vagyok, én aztán nem tennék ilyet, én erre soha nem lennék képes – egyike a legősibb emberi viselkedésmódoknak. Vajon miért olyan elterjedt minden korban? Bizonyára azért, mert amikor ezt teszi az ember, amikor a másikat megítéli, akkor önmagát, legalább egy kurta percig, különbnek, magasabb rendűnek, jobbnak,

értékesebbnek érezheti. Az ilyen ítélkezés a saját magunkkal való elégedetlenség valamiféle ellenszere, a kisebbségi érzés leggyorsabb, mindenestre legolcsóbb gyógyszere. Önigazolás, amely sokkal inkább szól az ítélkezőről, mint arról, akit megítél. Gyakran éppen annak a projekciója, kivetítése, hogy valamit saját magamban nem tudok elfogadni, sem megváltoztatni. „Ne ítéljete, hogy ne ítéltesetek” – tanácsolja Jézus a Hegyi beszédben (Máté 7,1). Ez természetesen távolról sem azt jelenti, hogy az ember ne mondhatna ítéletet, sőt, ne kritizálhatna senkit, persze csakis szemtől szemben. A Szentírás az ilyesmit figyelmeztetésnek, intésnek vagy akár feddésnek nevezi, és a maga helyén jónak, kívánatosnak, bizonyos esetekben egyenesen kötelezőnek mondja, azzal a megkötéssel, hogy a figyelmeztetés szeretetből kell fakadnia, szeretettel és a legteljesebb tapintattal kell történnie. Ám csak azért elítélni valakit, mert másképpen gondolkodik és él, mint mi, igazából szálnalmas dolog, saját gyengeségünk jele. Egészen más viszont ítéletet, kritikát mondani a világ és a saját életközegünk dolgairól. Hiszen maga a kritika szó is a görög krinó igéből ered, ami annyit tesz, mint szétválasztani a dolgokat, elkülöníteni a jót meg a rosszat. A Biblia kifejezetten az éles és kritikus szemet tartja kívánatosnak: „Vizsgáljatok meg mindent, és a jót tartsátok meg, de a gonosz minden fajtájától tartózkodjatok” – tanácsolja Pál apostol a tesszalóniki hívekhez írott levelében (5, 21-22). Filippi városában élő testvéreinek pedig bevallja, imádkozik azért, ami mai világunkban fontosabb, mint valaha, hogy az emberek képesek legyenek megkülönböztetni, megítélni, mi a helyes és mi nem. ◆



Paul Gauguin: Jákob harca az angyallal (1888), 73×92 cm, olaj, vászon, Skót Nemzeti Galéria, Edinburgh

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

JÚLIUSI KIMENŐ

GYŐRKŐCFESZTIVÁL

A Vaskakas Bábszínház 12. alkalommal rendezi meg a programot, a cél ezúttal is az, hogy egy hétvégére játszótérre változzon Győr egész belvárosa. Idén is lesznek népi játékok, bábelőadások, gyerekkoncertek, minicirkusz, meseolvasás, bűvésztanoda, az artistaparkban pedig számos mutatványt kipróbálhatnak a kicsik. Belekóstolhatunk a régészkedésbe, beállhatunk tornázni a Maminbaba csapatához, és még rengeteg más élmény várja a családokat.

Győr, 2019. július 5–7.



ZENÉLŐ BUDAPEST

Ezen a nyáron is ingyenes koncertek várják Budapest különböző helyszínein a nézőket. A Margitszigeti Zenélő Kútnál női vonósnégyes lép fel klarinétművésszel, a Magyar Nemzeti Galériánál festők és jazzgitárosok

performansza lesz, a Szentháromság téren egyházi és világi kórusműveket hallhatuk. További helyszínekről és az időpontokról a zenelobudapest.hu weboldalon tájékozódhatunk.

Több budapesti helyszínen, 2019. július–augusztus



12. ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁL

A négy kicsi faluban (Nagyharsány, Kisharsány, Beremend, Villánykövesd) ezúttal is rengeteg program vár mindenkit, ott lesz többek között Kolonits Klára, Péterfy Bori, Berecz András, a Sztalker Csoport, a Kapa-Pepe páros és a Kiscsillag. Az egyik díszvendég ezúttal Reisz Gábor filmrendező lesz, megnézhetjük együtt a „VAN” és a „Rossz versek” című filmeket, és meghallgathatjuk a filmzenéket egy koncert keretében.

Több helyszínen, 2019. július 30. – augusztus 3.

PROGRAMOK GYULÁN

A Gyulai Várszínházban, a Tószínpadon, a felújított Kamaraszínházban, a város utcáin és terein szinte minden nap változatos programok várják a nézőket. A nyári évadban öt új bemutatót láthatunk (Psyché; Vízkereszt, de amúgy mindegy; Vidám Shakespeare; Karády zárkája; Az öreg halász és a tenger), az Erdélyi Hét keretében mindennap más-más erdélyi magyar színház előadását nézhetjük meg, és idén is lesz Shakespeare Fesztivál.

2019. június végétől augusztus 13-ig



ZAZ-KONCERT

Isabelle Geffroy – művésznevén Zaz – napjaink egyik legnépszerűbb francia énekesnője, akit sokan olyan legendákhoz hasonlítanak, mint Edith Piaf vagy Ella Fitzgerald. Zaz majdnem napra pontosan három évvel első Budapest Park-os koncertje után tér vissza Budapestre. A bájos énekesnő legnagyobb slágerei mellett nagyon friss, tavaly novemberben megjelent albumának dalait is magával hozza majd.

Budapest Park, 2019. július 21.



KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HALÁSZ-KASTÉLY, KÁPOLNÁSNYÉK**

2475, Deák Ferenc u. 10.



BLABLABLA – A KAPCSOLAT MEGSZAKADT

Pörgetjük az oldalakat, csetelünk, posztolunk, lájkolunk, folyamatosan kommunikálunk és kapcsolatban vagyunk. Legalábbis online. És közben mi történik a kinti, fizikai világban és az emberben legbelül? Van kapcsolat?

Szakértő vendégeink

Kozma-Vizkeleti Dániel szakpszichológus, valamint
Csáky-Pallavicini Zsófia klinikai szakpszichológus és családterapeuta

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

A beszélgetés előtt a **Székesfehérvári Balett Színház**
BLA-BLA-BLA... című előadást láthatják (15 perc).

A produkció humorba csomagolt,
elgondolkodtató táncmű kommunikációs kapcsolatainkról.

Koreográfus: Egerházi Attila

Zene: W.A.Mozart, J.C.Bach, F.Chopin

Táncolják: Cristina Porres Mormeneo, Dusana Heráková,
Lisztkai Zsófia, Fernando Gabriel Luis Luis

Időpont:

2019.
08.23.
PÉNTEK

20 ÓRA



AZ ESEMÉNYRE JEGYEK A JEGY.HU OLDALÁN ÉS
A HELYSZÍNEEN ELŐZETESEN IS MEGVÁLTHATÓK.
A BELÉPÉS, MELYHEZ EGY KÉPMÁS MAGAZIN IS
TARTOZIK: 2000 FT

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: +(21) 292-0471; +36-1 365-14-14
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

HALÁSZ
KASTÉLY
KÁPOLNÁSNYÉK

Média a
Csaláért
Alapítvány



SÁRIK PÉTER TRIÓ: BARTÓK

A Sári Péter Trió idén Bartók zenéjével lép fel a Halászkastély parkjában. „Talán egyik zeneszerző sem volt akkora hatással a mai jazzre, mint Bartók. Az a célunk, hogy a 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.” (Sári Péter a koncertről)

Kápolnásnyék, 2019. július 20.



ZENÉS ÁLLATKERTI ESTÉK

Idén nyáron is esti koncertekkel várják a látogatókat a Fővárosi Állat- és Növénykertben. Az előadások szerda esténként lesznek, fellép többek között Miklósa Erika, a Kozma Orsi Quartet és a Budapest Klezmer Band. A koncertjeggyel korábban is beengednek az állatkertbe, így sétálhatunk egyet a program előtt.

Budapest, 2019. július 3., 10., 17., 24.



UTAZÁS A SZEMPILLÁM MÖGÖTT

A Czukás István története alapján készült zenés mesejátékban egy magányos kisfiú, Lackó keresi hiába elgurult üveggolyóját. Végül elalszik, de a golyó álmában is gurul... Utazása során találkozik a szófacsaró Seregélyekkel, az izgó-mozgó-éneklő Nyulakkal, az igazmondó Vakondokkal és sok mindenki mással. Útján a hűséges Hangya kíséri, akinek barátsága és önfeláldozása sok mindenben átsegíti Lackót.

Városmajori Szabadtéri Színpad, 2019. július 13.



KÉPMÁS

MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

KÉPMÁS-estek a Művészetek Völgyében

2019. július 19–27. – Minden este 22 órától

Helyszín: **Kaláka Versudvar**



19
péntek

Joós Andrea „élménybiológia-tanár”, aki virágornamentikával szelídíti színezhetővé az emberi szerveket és párja, **Szendrei Róbert**



20
szombat

Hamar Donát és **Hamar Noémi**, két fiatal vlogger, akik a házasságról készítenek videoblogot



21
vasárnap

Léder László pszichológus, az Apa Akadémia kitalálója és felesége, **Puja Andrea** operaénekesnő



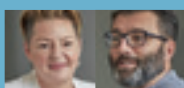
22
hétfő

Bognár Szilvia népdalénekesnő és férje, **Kovács Zoltán** bőgős és zeneszerző, akik a zenében is alkotótársak



23
kedd

Török Máté, a Misztrál zenésze – aki szerint minden, ami körülvesz hangszer – és felesége **Legeza Rita**



24
szerda

Emmer László fotós és **Somogyvári Dóra** sminkes, akik a munkában és a magánéletben is elköteleződtek egymás mellett



25
csütörtök

Harcsa Veronika jazzénekesnő – aki szerint a zene missziója a közösségteremtés – és férje, **Ozsvald Áron**



26
péntek

Kádár Annamária mesepszichológus, aki azon dolgozik, hogy a saját meséd hőse lehess és férje, **Konrád Ede Lehel**



27
szombat

Szűcs Nelli és **Trill Zsolt** színészházaspár, akik a Magyar Nemzeti Színház városában, Budapesten vannak „itthon”, „otthon” pedig Beregszászban

A kapolcsi Képmás-estekre a Művészetek Völgye belépői érvényesek:
<https://www.muveszetekvolgye.hu/jegyvasarlas> • www.kepmas.hu/kepmas-est



„Bércnek lenni”

Vannak művészek, akiket nem csak műveik élnek túl. Tehetségükön túl nagyformátumú személyiségük, véka alá dehogyan rejtett kiválasztottság-tudatuk a kortársakban is vegyes érzelmeket kelt és keltett, sőt, a haláluk utáni nemzedékeket is viszonyulásra készíti. Sorolhatnánk nevetek valamennyi művészeti ágból a popzenétől a képzőművészetten át, de most maradjunk a magyar költészetnél. *Petőfi Sándor, József Attila* személyisége is sokak számára ellentmondásos, de a megállapítás igaz az idén épp száz éve elhunyt *Ady Endrére* is.

- ◆ Az ilyen egyéniségek utóélete is bőséges kutatnivalót ad a szakembereknek: a Petőfi Irodalmi Múzeum „*A föltámadás szomorúsága*” címmel Ady halálának, temetésének dokumentumait, a közadakozásból felállítandó síremlék terveit, kortársak és a később született költőtársak (Weöres Sándor, Pilinszky János) emlékező hangfelvételeit mutatja be egy túlméretezettnek nemigen nevezhető kamarakiállítás keretében. Különösen a két utóbbi, első látásra teljesen más utakon járó költő megszólalása érdekes. Weöres, miután elmeséli, ifjúkorában milyen felszabadítóan hatott rá Ady költészete, kérdésre felelve szinte indulatosan folytatja: sosem haladta meg Adyt, sőt, úgy véli, Ady tüzes, szenvedélyes költészete „feltétlenül több mint az én hideg, kísérletező világom”. Pilinszky az átültetés témáját körüljárva szemléletes képpel él: „*Ady a fordíthatóság szempontjából nem fotogén*” – állapítja meg, majd hozzáteszi, hogy míg József Attila képei angolul is tökéletesen érthetőek, „*Ady költészetének éltető ereje a félhomály, a sejtetés.*” A nyelvbe, a magyar kultúrába ágyazottsága annyira erős, hogy az más nyelvbe való átültetését is igen megnehezíti.

„*Sírján dudva és barátok nőnek*” – állapította meg epésen Szabó Dezső Adyról szólva 1921-ben, utalva a posztumusz hívek hirtelen megnőtt számára. A fenti kiállításhoz kapcsolódó Minden-Titkok Adyról című programsorozat ötödik részében azonban nem róluk, hanem a költő valódi barátairól esett szó Széchenyi Ágnes, Boka László és Tverdota György kerekasztal-beszélgetésén. Az irodalomtörténeti diskurzuson számos név hangzott el az ivócimborától az atyai jóbarátéig, Szűts Dezsőtől Juhász Gyuláig.

Felvetődött annak a kérdése is, képes-e egy Ady-féle egyéniség egyenrangú kapcsolatra, vagy csakis hierarchikusan alávetett szerepből lehet hozzá közelíteni?

Az érdekes, anekdotikus részletekben sem szűkölködő beszélgetésből Ady Babits Mihállyal való kapcsolatát emelném ki, amelyről Tverdota beszélt részletesebben. „*A művész-barátság duplán számít*” – indította mondandóját az irodalomtörténész, és feltételezhetően mindnyájunknak beugrott a páros portré, amelyen a két költő a Károli-Biblia fölé hajol.



Ady Endre és Babits Mihály; fényképezte Székely Aladár

A fénykép elkészüléséig azonban hosszú út vezetett. Tverdota szerint az a három bölcsész (Babits, Kosztolányi és Juhász Gyula), aki már az egyetemen eldöntötte, hogy a magyar irodalom úttörője lesz, gyanakvással tekintett a Nagyváradról induló, bölcsészkart sosem járt „dilettánsra”, aki üstökösként robbant be az irodalomba. A három költő levelezése a tanú, hogy a kezdeti időszakban igencsak nehezményezték Ady „túlbecsültségét”. Nem kisebb fórum terelte végül őket egy társaságba, mint a Nyugat folyóirat. A Babitscsal közös szellemi műhelyen keresztül nemcsak az azonos cél, nevezetesen az irodalmi, szellemi modernség szolgálata, de a nagyon hasonló családi, társadalmi háttér, a vidéki származás, a köznemesi ősök, a keresztyén kulturális kiindulópont, a világháború idején vállalt pacifizmus is érzékelhetővé és megerősítő tapasztalattá válhatott a Nyugat fővárosi, sokszínű szerzőgárdájában.

Sorolhatnánk a kapcsolatuk magánéleti bizonyítékait (Babits Csinszkával való majdnem-házassága és végül meghátrálása is ebbe a sorba tartozik), de helyette inkább olvassuk el Ady „Babits Mihály könyve” és Babits „Kakasviadal” című költeményeit. Az egymás modorában írt művek a két költő barátságáról, kölcsönös megértéséről és tiszteletéről áttételesen, ugyanakkor mélyebben is vallani fognak. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás egy erődítmény rejtett kincseiről

A budai Vár egy újabb, fontos régészeti értékeket rejtő és páratlan panorámát nyújtó területe nyílt meg május 24-én egy Táncsics Mihály utcai ingatlan kertjében, amely évtizedeken át megközelíthetetlen volt a Várba látogatók számára. Egy régészeti sétánnyal és a lőportárban kialakított interaktív kiállítással várják a látogatókat öt hónapon keresztül. *Az első bástya – pop-up kiállítás egy erődítmény rejtett kincseiről* című különleges tárlat élményszerű ismeretszerzés két helyszínen: a Táncsics Mihály utca 9. szám alatt és a Vármúzeumban.

◆ AHOL KOSSUTH ÉS TÁNCSICS RABOSKODOTT

A budai Vár Táncsics Mihály utca 9. szám alatti épülete elsősorban az 1848/49-es forradalom eseményei alatt vált ismertté. Az utcafrontra néző Józseflovassági laktanya 1820 körül épült, itt raboskodott 1837–1843 között Kossuth Lajos, és 1848-ban a forradalmárok ebből az épületből szabadították ki Táncsics Mihályt.

1920 után az épületet a Pénzügyminisztérium használta, majd 1948-ban háborús jóvátételként az Amerikai Egyesült Államok tulajdona lett. Az egykori börtönben az amerikai nagykövetség védelmét ellátó tengerészgyalogosok állomásoztak, majd háborús veteránokat szállásoltak el itt, elsősorban rekreációs céllal. Az ingatlan 2014-ben került újra magyar tulajdonba.

Az ingatlan mögötti terület régészeti és kultúrtörténeti szempontból is érdekes. A budai Várhegy megerősítése IV. Béla király (1235–1270) uralkodása alatt kezdődött meg. A királyi központ azonban ekkor nem a ma ismert királyi palota területén létesült, hanem itt, a mai Táncsics Mihály utcai telek területén. Az oklevelekben *magna curia regis*, *antiqua curia regis* vagy németül *Kammerhof* néven szereplő épületegyüttes a falakkal körbevett terület északi részén állt. 1381-ben a királyi udvar átköltözött a mai királyi palota területére, az uralkodó az itteni épületeket a Buda feletti Szent Lőrinc pálos kolostornak adományozta.

AZ ERDÉLYI BÁSTYA

Az 1530-as években Szapolyai János király (1526–1540) hadmérnökei megerősítették a várfalakat, és egy nagyméretű bástya építését kezdték meg. A várfal síkjából kiugró, a modernebb ostromtechnika ellen is védelmet nyújtó védmű a klasszikus olaszbástya egy kezdetleges formáját valósította meg. Hazánkban itt találkozhatunk az ilyen típusú erősségek egyik legkorábbi megjelenésével.



A feltárt Erdélyi bástya



Kiállított leletanyag a lőportárban



Bejárható régészeti tér

KINCSEKERESŐK RÉGEN ÉS MA

Zolnay László régész 1962-ben kezdte meg a terület kutatását azzal a céllal, hogy megtalálja a korai királyi rezidencia maradványait. 2018 augusztusában a Budapesti Történeti Múzeum Vármúzeumának régészei kezdtek kutatást az Erdélyi bástya területén, amelynek eredményeként rendkívül értékes épített és tárgyi leletanyag került napvilágra. A Vármúzeumban rendezett kiállítás fókuszában a Zolnay László vezette ásatás legszebb darabjai és a 2018-ban előkerült leletanyag áll. A látogatók megismerkedhetnek az arany- és ezüstpénzekből álló két kincslelettel és a korabeli élet legkülönbözőbb használati tárgyival.

A Táncsics Mihály utca 9. szám alatt feltárt helyszín izgalmas időutazást ígér. A régészeti sétányt végigjárva a látogatók megismerhetik, milyen szerepet töltött be az Erdélyi bástya a magyarországi várvédelem során. A lőportár épületében interaktív kiállítóter várja a látogatókat az előkerült tárgyi leletekkel. A múzeumpedagógiai foglalkozásokon a gyerekek megismerkedhetnek a régészek munkájával, végigkísérhetik az Erdélyi bástya történetét, és betekintést nyerhetnek a korabeli emberek mindennapjaiba.

Az ásatási helyszín megtekinthető mindennap 10 és 18 óra között. További információ: www.budapopup.hu ♦ (X)



JÁRT UTAT A JÁRATLANÉRT

Sportosan a Dunakanyarban

A Dunakanyar országunk egyik legfontosabb turisztikai célpontja, a Visegrádi-hegység és a Börzsöny között megzabolázott folyó Pilismarót és Visegrád között vált irányt nyugat-keletiről észak-déltre. Közele fekvése miatt a budapestiek remekül ismerhetik minden zugát, és távolabb élő vagy külföldi olvasóink közül is sokan megfordultak a Fellegvárbán, a nagymarosi Duna-parton, Dobogókőn, Prédikálószéken. Érdemes azonban a járatlan ösvényeket is felkutatni, hiszen páratlan élményekkel és kalandokkal gazdagodhatunk – ahogy e sorok írójával is történt.

◆ „Járt utat a járatlanért el ne hagyj” – int óvatosságra régi közmondásunk, és azonnal eszünkbe jutnak ezek a sorok az egész napos kirándulás végén, amikor szürkületkor még mindig nem találjuk a szállásunkhoz vezető ösvényt. Mégis éveig azokról a kalandokról fogunk majd mesélni, amikor a biztonságot és egyben önkorlátozást jelentő turista-jelzést elhagytuk egy csörgedező patak, kihívást jelentő meredek hegyoldal kedvéért, vagy megréfélt a térképünk, lemerült a telefonunk.

Az elmúlt években voltam Dobogókőn gyalog és kerékpárral, számtalanszor megmászta a meredek ösvényt a visegrádi várig, merengtem a panorámán a Prédikálószéken és a Boldog Özséb-kilátón, tévedtem el télen a Börzsöny jelzetlen ösvényein, kenuztam Pilismaróttól Vácig. Azt gondoltam, hogy majdnem annyira ismerem a Dunakanyar vidékét, mint a tenyeremet. Így vágtam bele egy hétvégi kerékpáros kirándulásba, ahol kiderült, bőven van még keresnivalóm ezen a vadregényes vidéken.

Az általam bejárt útvonal nagycsaládosoknak ideális kirándulás két napra; gyerekek nélkül egy nap alatt is kényelmesen teljesíthetjük. Lássuk a részleteket!

„MI SZEM-SZÁJNAK INGERE”

A kitűnően szervezett vasúti közlekedésnek köszönhetően a Dunakanyar vonattal könnyen – és a budapesti belvárosból indulva gyorsabban – elérhető, mint autóval, a kerékpárszállítás pedig minden szerelvényen biztosított. Nagymarosig 45 perc a menetidő a Nyugati pályaudvarról. Kerékpáros kirándulásunkat a kompikötőnél kezdjük, ez 200 méterre van a vasútállomástól. Ha éhesen érkezünk, érdemes indulás előtt a Halasként

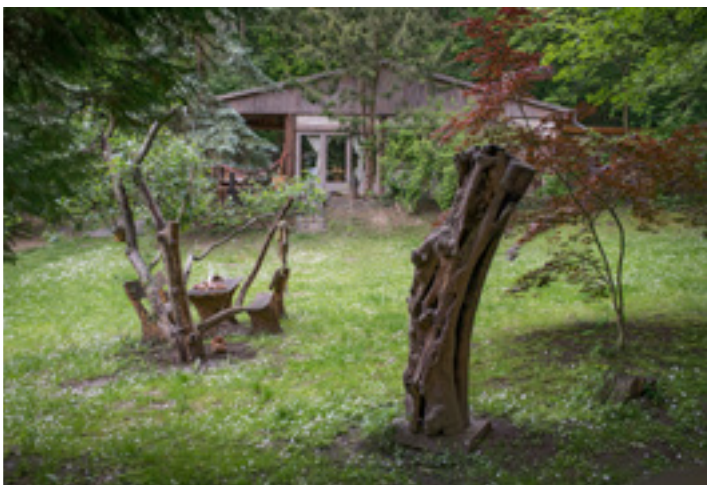


A visegrádi vár a nagymarosi strandról nézve

emlegetett strandbüfébe benézni, főleg ikonikus hekkje és baráti árai miatt, vagy a szomszéd Piknik Manufaktúrába, amely család- és bringabarát gasztrokulturális hely a Duna-parton, kézműves hamburgerekkel és tapasokkal, a teraszról pazar kilátással a Fellegvárra. Fényképezés után nyeregbe pattanunk.

A Zebegényig tartó kilenc kilométeren végig zárt, tökéletes minőségű kerékpárúton haladhatunk, bal oldalunkon a Duna kanyarog méltóság teljesen a Visegrádi-hegység bércével a háttérben. Több helyen

is megállhatunk fényképezni és tízóraizni, pihenőt a Zebegény előtt található Kerékbárban érdemes beiktatni. Mediterrán hangulatú teraszuk és kertjük kitűnő választás ebédhez (grillek és balkáni ízvilág) és sziesztához. Kenutúrára is indulhatunk kikötőjükből, az előre szervezett túrák mellett – az Esztergomig tartó négyórás evezés például négyezer forintba kerül fejenként – bármit megszerveznek előzetes egyeztetés alapján, akár a Dunán, akár az Ipolyon szeretnénk túrázni. Részletek és kapcsolat: www.turaprogram.hu.



Naphegy vendégház, Zebegény

Az elmúlt években Zebegény a Dunakanyar „fővárosává” fejlődött butikhotelekkel, varázslatos erdei vendégházakkal, fine dining és streetfood éttermekkel. Nézzük meg a falu gyönyörű szecessziós templomát, amelyet Koós Károly tervezett, és keressük fel a Kálváriadombra az 1930-as években épített Országzászlót és trianoni hősi emlékművet – innen a kilátás is gyönyörű!

Szob felé a kikötő szomszédságában a kerékpárút mellett találjuk az Élesztő Plázt: a főváros egyik legelső kézműves sörözője két éve nyitott nyári rezidenciát Zebegényben. Itt nyugágyban és budapesti romkocsmás hangulatban hűsölhetünk meggyssörrel vagy limonádéval, ha pedig megéhezünk, grillételek közül is választhatunk. Innen kényelmes félóránnyira van kerékpáros utunk átmeneti végállomása, Szob.

FONÓDÓ KISVASUTAK

Szobról indul a „transzbörzsönyiként” is emlegetett kisvasúthálózat. A teljes szakaszt 2016-ban adták át, végállomása Nagybörzsöny, Márianosztra és Nagyirtápuszta érintésével. A Börzsöny Kisvasutat 1912-ben építették a márianosztrai kőbányában található andezit kőzet kiaknázására. A '90-es években bezárt vasutat 2006–2007 között építették újjá, és 2009 óta turisztikai célokat lát el Szob és Márianosztra között. A félórás út során megállunk a Mária-kútnál, ahol az önkéntes személyzet elmeséli a forrás legendáját, majd továbbindulva a kőfejtőt nézhetjük az ablakból. A szerelvényen a kerékpárszállítás is biztosított, a felnőtt menetjegy ára 700 forint, a kerékpárjegy ára szintén. Márianosztrán egy párhuzamos vágányon egy másik motorvonatot láttam. A mozdonyvezetőkkel beszélgetve kiderült, hogy Nagybörzsönyig



Nagyirtápuszta

három társaság üzemelteti a pályákat, ezért mindhárom szakaszon külön kell jegyeket váltani a szerelvényeken, a menetrendeket viszont összehangolták. Eredeti kisvasutas tervem csak Márianosztraig tartott volna, onnan kerékpárral terveztem Ipolyság meglátogatását, hogy aztán Szobon keresztül visszatekerjek Nagymarosig. A mozdonyvezetők viszont pillanatok alatt felvázoltak nekem egy alternatív túraútvonalat kisvasúttal Nagyirtápusztaig, majd onnan kerékpárral Kóspallag érintésével Verőcégig. Hallgattam a tanácsra, és nem bántam meg!

Nagyirtápusztaig szintén félóra a vonatozás, és végig a Bezina-patak vadregényes völgyében kaptatunk a hegytetőig. Ez az ország legnagyobb szintkülönbséget leküzdő vasútja (műemléki védettségű, 2015-ben teljeskörűen felújították), a meredek oldalban kanyargó sínek látványa is különleges élmény. Nagyirtáson modern állomásépületet építettek, ahol megvárhatjuk a Nagybörzsönyig közlekedő szerelvényt, és kávézhatunk is. Ránk fog férni a frissítés, ugyanis következik utunk „legrázósabb” szakasza. Egy rövid, murvás szakasz után kezdődik a gurulás Kóspallagra. Az út végig jó minőségű aszfalt, folyamatos lejtéssel. Győződjünk meg gurulás előtt a kerékpárunk műszaki állapotáról, és használjuk a fékeket is lejtmenetben! Kóspallagról Verőcégig az út szintén alacsony forgalmú, gyerekekkel is bátran vállalhatjuk. A lejtmenet miatt a Verőcégig tartó 20 kilométeres távot egy óra alatt is kényelmesen teljesíthetjük.

A börzsönyi kisvasutak csak hétvégén üzemelnek, nagyobb csoportok viszont hét közben is foglalhatnak különvonatot! Részletes menetrendek, jegyárak: www.borzsonyikisvasutak.hu. ♦

AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás egy erődítmény
rejtett kincseiről két helyszínen



1014 Budapest, Táncsics u. 9.
és a **Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeuma**
Megtekinthető október 31-ig

BudaPopUp.hu





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

A KÍGVÓ LÁBNYOMA

Ökológiai lábnyomnak azt a területet nevezzük, amely az ember létfenntartásához szükséges erőforrások megtermeléséhez és az általa termelt hulladék elnyeléséhez szükséges. A technikai civilizáció fejlődésével ez a terület egyre nagyobb: ha az egész emberiséget összeadjuk, mára már jócskán meghaladja a Föld tényleges területét. De vajon van-e az állatoknak is ökológiai lábnyoma?

- ◆ Ezt a „lábnyomot” persze nem úgy kell elképzelni, mint a talpunk tényleges lenyomatát: nem talpalatnyi földről van szó, sokkal inkább szántónyi vagy legelőnyi területről. A hétmilliárd földlakó által használt területet egyenlően elosztva egy-egy személyre jelenleg 2,2 hektár jut – a probléma az, hogy a Föld tényleges területéből viszont csak 1,8 hektár, vagyis többet használunk fel, mint amennyit a bolygó megtermelni képes. Természetesen ez csak az átlag: valójában sokan vannak, akikre ennél jóval kevesebb jut, mások pedig ennek akár a többszörösét is felhasználhatják. A legkisebb ökológiai lábnyoma az Afrika és Ázsia túlnépesedett, technikailag elmaradott országaiban, pl. Etiópiában, Mozambikban, Nepálban vagy Bangladesben élőknek van: alig haladja meg a fél hektárt, míg az USA lakóira közel tízhektárnyi terület jut fejenként: akkora, mint a Budapesti Állatkert!

EGYENSÚLYBAN A KÖRNYEZETTEL

A vadon élő állatok esetében az ökológiai lábnyom fogalmát nehéz lenne értelmezni. Természetesen nekik is szükségük van bizonyos méretű területre, amely a táplálékuk megtermeléséhez szükséges, de mivel részét képezik a természetnek, egyensúlyban vannak vele, ezt a területet nemcsak használják, hanem fenntartásában részt is vesznek (trágyázzák, legelik, és táplálékul szolgálnak más élőlényeknek). A ragadozóknak testméretükhöz képest mindig nagyobb területre van szükségük, mint a növényevőknek, hiszen ennek a területnek meg kell termelnie a zsákmányállataikat. Éppen ezért állományuk létszáma érzékenyen követi is a zsákmányállatokét. Adott területen mindig

Kép: Profimedia – Red Dot



Kafferbivalyok (*Syncerus caffer*)

kiseb a ragadozók állománysűrűsége, a csúcsragadozók szaporodása pedig kimondottan visszafogott: kevés utódot nevelnek, és azokban az éveken, amikor kevés a zsákmány, szaporodásuk akár ki is maradhat.

HA KEVÉS A HELY

Azokról a kis szigetetről, ahol a zsákmányállatok állománya nem elegendő az életképes ragadozónépeség fenntartásához, a húsevők akár teljesen hiányozhatnak is. Ezeken a szigeteken a növényevőkben is kialakul a fékezett szaporodás, hiszen nincs már, ami népességüknek gátat vetne. Éppen ezért jelent nagy veszélyt ezeken az elzárt területeken egy behurcolt ragadozó felbukkanása: a helybeli élővilág nincs felkészülve a predáció okozta veszteségre, nem tud hozzá alkalmazkodni, ezért rövid idő belül összeomolhat. Számos apró sziget őshonos élővilágának okozták a vesztét az ember által akarva-akaratlanul betelepített kutyák, macskák, disznók, mongúzok, görények vagy akár kígyók.

A saját, természetes otthonában egyik élőlény sem lépi túl a saját fenntartható méretű „lábnymát”, ám azonnal megtörténhet ez, amint idegen környezetbe kerül.

A TEHENEK ÉS A KLÍMAVÁLTOZÁS

A háziállatokat az ember kiemelte a saját környezetükből, és ha nem is térben helyezte őket máshová (bár ez sem ritka, hiszen Új-Zélandon pl. nem éltek birkák az ember beavatkozása előtt), de mindenképp beleszólt az életmódjukba, főként a népességükbe. Akkora nyájak és csordák, amekkorákat az ember legeltet, Európában például maguktól sosem alakultak volna ki: egyszerűen nincs elég hely a számukra (más a helyzet Afrikában, ahol természetesen a sokezeres gnúcsapatok). A jószágoknak pedig legelőre van szüksége, sőt, egyre inkább istállóra is, ➤



Birkanyáj Észak-Rajna-Vesztfáliában (Németország)

meg hizlaldára, meg fejóházra, meg vágóhídra (na jó, ez utóbbiról a jószág maga azért szívesen lemondana), így az ökológiai lábnyoma egyre nő és nő. A szarvasmarhák emésztése közben tetemes mennyiségű üvegházhatású gáz (metán) képződik, sokan éppen tömeges tenyésztésüket tekintik a globális felmelegedés egyik jelentős tényezőjének.

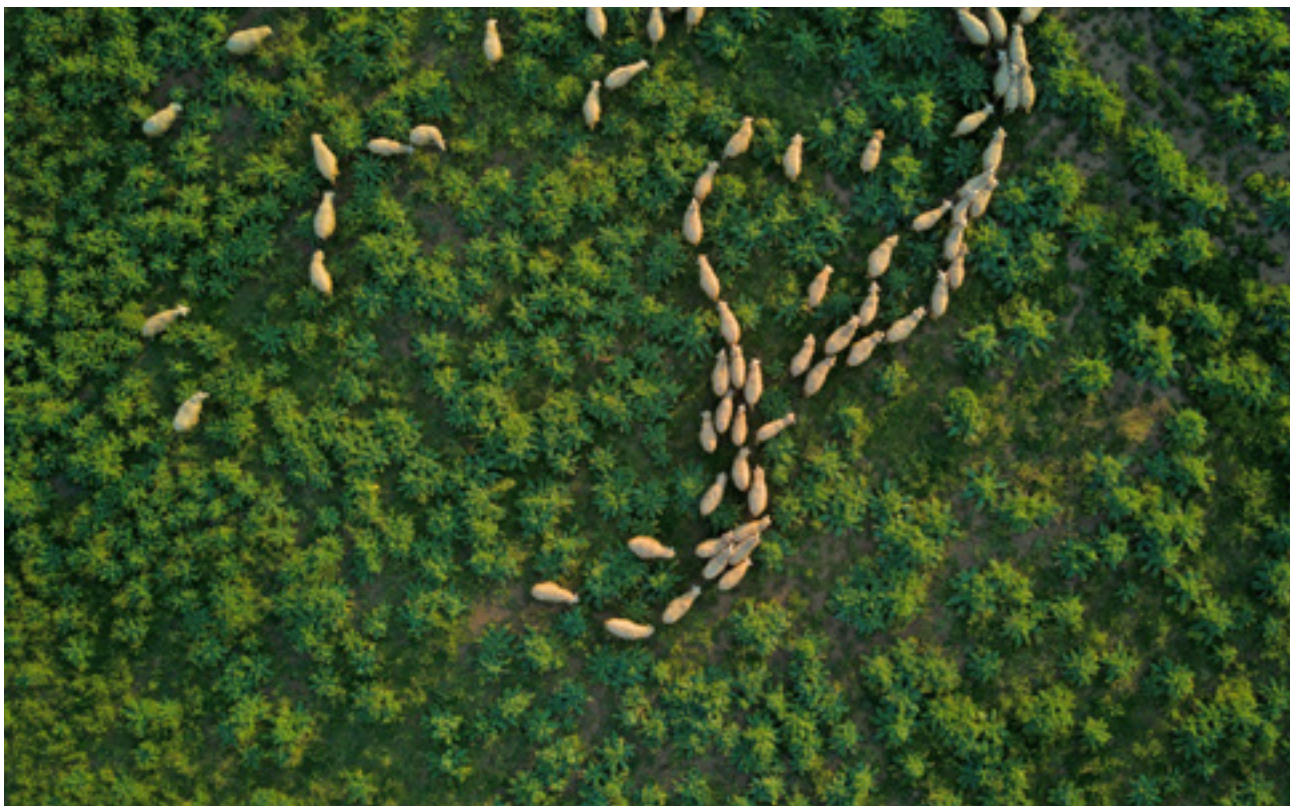
LÁBNYOM A LÁBNYOMBAN

Ám ha az ökológiai lábnyom szempontjából nézzük, akkor azért itt van egy kis bökkenő. Mégpedig az, hogy ha az ember ökológiai lábnyomába beleszámítottuk a táplálkozásunk céljából tenyésztett állatokat is, a legerősebbel meg az összes hozzátartozó dologgal együtt, akkor ezek az állatok egyszer már „le vannak tudva”. A „lábnyomuk” benne van a miénkben. Tény, hogy kevesebb termőterületre van szüksége a tápláléka megtermeléséhez a vegetáriánus embernek, mint a húsevőnek, hiszen „csúcragadozóból” „elsődleges fogyasztóvá” lép vissza a táplálékláncban. Ám a legkisebb ökológiai lábnyommal rendelkező országok közt kimondottan állattenyésztő kultúrákat is találunk – igaz, ők nem

géppel fejnek, és nem építenek fűtött istállókat. (A fűtés egyébként is problémás tényező az ökológiai lábnyom szempontjából: akinek szénre vagy tűzifára van szüksége az életben maradáshoz, annak a „lábnyoma” elkerülhetetlenül nagyobb lesz...)

A KONZERVDOBOZ ÁRA

És mi a helyzet a társállatainkkal? Őket is kiemeltük a természetes környezetükből, nem részei az egyensúlynak, nem lesznek táplálékai semminek, életükben trágyájuk, haláluk után tetemük nem hasznosul, hanem épp ellenkezőleg, hulladékot képez, amelyek közböcsítése is növeli a „lábnyomot”. Táplálékot fogyasztanak, amelyet ráadásul még csomagolni is kell, vagyis a macska- és kutyaeledelnek nemcsak a tartalmát kell megtermelni, hanem a konzervdobozt is, nem beszélve az előállítás energiaigényéről, továbbá a tömérdek kellékről, a tányérkától a pórázig, vagy az akvárium halak, terrárium kigyók és egyéb állatok világításának, fűtésének villanyszámlájáig. Társállatainknak tehát bizony van ökológiai lábnyoma (még a kigyónak is...), és nem is kicsi, bár igaz, egy része



Legelő juhok a Kaukázusban (Georgia)

ennek is átfedésben van a sajátunkkal, hiszen az állateledelek is részben az emberi táplálék előállításának melléktermékeiből készülnek. (És ez jól is van így, hiszen ragadozószemmel a nyesedék semmivel nem rosszabb a bélszínél.)

MENNYISÉG VAGY MINŐSÉG?

Vitathatatlan tehát, hogy az állattartás (bármilyen céllal történik is) terhelést jelent a környezet, a Föld számára. Több embert tudna eltartani a Föld, ha nem ennénk húst, és nem osztanánk meg az életterünket számunkra kedves, lelkünket felvidító, szőrös, tollas, pikkelyes lényekkel. Kérdés azonban, hogy valóban az-e a cél, hogy a Föld minél több embert tudjon eltartani, amikor már most is mi vagyunk a legnagyobb egyedszámú emlősfaj ezen a bolygón (a második helyen mögöttünk a házi egér áll). Vagy inkább példát kellene vennünk a csúcsragadozókról, hiszen az ember népségének (akár eszik húst, akár nem) már szinte egyetlen külső szabályozó tényezője sem maradt? Ha egyre többen és többen vagyunk, ha nem tudjuk fékezni a szaporodást, előbb-utóbb mindenképp kicsi lesz nekünk a Föld. ♦

Talán meglepő, de Magyarország is a gazdagabb országok közé tartozik az ökológiai lábnyommal mérve: hazánk egy-egy lakosára 3,7 hektár jut, vagyis nagyjából a kétszerese annak, ami a fenntartható érték lenne.

A cinegefészekben akár tíz fióka is cseperedhet, amelyeknek többsége azonban nem éri meg a felnőttkort, hiszen sok veszély leselkedik rájuk. A fakókeselyűnek viszont szinte semmilyen természetes ellensége nincs: fészekalja csak egyetlen tojás, de az abból kikelő fióka jó eséllyel fel is nő.

Az afrikai vagy az ázsiai vadkutyák falkáiban több hím és több nőstény egyed él együtt. Alapesetben csak a rangsorelső szuka szaporodik, a többi csak akkor hoz világra utódokat, ha bőséggel áll rendelkezésre táplálék.



”INDULJ EL EGY ÚTON...

◆ „Camminiamo insieme!” (Menjünk együtt!) – így szólott hozzánk Ferenc pápa romániai látogatásának (május 31. – június 2.) jelmondata. Oláh Zoltán kanonok, a szentírástudomány tanára egy jegyzetében arra hívta fel a figyelmet, hogy a választott mottó szépen tükrözi a Szentatya teológiájának egyik gyakran visszatérő gondolatát, amely szerint az Egyházat – a II. Vatikáni Zsinat tanításának megfelelően – Isten vándorló zarándoknépének tekinti. Már 2013-as megválasztásakor, a Szent Péter téren összesereglett zarándokokhoz intézett rövid beszédében is háromszor használta a cammino olasz szót, ami magyarul: út. Ferenc pápa camminója az erdélyi magyarság számára történelmi jelentőségű volt, ugyanis személyében először járt egyházfő Románia katolikus többségű részén, és az összmagyarság szakrális központjának is tekinthető Csíksomlyón mutatott be szentmisét. Látogatásának történelmi távlatait fokozta, hogy Románia tavaly ünnepelte Erdéllyel való egyesülésének centenáriumát, míg a magyarság jövőre a történelmi Magyarország területe nagy részének elvesztésére fog emlékezni. A romániai látogatás januári bejelentése óta a közélet is megmozdult minden irányba, túlzás nélkül állíthatjuk, hogy feszült várakozás előzte meg Ferenc pápa somlyói látogatását a hagyományos pünkösdi búcsú és zarándoklat előtt egy héttel.

Lapunk munkatársa a zarándok szemszögéből figyelte az eseményeket Székelyföldön. Utánajárt, pontosan mit jelent az, hogy több mint százéves küzdelem után idén januártól a Jászvásári Püspökség engedélyezte, hogy a csángók számára magyar nyelvű misét mondhassanak Bákóban. ◆

SZÖVEGEK ÉS KÉPEK –
PÁCZAI TAMÁS





A MELLÉKLET
TÁMOGATÓJA:





CSODÁT TETT FERENC PÁPA

2019 januárjától egész Erdély, ha nem a teljes Kárpát-medence Ferenc pápa történelmi látogatásának lázában égett, amióta a Vatikán bejelentette, hogy személyében először látogat el a Katolikus Egyház feje a Csíksomlyói Szűzanyához. A környékbeli szálláshelyeket napok alatt lefoglalták, önkéntesek ezrei jelentkeztek segíteni a szervezésben, Magyarországról zarándokvonatokat indítottak június 1-re, a Nagysomlyó- és a Kíssomlyó-hegyek közötti nyeregbe meghirdetett pápai szentmisére.

- ◆ Sok tízezren a helyszínen várhatták Ferenc pápa megérkezését a somlyói nyeregbe. A szentmisét megelőző napokban óriási volt a készültség: délutánonként helikopterekkel gyakorlatoztak, a román rendőrség folyamatosan ellenőrizte a Somlyóra behajtó autókat, buszokat, a mise helyszínén szélesítették az utakat és kordonozták a látogatók szektorait, ugyanis a Szentatya biztonsága érdekében az eseményre előzetesen regisztrálni kellett, minden látogató vonalkódos jeggyel juthatott be a rendezvényre.

Sokan gondolhatták június elseje hajnalán, hogy az időjárás nem fogadta kegyeibe a zarándokokat. Reggel hét órakor a ködös, 13 fokos időben rászakadt az ég a keresztaljákra. Kővér cseppekben zuhogó, szünni nem akaró esőben kaptattak fel a zarándokok a Kíssomlyó száraz időben is csúszós, meredek ösvényein, hogy Ferenc pápa elé járulhassanak. Mégis nagyon kevesen fordultak vissza. Majdnem százezer elszánt zarándok kapaszkodott fel a szentmise helyszínére.

Amikor minden(ki) a helyére került, elállt az eső, és egyre nagyobb lett a csend. Előkerültek a távcsövek, sokan kémlelték az eget, de ekkor már terjedt a tömegben a hír, hogy a zord időjárás a Vatikán terveit is keresztülhúzta. A pápa ugyanis a moldvai Bákóból helikopterrel repült volna Csíkszeredára, de így Marosvásárhelyről érkezett autóval.

Lélegzetelállító élmény volt, ahogy 11 óra 15 perckor olyan csend ülte meg a nyeret, hogy szinte hallani lehetett minden egyes száradó esőkabát nyikorgását. Némán, feszülten várakoztak az emberek. Aztán a keleti oldal völgyéből egyre erősödő morajlás





”

„Én csak a tévéből tudtam követni Ferenc pápa látogatását, de minden közvetítést végignéztem. Szinte mindenhol esős, nagyon rossz idő volt, de ahogy megérkezett, elállt az eső és kisütött a nap! Így volt Jászvásáron, Csíksomlyón és Szebenben is, akkor sütött ki a nap, amikor a repülőgép lépcsőjéről integetett! Szerintem ez égi jel, csodát tett a pápánk!”
László Demeter, Pusztina (Csángóföld, Moldva)

hallatszott, a nyeregben szinte egyszerre fordultak a fejek az oltártól jobbra. Megérkezett őszentsége Ferenc pápa: integetett az embereknek, pápamobiljával lassan elhaladt a szektorok előtt. A zarándokok éljenzését a Nagysomlyó fenyőfáinak ezrei verték vissza, a hangtól borsódzott a jelenlévők háta.

Néma, gyermeki csodálatban telt el a mise. Alig beszélgettek egymással az emberek, mindenki csodálattal nézett az oltár irányába vagy a hatalmas kivetítőkre.

„Isten iránti örömmel és hálával vagyok ma itt, ezen a történelmi értékekben és hitben gazdag, kedves Mária-kegyhelyen, ahová gyermekként jövünk, hogy találkozzunk



égi Édesanyánkkal, és hogy egymásban valódi testvérekre leljünk” – köszöntötte szentbeszédében Ferenc pápa a híveket. „Zarándokolni azt jelenti, hogy belekerülünk abba a kissé kaotikus tengerárba, amely a testvériség igazi megtapasztalásává válhat. Zarándoklatunk során ne azt kutassuk, hogy mi lehetett volna (és nem lett), hanem inkább azt, ami ránk vár és nem odázhatjuk el. ... Aki kockáztat, annak az Úr nem okoz csalódást. Járjunk az úton, járjunk együtt az úton, és engedjük, hogy az Evangélium legyen az a kovász, amely képes áthatni mindent, és képes megajándékozni népeinket az üdvösség örömeivel.”

Ezekkel a szavakkal ajándékozta meg a pápa nemcsak Csíksomlyón összegyűlt zarándokait, hanem az egész Egyházat. A csíksomlyói Mária-szobrot pedig – amelyet

ez alkalomból a kegytemplomból a felújított Hármashalom-oltárnál helyeztek el – egy aranyozott ezüst rózsaszállal tisztelte meg a szentmise végén.

A zarándoktömeg meihatottan, gyermeki vidámsággal és lelkesedéssel indult haza. Csaba testvér a pápai misét megelőző napon nyilatkozott a kepmas.hu-nak, és szavai nagyon összecsengtek Ferenc pápa gondolataival: „Úgy gondolom, hogy az európai kereszténységre nagyon ráférne egy kis gyermeki vidámság, gyermeki lelkület. A nagy Isten gyermek lett, és azt mondja, hogy legyünk mi magunk is gyermekek. Én a mai és a holnapi szentmisét is, az 1000 gyermekünk látogatását, ennek minden anyagi és lelki terhét azért ajánlom fel, hogy a világegyház új ünnepet vezessen be: a gyermek Jézus ünnepét. Hogy az Isten gyermekarca ragyogjon fel mindannyiunknak!” ♦



Találd meg
kedvenc kávédat
vagy friss
szendvicседet
nálunk!

Keress a Fresh Cornert
a MOL töltőállomásokon.



FRESH
CORNER

Megéri lassítani!

www.freshcorner.hu



„MI A KÖVEKBŐL LÉPCSŐKET ÉPÍTÜNK”

A pápalátogatást követő szombaton az időjárás kegyes volt a messzi földekről idesereglett zarándokokhoz, akik közül sokan egész éjszaka gyalogolva érkeztek Gyergyó, Kovászna, Udvarhelyszék falvaiból, vagy a hagyományosnak nevezhető zarándokvonatokkal Magyarországról, Felvidékről és Délvidékről. A hajnali, Van Gogh festményeit idéző napsütéses tájban olyan gyermeki ragyogás tükröződött a pünkösdi zarándokok arcán, amilyenre Ferenc pápa vágyott múlt szombati prédikációjában.

- ◆ A huszárok már péntek este megérkeztek, csobotfalvi táborukban éjszakába nyúlóan énekeltek, és hajnaltájban a kegytemplom is kezdett megtelni az érkező zarándokokkal. A Csíksomlyó környéki utak széle is betelt parkoló autókkal, motorháztetőkön reggeliző családokkal, az árok partján népviseletbe átöltöző székely leányokkal. A csíksomlyói pünkösdi zarándoklat varázsához mindig is hozzátartozott ez a fajta oldott, össznépi, sőt összmagyar piknikezés, hiszen az évről évre százezreket vonzó búcsú egyben nagy találkozás a magyarság számára. Erdély megismerésének legszebb kapuja is lehet, hiszen aki még nem járt itt, az élete egyik legemlékezetesebb élményével gazdagodhat a pünkösdi búcsúban, valamint olyan vendégszerető helyekkel ismerkedhet meg, hogy visszajáró látogató lesz Székelyföldön.

A keresztalják 10 órakor indultak fel a nyeregbe a somlyói kegytemplom előtti térről, köztük az idei szentmise főcelebránsával, Pál József Csaba temesvári megyéspüspökkel, Áder Jánossal, Magyarország köztársasági elnökével és feleségével, Herczegh Anitával. A délben kezdődő szentmisét készülődő vihar zavarta meg, prédikáció közben a legtöbben már rutinosan vették fel esőkabátjukat. Közben Pál József Csaba prédikációjában arról







beszél, hogy a Szűzanya nagyon szereti ezt a népet, ezt sokszor megmutatta a történelem folyamán. „Nem lenne jó dolog, ha szeretetének jeleit nem vennők észre, és hálátlanok bizonyulnánk. Ahogy nem kételkedhetünk egy jó édesanya szeretetében, úgy nem kételkedhetünk Mária szeretetében sem. Határtalanul, személyesen minket szeret. Népünknek javát akarja. Ezért kéri ma is, úgy, mint régen a kánai menyegzőn: tegyétek, amit fiam mond.” Végül Úzvölgyéről szólt: „Fáj, ami ott történt. De nem engedhetjük, hogy elszabaduljanak az indulataink, és nem általánosíthatunk. Az úgy valamiképpen, Isten segítségével, meg fog

oldódni. De nekünk meg kell őrizni emberi és keresztény méltóságunkat, úgy, ahogy Széchenyi mondotta: kővel dobálnak, mi a kövekből lépcsőket építünk.”

A nyeregben a mise véget ért, azonban sokan maradtak Csíksomlyón. Népszerű a délután 5-kor a szomszédos Csobotfalván tartott csángó mise is, amely évről évre turisták sokaságát is vonzza, a Mária Rádió élőben, a Duna tévé felvételről közvetíti. A Szent Péter és Pál-plébániatemplom padsorai zsúfolásig teltek főleg Bákó megyei falvakból érkező (Pusztináról, Klézséről, Somoskáról, hogy csak néhányat említsünk),





népviseletbe öltözött csángó asszonyokkal és gyerekekkel, a szentleckéket és a könyörgéseket is ők olvasták fel. Közösségük egyik vezetője, Nyisztor Tinka néprajzkutató pusztinai otthonában mesélte, hogy egy bákói magánszemély indítványozására idén januártól Jászvásár püspöke (a Jászvásári Püspökség 1884 óta íródó történelmében először) engedélyezte, hogy minden hónap utolsó vasárnapján a moldvai csángók magyarul hallgathassanak szentmisét a bákói főtér melletti katolikus templomban. „Harminc éve folyamatosan küzdünk, hogy anyanyelvünkön misézhesünk.

Ez nagy eredmény, azonban nem azt jelenti, hogy mostantól magyar nyelven hallgathatjuk a szentmiséket. A bákói mise inkább egy teszt a püspökség részéről: ha sokan leszünk rendszeresen, akkor lehet esélyünk később, hogy saját falvainkban is magyarul misézhesünk – mert az igazi megoldás ez lenne. Pusztinától például 60 kilométerre van Bákó. Népünk szegény, a püspökség viszont nem biztosít forrásokat a misére utazáshoz, még a pap útiköltségét sem állják. Nagyon igyekszünk, de féltő, ha nem tudunk elegendően jelen lenni minden hónap utolsó vasárnapján Bákóban, az pedig a Jászvásári Püspökség számára sajnos precedensértékkel bír majd!” ♦



ERDÉLY VISSZAVÁR



Sok sztereotípa és tévhit él az ezeréves történelme során hol független, hol Magyarországhoz, ma pedig már Romániához tartozó területről. Az utóbbi harminc évben a tág értelemben vett Erdély, ez a mai Magyarországnál is nagyobb területű régió, számos téren dobbantott. Nemcsak az irodalmunkból viszsza-közszönő tájakkal és a történelmünkben ismert helyszínekkel vár, hanem gombamód szaporodó magyar fesztiválokkal is, gondolunk itt a nagyváradi Szent László Napokra, a Kolozsvári Magyar Napokra, a nagybányai Főtér Fesztiválra, a szatmárnémeti Partiumi Magyar Napokra, a marosvásárhelyi Forгатagra vagy a sepsiszentgyörgyi Szent György Napokra. Hagyjunk tehát magunk mögött minden aggodalmat, és lépjük át bátran a határt egész évben, ne csupán a csíksomlyói búcsú idején!



♦ ÚTON

Egyre javul az úthálózat, és már az autópályák építése is megkezdődött. A Kolozsvár melletti hegyi pályaszakaszk lélegzetelállító vidéken vezet át: egyik oldalon a Túri-, a másikon a Tordai-hasadékkal, ráadásul ingyenes. Ne feledjük azonban a magyar–román határ átlépése után megváltani az országos útdómatricát. Ezt megtehetjük előre interneten, SMS-ben, a határálmásoknál a Vigneta feliratú üzletekben, vagy a MOL-kutaknál is. 77 MOL-töltőállomás van Erdély-szerre, ebből 46-on van Fresh Corner. Ha kalandosabb természetűek vagyunk, választhatjuk a tömeg- vagy távolsági közlekedést is. Az intercity-k és gyorsvonatok a hazaihoz hasonló színvonalon működnek, ám a személyvonatok és a magánfuvarozók kínálat kisbuszos opciók esetében készülünk nagy adag humorral és türelemmel – ez a műfaj még nem robbant akkorát, mint a régió gazdasági fejlődése. És ha már kalandok: nem mehetünk el szó nélkül a Romániában dívó, finoman szólva is merész vezetési stílus mellett. Bár az erdélyi régióban valamivel jobb a helyzet, azért erősítsük meg az idegrendszerünket, ha errefelé autózunk: fel kell készülnünk az útviszonyokhoz képest indokolatlanul nagy sebességgel hajtó, jobbról vagy éppen kanyarban előző autósokra.

Kékestető magasságú hegyekből rengeteg létezik, ezért errefelé gyakrabban találkozhatunk szerpentinekkel. Ilyen a Király-hágó (Piatra Craiului), a Kolozsvár melletti Feleki-tetőre vezető út, a kétezer méterre felvezető, kanyargós Transzfogarasi útról nem is beszélve. Ez utóbbi előtt érdemes teletankolni az autót, nehogy ott ragadjunk valahol félúton, ereszkedéskor pedig használjunk motorféket. Sok helyütt ez kötelező is a meredekebb szakaszok miatt. A legtöbb helyen, ahol számottevő a magyar lakosság aránya, az utcanévtáblák magyarul is olvashatók.

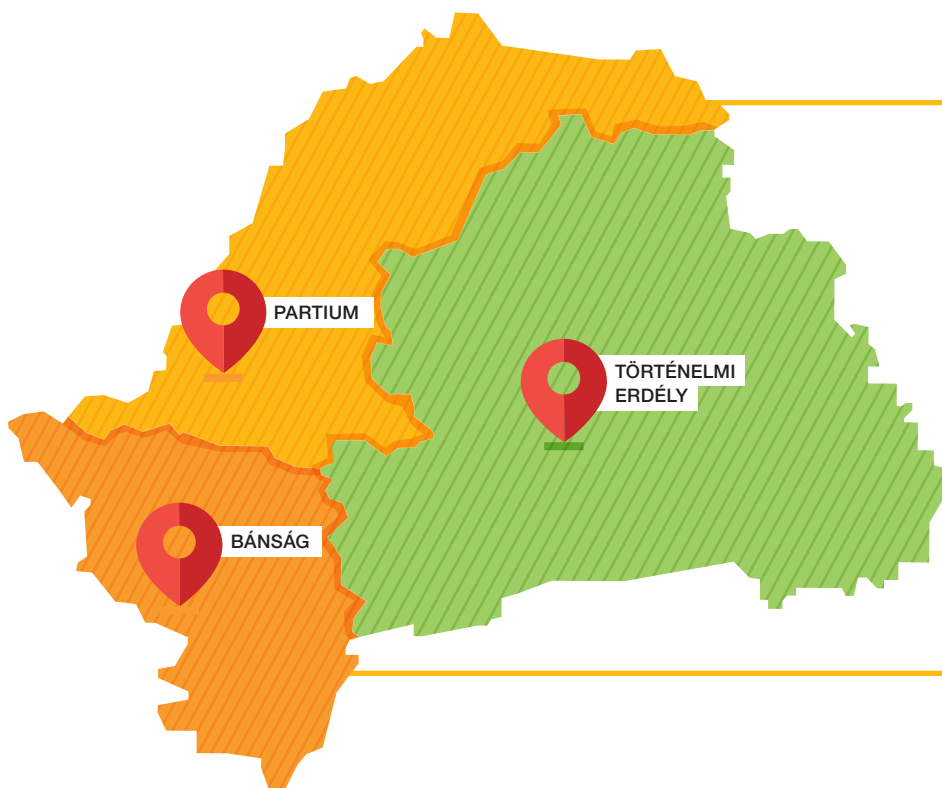
A nagyobb települések központjaiban mindenütt fizetni kell a parkolásért. A parkolás magyarországi szemmel kaotikus. Van, ahol csak fémpénzzel lehet fizetni, és van, ahol előre váltott parkolójeggyel.



MAGYARÁN SZÓLVA

A székely-magyarok lakta vidékek mellett bátran szólaljunk meg magyarul Torockó környékén, Kalotaszegen, az Érmelléken, és tulajdonképpen másutt is. Boltokban, vendéglátóegységekben, benzinkutakban, szálláshelyeken szót érthetünk magyarul olyan településeken is, amelyek távolabb esnek az említett tömbmagyar vidékektől. A székelyföldi Marosvásárhely





Mit is nevezünk Erdélynek?

A mai értelemben vett Erdélyen azokat az egykor Magyarországhoz tartozó területeket értjük, amelyek az 1920-as trianoni békediktátum után Romániához kerültek. Megkülönböztetjük ugyanakkor a „külső” Erdélyt (Partium és Bácság keleti, nagyobb része), illetve a „belső” vagy „történelmi” Erdélyt (a Királyhágón túli régiók, vagyis a Mezőség, a Szászföld, Barcaság és a Székelyföld).

és Sepsiszentgyörgy mellett a legtöbb magyar Kolozsváron, Nagyváradon és Szatmárnémetiben él – a románsághoz képest más és más arányban. A település méretéhez képest a legtöbb magyarral – a lakosság több mint 90 százaléká – Székelyudvarhelyen találkozhatunk. Ahol mégsem boldogulunk anyanyelvünkkel, próbálkozunk valamelyik világnyelvvel! A városokban magasabb a nyelvtudás szintje, mint Magyarországon, a 45 év alatti lakosság igen nagy arányban tud angolul, és sokan beszélnek olaszul, franciául vagy spanyolul.

Egyet azonban ne feledjünk: a rendőrök Erdélyben általában nem tudnak magyarul, még Székelyföldön sem, de azért meg lehet érteni magunkat velük, és ha megállítanak, a legtöbb esetben ők is ugyanazt fogják elkérni, mint magyarországi kollégáink: a gépkocsi papírjait és a személyi okmányainkat. Romániában nincs helyszíni bírságolás, ellenben egyre több a civilnek álcázott sebességmérő. Ha a szembejövő autós villant egyet, akkor tudhatjuk, hogy intézkedő rendőr van a közelben. ♦



A MOL-csoport romániai leányvállalata aktív része a helyi közösségeknek, társadalmi felelősségvállalási programjai, szponzorációs tevékenysége és vállalati önkéntes akciói révén igyekszik segíteni a társadalom életének jobbá tételében. A Dévai Szent Ferenc Alapítvány otthonaiban például immár tíz éve rendszeresen megfordulnak a MOL Románia segítő önkéntes csapatai. Játszóterek, virágok és más dísznövények, megszüpített, kimeszelt lakások, számos kirándulás és művészeti előadásokon való részvételi alkalom, tanszer, iskolaszer, játék, édesség, ruha és jó szó fémjelzi a vállalat önkénteseinek igyekezetét a gyermekek boldogulásáért.

MAGYAR ÁLLAMPAPÍR **PLUSZ**

Kamatoztasd a sikered!

EHM
4,95%*

A Magyar Állampapír Plusz kamatadó-mentes,
fix kamatozású befektetés, állami garancia
nyújtotta biztonsággal.

allampapir.hu



Magyar
Állampapír
Plusz

A Magyar Állampapír Plusz forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit a hatályos Ismertető és az adott sorozatra vonatkozó Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, melyek megtekinthetők a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

* Egységesített értékpapír hozam mutató (lejáratkor elérhető maximális hozam mértéke). Az N2024/01 sorozat esetében 4,94%.



A GYERMEK AZ ELSŐ

JÚLIUSBAN INDUL A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

.....

- 10 millió forintos babaváró támogatást kaphatnak a fiatal házasok.
- Júliustól már használt lakásra is felvehető a CSOK-kölcsön, akár már két gyermekkel is.
- Már a második gyermek érkezésekor csökkenthető a családok jelzáloghitele.
- 2,5 millió forintos támogatást kaphatnak a nagycsaládosok a legalább hétszemélyes új autó vásárlásához.

Részletek és az igénylés feltételei a csalad.hu-n.

.....
Családvédelmi Akcióterv
.....



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



2AM9ED



EPRES PANNI

„FELNŐTKÉNT JÖTTEM RÁ, HOGY KI AZ A NÉHÁNY EMBER, AKI IGAZÁN FORMÁLTA A SZEMÉLYISÉGEMET. ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANÁROM, DANKU ISTVÁN (ÉS FELESÉGE, ÉVA NÉNI) NÉLKÜL NEM AZ LENNÉK, AKI MA VAGYOK.”