

KÉPMÁS

2019
10 nőknek
és férfiaknak

” A FŐZÉS ÉS
A PIACOZÁS
KÖRNYEZETKÍMÉLŐ
MEGOLDÁS

MAUTNER
ZSÓFI



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002



OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA,
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

A KÉPMÁS MINDEN HÓNAPBAN MEGJELENIK, ÉVENTE 12 ALKALOMMAL

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

HAGYJUK MAGUNKAT VEZETNI!

Kelhetnénk azzal reggelente, hogy még csukott szemmel megtippeljük, napsütés fogad vagy borongós ég. Melengetni fogja-e majd az arcunkat az őszi a megállóban, vagy hallgathatjuk az esőkopogást azon a csinos kis ernyőn, amihez olyan jól megy a gumicsizmánk.

Szemrehányás nélkül konstatálhatnánk, hogy ezúttal zabpelyhet reggelizünk, mert este a gyerekek melegszendvicset csináltak a kenyérből; vagy épp szendvicset, mert éjjeli nasinak megették a zabpelyhet. S ha egyiket se, felvillanyozhatna a ritka lehetőség, hogy beüljünk egy ropogós kávéra meg egy kávéra, és a gyerekek is boldogok lesznek, hogy kivételesen cukros kakaóscsigát vihetnek.

A gyerek edzésén, a bankban vagy az orvosi rendelőben várakozva szelíden, szeretettel és humorral szemlélhetnénk az embereket, akikben valamikori magunkat is látjuk.

Váratlanul jött szabadságnak érezhetnénk az áramszünetet, az otthon hagyott telefont, talán még a pihenésre kényszerítő kisebb betegséget is.

Nem morognánk az eső miatt, nem éreznénk magunkat örök vesztesnek az üres kenyereskosár láttán, nem stresszelnénk, hogy nem lesz kész a mai munka, nem szidnánk az edzőt, az ügyintézőt, az orvost, az egészségügyet, az egész világot.

Érezhetnénk a jövőt táncpartnerünknek, aki néha szaporázni, néha lassítani kényszerít, olykor pedig váratlan meglepetést okoz. Hogy néha mi magunk is meglepetést okozhassunk. Elsősorban magunknak.

MAUTNER ZSÓFI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Kozma Zsuzsi





JELENLÉT

18



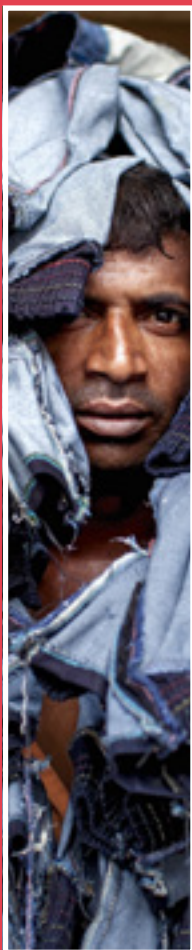
TANDEM

36



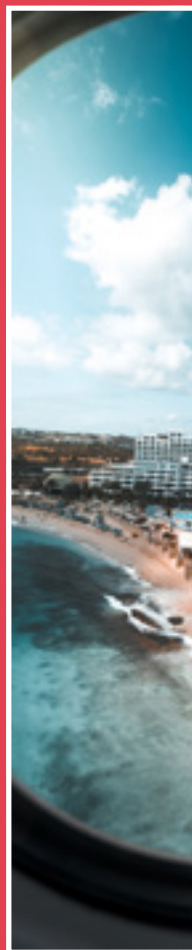
TÜKÖR

52



HÁZITREND

56



KIMENŐ

94



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.

A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodí u. 44/D., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)

Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu

• Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005

Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külsős munkatársak: Aczél Petra, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária,

Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Futó István, Horváth Pál, Joós Andrea, Lackfi János, Mártonffy

András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra,

Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztők: Gergely-Baka Ildikó baka.ildiko@kepmas.

hu és Kölnői Lívía, kolnei.livia@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, márkasztratégia, 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. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2019. október 31-én jelenik meg.

Hirdetés: Urbán András urban.andras@kepmas.hu • A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CBey** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

Egy világlátott háziasszony vagyok
Interjú Mautner Zsófiával 6

A legnagyobb magyar vadász 12

VILÁG-KÉP

Képek a kanapéről 16

A klímakrízis pszichológiája 18

RIPORT

Ahol kisüt a nap 22

KETTŐ AZ EGYBEN

Imre Géza felesége és
Kökény Bea férje 26

APA, KEZDŐDIK!

Levél apának 30

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Járt utat a járatlanért el ne hagyj...
vagy mégis? 32

Minden vagy semmit?

A különóra-választás
viszontagságairól 36

A magyar fiatalok többsége
legalább két gyereket szeretne 38

KÖZVILÁGÍTÁS

Herceg zöld lovon 40

APASZEMMEL

A közmondások sirálya 42

MÉDIA A CSALÁDÉRT

44

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Embernyi kőkorsó, tele emlékekkel 46

TANÁROK TITKOS ÉLETE

„Végre nem utálom a biosztanárt” 48

DERŰRE BORI 50

A SZALON

A te farmered mérgez? 52

UTÁNAJÁRTUNK

Fogyasztóvédelem az utasokért 56

RENDELŐ

Hormonpótlás ötvenen innen és túl 58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Egy régi recept szárnyakat ad 62

ZÖLD MOZAIK

64

Csepről csepre 66

Múlt és jövő randevúja

Átadták a MOME új campusát 68

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A hatlövetű ára 72

ODA-VISSZA

76

Két irodalmi Nobel-díj és

a könyvkiadás csapdái 78

BIBLIA ÉS IRODALOM

Ábrahám áldozata 80

Csodák születnek, ha megnyílunk
egymás felé 82

OKTÓBERI KIMENŐ

86

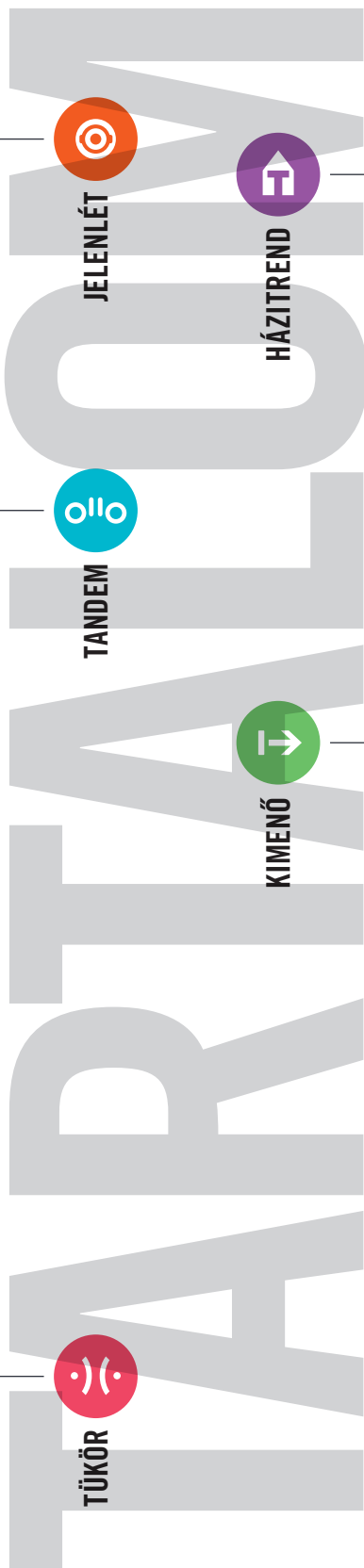
Költő kamerával 90

A gagyi és az elefántcsonttorony
között – Interjú Batta Andrással 92

Állati áruház 94

LEZSER

Kis állathatározó 98





Stylist: Domán Melinda, fodrász-színk: Makkai Krisztián



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

EGY VILÁGLÁTOTT HÁZIASSZONY VAGYOK

Szeretek főzni. Kigondolni a piacon a menüt, elkészíteni, tálalni, nézni, ahogy jóízűen megeszik, aztán persze dicsekedni is egy-egy saját recepttel, és meghallgatni másokét. De csak amolyan autodidakta vagyok, főzős műsorokat sem nagyon nézek, ezért aztán óvatosan kezdek beszélgetésbe *Mautner Zsófi*val, akinek kisujjában van a magyar, sőt a nemzetközi gasztronómia is. Valahogy azt feltételezem, hogy gasztrobloggernek és szakácskönyvszerzőnek lenni nagyon más. Aztán a beszélgetés során hamar kiderül, hogy akkor lehet örömmel és jól főzni, ha érdeklődők, kísérletezők és nyitottak, mégis hagyományörzők és környezettudatosak vagyunk egyszerre. Profi szinten és a saját konyhánkban is.

- ◆ – **Nem igényel ellentétes tulajdonságokat a diplomáciai élet protokollja, szervezeti kötöttsége és a gasztronómia kísérletező nyitottsága?**
 - Mindkét szakma a kommunikációról is szól, nem véletlen, hogy sok megbeszélés épp a konfliktust oldó fehér asztal mellett zajlik. Nem ismerek még egy olyan gasztronómiához hasonlatos műfajt, amelynek segítségével ilyen könnyen és gyorsan le lehet bontani a kulturális különbségekből adódó falakat. Amivel vadidegeneket ennyire közel lehet hozni egymáshoz, még akkor is, ha nem beszélnek egymás nyelvét. A gasztronómia különlegessége, hogy van egy komoly fizikai valósága és egy jelentős kulturális és érzelmi háttere, emiatt segít a diplomáciában is.
- **És az arányokra mindkét szakmában nagyon kell figyelni...**
 - Igen, de arra az életben mindenhol.
- **A hasonlóságok ellenére azért egy hivatalos munkaebéd nem arról szól, hogy valaki kedvére kóstolgat.**
 - Ez igaz, de az együtt étkezés létrehoz egy közös nyelvet. A diplomáciai tapasztalatom pedig nagyon sokat segít olyan helyzetekben, amikor például külföldön 200-300 ezer embernek kell bemutatni a magyar konyhát, képviselni az országot egy könyvfesztiválon vagy egy gasztronómiai rendezvényen. Egy nemzetközi főzőbemutatón az én felelősségem, hogy kedvet tudok-e csinálni ahhoz, hogy Magyarországra jöjjenek és megismerjenek minket.

– Mennyire kell ismerned az adott országot, a helyiek ízlését, hogy meg tudd szólítani az ottani közönséget?

– Mindig utánajárok. Egy közép-európai ország kultúrája nyilván sokban hasonlít a miénkhöz, de például a Távol-Keletre komolyan fel kellett készülnöm. Főleg a gasztronómiából, de azon keresztül sok területhez hozzá lehet férni. Igyekszem valami kis hasonlóságot találni, és arra építeni, mert így sokkal könnyebb megnyitni a közönséget. Például három évvel ezelőtt Tajvanon – ahol a magyar konyháról szóló angol nyelvű szakácskönyvemet mandarin nyelven adták ki – Magyarország volt a díszvendége a nemzetközi könyvfesztiválnak. Csirkepörköltet készítettem galuskával, és ezt egyrészt kis darabokra vágtam, hogy evőpálcikával meg tudják enni, másrészt azért is választottam ezt, mert az egyik régió egyik falujában pont olyat készítenek, mint a mi galuskánk. Az a neve, hogy macskafüle. Így a tajvani közönségnek is rögtön volt egy érzelmi kapaszkodója a konyhánkhoz.

– Diplomataként fontos feladat a rendszerbe és az adott szituációba simulás, mondhatni az észrevétlenség; a gasztronómiában viszont branddé vált a neved, sok-száz recept, könyvek, műsor, blog kapcsolódik hozzá. Könnyen alkalmazkodtál ehhez? Tudatos építkezés volt, vagy ösztönös döntésekkel jutottál ide?

– Nem terveztem a pályaváltást. Egyszer csak ott találtam magam egy döntési helyzetben, teljesen új terepen. A szellemi szabadság, amit ez ad, a mai napig a legnagyobb luxus számomra: az ötleteimet megvalósíthatom, nem vagyok egy gépezet része, nem csak azt tehetem meg, amit a hierarchia vagy az intézményrendszer enged. Új érzés volt, hogy az ambíciómon és a szorgalmamon múlik a dolgok nagy része. Az elején hihetetlen tempóban szinte minden fontos dolog megtörtént velem: szakácskönyvek, saját napi tévéműsor... talán túl gyorsan is. Aztán amikor már komoly együttműködő partnereim is voltak, elkezdtem előre tervezni; a legjobb barátnőm, Hajós Szandra, aki amolyan menedzserszerepben is mellettem állt, sokat segített a célok, az állomások megtervezésében.

– A családban kitüntetett hely volt az étkezéssel?

– Igen, ma is az. Mindkét nagymamám sokat főzött, az anyai, a kunmadarasi a falusi kulináriát képviselte; volt náluk minden: szőlő, állatok, talán az eceten és a són kívül mindent maguk termeltek meg. Az apai nagyanyám pedig egy igazi pesti polgári konyhát vitt, ott tanultam meg minden hétköznapi magyar ételt. A szombati nagy

családi ebédeken eleinte csak segédkeztem, aztán ahogy idősödött, már csak ült a konyhában, és én csináltam a nagyját, amikor pedig már nagyon lerobbant és nem tudott kijönni, a fotelból irányított. Ízre mindent pontosan ugyanúgy készíték, mint ő. A tőle tanult ikonikus ételek a főzelékek, a töltött paprika, és van egy egreses töltöttkáposzta-receptje is...

– És hogy lépett be ebbe a tradícióba a kísérletezés?

– Rengeteget utaztam, sokat éltem külföldön, erre a stabil alapra onnan jöttek az új ötetek. Tapasztalatokat, új technikákat, fűszereket, saját fantáziákat gyűrtam össze. Például egy főzeléket sokkal jobban szeretek modernül elkészíteni: nem teszek már bele lisztet, hanem saját magával sűríttem és sok zöldfűszerrel ízesítem, színesen tálalom. Ugyanakkor eszembe sem jut egy falusi közegben szójaszószt használni, még ha illene is az ételbe. A csirkepörkölt típusú ételeknél is a hagyományosra esküszöm. Vannak szent, átírhatatlan receptek. Megpróbáltam például sokkal jobb minőségű alapanyagokból megfőzni a nagymamám rizskochját rizottórizsból, jobb minőségű tejjel. És persze nem olyan lett... vissza kellett térnem az eredetihez.

– Nem érzelmi okai voltak, hogy jobban ízlett a régi?

– De, nyilván ez is szerepet játszik a családi receptek mozgíthatatlanságában. Egy-egy ízben benne van az egész konyha, a nagyszülők, a család emléke.

– A nagyszüleid megérték a gasztronómiai sikereidet?

– A kunmadarasi nagypapám a blogot még igen, anyukám mutatta meg neki, tartogatók is egy bejegyzést 2006-ból vagy 2007-ből: a kunmadarasi sütőtökrecepitemhez íratott be anyukámmal egy kommentet, hogy „Most már nekem is főzzél valami finomat, sok puzsi: A sütőtökkirály”. Annyira megható, hogy ez ma is ott kering az éterben. Sajnos a nagy pályaváltást már egyikük sem érte meg, de kíváncsi lennék, mit szólnának hozzá, mert azon még a szüleim is meglepődtek. Itthon a gasztroblog műfaja, sőt egyáltalán a gasztronómia, akkor még gyerekcipőben járt, csak később fedeztük fel, hogy minden ételhez, minden recepthez kapcsolódik emberi történet, kultúra, gazdaság, mezőgazdaság is. Az elmúlt években a főzés státusza és megítélése rengeteget változott, de amikor 2009-ben pályát váltottam, még az sem volt egyértelmű, hogy nőként egyáltalán milyen utam lehet ebben a hivatásban. A profi séfszakma fizikailag és mentálisan is kemény embert kíván, a munkaidő pedig egyáltalán nem családbarát.





”

Egy-egy ízben
benne van az egész
konyha, a nagyszülők,
a család emléke.

– Az otthoni főzés szakmai megítélése került egy alsóbb polcra, pláne, ha egy nő képviseli?

– Egyrészt sosem pozicionáltam magam profi séfként, mindig hangsúlyozom, hogy én egy világlátott, profi háziasszony vagyok. Kicsit hídként is működtem a séfek és a háziasszonyok között, akár abban, hogy a professzionális recepteket, az éttermi főzést lefordítottam „konyhanyelvre”. Persze a séfek is rendszeren leteszteltek az elején, de hál’ Istennek elfogadtak. Egyébként számukra is értékes az otthoni főzés, bár ott általában a feleségek főznek.

– Ez a fajta hídszerep engedi a jellegzetes karaktert? A receptjeidről felismerhető vagy?

– Abszolút. Szokták mondani, hogy vizuálisan és ízvilágban is felismerhető a gasztronómiai filozófiám. Sok fűszert szeretek használni, zöld és egzotikus fűszereket is; fontos számomra, hogy szép legyen egy étel, és hogy kontrasztos legyen, történjen benne valami váratlan: egy ropogós falat, egy érdekes íz, citrom vagy valamilyen meglepő fűszer. A nemzetközi tapasztalataimat igyekszem integrálni a hétköznapi magyar konyhába, hogy az ötletes és változatos legyen.

– Van népszerűsítő stratégiád azok számára, akik nem szeretnek főzni?

– Az a legnagyobb kihívás. Sok olyan sikeres értelmiségi nő van a környezetemben, akik utálnak főzni. Egyrészt én emiatt senkit nem ítélek el, másrészt azt gondolom, mindez csak azon múlik, van-e benne sikerélménye. Meg kellene ismerniük öt-hat alapreceptet, amelyet könnyű elkészíteni, ami mindig jól sikerül, amivel lehet villantani akkor is, ha nem hozták otthonról a főzés szeretetét és tudományát. Ilyen mondjuk egy krémleves, egy tökéletes salátaöntet, egy főzelék, egy jó sültcsirke, egy lisztmentes csokitorta. Ezek mindig szuperül sikerülnek, jól néznek ki, bombabiztosan működnek. Pont ezeket gyűjtöttem egyébként össze a Főzőiskola-sorozatomban, amit a nagy sikerre való tekintettel, hat évvel a megjelenése után, idén újra kiadunk. Tíz éve az a küldetésem, hogy az otthoni főzés örömét közvetítem, és ennek komoly ereje és varázsa van. Ha egy gyerek nem ebben nő fel, de néha megtapasztalja, látni lehet, milyen nagy élmény számára egy-egy terített asztal melletti, igazi beszélgetés. Nálunk a családban az összes fontos bejelentés és konfliktus mindig a családi asztalnál történt. Apukám ma is nagyon jól főz. Az öcséméknél gyerekek is vannak, ott is nagyon fontos a családi asztal.



Tíz éve az a küldetésem, hogy az otthoni főzés örömét közvetítem, és ennek komoly ereje és varázsa van.

– És ha valaki nem szeret enni?

– Azzal nehezen tudok azonosulni. Hogy valaki mennyire szeret enni és milyen ételt szeret, rengeteg dologtól függ, például a családi háttértől, az élményektől, amelyeket átél.

– Gondolom, külföldön mindig megkóstoltad a helyi ételeket. Sokunkból hiányzik ez a kalandvágy. Bevallom, én például sokszor igen elszántan és kalandvágyón indulok neki, de mire a rendelésre kerül a sor, azon kapom magam, hogy az ismerős ételt választom...

– Utazáskor kizárólag a helyi ételeket kóstolom meg, hiszen hihetetlenül érdekel az ország kultúrája, aminek a gasztronómia az egyik legfontosabb része. Ráadásul azon keresztül az adott nemzethez és az emberekhez is sokkal közelebb tudok kerülni.

– De gondolom, a jó választás nem kis előkészületet igényel.

– Igen, komolyan megtervezem, rendszeren utánanézek az értékeléseknek, és helyi gasztronómiával foglalkozó ismerősöket, séfeket, szakújságíró-barátokat is megkérdezek, elég jó kis nemzetközi kapcsolatszerzem van. De nyugodtan kérdezze meg bárki például a taxisofőrt, hogy a helyiek hova járnak legszívesebben. Azzal a hellyel nagy baj nem lehet. Én a turistacsapdától viszolygok leginkább.

– Melyik nemzet konyháját szereted leginkább?

– Mindig azét, amelyik éppen aktuálisan a legjobban érdekel, és amelyikben elmélyedek. A közel-keleti vagy a török konyha örök kedvenc, ezekben imádom, hogy rengeteg fajta kis adag ételt tesznek ki, és mindenki mindent eszik, kóstol. Tavasszal Dél-Koreában jártam, lenyűgözött, hogy van az asztalon egy nagy tál nagyon jó

minőségű rizs, és mellette tíz-tizenöt tálkában mindenféle étel: egy kicsi leves, savanyított és párolt zöldségek, pici hús, kovászolt káposzta, csípős fermentált káposzta, és minden falat rizshez vesznek valamelyikből. A magyar konyhához hasonlóan ők is sok káposztát, csípős paprikát, sertéshúst esznek, kimondottan közel áll az ízlésünkhöz, ugyanakkor egy nagyon egészséges konyha.

– Milyennek látod a magyar konyhát?

– Nagy rajongója vagyok, és érzelmileg maximálisan kötődöm hozzá. Nálunk a hús–krumpli vonal és a laktóbb ételek a sztárok, a gulyás és a pörköltfélék a turistavonzó mágnesek – még a külföldi Michelin-csillagos séf is ezt akarja először megkóstolni. A mi felelősségünk, hogy jót mutassunk belőle. Aztán jöhetnek a főzelékek – mindig könyörgök a külföldi séfbarátainknak, hogy segítsenek kitalálni rá egy kicsit „szexibb” nemzetközi szót, amivel jobb marketinget tudnánk neki csinálni. A levesekben nagyon jók vagyunk, az összes levesünket imádják a külföldiek; és ott vannak még a töltött zöldségek: paprika, káposzta, tök, a desszertekről nem is beszélve. Ha egy külföldivel már eljutunk a pirospaprikás ételek utáni körhöz, akkor jönnek számára az igazán meglepő és vonzó dolgok, hiszen kiderül, hogy a magyar konyha igazából micsoda multikulturális olvasztótégely, és mennyi minden hatott rá. Az erdélyi konyha például hihetetlen trendi lehetne. A mai modern gasztronómia hívószavai jellemzők: hiperszezonális, természetközeli, zöldségközpontú, nagyon inspiráló. Aztán ott van az alföldi parasztkonyha, a monarchiabeli, francia, zsidó, örmény, cigány hatások... A magyar konyhát a nemzetközi szaksajtó a 2016-os budapesti Bocuse D'Or szakácsolimpia óta – amelyet Széll Tamás megnyert – kezdi igazán felfedezni. Akkor 300-400 gasztronómiai szakember járt itt. Először jöttek kíváncsiskodni a séfek, aztán hozták a családjukat, követték őket a gasztromédia, amely egyre nagyobb figyelmet szentel nekünk. Rengeteg külföldi újságíró, stábot kalauzoló, látom, ahogy évről évre nő az érdeklődés irántunk. Három-négy olyan amerikai fiataalt is ismerek, akiknek a nagyszüleik mentek ki, és most kezdik felfedezni a magyar gyökereiket: magyar éttermet nyitnak, magyar szakácskönyvön dolgoznak. Ez szerintem két éven belül kiteljesedik, és ezeknek köszönhetően a magyar konyha nemzetközileg is nagyon vonzó és divatos lesz. Az elmúlt évben már-már ingázó életet éltem Budapest és Kunmadaras között, sokat járok a régi nagyszülői házba. Elkezdtem intenzíven felfedezni magamnak a környezetet is: a környező falvakat, a Hortobágot, a Tisza-tó

szépségeit. Szeretem az Alföldet, és egyre közelebb kerülök a falvak lélektanához és valóságához. Nagyon érdekel, hogyan lehetne a falusiakat újra visszavezetni a főzéshez és a konyhakerthez. Rengeteg kiváló termelő és helyi termék is akad, de sokszor még a szomszéd faluban sem tudnak róla. A régi, tájjellegű recepteket is fel lehet frissíteni, hogy mai szemmel is értelmezhetőek és izgalmasak legyenek. Sok tervem és ambícióm van.

– Elmúlnak a nyári, kora őszi színek, utazások, élmények. Az őszi, szürkébb hétköznapiakat hogy töltöd meg ízekkel?

– Sok zöldség, sok szín, kevés hús. Minden szombaton reggel megveszem a Lehel piacon azt, aminek épp szezonja van, és abból főzök, legszívesebben leveseket, főzelékeket, salátákat. Hétköznapi leginkább zöldséges, könnyebb, egészséges fogásokat készítek, hétfőig pedig jöhetnek a lassabb, hedonistább ételek, nagy klasszikusok, sütések.

– És mit eszel egy ilyen hosszú napon, mint a mai, amikor fotózás van vagy egy rendezvény, ahol nem készül étel?

– Akkor sajnos nem eszem egész nap. És éppen ezért a gyenge pontom nekem is az esti étkezés, azt kéne megállni.

– Az otthoni főzés környezetkímélő alternatívája az előre csomagolt és házhoz rendelt ételeknek is.

– Sokat mondogatom, hogy a főzés és a piacozás a legkörnyezetkímélőbb megoldás. Amin nekem is tudatosan kell még dolgoznom, az az, hogy hajlamos vagyok magam túlvásárolni, főleg nyáron. Sok mindenre viszont figyelek, például hogy lehetőleg ne adjanak műanyag zacskót. Nem vagyok álszent, de igyekszem megtenni, amit lehet. A másik jelentős lépés a PET-palack minimalizálása: jó szűrőkancsóm van, ami hirtelen mindent megoldott. Amit még tudok tenni, hogy az összes zöld maradékot és nyesedéket fölhasználom. Komposztálni nem tudok, Budapesten nincs kertem, sem tyúkjaim, de például a koreai konyhából megtanultam, hogy nincsenek levágott zöld levelek. A feleslegből kovászolnak, savanyítanak, a zöldeket palacsintába sütik, átfogatják egy kis zsiradékon, ahogy spenótot vagy pestót készítenek. Felhasználom az újhagyma szárát, a karalábélevelet, a sárgarépa zöldjét. Ahogy az állatokat orruktól a farkukig használhatja a hagyományos magyar feldolgozás, a növényekkel is meg lehet ezt tenni. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A LEGNAGYOBB MAGYAR VADÁSZ

*„A fantáziát kárpótlásul
kaptuk azért, amik nem
vagyunk, a humorérzékét
pedig vigaszképpen azért,
amik vagyunk.”*

(Gróf Széchenyi Zsigmond)

Ha *Széchenyi Istvánt* már kortársai joggal nevezték a legnagyobb magyarnak, akkor családja későbbi leszármazottjáról, *Széchenyi Zsigmondról* mondhatjuk, hogy ő volt a legnagyobb magyar vadász. Nem csupán a fegyverforgatásnak, hanem a tollforgatásnak is mestere volt, hiszen vadásztörténetei, útikönyvei egész nemzedékeket szórakoztattak és neveltek a természet, az állatvilág, távoli tájak és emberek tiszteletére és szeretetére.

- ◆ Sárvár-Felsővidéki Széchenyi Zsigmond az egyik legismertebb, nagy múltú arisztokrata család gyermeke, 1898-ban született Nagyváradon. Ősei között a magyar történelem jeles alakjai, főpapok, országnagyok sorakoztak. Űkapja volt a Magyar Nemzeti Múzeumot és a nemzet könyvtárát alapító *Széchenyi Ferenc* gróf, dédapja, *Lajos* gróf pedig a bátyja volt Széchenyi Istvánnak, a reformkor és a nemzeti ébredés emblemikus alakjának. Zsigmond nagyapja, Dénes a kiegyezés utáni korszak közéletének volt jeles szereplője, apja, *Viktor* pedig Fehér megye főispánja. A családban női ágon mélyen katolikus osztrák és cseh-morva főúri asszonyokat találunk, Zsigmond édesanyja *Ledebur-Wicheln Karolina* volt. A kisfiú Zsigmond a Fehérvár melletti Sármentelén és a kiterjedt rokonság ausztriai és csehországi birtokain nőtt fel. A székesfehérvári főreál iskolában, majd Pesten, a *Ferenc József* nevét viselő főgimnáziumban tanult, és ott is érettségizett 1915-ben. A következő két évben a Monarchia katonájaként frontszolgálatot teljesített, a háborús vereséget követően, 1919-től pedig jogi tanulmányokba fogott. Érdeklődése középpontjában azonban a nyelvek, az utazás, a vadászat és az állatvilág megismerése állt. Így otthagya a jogot, és Münchenben, Stuttgartban, rövidesen pedig Oxfordban és Cambridge-ben zoológiát tanult. Hazatérve a családi hagyományoknak megfelelően a köröshegyi birtokon gazdálkodott, közben azonban szenvedélyes vadászként járta az országot és Erdély, Tirol, Észak-Itália hegyeit. Ekkor jelentek meg első kisebb írásai vadászati folyóiratokban.





SZAVANNÁK ÉS DZSUNGELEK VÁNDORA

Egyik angliai útja során ismerkedett meg Stella Crowther kisasszonnyal, egy yorkshire-i pamutgyáros lányával, akivel 1936-ban kötött házasságot. Közben a családi birtok jövedelme által is támogatott vadászati ambíciói már távoli, egzotikus tájak felé vonzották. Első alkalommal, még 1927-ben Almásy László, a kalandos életű vadász, felfedező és pilóta társaságában vadászott Afrikában, az akkor még angol gyarmat Szudánban, a következő évtizedben pedig még további féltucat alkalommal járt Kelet-Afrikában, Kenya, Tanganyika, Uganda, Szudán, Nubia területén. A budai Széchenyi-villa pedig idővel egy jelentős trófea-gyűjteménynek és egy értékes vadászati szakkönyvtárnak is otthont adott. Útjai során Széchenyit nem csak az ekkor még szinte háborítatlan afrikai természet, az állatvilág érdekelte. Megismerkedett az ottani emberekkel, kultúrájukkal, életükkel, a még gyarmati sorban élő régió szépségével és nyomorúságával is. 1932-ben írta meg első nagy sikerű útbeszámolóját és vadászkönyvét,

a Csuit, amelyet néhány évvel később követett az Afrikai tábortüzek, amely izgalmas kalandok mellett betekintést ad a régi Afrika világába is. 1935-ben eljutott Amerikába, Alaszkába, ahol nagy testű medvékre vadászott. Erről az útvjáról szól *Alaszkában vadásztam* című könyve, amely a korabeli amerikai életformáról is érdekes beszámoló. Bár élete nagy szerelme a fekete kontinens maradt, 1937–1938-ban eljutott Indiába is. Ez számított a nászútjuknak feleségével. *Nahar* című könyvében számolt be utazásukról, amely ismét nem pusztán egy tigrisvadász élményeit rögzíti, de bepillantást ad a szubkontinens művészet- és kultúrtörténetébe, Angol-India mindennapjaiba is.

Életében a II. világháború hozott fordulatot. Angol felesége még a háború kezdetekor Péter fiukkal együtt visszaköltözött a szigetországba, 1945-ben pedig el is váltak. Az ostrom alatt a budai villa, benne a páratlan értékű trófea-gyűjteménnyel megsemmisült, csodával határos módon csak a szakkönyvtár élte túl a háborús pusztítást és a későbbi viharos éveket.

A TYÚKOLBA TELEPÍTETT VILÁGUTAZÓ GRÓF

Az ostrom utáni napokban a szovjet katonai hatóságok letartóztatták, ám néhány hét után elengedték. Ekkor, mivel a nagybirtokok elkobzásával a család anyagi támasz nélkül maradt, Zsigmond gróf vadászati felügyelőként vállalt állást, később pedig a Mezőgazdasági Múzeum szakmuzeológusaként dolgozott. Ám 1951-ben, a legsötétebb Rákosi-időkben őt is kitelepítették. Tiszapolgár közelében egy tanyán, tyúkolban lakott, majd rokonoknál, Balatonyörökön jelölték ki kényszerlakhelyét, de a következő években folyamatos rendőri zaklatásoknak volt kitéve. Idővel azután állást kapott a keszthelyi Helikon könyvtárában, ahol vadászati szakbibliográfia készítése volt a feladata. 1959-ben ismét megnősült, keszthelyi kollégáját, egy nemesi család sarját, a még ma is élő Hertelendy Margitot vette el, aki élete végéig társa volt. Sorsa lassan ismét egyenesbe került. 1955-ben újból megjelenhetett sikerkönyve, a Csui, amelyet további műveinek kiadása követett. Teljes rehabilitációjának számított, amikor 1960-ban a Kelet-Afrikába induló állami expedíció tagja lehetett. A Nemzeti Múzeum természetrajzi gyűjteményének a háborúban és 1956-ban megsemmisült anyagát kellett pótolni. Négy évvel később még egy alkalommal eljutott a gyorsan változó Afrikába, élményeiről pedig *Denaturált Afrika* című könyvében számolt be az olvasóknak. Fájó szívvel, de bizakodva látta, hogy a fekete földrész már nem a régi; minden ellentmondásával együtt megindult a függetlenség és a modernizáció útján, a gróf pedig remélte, hogy ennek nem a csodálatos növény- és állatvilágnak a pusztulása lesz az ára, amelyet ő annyira szeretett.

Ekkor már akadálytalanul jelentek meg régebbi és újabb könyvei: élete során írt tizennégy munkája azóta közel kétfélmillió példányszámot ért el. 1967-ben Budapesten távozott az élők sorából. Páratlan értékű, négyezer kötetes vadászati könyvtára a Természettudományi Múzeumba került, emléket köztéri szobor, utcanév, emléktábla őrzi, főképpen pedig olvasóinak emlékezete. Életrajzi természetfilm is készül alakjáról, amelyet talán 2019 végén mutatnak be. ♦

Egy népszerű anekdota is őrzi a sok kalandot és viszontagságot megért gróf alakját, jellemét, humorérzékét és iróniáját – és egyben a meghurcolt magyar arisztokrácia zömének emberi tartását. Az 1960-as sikeres magyar Afrika-expedíció hazatérését követően állami és pártvezetők fogadáson köszöntötték az érintetteket. *Kádár János*, maga is lelkes vadász, borospohárral a kezében odalépett Széchenyihez, és a maga kedveskedően bizalmas stílusában feltette neki a kérdést: „*Mondja, Széchenyi, hogyan lehet, hogy maga sem 1945, sem 1956 után nem hagyta el az országot?*” A gróf válasza rövid volt, de hozzá illő: „*Tudja, a Zsigament volna, de a Széchenyi nem engedte.*”

hirdetés

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

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
ENCS 95.4 MHz
GYŐNSYŐS 102.2 MHz
HATVAN 94.0 MHz
BÁTORALJAJÚHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÓRÓKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

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

SZENT ISTVÁN TELEVÍZIÓ

A
TAKARÉKBANK
BEMUTATJA

LERNER JÁNOS FILMJE

VADON VILÁG

GRÓF SZÉCHENYI ZSIGMOND
NYOMÁBAN

PRODUCEREK JOE VIDA ÉS LAJOS TAMÁS



TAKARÉKBANK



OKTÓBERT 10-TŐL A MOZIKBAN!

Tizenkét éven
alúliak számára
nem ajánlott

12



SZÖVEG –
SZALAY KRISZTINA

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

KÉPEK A KANAPÉRÓL

Képzeljük el, hogy a világ leghosszabb vasútvonalán, a transzszibériai expresszen utazunk, még hozzá orosz nyelvtudás nélkül! 2010-ben az alig 24 éves belga származású *Bieke Depoorter* fényképezőgépével és egy előre megírt orosz cetlivel utazta végig az útvonalat, arra kérve idegen embereket, engedjék be otthonukba, fotókat akart ugyanis készíteni az ott lakó emberekről, családokról.

◆ „Egy helyet keresek, ahol eltölthetnék egy estét. Ismer olyat, akinek van egy ágya vagy egy kanapéja? Nincs szükségem semmi másra, van saját hálószákom is. Nem szeretnék hotelben megszállni, mert nincs túl sok pénzem, és szeretném látni, hogyan élnek az emberek Oroszországban. Aludhatok esetleg az otthonában? Köszönöm a segítségét!”

Csupán ennyire volt szükség ahhoz, hogy az útvonal menti elfeledett kis falvakban bizalmat kapjon, és megfigyelje az emberek életmódját. Gyakran a lakások központjában, a kanapén kapott helyet, így a család életének is a közepébe csöppent.

Azt gondolhatnánk, hogy beszéd nélkül nem igazán ismerhetünk meg egy embert vagy egy közösséget, de Bieke épp az ellenkezőjét tapasztalta: a nonverbális kommunikáció és a jelbeszédhez hasonló mozdulatok talán még jobban is segítették a kapcsolódást közte és a képeinek szereplői között, mintha értették volna egymás nyelvét.

Persze neki is bátorságra volt szüksége, hogy átlépje saját korlátait és idegenek otthonában aludjon, de a szállásszervezés meglepően gördülékenyen működött, mert elnyerte a lakók bizalmát. Előfordult, hogy látogatása váratlan esti buliba torkollott, a vendéglátók elkészítették kedvenc ételeiket. Sokan megtisztelve is érezték magukat, hogy ilyen messziről érkezett vendég az Isten háta mögötti otthonukba.

A három hónapig tartó munka után Bieke többször is visszatért, folytatta a projektet. A teljes sorozatot az *Ou Menya* (Nálam) című könyvében lehet megtekinteni. ◆







SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A KLÍMAKRÍZIS PSZICHOLÓGIÁJA

A WWF 2016-os reprezentatív kutatása szerint a magyar lakosság csupán 16%-át foglalkoztatja aktívan a természet- és környezetvédelem. Vajon mi lehet az oka annak, hogy a klímakutatók, ökológusok üzenete nem ér célba, holott tudjuk, hogy baj van, és a változtatáshoz szükséges információk is a birtokunkban vannak?

◆ ALMÁT SZEMÉTÉRT

Az alsós olvasókönyvemben szerepelt egy kárpátaljai magyar népmese, amelyben a gazdag ember fia két szekér almával útra kelt, hogy megkeresse szíve választottját. A hetedik faluig meg sem állt, ahol aztán a piac közepén árulni kezdte a portékáját, de nem pénzért, hanem szeméért. A gazdag lányok vitték a temérdek szemetet, cserébe a finom almáért, de a fiúnak nem tetszett egyikük sem, így tovább ment. Végül már csak egy almája maradt, a legszebb és a legpirosabb. Ekkor jelent meg a szegény lány, akinek alig volt egy kevés szemete a kosara aljában. A fiú pont ilyen feleséget keresett, összeházasodtak és boldogan éltek, amíg meg nem haltak.

Akárhogy is törtem a fejem, nem igazán tudtam hova tenni ezt a mesét. Egy Baranya megyei kis falucskában, később egy kiskunsági komfort és szemétszállítás nélküli tanyán élő, tízgyermekes család kislányaként furcsa volt, hogy ami nekünk természetes, az másnak ekkora érték. Természetesen híre sem volt akkor az ökológiai lábnyomnak, a zero waste mozgalomnak, de a reduce-reuse-recycle hármasáról sem sejtettünk semmit. A szüleim Budapest belvárosából költöztek vidékre, hogy visszatérjenek a természethez, és maguk termeljék meg, amire szükségünk van. Édesanyám a sváb asszonyoktól megtanulta a zöldségtermesztés, a kenyérdagasztás, a befőtt- és lekvárkészítés titkát, édesapám pedig ellátta az állatokat, akiknek a nyári hőségben mi forgattuk a szénának valót, ők pedig friss tejet adtak, amiből magunk készítettük a túrót, a tejfölt és a sajtot. Izgalmas kaland volt az életünk, de néha vágyakozva gondoltam a tanyánktól gyalogszerrel elérhetetlen távolságban lévő boltra, ahol friss élesztő kapható, amivel teljesen más, és számomra finomabb a kenyér íze, mint a nyári melegben megsavanyodott öregtésztával. Miért is lenne ezért akkora ár az élesztőpapír csomagolása, vagy a boltba való eljutás során felhasznált benzin?

Kép: Chris Barbalis / Unsplash





A Bosco Verticale (függőleges erdő) az olaszországi Milánó egyik legújabb építészeti nevezetessége. A lakó- és irodakomplexum tervezői – Stefano Boeri, Gianandrea Barreca, Giovanni La Varra – az épületek erkélyeire és teraszaira 730 fát telepítettek.



Bár nem beszéltünk róla, igazán környezettudatos nevelést kaptunk, felnőttként mégis természetesnek tűnt, hogy a kis családom szükségletei és a kényelmünk kerüljenek a figyelmem középpontjába. A saját bőrömről tapasztaltam meg, hogy az individualista társadalmi beállítódás mennyire könnyen elsodorhatja az embert, és milyen tudatosnak kell lenni ahhoz, hogy ne mindig az újabbat, a nagyobbat, a modernebbet és a szebbet hajszoljuk.

KÖZELSÉG ÉS SZEMLÉLETESÉG

Hiába tudjuk, hogy az életmódunkkal hihetetlen mértékben szennyezzük a környezetünket, és a változtatás nem tűrне halasztást, különböző énvédő mechanizmusok segítségével igyekszünk távol tartani magunktól a tényeket. A tagadás révén nem kell szembenézni a terhes felismerésekkel, amiben az is a kezünkre játszik, hogy az igazán súlyos problémák tőlünk távol zajlanak (sarki jégsapkák és gleccserek olvadása, emelkedő tengervízszint, gyakoribb viharok és tornádók, növény- és állatfajok kihalása), és egyelőre nincsenek ránk közvetlen hatással. A közelség ténye a pszichológia szerint alapvetően meghatározza, hogy az adott ügy érzelmileg mennyire mozgat meg, illetve cselekvésre motivál-e bennünket. Amíg a probléma nem a közvetlen környezetünkben történik, a kisujjunkat se mozdítjuk meg.

A másik fontos tényező a szemléletesség. Amíg a láthatatlan légszennyezésről, vagy 1-2 fokos középhőmérséklet emelkedéséről beszélünk, addig csupán azt látjuk, hogy a felszínen minden békés és háborítatlan, mi pedig hátradőlve nyugtázzuk, hogy a probléma nem is olyan drasztikus, hogy valódi tettekre legyen szükség.

A SOKARCÚ TEHETLENSÉG

Csepp a tengerben

A klímaváltozásról szóló cikkek hozzászólásainak igen nagy százalékában a tehetetlenség érzése fogalmazódik meg. Miért is vásárolnánk kevesebbet, gyűjtenénk szelektíven a hulladékot, utasítanánk el a műanyagba csomagolt termékeket vagy komposztálnánk, amíg azt látjuk, hogy a nagyvállalatok, illetve a politikai és gazdasági döntéshozók nem tesznek semmit? A „csepp a tengerben” effektus miatt úgy érezzük, hogy mások részvétele nélkül a hozzáadott erőfeszítésünk kárba vészett, ezért érzelmileg bezárkózunk, és úgy döntünk, nincs értelmünk küzdeni. Bea Johnson a „Zero Waste” című könyv szerzője szerint a változtatás kulcsa a fogyasztók kezében van, mivel a vásárlásunkkal letesszük a voksunkat az általunk preferált termékek és cégek mellett, így a kínálatot

az igényeink határozzák meg. Ha a pénzünkkel a fenntartható fejlődést szem előtt tartó cégek termékeire szavazunk, akkor a gyártók és a forgalmazók is elkezdnek odafigyelni az újfajta igényekre és környezettudatosabb megoldásokat választanak majd.

A büntudat pusztító ereje

A természet állapotával való szembenézés gyakran jár együtt a büntudat érzésével. Különösen akkor, ha egyből mindent tökéletesen szeretnénk csinálni. Lehet, hogy egyesek számára motiválóak a „no waste mozgalom” hősei, akiknek az éves szemétermelése belefér egy befőttesüvegbe, de másokat inkább elbizonytalanít az üzene-tük, mivel úgy érzik, hogy felesleges is belekezdeni, ha nem tudnak ennyire profik lenni. A kioktatás és ítélkezés hátráltatja a változást. A klímaváltozásban játszott szerepünkkel való szembenézés a felesleges büntudatkeltés nélkül is rengeteg fájdalommal, kétségbeeséssel, félelemmel, hátrítással és szorongással járhat. Ezeknek az érzéseknek a feldolgozatlansága az érzékek eltompulásához, pszichés bénultsághoz és tehetetlenséghez vezet, ami megakadályozza, hogy fenntarthatóbb életmódot alakítsunk ki.

Az ököpszichológiával foglalkozó szakemberek szerint a viselkedésváltozáshoz nem még több vagy erőteljesebb ingerre van szükség, hanem a fájdalommal való egyéni és kollektív munkára.

Érdeemes szem előtt tartani: különbözőek vagyunk, különböző lehetőségekkel, a lényeg, hogy elinduljunk az ökolábnyom-csökkentés útján. Minden szokásváltozáshoz idő kell, ezért a kulcs a fokozatosságban rejlik – különben könnyen előfordulhat, hogy a kezdeti nagy lendületet az első kudarccal elbizonytalanodás és feladás követi.

Minek nevezük?

A szóhasználatunk is hatással van a környezetvédelemhez való viszonyunkra. A természetvédelem kapcsán használt kifejezéseink többsége a tehetetlenség-érzésünket erősíti. A klímaváltozás túl semleges, a klímakatasztrófa túl erőteljes kifejezés, ezért nem sarkallnak aktivitásra. A katasztrófa szó használata ráadásul azt



a benyomást kelti, hogy úgysem tehetünk semmit, a tragédia elkerülhetetlenül bekövetkezik. A megoldások nélküli pánikkeltés lefagyással és tehetetlenségérzéssel párosul. A szakemberek éppen ezért a klímakrízis szó használatát javasolják, ugyanis ez a kifejezés azt sugallja, hogy van kiút. A krízis szó válságot/fordulatot jelent, vagyis arra utal, hogy egy korábbi viszonylagos egyensúlyi helyzet drasztikusan felborul, amely azután új egyensúlyi állapot kialakulásával, a rendszer újrendeződéssel oldható meg. Bakó Tihamér klinikai szakpszichológus szavaival élve a krízis annyit jelent, hogy a verem mélyére kerültünk, mert az eddigi problémamegoldó stratégiáink csődöt mondtak. A verem és gödrök első törvénye, hogy abba kell hagyni az ásást. Valami újat kell próbálnunk, így a megélt tapasztalatokkal és a felszabadult kreativitással gazdagabban, lélekben megerősödve kijuthatunk a verem mélyéről. Ebben benne rejlik a poszttraumás növekedés lehetősége is.

AZ ÖKOPSZICHOLÓGIA ÜZENETE: EMPÁTIA

Az ököpszichológia kifejezés 1992-ben *Theodore Roszak* „The Voice of the Earth” című könyvében jelent meg először. A multidiszciplináris tudományterület képviselői úgy gondolják, hogy az ember lelki és fizikai állapota, illetve a bolygónk állapota egymással kölcsönhatásban van. *Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash* és *Michael W. Young* 2017-ben orvosi Nobel-díjat kaptak azért, mert rámutattak, hogy a növények, az állatok és az emberek bioritmusa a Föld forgásához alkalmazkodik. A természet alapú megközelítés egyre fontosabbá válik a pszichiátriában is, dr. *Purebl György* leírja, hogy egyre több kutatás támasztja alá, hogy a környezettel való kapcsolat helyreállítása (a saját bioritmusunkra való odafigyelés, a zöld környezetben, állatokkal való szoros kapcsolatban való élet) jelentős pszichológiai védelmet jelent a mentális zavarokkal szemben.

Molnos Zselyke ököpszichológus szerint a környezetkárosítás nem csupán morális (milyen bolygót vagyunk

a gyermekeinkre?) vagy racionális kérdés (miért éri meg?), hanem azonosulási kérdés is. Mivel az élővilág részei vagyunk, és összeköttetésben vagyunk vele, ezért nemcsak felelősek vagyunk a Földünk állapotáért, hanem a természetet ért csapásoknak mi is a vesztesei vagyunk. Az ököpszichológia képviselői ezért úgy gondolják, hogy a változás kulcsa a természethez való (újra) kapcsolódás az empátián keresztül. Mivel az empátiát a hasonlóság észlelése váltja ki, ezért a természettel való élményalapú közvetlen kapcsolat megkerülhetetlen. Ezen keresztül megtapasztalhatjuk, hogy a különböző élőlények egyedi, különböző vonásokkal rendelkező lények, ami elősegíti a hasonlóság észlelését és ezáltal az irányukba formálódó empátiát. Tovább mélyítheti együttérzésünket az ember környezeti rendszerbe való ágyazottságának és a természettel való összekapcsoltságának felismerése. Mivel a kutatások szerint a külső csoportokkal szemben hajlamosak vagyunk kevesebb empátiát érezni, sőt, bántani is őket, ezért kulcsfontosságú, hogy a természetet ne teljesen rajtunk kívülállóként lássuk, hanem felismerjük, hogy mi magunk is részei vagyunk, és így a természetben okozott károk a mi veszteségeink is.

Az újrapcsolódás lényege, hogy megéljük a rendszerbe/hálózatba ágyazottságunkat, amiben segíthet, ha kimegyünk a természetbe, ahol lelassulhatunk, és a természet megfigyelése (egy virág szirmai vagy a falevél erezete) során megélt koncentráció, és elmélyüléssel keresztül meghallhatjuk a saját légzésünket, szívverésünket is. Aktívan is építhetjük a természettel való kapcsolatot, például egy élőhely helyreállításán, a természeti kézművességen, kertészkedésen, vagy a természetben való sporton keresztül. A hangsúly minden esetben a figyelmen, a tudatosságon és az önátadáson van, mert ezek által mélyülhetünk el a pillanatban és élhetjük meg, hogy mi magunk is a nagy egész részei vagyunk, és elindulhat a kétirányú gyógyulási folyamat. ♦

hirdetés



**MAGYAR
KATOLIKUS
RÁDIÓ**
katolikusradio.hu

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

A photograph of a smiling family consisting of a man, a woman, and two young children, used as part of the advertisement.

AHOL KISÜT A NAP

Létezik a Hernád völgyében egy alig több mint négyszáz lelkes község, Hernádszentandrás, ahol nemcsak gyönyörű szivárvány köszönti az új tanévet kezdő iskolásokat, hanem egy maroknyi tevékeny fiatal is. Ők az InDaHouse Hungary Egyesület önkéntesei, akik 120 társukhoz hasonlóan hozzásegítik a helyi és környékbeli – jórészt cigány származású – gyerekeket egy biztonságosabb, valódi választási lehetőséget kínáló jövőhöz. Szeptembertől júniusig, hétvégenként, a kezdeti pereit működésüket is beleszámítva immár hatodik éve. És még jó ideig maradnak: tavaly május óta kizárólag adományokból, önkéntes munkával építik bázisukként szolgáló házukat. Évtizedekre terveznek.

- ◆ Fél 12-re gördül be a vonatunk a Miskolctól még közel negyvenpercnyi utazásra található Ináncsra, amely Pere és Hernádbúd mellett a negyedik – egyben legnagyobb – falva a programnak. Budapestről még borongós reggel indultunk, itt simogató napsütés fogad. Benkő Fruzsina érkezik értünk kisbusszal, a József-átjáró-díjas InDaHouse Hungary alapítója, szociális munkás. Fruzsina elhivatottságáról talán sokat elmond, hogy az itteni gyerekek fuvarozása miatt tanult meg autót vezetni. Tősgyökeres budapestiként nyáron a faluba is költözött, hogy felügyelje az építkezést – most a kedvünkért hagyta ott az általa megálmodott Önkéntes- és Gyerekközpont építési munkálatait. Pedig nagy nap lesz a mai: ha az időjárás kegyes marad hozzánk, vályogtapasztást tanulhatunk az egyike helyi nagypapától. De erről majd később.

SZERZŐDJÜNK!

Első utunk a tanodába vezet, ahol – az InDaHouse-os tanév kezdéseként – már javában zajlik a gyerekekkel való szerződésalkotás. „Korábban fogadalmakat tettek a tanodásaink, most a velük foglalkozó önkéntes segítségével mindegyikük megfogalmazza az éves (tanulási) céljait, és a fő szabályok – senki nem bánt senkit, legfeljebb öt hiányzás megengedett félévenként – betartásának vállalásával együtt ezt foglalja írásba” – magyarázza Fruzsina. A tanodai foglalkozásoknak a saját házuk várhatóan októberi elkészültéig most is a falu egyik épülete ad otthont, ahogyan az előző két tanévben is; Hernádszentandrás Önkormányzatának





Az InDaHouse hernádszentandrási tanodája

köszönhetően. Délelőtt tíz órától 2 órás időszavokban váltják itt egymást a 6-16 éves korú gyerekek a két nap alatt – idén ötvennyolcan –; a foglalkozások első fél órája csoportos játékkal (jó időben kint, az udvaron), majd egyéni fejlesztéssel telik. Utóbbi jól összehangolt munka eredménye: a gyerekek egyéni érdeklődése, nehézségei alapján feladatlapot készítő önkéntesek, egy-egy diák útját követő mentorok és ide utazó, illetve Skype-on oktató önkéntesek dolgoznak együtt hétről hétre.

MINDENKI EGYÉRT: SZABI GIMNÁZIUMBA KERÜL

Bogi 12 éves, már az ötödik tanévet kezdi az InDaHouse-ban (közben 2016-ban egy évet Kanadában élt a családjával), szeret tanulni, a legtöbb tárgyból négyes-ötös, a matek hármását viszont szeretné kijavítani „legalább ötösré”. Célja, hogy Miskolcra járjon gimnáziumba, bár a fodrász szakmát is szívesen kitanulná. Az idei tanévet egyébként – hosszas előkészítő munka és rengeteg beszélgetés eredményeképpen – az InDaHouse négy diákja is



Szerződés közben

gimnáziumban kezdte meg, Fruzsi szerint ez az egyik legnagyobb sikerük. Egyikük, Szabi ráadásul Budapesten folytatja tanulmányait, ám ott sem engedik el a kezét: adományozók segítségével biztosítják a szükséges kiadásai fedezetét, önkéntesiek pedig a közlekedésben és a tanulásban támogatják őt. „Mi sokkal többet láttunk benne, mint eddig bárki” – válaszolja Fruzsi kérdésekre, vajon Szabiban nélkülük is feltámadt volna-e a vágy arra, hogy gimnáziumba menjen. Ugyanakkor hangsúlyozza: nem szeretnének senkire semmit ráerőltetni, inkább egy hozzáállást képviselnek: „legyen valaki kőműves, de legyen ő a legjobb.”

„ÉRZELMET KAPOK”

Közben vége az első foglalkozásnak, és jön a hír: az egyik nagylány, bár be van osztva, nem szeretne jönni a tanodába. Fruzsi otthagyt mindent, és együtt elmegyünk Ramónaéért, aki – miután elárulja, mi a baj – hajlandó mégis velünk tartani, közben elmeséli, hogy a 9 éves öccsével évek óta járnak az InDaHouse-ba, számtalan nyári táborukban is részt vettek már. Nem meglepő, hogy a gyerekek számára Fruzsiék programja messze túlmutat a tanulmányi eredményeik javulásán: kézzel írott „tanévkezdő” cetlijeik tanúsága szerint az InDaHouse-ban rengeteget adnak és rengeteget kapnak. Például mit? Szeretetet, figyelmet, kedvességet. Kölcsönös segítséget. Érzelmet.

De kapnak élményeket és ajándékokat is – ehhez azonban kitartás, elkötelezettség és önmaguk meghaladása is szükséges – ezeknek a mérésére hivatott az InDaHouse saját fejlesztésű manna-rendszere. A gyerekek – együttműködésük fokához, szorgalmukhoz mérten – egész



Csapatépítő foglalkozás a hernádszentandrás tanoda udvarán

évben pecsétet gyűjtenek ugyanis, így juthatnak hozzá év végén például a vágyott biciklihez vagy a budapesti utazáshoz. Az év során a kalandot az egyik önkéntes által idén tavasszal életre hívott túrakör is jelenti: a zemp-léni, bükki kirándulások során a gyerekek megtanulják tisztelni a természetet és egymást. Önmagukat legyőzve, együtt jutnak fel a csúcsra, ki-ki egy-egy szerepet – orvos, navigátor, vezérhangya, hátvéd – vállalva a csapatért.

20 NAP ÉPÍTKEZÉS – LÁNYKÉNT

Két óra. Ebédidő. A tanodától pár méterre lévő építkezésen csend van, csak az egyik házépítő önkéntes, Dávid ássa az egyre nagyobb gödröt – hogy erre miért van szükség, az hamarosan kiderül. A ház megépítése egyébként – kezdve a telek és a rajta álló kis vályogház megvásárlásával, amely az újonnan épülő ház részévé vált – eddig példátlan összefogás eredménye. Termékekkel együtt nagyjából 30 millió forintot adtak össze magán- és vállalati adományozók, és nem kizárt, hogy – további középiskolai és céges csoportok érkezésének köszönhetően – az önkéntes segítők száma eléri majd a 600 főt. A ház alsó szintjén kapnak helyet a gyerekfoglalkozásokhoz szükséges helyiségek, még a felső szinten az – akár hosszabb távra érkező, külföldi – önkénteseket tudják majd elszállásolni egy-, két- és négyágyas szobákban.

Egyelőre az ideutazó önkénteseknek – Fruzsinak tartósan – az önkormányzat ad szállást: ebédidőben itt találkozunk velük. Tőlük tudom meg, hogy a tanodás és koragyerekkori fejlesztő önkéntesek közül többen az építkezésen való munkával kezdtek az InDaHouse-nál.





Látogatás Nikóéknál Perén

A 29 éves, doktori tanulmányokat folytató Zsófi például múlt szeptember óta nagyjából 20 napot töltött itt különböző munkálatokkal – csempézett, gipszkartonozott, csiszolt –, a tanodában pedig ma „debütált”, havi egyszer tud Hernádszentandrásra utazni. (Egy hétvége péntek estétől vasárnap estig tart, az önkéntesek Budapestről együtt, az InDaHouse kisbuszával érkeznek.)

LÁTOGATÓBAN NIKÓÉKNÁL

A hat tanodás és hat, az építkezésen dolgozó önkéntes mellett ezen a hétvégén három önkéntes járja a perei, hernádszentandrásai és ináncsi családok otthonait, hogy a családok 0-6 éves gyerekei (nagyjából ötven kisgyerek) számára úgynevezett korai fejlesztést végezzen. Ez különösen fontos, hiszen a gyerekek sokszor már az általános iskolába is úgy kerülnek be, hogy bizonyos készségek terén le vannak maradva. Az InDaHouse társadalmi vállalkozásként működő perei vendégházából elindulva – ahol a lányok ebédidejüket töltik – a már egy éve a programban dolgozó Csengét és Alexát, valamint az „újonc” Brigit kísérik el a soron következő perei családhoz. Csenge szerint a családok nyitottak a látogatásokra, hamar a bizalmukba fogadják az önkénteseket. Egy hatalmas, fejlesztő játékok sokaságát rejtő szatyorral érkezünk meg az egyéves Nikolaszhoz, illetve két nagyobb – már tanodás – testvérehez és szüleikhez. Míg Alexa és a kicsi apukája Nikóval foglalkozik, a másik két lány az iskolát a héten kezdő Amandával és Dominikkal játszik. Erzső, az anyuka szerint a két nagyobb gyerek rengeteget fejlődött az előkészítő tanodái év alatt, és



Vályogtapasztás vidám hangulatban

már alig várják a másnap délelőtti első foglalkozást Szentendrason. Dominik tavaly összegyűjtött a megszerzett mannáiból egy biciklirevalót, és még így sem használta fel az egész „készletét”.

A VÁRVA VÁRT VÁLYOGTAPASZTÁS

Búcsúzunk Alexáéktól, és a kisbusz vezetését átvevő helyi apuka segítségével visszajutunk az építkezésre, ahol az említett „InDaHouse-os” nagypapa – hálából, hogy az unokái ide járhatnak – vályogtapasztásra okítja az önkénteseket. Éppen a Dávid által ásott gödörben állnak mind, az előző nap „bányászott” agyagot és pelyvát vidáman taposva, akkor már egy órája. Hamarosan már lehet vele tapasztani a kis vályogházat.

Nagyjából két hónap múlva várhatóan befejeződik a második éve tartó építkezés, ám az InDaHouse csapata továbbra sem tétlenkedik: egy magánadományozónak hála megvehetik a településen azt a kis házat, ahol – felújítás után – egy másik nagy álom, a közösségi kávézó valósul majd meg. Ez idősebb gyerekeknek nyújt majd lehetőséget, hogy beletanuljanak a munka, a vállalkozás világába. Fruziék emellett néhány éven belül az Encs városhoz tartozó (szegregált iskolájú és óvodájú) Fügödöt is be szeretnék vonni a programba, ám ehhez még szükséges mind a humán, mind az anyagi erőforrásaik megerősítése. Fontos lenne az is, hogy hosszú távon biztosítani tudják a három, az egyesületben főállásban dolgozó munkatárs fizetését. Kihívás tehát még bőven akad, de a csapat sokszínűsége, kreativitása és kitartása már eddig is hegyeket mozgatott meg. ♦



IMRE GÉZA FELESÉGE ÉS KÖKÉNY BEA FÉRJE

Amikor Európa-, világ- vagy olimpiai bajnokkal készül beszélgetni az ember, egy kicsit izgul, nehogy tévedjen, netán összekeverje a versenyek időpontjait vagy a díjakat. Amikor pedig egyszerre kettővel, az izgalom fokozódik. (Igen, tudom, végül egyikük sem lett olimpiai bajnok, de mindketten nagyon közel voltak hozzá.) Különösen jó érzés, ha kiderül: az igazán nagyok emberileg is nagyok, az óriási teljesítmény mögött kedves és szerény emberek vannak. **Imre Gézával** és **Kökény Beával** a Honvédban, Géza igazgatói irodájában beszélgettünk.

♦ – **Ismeretségetek a '96-os atlantai olimpián kezdődött, és három évvel később, vagyis éppen 20 évvel ezelőtt házassággal folytatódott.**

Bea: Gézu ott érmet szerzett – elsőként a magyarok közül –, ezért maradhatott az olimpiai faluban. Én nagy figyelemmel kísértem a magyar sport minden ágát, de róla még nem hallottam; nagyon fiatal volt, és az akkreditációs kártyát is fordítva hordta, így nem látszott a neve. Odamentem hozzá, megfordítottam a kártyáját és gratuláltam neki. Aztán többször együtt ebédeltünk, de a szerelem itthon kezdődött, egy bulin.

Géza: Én az olimpia után pihenőt kaptam, Beának viszont egy héten belül edzeni kellett, de aztán eltörte a kezét, így egy darabig több időt tudtunk egymással tölteni. Utána újra nagyon szoros időbeosztásban éltünk; amíg Bea abba nem hagyta, azaz öt évig nem is tudtunk közösen nyaralni: amikor ő ráért volna, nekem még versenyekre kellett menni, s amikor én tudtam volna pihenni, neki már kezdeni kellett az alapozást.

Bea: Nagyon hamar komollyá vált a kapcsolatunk, az olimpia után pár nappal Gézu hozzám költözött. Bár együtt laktunk, sokszor épp csak váltottuk egymást a lakásban; olyankor leveleztünk. De mindketten tudtuk, hogy a másiknak mennyire fontos, amit csinál, ebből sosem volt probléma. Hamar éreztük, hogy passzolunk; korán elterveztük azt is, hogy '99-ben összeházasodunk, mert a következő olimpia miatt később nem érünk rá.

Géza: Én sajnos ráértem, de Bea 2000-ben kijutott Sydney-be. Amúgy a jó házasság titka, hogy ritkán találkozik az ember, és akkor jobban tud örülni a másiknak. Na jó, ez vicc volt...



– **Biztos? Egyszer azt nyilatkoztad: „Ha Bea nem lett volna profi sportoló, régen elvált volna tőlem...”**

Géza: Már mint az életmódom miatt. Nem egy olyan csapattársam volt, aki civil párt választott, és komoly nehézségeik voltak nyáron: miért nem megyünk nyaralni, miért mész edzőtáborba, esténként miért vagy olyan fáradt, miért nem megyünk moziba... Ezek olyan apróságok, amelyek nagyon meg tudják keseríteni a párok életét. Nem bántásból mondják, egyszerűen nem értik a másik életmódját. Amikor én hazamentem egy edzőtáborból és elájultam, nem kellett magyarázkodnom, miért vagyok annyira fáradt, hogy örülök, hogy élek. A viszonylag sűrű, főleg külföldi versenynaptáram miatt se kellett magyarázkodnom. Nekünk ez így volt természetes, ahogy az sem volt soha kérdés, hogy meccsre megyünk vagy moziba.

Bea: Nagyon büszke vagyok a gyerekeinkre is, mert nagyon elfogadóan viszonyultak ehhez a helyzethez.

– **A gyerekeitek is hasonló pályára készülnek?**

Géza: Pici koruktól meghatározza életüket a sport, kézilabdáznak, de majd kiderül, profi sportolók lesznek-e. Bence valószínűleg igen, mert tehetséges, és a sporton kívül más nem nagyon érdekli. Egyszer öt évesen rajtakaptam, amint épp tévécsatornát váltott, amikor beléptem a szobába. Amikor rákérdeztem, nem mertem elmondani, csak megmutatta, hogy súlyemelést nézett. Azt hitte, valami súlyos bűnt követetett el... (nevet)

Bea: Én nem tudtam jól futni, ezért eldöntöttem: ha a gyerekek sportolni szeretnének, előtte mindenképpen elviszem őket atletizálni, hogy szép legyen a mozgásuk, jó legyen a koordinációjuk. Ebből nem lett semmi, mert Bence nem volt még hat éves, amikor kijelentette: kézilabdázni akar. Állandóan azt nézte a tévében is, Peres Carlos és Fazekas Nándor voltak a példaképei. Ennek már több mint tizenegy éve, és nemrég négy éves profi szerződést kötött vele. Szofi egyszer egy táborban nagyon jól érezte

magát a kézisek között, ezért elkezdett oda járni. Én már azon gondolkodtam, mikor mondjam el neki, hogy ez nem az ő sportja, amikor végül beállt a kapuba, és sikerélménye lett. De azóta is legalább olyan fontos neki a társaság, mint a sport.

Géza: Ami egyáltalán nem baj, főleg kamaszkorban. Bence valóban jobban örökölte a versenyzői géneket, de Szofi is ügyes. Jól tanul, és a sportban is tudatosabb, mint a bátyja.

– Hogyan viszonyulnak szülei sportolói múltjához?

Géza: Kiskorukban kifejezetten élvezték. Később Bence nem akart erről beszélni: majd akkor, ha magáról kérdezik. Most, hogy már van miért kérdezni őt is, újra szívesen beszél magáról. Van pár válogatott cuccom, de nem hajlandó hordani, mert nem az ő érdeme. A táskámról le kellett szednem a feliratot, a pólóimat nem veszi fel, viszont büszkén mászkál saját válogatottjának agyonhordott, szakadt pólójában.

Bea: Gézut sokáig Kökény Bea férjeként emlegették, most már egy jó ideje én vagyok Imre Géza felesége. És egyre többször vagyunk Imre Bence szülei... (nevet)

– És hogyan viszonyul Imre ahhoz, hogy egyikük sem vív?

Géza: 2013-ban, amikor nálunk volt a vívó világbajnokság, Bencének megtetszett, kipróbálta, de pár hónap után feladta. Akkor már kézilabdázott, és nehéz volt a váltás. Azt állítja, én mondtam, hagyja abba a vívást, de ez nem igaz, bár tény: nem voltam elkeseredve. Ő is balkezes és hasonló alkatú – így elkerülhetetlen lett volna az összehasonlítás. A kézilabdában is összehasonlítják az anyjával, de ott jóval több a különbség: fiú, balkezes, más poszton van. Szofinál azért nem gond mindez, mert kapusként egészen más „világban” mozog.

– Ti is elég különbözőnek tűntök...

Bea: Én csapatkapitány voltam, vezéregénység. Általánosan is sokat szerepeltem, iskolai ünnepeken, színjátéskörben; sokáig tévériporter szerettem volna lenni. Végül is ez teljesül: bekerültem a tévébe és irányítottam egy csapatot... (nevet) Gézu nem ilyen – a gyerekek is inkább az ő személyiségét követik –, de csak látszólag zárkózott: úgy csendes, hogy közben szívesen szerepel, társaságban is. De nem irányító, sem a sportban, sem az életben. Legalábbis eddig, hiszen most a Honvéd sportigazgatója. És van egy ironikus énje, amit csak azok ismernek, akik sokat vannak vele, őket sokszor megvicceli. Szóval annyira nem visszahúzó. De összesen talán kétszer veszekedtünk életünkben, mert már annyira



ismerjük egymást, hogy súrlódás is alig van köztünk. Gézuval amúgy sem lehet veszekedni, olyankor egyszerűen bezár.

Géza: Bea szeret irányítani, de autót nem vezet, a családi logisztikához viszont gyakran volt szükség erre, így mindig ügyesen megszervezte, hogy a családtagok-barátok közül ki hozza-vigye a gyerekeket. Mindkettőnk anyukája és Bea testvére is rengeteget segített, amire nagy szükség volt abban az időszakban, amikor én sokat voltam külföldön, és Bea is nagyon elfoglalt volt a Fradi kézilabda-szakosztályának ügyvezetőjeként öt éven keresztül. Nehéz helyzetből kellett kihozni a szakosztályt, mostoha és anyagilag szerény körülmények között, napi 8–10 óra kemény munkával. Ha nincs Bea profi szervezőkészsége, a családnak széthullott volna.

Bea: Amikor Gézu időnként hazajött, próbálta megnevelni a gyerekeket, megjavítani, amit én elrontottam, mert én voltam az engedékenyebb, Géza a szigorúbb szülő. Igen, tudom, ezt mindenki fordítva gondolja... (nevet) Szerencsére nagyon nem rontottam el, mások szerint nagyon jólneveltek a gyerekeink... Ami pedig a házimunkát illeti: ő a kertész, a szerelő, ezekben meg se kérdez, és van olyan, amit én intézek kérdés nélkül: bevásárlás, ebédfőzés, csekkbefizetés. Ha van extra nagy dolog – például költözés –, azt persze megbeszéljük.

– A különbözőségek és a hasonlóságok a sportolói karrieretekben is visszaköszöttek. Például az olimpiai ezüstérmeitekben. Mi segített annak feldolgozásában, és hogyan tudtátok ebben egymást támogatni?

Bea: Én 2000-ben, Sydneyben éltem meg a hatgólos vezetés utáni veszteséget a dánok ellen, amit nagyon nehéz volt megemészteni. Utólag úgy látom, nekem ez Bence születésének pillanatában sikerült teljesen. Akkor jöttem rá: fontos a siker, de a legfontosabb az egészséges gyermek. Ők tehát elhalványították az élményt, de azért minden olimpia előhossa bennem azt az érzést, hogy én is lehetnék olimpiai bajnok...

Géza: Én sajnos nem voltam jelen, telefonon pedig nem könnyű vigasztalni, okosat mondani. Ez a „kudarcs” ugyanakkor hatalmas siker is volt, nagy szeretettel fogadták őket itthon. A rendszerváltás utáni generációban nem mindenki tudott örülni, és 19 év után is van, aki megkérdezi Beától, hogy tudtak kikapni – ezzel nincs mit kezdeni. Egy biztos: van egy-két olimpiai bajnok, akire már nem is emlékeznek, Beáékra mindenki fog.

Bea: 2016-ban, Rióban ez megismétlődött Gézuval: 10–14-re vezetett a döntő asszóban, mégis megverték. Arra gondoltam: bármilyen érem szép lezárása lesz az ő olimpiai pályafutásának; ráadásul kettőt is szerzett. Amikor telefonon beszélünk, azzal vigasztaltam: ettől még ugyanúgy szeretjük, és holnap ugyanúgy felkel majd a nap. Ezután és a rengeteg pozitív üzenetnek köszönhetően Gézu is átértékelte a történeteket.

Géza: Nagyon közel voltam az álomhoz, és az mindig hiányozni fog. Mindig nagyon fontos volt, hogy versenyek után mielőbb beszélni tudjak Beával, ő mindig megnyugtató, aznap is. Este beszéltem Bencével is; elég érzelmes beszélgetés volt és sokat segített. Másnap kivételesen beleolvastam a kommentekbe, és ott is rengeteg megerősítést kaptam. És amikor találkoztam a negyedik helyezettrel, rájöttem: nem szabad szomorodnom, hiszen nekem van egy éremem! Aztán eszembe jutott, hogy előző évben egyéni világbajnok lettem... és lassan elkezdtem a poharat félig tele látni. Amikor pedig a csapattal bronzérmét sikerült szerezni, már a társaimmal szemben is jobban éreztem magam. De a legtöbbet a családom jelentette. Sok olimpiai bajnok boldogtalanabb, mint én. Mi egészségesek vagyunk, viszonylag jól élünk, szeretjük egymást – mi bajunk lehet az életben? Fiatalkoromban erre is vágytam, nem csak olimpiai aranyra, és ezt meg is kaptam. ♦



**NEKEM GONDTALAN
UNOKÁZÁS.
NEKI EGY ÉLETRE
SZÓLÓ ÉLMÉNY.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Levél apának

◆ Megkaptam a leveled, apa. Anyán keresztül, érzések formájában. Neki tetszett, úgyhogy nekem is. Sajnos az én koromban még könnyen befolyásolható az ember.

Én is érzések segítségével válaszolnék, ha nem baj. Az ujjaim aprók még, és se toll, se papír nincs a környéken. Kölcsönvenném a testedet, a gondolatodat, hogy együtt válaszolni tudjunk neked.

Ahogy írtad, anya végtelenül jó és elég. Nehéz elképzelni, főleg az én fejletlen idegrendszeremmel, hogy anyán kívül létezik bármi is. Te ott kívül vagy, igaz? Ez izgalmas, de egyszerre ijesztő is, mert akkor te kiben vagy, és benne milyen? Kapsz enni? Tudsz mozogni? Nem fázol? Vagy csak úgy létezel a nagy semmiben? Ez lenne az, amit te úgy nevezel, hogy „élet”?


Van egy sejtésem, és ahogy szaporodnak a sejtjeim, ez a sejtésem is egyre erősebb: hogy nem maradok végig itt. Oda kell majd kimennem, ahol te vagy? Minek itthagyni a legjobb helyet a világon? Mindenem megvan, sőt, napról napra többet kapok. Kedvemre ehetek, ihatok, alhatok. Anyán kívül hogy megy ez? Említettél valami levegő nevű dolgot. A hangzása alapján nem tűnik túl laktatónak, igaz, a hallócsontocskáim még nincsenek teljesen a helyükön.

Úgy tudnám összefoglalni, hogy kicsit elbizonytalanítottál. Anya jó, te is jónak tűnsz. Úgy írsz, mintha lenne olyan, hogy valami nem jó. Meg hogy te is csináltál ilyen dolgokat. Ez sehogy sem fér bele a picike koponyámba.

Annak azért örülök, hogy ott kint vár engem valaki. És amit szeretetnek hívsz, arról tudom, hogy kicsoda. Azt hiszem, én szeretetet kapok anyától. Meg ezzel a levéllel tőled is. Ennyit már ilyen kicsin is felfogok, sőt, adni is tudom ugyanazt. Küldök belőle.

Érzed apa? Kezdődik! ◆

REGISZTRÁLTJ AZ EDESKISBABAM.HU
OLDALON, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,
ÉS VEDD ÁT PROMOBX
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



www.edeskisbabam.hu



Promobox

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

JÁRT UTAT A JÁRATLANÉRT EL NE HAGYJ... VAGY MÉGIS?

„A komfortzóna az a hely, ahol ismerősen rossz” – az idézet *Orvos-Tóth Noémi* pszichológustól származik, és sok ember számára valóban vonzóbb az ismerőség, a kiszámíthatóság, mint a kilépés a megszokott keretektől. Nem egyszerű eldönteni, milyen problémamegoldási stratégiát válasszunk. Azt, hogy képesek vagyunk-e új nézőpontból tekinteni a megoldandó élethelyzetre, nem csupán a személyes történetünk és az addig bejárt utunk határozza meg.

◆ A TÖRTÉNET

A „Croodék” című animációs filmben a legkevésbé sem szokványos családdal találkozhatunk: Croodék abban a korban élnek, amikor a Föld még vad arcát mutatta az emberiségnek. A folyamatos éghajlati változások, a lesből támadó legkülönbébb ragadozók és a világról elérhető korlátozott számú ismeret igencsak megnehezíti számukra a túlélést. Anya, apa, a gyerekek, valamint az öreg nagyfi igazán összetartó kis kompánia, minden élethelyzetben számíthatnak egymás támogatására, bár a súrlódások és az összezördülések ebben a családban is gyakoriak.

Grug, az édesapa minden erejével védelmezi és óvja a családtagjait; nagyon óvatos; ragaszkodik a hagyományokhoz, a napirendben, a megszokott stratégiákhoz. Új és ismeretlen dolgokat nem szeretne kipróbálni, csak arra koncentrál, hogy a családja életben maradjon. Testi erejére, önfeláldozására és kitartására mindig számíthatnak a többiek, de ilyen szemlélet mellett eléggé beszűkült életet élnek, csak a túlélésre koncentrálnak, szinte soha nem tapasztalják meg az önfeledtséget.

Nem csoda hát, hogy kamaszodó lányuk, Eep folyamatosan lázad, fessegeti a határokat és azon morfondírozik, hogy az életnek ennél valahogy többről kellene szólnia. Egy nap aztán találkozik a találékony és megnyerő fiúval, Guy-jal, aki mindenben édesapja ellentéte: kalandvágó, igazi felfedező, és mindig van egy szuper ötlete. Eep végre nem érzi egyedül magát azért, mert más vágyai is vannak, mint a szüleinek. A váratlan változások végül arra kényszerítik a családot, hogy elhagyják biztonságosnak már egyáltalán nem mondható otthonukat, és nekivágnak az ismeretlennek, természetesen Guy segítségével.

Kép: IMDb



Grug folyamatosan morog, zsörtölődik és ellenáll mindenféle újításnak. A megváltozott életkörülmények közepette is próbál a régi szokások mentén működni, és nagyon nehezen látja be, hogy ezek a sémák már nem szolgálják tovább az érdekeiket, és az új problémákra új megoldásokat kell találni. Mindamellett, hogy Guy szemtelenül fiatal és lepipálja őt az ötletek kiagyalásában, még a lányára is szemet vetett, így hát szkeptikusan és vonakodva fogadja a fiú minden elképzelését. Végül a körülmények és a kényszerítő helyzetek megváltoztatják Grugot, és képes összefogni Guy-jal, hiszen szó szerint az életben maradásuk a tét.

A KERETEKEN KÍVÜL

Amikor egy nagy problémával nézünk szembe, két lehetőségünk van: feladjuk és hagyjuk, hogy maga alá temessen minket a nehézség, vagy pedig összeszedjük minden erőnket, és igyekszünk kiválasztani a legmegfelelőbb megküzdési módot.

Grug hiába teljesíti tökéletesen a családja életben maradásához szükséges hétköznapi feladatokat,

az újonnan felmerülő problémák esetében rendre kudarcot vall. A nagy ötleteket igénylő kihívások esetében a megoldás kulcsa, hogy képesek legyünk szempontot váltani, vagyis az ismereteinket a megszokottól eltérő keretbe illeszteni, és új nézőpont szerint használni, esetleg magát a problémát átstrukturálni és a meglévő ismereteinkhez illeszteni. A hibázásnak is nagy szerepe van a folyamatban, hiszen az előzetes tapasztalatok felhasználása fontos a megoldás megtalálásához.

Woodworth és Schlosberg szerint, ha a folyamatos kísérletezés ellenére sem találunk kiutat, érdemes kicsit félretenni a problémát, mert a pihenő lehetőséget biztosít arra, hogy kilépjünk a merev gondolkodási sémáinkból és újfajta szempontok is felmerülhessenek. Rogers szerint a kreativitás belső feltételei közé tartozik, hogy képesek legyünk az ingereket szabadon befogadni, majd mások értékelésétől függetlenül a saját megítélésünket előtérbe helyezni, valamint tudjunk spontán módon szokatlan összetételeket, valószínűtlen hipotéziseket megfogalmazni.



A problémamegoldás közben nem csupán egy stresszes helyzetet oldunk meg, hanem önmagunkról, saját képességeinkről is tanulunk, felfedezünk rejtett értékeket a személyiségünkben. Mondhatjuk úgy is, hogy poszttraumás növekedési fázisba kerülünk, vagyis a negatív helyzetből kivergődve a személyiségünk és belső erőforrásaink pozitív irányba fejlődnek.

HOL VIRÁGZIK A KREATIVITÁS?

A kreativitást egy csodálatra méltó tulajdonságnak tekintjük, de gyakran párosul olyan jellemzőkkel (szabadságvágy, kockázatvállalási hajlandóság, nyughatatlanlás, nonkonformizmus, fegyelmezetlenség), amelyek miatt különcnek tartjuk az újító személyt, akivel nem könnyű szót érteni. Ugyanakkor fontos tudni, hogy a kreatív készségek kibontakoztatásának nemcsak belső, hanem külső feltételei is vannak, így a környezeten is múlik, hogy mennyire teremti meg a lehetőségét az újító gondolatoknak. Rogers szerint a legfontosabb feltételek a lelki biztonság és szabadság, vagyis a személyiség értékeinek tiszteltben tartása, az ítélkezésmentes légkör, illetve az empatikus megértés. Nincs ez másként Croodék esetében sem, a családtagoknak meg kell tanulniuk elfogadni és támogatni egymás szokatlan ötleteit, mert csak így oldhatják meg a problémákat.

A FÉLELEM MARKÁBAN

A munkánk során gyakran tartunk kamaszoknak csoportos pszichológiai foglalkozást a stressz, a szorongás

és a félelem kezelésével kapcsolatban. Bevett szokásunk onnan indítani a beszélgetést, hogy a félelem érzése természetes dolog, hiszen már az őseinknek is az ilyenkor lezajló fiziológiai változások segítettek, hogy elfussanak, vagy éppen felvegyék a harcot a rájuk rontó medvékkel vagy oroszlánokkal szemben. Grug félelmei is teljesen érthetőek, hiszen addig ismert világuk szó szerint rájuk omlik. A túlélés záloga, hogy a félelmetes és veszélyes helyzetekben megtapasztalt fiziológiai változásokat (például fokozott légzés, felgyorsult szívverés, megemelkedett vérnyomás és vércukorszint, kitágult pupilla, izzadás) ne bénító félelemnek címkézzék, hanem felhasználják a benne rejlő lehetőséget (például javul a vázizomzat és az agy vérellátása, valamint az egész szervezet oxigénellátása), elébe menjenek és sikeresen szembeszálljanak a problémákkal. Bár a szorongásra való hajlam velünk születik, vagyis genetikánk és temperamentumunk is beleszól abba, hogy mennyi félelemmel és aggodalommal éljük meg a mindennapokat, mindezek mellett pedig a gyermekkori lelki sérülések is hatással vannak a felnőttkori szorongásra és kockázatvállalási hajlandóságra, ez nem jelenti azt, hogy ne kérdőjelezhetnénk meg abbéli hiedelmünket, hogy a külvilág veszélyes és nyugtalanító hely. A félelmeinkkel és a szorongásainkkal szembenézni, a mértékén enyhíteni sokféle technikával lehetséges, többek között a kognitív és viselkedésterápiás technikák, a légzéstréning, és a problémamegoldási tréningek is sokat segíthetnek. Szülőként mintát is adunk azzal, ahogy a világot látjuk és megéljük, illetve ahogy a gyermekeinket

Kép: IMDb



érő kihívásokra reagálunk: a szélről is óvjuk őket, vagy megmutatjuk nekik, hogy képesek önállóan megküzdeni a problémáikkal. A meleg-korlátozó (túlgondozó, túlvédő) szülőök gyermekei gyakran küzdenek azzal, hogy az agressziójukat befelé fordítják, ami szorongásban jelenik meg, ráadásul nehezebben teremtenek kapcsolatokat és találnak kreatív megoldásokat az őket érő kihívásokra. Az énhatékonyság érzése, vagyis, hogy képesek vagyunk a tetteinkkel elérni a kitűzött célt, ugyanis a korábbi siker- és kudarcélményeink mellett a környezetünk mintáján és a tőlük kapott bátorításon is múlik.

Croodék lassan és nehezen változnak, a világuk összeomlása kell ahhoz, hogy egy súlyosan diszfunkcionális családból elinduljanak az egyensúly irányába: feladják a merev hiedelmeiket és szabályaikat, szabadságot adnak egymásnak, és nyissanak a külvilág felé, ami végül hozzásegíti őket ahhoz, hogy elkezdjenek rugalmasan reagálni és a problémáikra is új megoldásokat találni. ♦

A nagy ötleteket igénylő kihívások esetében a megoldás kulcsa, hogy képesek legyünk szempontot váltani, vagyis az ismereteinket a megszokottól eltérő keretbe illeszteni.



**NEKED VÉGRE EGY
NYUGODT REGGEL.
NEKI AZ ÉV EGYIK
LEGIZGALMASABB
NAPJA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

MINDENT VAGY SEMMIT?

A különóra-választás viszontagságairól

Kezdő anyukaként határozott elképzeléseim voltak legidősebb lányom első osztályos napirendjének kialakításáról. Egy pszichológus nem terhelheti agyon a gyereket mindenféle délutáni programmal, hiszen az iskola önmagában is éppen elég a hat-hétéveseknek. Aztán az én kis drágám szeptember 5-én, péntek este közölte, mi mindenre iratkozott be a megkérdezésem nélkül. Ámulatomban még ellenkezni is elfelejtettem. Szerencsére.

♦ JÁTSSZON, AMÍG TEHETI!

Bevallom, jelentősen befolyásolták álláspontomat e kérdésben saját emlékeim a kényszerű balett-, szolfézs- és zeneórák, valamint a különféle edzések rémségeiről. Először 4. osztályos koromban lázadtunk fel a húgommal, kiállva a szabadidő iránti jogunk védelmében. Apa és anya hitetlenkedve hümmögtek. A „ha nekem erre lehetőségem lett volna...” meg „bezzeg mi a Körösben tanultunk meg úszni...”, illetve „tudod te, mennyit fizettünk ezért?” típusú mondatok visszaverése után, belátó szüleink engedélyét megkapva, testvérem a zongoraóráktól szabadult meg villámgyorsan, míg én a vitorlázás örömeinek mondtam búcsút csöppet sem fájó szívvel.

Hatéves fiam a kezdeti lelkesedés után hasonlóan vélekedett: fél év leforgásával extra tevékenységeit feledve, a legnagyobb lelki nyugalommal játszott a végig a délutánokat, egészen tizenkét éves koráig.

Mi hát a helyes
szülői hozzáállás
a különóra-választás
kérdésében?

MILYEN OKOS, MILYEN ÜGYES!

Hatévesen egy gyermek sokféle tevékenységre nyitott, szeretne mindent megtanulni, csodálja a különböző képességekkel bíró társait. Komoly érték az ügyesség valamilyen sportban, a hangszeres jártasság, vagy bármilyen produkcióban való szereplés. A „Hupikék törpikék” című mese akár egy csapatnyi kisiskolást is mintázhatna, hiszen ennek az életszakasznak a legnagyobb feladata önállóvá válni és készséget szerezni, természetesen az életkornak megfelelő tevékenységekben. Hagyjuk őket szívük szerint kibontakozni!

A szülők választásai ugyanakkor meghatározók. Ha apa gitározik esténként, vagy éppen valamely harcművészetnek hódolva kentókat nyom az előszobában, akkor kislánya a zene vagy a sport irányába válik nyitottá, és a szülő is hajlamos lehet őt ebben támogatni. Rendben is van így, hiszen egy ekkora gyerek fejében még nem alakult ki kép saját képességeiről, amelyben a következő évek próbálkozásai segíthetik majd.

MIKÉNT BONTAKOZTASSUK KI A GYERMEKEINKBEN SZUNNYADÓ TEHETSÉGET?

Engedjük szabadon elfoglaltságot választani! Orientálhatunk, de sose erőltessünk! Segítsünk neki felfedezni ügyességeit, képességeit, tehetségét tanárai, edzői véleményét is meghallgatva!



Hadd próbálkozzon több területen, amennyiben maga kezdeményezi ezt!

Hagyjuk egy adott különóra addig járni, amíg szeretne! Ha elege lenne, kicsit biztassuk, és kérjük, hogy a félév végéig tartson ki. Amennyiben ezt követően sem akarja folytatni, engedjük pihenni egy ideig. Pár hónap elteltével kérdezzünk rá, hiányzik-e a tevékenység, a hangszer, a csapattársak, az edző vagy az oktató személye. Látni fogjuk, mi a gyermek valós igénye.

A zene, a sport, a kézműveskedés és később a különböző tematikus szakkörök jelentős fejlesztő hatással bírnak, így mindig örömteli, ha egy gyerek sokféle tevékenységet végez. Ám sosem a kifáradás, a túlterhelődés és túltelítődés árán. Figyeljünk oda, miből mikor elég! Ha esténként hullaként zuhan az ágyba, ha nyűgös, ha mindig rosszkedvűen gyakorol a hangszeren, otthon felejt, netalán elhagyja a felszerelését, edzőcuccát, az nem feltétlenül lusta, rendetlen kölkökre vall. Talán csak egy kimerült gyerek jelzései ezek a szülő számára, vegyük komolyan!

MIT NE TEGYÜNK?

Nézzünk magunkba, és fontoljuk meg, milyen megvalósulatlan vágyainkra emlékszünk. Ha gyermekünk éppen ilyesmi iránt érdeklődik, az valószínűleg nem véletlen, és nem is baj. Nyugodtan próbálja ki a focit az egykor ígért csatár kisfia.



De ne követeljünk rajta semmit csupán elvetélt vágyaink áthagyományozása miatt!

Ha a lurkó nem bizonyul tehetségesnek, vagy egyszerűen nincs kedve edzésre járni, ne erőltessük a magunk kedvéért! Keressen másik testmozgási lehetőséget! Sőt, azt sem fogjuk megbánni, ha elvisszük egy sportágválasztó rendezvényre.

Ne forszírozzuk: „ha egyszer elkezdted, akkor végig kell csinálnod, ha törik, ha szakad!” Semmi értelme egy serdülő szülői szigorral zeneiskolába járatni, amikor inkább a haverokkal lógna. A kamaszkor feladata a szociális készségek kialakítása és csiszolása, amit nem feltétlenül csellózás közben fog elsajátítani. De azt se feledjük, hogy éppen a csapatsportok, zenekarok, cserkészcsoporthoz nyújtják a legjobb ismerkedési terepet, ahová biztonságban engedhetjük csemetéinket saját útjukra lépni! Azonban csakis akkor, ha a kamasz maga dönt mellettük.

Amennyiben a tanulmányi eredményei nem az elvártak megfelelően alakulnak, ne a legkedvesebb tevékenységét tiltsuk meg számára! Inkább járjunk utána az okoknak. Biztosan nem a hobija miatt marad el az iskolában.

Egy gyermekkorban örömmel megszerzett jártasság nemcsak fejlesztő hatású lehet, de életre szóló boldogságforrásként szolgálhat. ♦



A MAGYAR FIATALOK TÖBBSÉGE LEGALÁBB KÉT GYEREKET SZERETNE

A gyermekvállalási korban lévő, azaz 18–45 éves magyarok négyötöde úgy nyilatkozott, hogy legalább két gyermeket szeretne – derül ki a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) 2019 áprilisában végzett országos reprezentatív kutatásából. A válaszadókat arról is kérdezték, hogy szerintük mennyi az ideális gyermekszám Magyarországon és hogy a következő öt évben szeretnék-e gyermeket.

◆ Az ideálisnak tartott gyermekszám azt mutatja, hogy egy átlagos család belső életére nézve mekkora a „helyesnek”, „jónak” tartott gyermekszám. (A tervezett gyermekszám a már meglévő és a még kívánt gyermekek együttes számát jelenti.)

A kutatásban részt vevők szerint az ideális gyermekszám 2,6, a tervezett gyermekszám pedig 2,3 – ezek a népesség újratermelődéséhez szükséges 2,0 feletti értékek.

A férfiak közt valamivel magasabb azok aránya, akik kettő (43,2%), illetve három vagy több (43,2%) gyermeket szeretnének, mint a nőknél (40% ill. 37%). Az alapfokú végzettségűek közel fele és a felsőfokú végzettségűek több mint 40%-a szeretne három vagy több gyermeket, míg a középfokú végzettséggel rendelkezők fele két gyermekre vágyik. Azok között, akik egyáltalán nem szeretnének gyereket, a felsőfokú végzettséggel rendelkezők vannak a legtöbben (6,9%).

Ha korcsoportok szerint nézzük, a 18–31 évesek fele, míg a 32–45 évesek 32,5%-a gondolkodik nagycsaládban. A 32–45 évesek közül a legtöbben (43,4%) két gyermeket szeretnének, ennek oka az is lehet, hogy az életkor előrehaladtával csökken a meglévők mellett még tervezett gyermekek száma.

Bizakodásra ad okot, hogy a gyermekvállalási korban lévő magyarok több mint fele (54%) szeretne öt éven belül

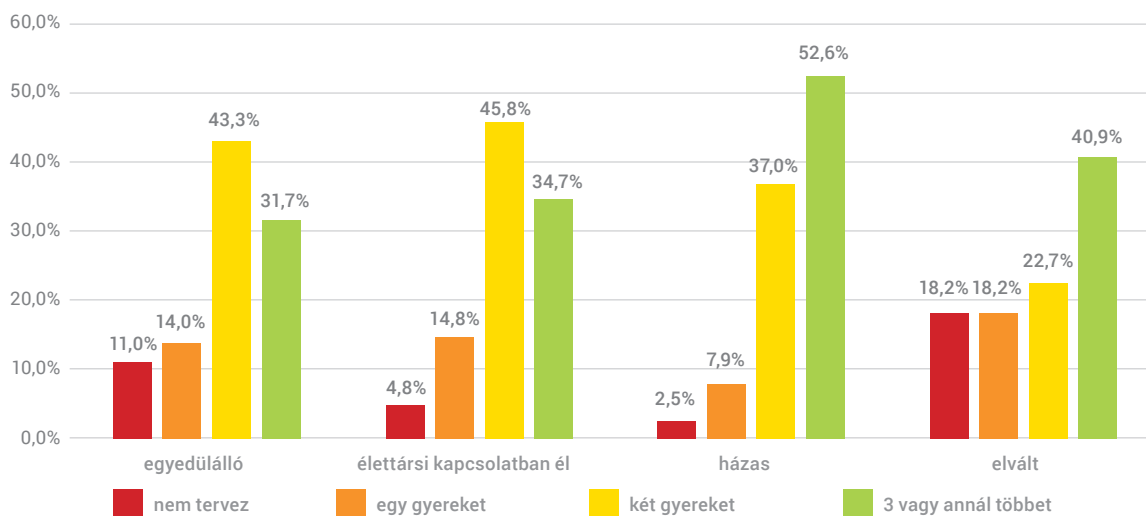
gyermeket; a gyermektelenek több mint kétharmada szeretne családot alapítani; és a már gyermekesek közel fele is gondolkodik újabb kistestvér érkezésében. Ha korcsoportok szerint vizsgáljuk, azt látjuk, hogy a 18–31 éves korosztály 67,5%-a tervez gyermeket az elkövetkezendő öt évben, míg a 32–45 évesek 50,9%-a. Ha pedig végzettség szerint, akkor kitűnik, hogy a felsőfokú végzettségűek 64%-a tervez gyermeket a következő öt évben, a középfokú végzettségűek 58%-a, az alapfokú végzettségűeknél viszont ez az arány megfordul, a csoport kisebbik része, 46% tervez gyermekvállalást.

Ha a KINCS felmérésének eredményeit összevetjük korábbi kutatások eredményeivel, láthatjuk, hogy az elmúlt másfél évtizedben mind az ideális, mind a tervezett gyermekek száma összességében nőtt. A Kopp Mária nevéhez fűződő, a magyarok lelkiállapotát vizsgáló Hungarostudy kutatásokban részt vevő, 35 év alatti fiataloknál 2006-ban 2,07–2,08 volt a tervezett gyermekek átlagos száma, 2013-ban ez visszaesett 2,04-re.

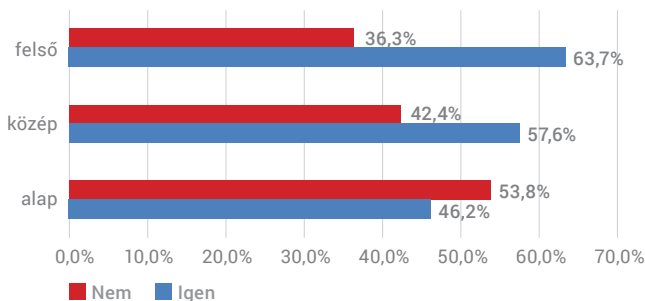
A KSH Népeségtudományi Kutatóintézet Demográfiai Portré című 2018-as kiadványa szerint az ideális gyermekszám és a tervezett gyermekszám döntően stabil maradt a 2001 és 2016 közötti időszakban. Az ideális gyermekszám értéke 2016-ban 2,2 volt mindkét nemnél, a tervezett gyermekszám értéke pedig 2,0 a nők és 1,9 a férfiak körében.



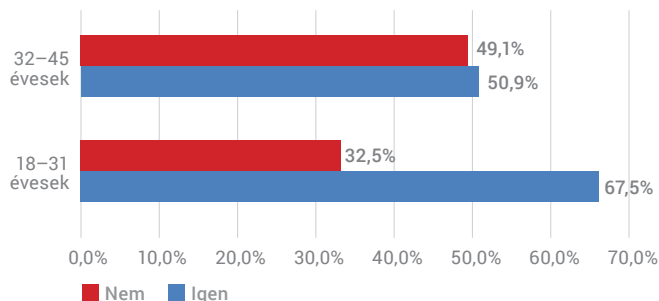
ÖSSZESEN HÁNY SAJÁT GYERMEKET SZERETNE ÉLETE SORÁN? – CSALÁDI ÁLLAPOT SZERINTI BONTÁSBAN



ÖN TERVEZI, HOGY A KÖVETKEZŐ 5 ÉVBEN GYERMEKE FOG SZÜLETNI? – ISKOLAI VÉGZETTSÉG SZERINT



ÖN TERVEZI, HOGY A KÖVETKEZŐ 5 ÉVBEN GYERMEKE FOG SZÜLETNI? – KORCSOPORTOS BONTÁSBAN



A gyermekvállalási kedvet mutató teljes termékenységi arányszám is 20%-kal nőtt a 2010-es 1,25-ös értékről 1,49-re, ami a második legnagyobb növekedés Európában.

Látható, hogy Magyarországon – Nyugat-Európától eltérően – nincs visszaesés a gyermekvállalási

tervekben, a fiatalok átlagosan továbbra is több mint két gyermeket terveznek (2,3). Az pedig, hogy az ideálisnak tartott gyermekszám még ennél is magasabb (2,6), jelzi, hogy a magyarok továbbra is család- és gyermekpártiak. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HERCEG ZÖLD LOVON

Harry, Sussex hercege, egy amerikai filmszínésznő újdonsült férje, egy kisgyermek apukája, a vörös üstökű repülőgép-kapitány, minden bulvárlapok örökös szereplője komoly interjút adott. Ez sem újdonság, a sok paparazzi, bennfentes, kiszivárgott információ után, időről időre ilyenre is szükség van.

◆ A Vogue divatlap brit kiadásának szeptemberi számában közölték az ominózus társalgást, amelyet ezúttal Jane Goodall-lal, a neves csimpánzkutatóval és környezetvéddel folytatott az uralkodói sarj. A lapszámot egyébként neje, a sorozatcsillag Meghan Markle vendégszerkesztette, aki a kiadvány beharangozójában nem is említette, hogy férje szerepel benne. Ez volt tehát a meglepetés. Hiszen a Vogue 8000 forintos számonkénti ára már nem az, ugye. Mint ahogyan az sem, hogy a lapban szereplő luxus divatkreációk többségének ára meghaladja az emberiség számottevő részének akár éves bevételét is. És persze az sem, hogy a csillogó lapok tele vannak reklámokkal, illatokról, drágakövekről és állatokból készült cipőkről-táskákról, no, meg szőrmeszegélyekről.

Harry és Meghan a várandós-ruhatárra 170 millió forintot költött (...) A herceg elmondta, hogy ennél már nem lesz sokkal nagyobb családjuk, mert meg akarják óvni a Földet a túlnépesedéstől.

Ha már itt tartunk, Harry és Meghan romantikus élete egyébként anyagilag kiegyensúlyozottnak látszik – talán még a Vogue-ot is meg tudják venni. Megfeszített munkájuk – Harry pilóta, Meghan színész – és tudatosságuk eredményeként vagyonukat 7 és 14 milliárd forint közé teszik, merthogy persze ott vannak még a Charles herceghez tartozó cornwall-i birtokok, a jogdíjak, az ékszerek... Nemrég világra jött gyermekükre készülve csak a várandós-ruhatárra 170 millió forintot költöttek.

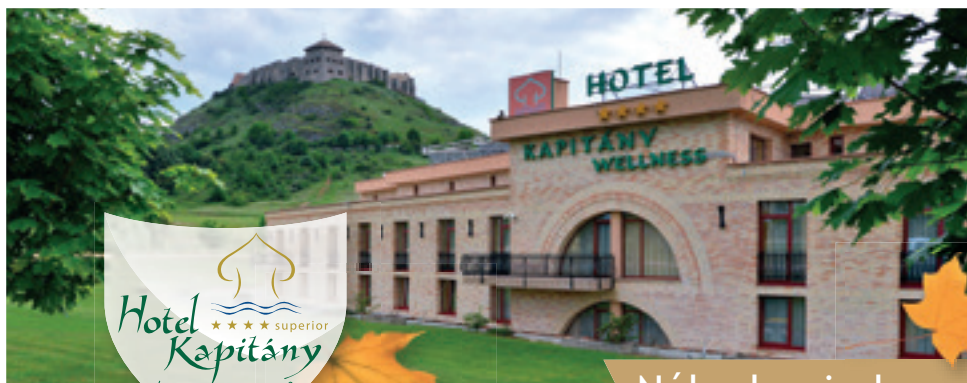
Utazásaitak gyalog, pontosabban nem gyalog, hanem első osztályon, magánrepülőn vagy minden kényelmet kielégítő luxusjárművekben teszik. És persze jótékonykodnak, mert ha jut is, akkor marad is...

Ehhez képest az interjúban a herceg elmondta, hogy ennél már nem lesz sokkal nagyobb családjuk. Legfeljebb ugyanis két gyermeket vállalnak, mert meg akarják óvni a Földet a túlnépesedésről. Ők bizony kettőnél biztosan megállnak. Jane Goodall meghatva üdvözölte a gondolatot, jelezve, hogy az ember így is azt gondolja, övé a planéta. A beszélgetés Goodall aktivistái előtt esett meg Windsor kastélyában, aranylő díszek és pazarló fények közt. Európában, ahol egy ideje egyre nyíltabban beszélnek a demográfiai télről. Az interjúból az összes valamire való, gazdagoknak szóló glossy magazin sietett idézni, hogy minél többekhez eljusson az üzenet.

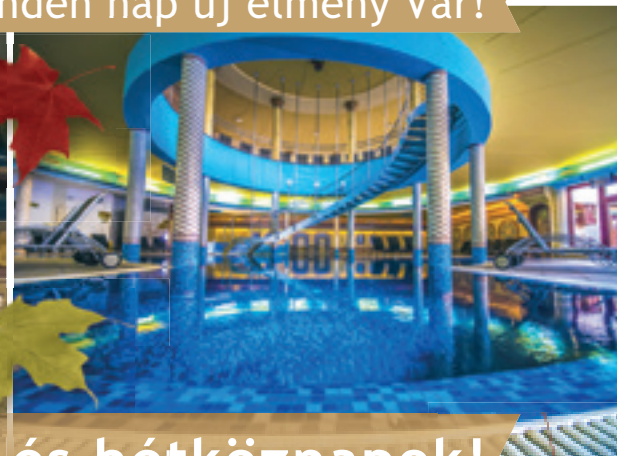
Ezúttal nem az az üzenet, amit Paul Erlich 1968-as Population Bomb-ja (Népesedési bomba) vagy az 1967-től tablettával elérhető fogamzásgátlás, illetve az utóbbi idők környezetvédelmi vitái markíroznak. Hanem az az üzenet, hogy nekünk, embereknek mindent szabad. Lehet, hogy a tudatos és előrelátó Harry majd megtiltja gyermekeinek, hogy egynél több gyermekük legyen, unokáinak pedig azt, hogy akár egy is. De az is lehet, hogy végre elkezdhetünk beszélni arról, hogy egy gyermek nem csupán mennyiségi többlet. Hanem lehet fordulópont, erő, reménység. Hogy egy ember nemcsak használ és szennyez, hanem alkot és változtat. Hogy egy embertől is más lehet a világ.

És talán érdemes volna megfontolni Ferenc pápa egy éve, 2018. szeptember 20-án elmondott homíliájának szavait is: Az ördög kedvenc csatalova az álszentség, mert az ördög hazug; hatalmas, gyönyörű hercegnek mutatja magát, valójában azonban pusztít.

Biztos vagyok abban, hogy nem Harry-re gondolt. ◆



Nálunk minden nap új élmény Vár!



Ősz Sümegen - ünnepek és hétköznapok!

Családi kikapcsolódás • testi lelki feltöltődés • egy középkori vár aktív programokkal • történelmi látnivalók • lovagi tornák és lakomák • 2 emelet wellness • kényelmes családi szobák • házas ízek a Várkapitány termékeivel • akciós csomagajánlatok



Extra tippünk az ősze:

**Hétindító akció vasárnaptól keddig,
és Halloween a Kapitányban!**

Most már online is foglalhat: www.hotelkapitany.hu/online-foglalas



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

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



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

A KÖZMONDÁSOK SIRÁLYA

Az egyéni és a közösségi tapasztalat kiérleli a népi bölcsességeket. Ezek a régi időkben olyan dolgokkal voltak kapcsolatosak, amik ma már nem sokat jelentenek számunkra: mezőgazdasági munkákkal, lovaglással, babonákkal. Az időjárással összefüggő megfigyelések viszont – klímaváltozás ide vagy oda – gyakran ma is érvényesek. De a legérdekesebbek a családi élmények kapcsán megfogalmazott bölcsességek.

- ◆ Gyerekkoromban a felnőttek azt mondogatták, hogy aki mosatlan gyümölcsöt eszik, vérhast kap. Ha megizzadtunk a focizástól, futástól, és rohantunk a csaphoz vagy a szódásüveghez, ránk szóltak: „ne igyál kimelegedve hideg vizet, mert tüdőgyulladás lesz a vége!” Ezekben bizonyára saját ifjúságuk, az antibiotikumok előtti kor félelmei éltek tovább. Mi persze ettünk mosatlan gyümölcsöt, ittunk hideg vizet, és soha senki nem kapott sem vérhast, sem tüdőgyulladást.

Manapság mással riogatjuk csemetéinket: „Ne bámuld egész nap a különböző képernyőket, mert megvakulsz!” „Ne járj az utcán bedugott fülhallgatóval, mert elgázol az autó!” „Ne egyél a kocsiban, mert nem te fogod kitakarítani!”

Én viszonylag kevés tiltást szoktam megfogalmazni, a családi rossz rendőr-jó rendőr leosztásban én vagyok a jó.

Idén nyáron azonban egy sajátos élmény kapcsán fogalmaztunk meg egy új tanulságot.

Az Északi-tenger mentén fekvő holland kisváros utcáin sétálgatva majszolgattuk a helyi árakhoz képest meglepően olcsó almás süteményt, amikor egyszerre úgy tűnt nekem, mintha rám szakadt volna az ég. Koppanást hallottam, a kezemen egy kis ütést, a süti a földre esett, ahonnan rögtön fel is kapta az a sirály, amelyik lesből támadva az imént elvette tőlem. Hátulról, orvul, bár méreteit tekintve igen vakmerő bátorsággal csapott le a százkilós emberre egy kis harapnivaló reményében. A sokkoló eset után persze eszünkbe sem jutott többé nyílt terepen falatozni, és csak azért adtunk hálát, hogy nem a tízéves Zsombit nézte ki magának a madár.

Azóta házi mondásaink sora ezzel a kiérlelt igazsággal bővült: „Ne egyél az utcán, mert elviszi a sirály!” Évek múltán már senki sem fogja érteni, miért és hol született ez a szentencia (talán az utókor a Balatonra fog tippelni, ott ugyanis legalább összefuthatunk sirályokkal), és éppen úgy értetlenkednek majd rajta az újabb nemzedékek, ahogy minket sem hatott meg a vérhas. Bátran és bőszen esznek majd az utcán, akár mosatlan gyümölcsöt is, egészen addig, míg vérhast nem kapnak... ◆

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



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

GYŰJTŐ 

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

 **Hallgassa további
érdekességekért**
a kultúra és befektetés világából

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

www.trendfm.hu

MÉG TÖBB TARTALOM



a Képmás online magazinban:
www.kepmas.hu



és Youtube-csatornánkon:
youtube.com/kepmas-magazin

Kövessen minket
a közösségi médiában!



[https://www.facebook.com/
Keptasmagazin](https://www.facebook.com/Keptasmagazin)



[https://www.instagram.com/
kepmas_magazin](https://www.instagram.com/kepmas_magazin)





Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 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 (ÚJSÁGCCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

OKTÓBERI JELÖLT



Sánta András



Sánta András eredetileg pedagógus, de a diplomaszerezés után egyből elvégzett egy újságíróiskolát, majd a médiában helyezkedett el. Pályáját a Magyar Rádiónál kezdte, ahol sokáig dolgozott; volt munkatársa a Danubius Rádióknak is, amely kezdetben a közrádió kereskedelmi csatornája volt. Az InfoRádióhoz onnan igazolt át, már tizennyolcadik éve dolgozik ott.

RETTEGETT KAMASZKOR?

A kamaszkorra a szülők kevésbé készülnek tudatosan, mint a gyerekvállalásra, a pici babák érkezésére. Pedig fontos lenne, hogy ez az életszakasz ne érje őket váratlanul, hiszen ez a kulcsa annak, hogy a szokatlan helyzeteket is kezelni tudják. A témát az InfoRádió Családi hét című magazinjában járta körül Sánta András, az adás a Média a Családért-díj októberi jelöltje lett.

◆ A kamaszkor a tizenéves kor elején kezdődik, és ma már elhúzódhat egészen a húszas évekig. Sokkal tovább tart, mint a korábbi évtizedekben. Mivel Andrásnak két lánya is van, az egyik kiskamasz, a másik nagykamasz, a téma a szokásosnál is közelebb állt hozzá. „Ezt az életszakaszt Dimén-Varga Tünde pszichológussal, integratív gyermek-pszichoterapeutával jártuk körül, akit korábban nem ismertem, de sok érdekes tanulmányt olvastam tőle. Ő a téma új megközelítéseit is be szokta mutatni, emiatt kértem fel a beszélgetésre” – mondja András. A műsort a rádió webes hírportálja, az Infostart is feldolgozta, a cikk a megjelenés hétvégéjén kiemelkedő olvasottságot hozott – ez is mutatja, hogy a téma az embereket nagyon is foglalkoztatja.

Dimén-Varga Tünde olyan érdekességeket is elmondott, amit csak kevesen tudnak. Például, hogy amíg a kamaszoknál nem fejlődik ki a homloklebeny – ami általában 20 éves korig nem történik meg –, addig nem képesek úgy

kötelességeket teljesíteni és felelősséget vállalni, mint a felnőttek. „Ennek oka egyszerűen az, hogy ilyenkor még hiányoznak azok az idegi kapcsolatok, amelyek a megalapozott döntésekért felelősek, lehetővé teszik a veszélyek, kockázatok felismerését. Ezért az agy »felnőttes« szerepét ebben az időszakban a szülőknek kell átvállalniuk” – magyarázza András. Kiemeli, hogy a szülőknek emiatt is jobban kell figyelniük a kamasz gyerekekre. Tisztában kell lenniük azzal is, hogy minden serdülő különböző, az életkorból és a testméretekből pedig nem szabad következtetéseket levonni, azt feltételezni, hogy a gyermek már felnőtt. András számára a beszélgetés legnagyobb tanulsága az volt, hogy a kamaszokat sokkal nagyobb türelemmel és empátiával kell kezelni, még akkor is, ha a szülő azt érzi, hogy teljesen más nyelven beszélnek. Másrészt nem szabad azon keseregni, hogy eltűnt a kislányunk vagy a kisfiunk, meg kell érteni, hogy a kapcsolat nem eltűnt, csak megváltozott, a kamaszkor után pedig ismét változni fog. ◆



A külhoni Média a Családért-díj októberi győztes jelöltje **Forró Gyöngyvér**, a **Nőileg** munkatársa. Győztes pályamunkájának címe: **A ház az anyém, az udvar az övé – „otthonunk” egy kamion volt.**



EMBERNYI KŐKORSÓ, TELE EMLÉKEKKEL

◆ Frissen érkezett gyütt-mentek voltunk Zsámbékon, elvéve ismertünk egy-két embert, mikor közvetlenül költözésünk után karcsú, göndör barna hajú asszonyka támasztotta neki biciklijét a kerítésünknek. Ránézésre nemigen mondta volna róla senki, hogy négygyermekes anyuka. Napbarnított karján és energikus mozdulatain látszott, hogy mind keramikus mesterségében, mind a háztájit gondozva jó barátságban áll a nehéz fizikai munkával. Megosztotta velünk ágas-bogas terveit, és két perc alatt bekapcsolt minket a hozzánk hasonló, kisgyerekes családok eleven vérkeringésébe. Mindig szervezett, kirándulásokat a Nyakas-hegyre, tábort a gyerekeknek, farsangi mulatságot a családoknak, szentcsalád-járást, komatál-hordást, szilveszteri mulatságot vidám házukba, vagy épp a Templomtéri Búcsút, amelynek ötletét valóságga érlelték feleségemmel és plébánosunkkal hármasban. Több anyukával napokig találták ki a bonyolult és szórakoztató akadályversenyt egyik lánya születésnapjára, ám a társaságon rajtaütött egy hatalmas zivatar, és akkori Toyota mikrobuszommal kellett felbukdácsolnom értük. Azóta sem szállítottam egy autóban tizennégy csuromvízesre ázott, vidám iskoláslányt...

A halálhír nyaktilóként zuhant ránk: barátnénk Velencébe utazott családjával, az éjszaka közepén kért egy pohár vizet, de mire férje visszaért a fürdőből, a vér már végleg elborította azt az agyat, amelyben elképzelhetetlenül gazdag hálózata lakozott az emberi kapcsolatoknak. Mi lett azzal a pohár vízzel? Megitta valaki a nagy izgalomban? Ott maradt, és a hotel szobalánya öntötte ki azzal a borzongató érzéssel, hogy ebben a szobában kis híján meghalt valaki. Jöttek további buktatók, szívfacsaróan banális és vérlázítóan bürokratikus részletek, nehézségek. Egy repülő csomagterében, az utasok tudta nélkül utazott kofferként a test, amely szeretteinek az életet jelentette. A szállítási és hűtési költségek az égig szöktek. Honnan kapott volna elő ekkora összegeket egy átlagos család hirtelen? A halál megint közösséggé tette azokat, akik összefogásból beszálltak a barátnénk negyvenedik születésnapjára vett csellóba is. Vajon mennyit játszhatott még rajta? Nyomába ért-e ifjúkori muzsikus-vágyainak?

A faluban, amelyet ő képviselt, örömhír és gyász hír szárnyakon járja be a piacot, a boltot, az iskolát, a könyvtárat, két perc alatt akciócsoport szerveződik a bajban lévők megsegítésére. Ott van hagyomány és van nyitottság, erősen gyökerezünk a talajba, de merészek és szabadok



maradunk. Egyéniség és közösség kölcsönösen építik egymást, a teremtő energiák kifogyhatatlanok, minden felmerülő problémára megoldásnak kell születnie, és bicikkel hamarabb emberközelségre lehet érni, mint Audival. Ilyen falu nincs, és ha lenne is, a neve nem Zsámbék. Valóban, jó pár éve már eggyel kevesebben hiszünk benne, ám amíg akár egyvalaki is így gondolja, ez a település létezni fog képzeletben, tettekben, segítségben.

A saját lányai nővérének kinéző, már örökre negyvenkét éves kerékpáros asszony figurája tovább él a zsámbékiak fejében, ott karikázik zegzugos útvonalakon, és mindig elér háztól házig, családtól családig. Hány Tour de France-nyi távot tehetett meg az ismerős utcákon? Mint ide Velence? Vagy az Egyenlítő? Vagy a Hold? A róla készülő képen nincs mit retusálni. Nem volt tökéletes, senki sem az, de szeretetteljes anyaként, feleségként, megbízható, áldozatos barátként, kreatív képzőművészként, magabiztos, pontos zenészként marad meg az emlékekben. Világító kerámiaszobrából szeszélyes alakzatú réseken tört elő a gyertyafény. Sejtelmes ősfarmáikkal mintha egy másik bolygóról érkeztek volna.

Amikor kómában feküdt Olaszországban, mi pedig itthon aggódtunk, imádkoztunk érte, beállított egy futár,

és a MOME (volt Iparművészeti Egyetem) évkönyvét hozta, háttéranyagnak, mert beszédet kellett mondanom a diplomaosztón. Felütöttem a kötetet, és éppen ő nézett rám az egyik képről. Egyik barátunk azon az egyetemen végzett ugyanis, és fotós diplomamunkáját helyi nagycsaládokról készítette. Miért épp egyedül ez a fénykép került be a válogatásba? Így akart elköszönni akkor, amikor még javában élt?

A család kertjében áll egy embermagas, görög vázát formázó korsó. Láttam a hőkorszakból való fényképet, melyen egy bográcsozós, többnapos happening alkalmával barátunk belülről tapasztja épp a műtárgyat, és felül kimosolyog belőle, mint a befőtt... Esemény volt ez is, sokak öröme, meg persze kunszt is, hiszen a hatalmas agyagtest köré külön kemencét kellett építeni, hogy ki lehessen égetni... Keze nyomát évekkel temetése után is őrzi az agyagfal. Mivel telik mostanában az az edény? Levegővel? Az égbolt súlyával? A halálát követő időkből gyászunk és emlékezésünk bőven túltett az úrtartalom, és kicsordult a hatalmas korsóból. Mint annyi minden, ez is elmúlik, megszeli. Most a kőkorszakban alighanem Kánából való kútvíz várja az átlényegülést. A most még agyag-nehéz, de majdan könnyedén röpdőső testek egymásra találását. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

„VÉGRE NEM UTÁLOM A BIOSZTANÁRT”

Nem baj! – mondom magamnak folyamatosan. Ha nem kell neki az órai aktivitásért járó pont, akkor nem kell. Nem fogok megsértődni azon, hogy fáradt. Ő felelős a havi pontszámáért; ha neki elég a kettes év végén, lelke rajta. A többiekkel remekül lehet dolgozni.

◆ Már második éve használom az értékelési rendszerben a pontozást, amelynek lényege, hogy az elvégzett feladatokra jegyek helyett pontokat kapnak a diákok, amelyeket hónap végén jegyre váltanak. Saját ütemükben végzik a feladatokat, ők döntenek el, mikor készítenek kiselőadást, írnak dolgozatot vagy beadandót, ahogy azt is, hogy összeállnak-e másokkal projektmunkára, vagy próbálkoznak-e a témazáróval. A ponthatárok arányosak a befektetett munkával, és az így megtanult biológiai ismeretekkel.

A klasszikus értékelési rendszerben sokszor magamat éreztem hibásnak, ha egy diák gyengén teljesített. Amikor elkezdtem a tanítást, nagyon fontos volt, hogy elég motiváló jelenség legyen ahhoz, hogy a diák öts akarjon lenni. Mivel fel sem merült bennem, hogy rajtam kívül más tényezők is hozzájárulhatnak a diák év végi jegyéhez, sokszor ostoroztam magam, hogy nem vagyok elég jó tanár. Az évek során ez az érzés szerencsére enyhült, de teljesen csak a pontrendszeres értékelés tudott megnyugtani. Ezzel ugyanis minden felelősség a diák kezébe kerül. Ha egy dolgozatára csak kevés pontot kap, bármikor írhat még egyet, hogy felhúzza a pontszámát és így a jegyét. Ha a kiselőadása rosszul sikerül, nincs a rendszerben negatív visszajelzés, csupán alacsony pontszám, amit egy-egy extra feladattal akármikor korrigálhat. Így több lett az adminisztrációs feladatom, de az önmarcan-golás megszűnt.

Mégis rosszul esik, hogy az a fiú már a harmadik biológiaórát alussza át. Önkéntelenül is felmerül bennem a kérdés, hogy mit csinálok rosszul. És bár az évek tapasztalata azt mutatja, hogy semmit, és ne gondoljam már, hogy én vagyok a gyerek világának egyetlen olyan eleme, amely álmosá teszi, mégis folyton figyelmeztetnem kell magam, hogy hagyjam békén aludni. Egyébként is problémás diák, legalábbis biológiából. Korábban nem én tanítottam, viszont a nyár végi pótvizsgákon rendre találkoztam vele: a klasszikus értékelési rendszerben nem volt képes biológiából egyesnél jobban teljesíteni. Idén nem lehet egy szavam se, az első két hónapot (épphogy csak elérve a 6 pontot) kettessel zárja. Szóval békén hagyom, de a következő lyukasórán felkeresem az osztályfőnökét. Megtudom, hogy a hatalmas erővel lesújtó kamaszkor mellett egyébként sem könnyű neki otthon, és a biológia nem kell neki a továbbtanuláshoz. Rendben. Hagyom, hogy a saját ritmusában dolgozzon, és eldöntöm, hogy nem pörgök ezen folyton.

Van elég dolgom egész évben, a rendszer jól működik, de a hónap végi pontgyűjtési határidő estéjén érkező beadandó-cunami mindig megvisel. Valahogy enyhíteni kellene ezt, mert nem győzöm a javítást. Amikor felvetem órán a problémát, a megoldás a diákoktól érkezik: mi lenne, ha pluszpontot kapna az, aki a hónap első két hetében elküldi a beadandóját? Kis gondolkodás után rávágom, hogy remek ötlet, és a diákok mosolyogva néznek össze:



Életemben először írtam be év végi kettést mosolyogva.

szereztek egy ingyen pluszpontot. Én is mosolygok magamban, azt találgatom, hogy lesz-e akár csak egy fő is, aki az első két hétben meg tudja erősíteni magát, hogy időben elküldje az írását. A következő hónapban tesz-
teljük az új szabályt, és meglepetésemre a csoport majd 50%-a él az új lehetőséggel. Tökéletes, így az én munkám is könnyebb, nem az utolsó éjszakára marad minden elolvasnivaló.

Év végén, ahogy mindig, most is anonim visszajelzést kérek tőlük. Kikérem a véleményüket az órák felépítéséről, a pontrendszeréről, annak előnyeiről és hátrányairól. A kitöltés nem kötelező – viszont jár érte egy pont. A tanév felét átalvó diák is elküldi a visszajelzését, és bár a kitöltés név nélküli, a tipikus gépelési hibák alapján felismerem a véleményét, ami megerősít abban, hogy jól döntöttem, amikor békén hagytam: „Életemben először nem utáltam a bioszt és a biosztanárt. Végre azt érzem, hogy lehetek jobb mint egyes.” Életemben először írtam be év végi kettést mosolyogva. ♦

f klasszik
rádió 92.1

BEMUTATJA

KLASSZIKUS KARÁCSONY 2019



ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR

– VEZÉNYEL: HÁMORI MÁTÉ –

A DIÓTÖRŐ | KARÁCSONYI ORATÓRIUM | AVE MARIA
POLAR EXPRESSZ | FRANK SINATRA DALOK | ÖRÖMÓDA

2019. DECEMBER 23.
BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT

JEGYVÁSÁRLÁS: ODZ.JEGY.HU

BS BUDAPEST
CONGRESS CENTER

ÓBUDAI
DANUBIA
ZENEKAR

DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Nényei Balázs Eleknek



◆ Kedves Doktor Bori!

A szüleimmel való kapcsolatokról szeretnék írni Önnek. Azt hiszem, neheztelnem kellene rájuk a nehéz gyerekkorom miatt – de az a helyzet, hogy nekem nem volt nehéz gyerekkorom! Sőt, mondhatom, könnyű gyerekkorom volt. A szüleim szerették egymást és engem is, mindent megadtak nekem. Nem voltunk túl szegények, se túl gazdagok; ők tiszteletben tartották a döntéseimet, soha nem kényszerítettek semmire, de mindig elmondták a véleményüket. A kapcsolatunk még ma is felhőtlen. Imádják az unokáikat és a férjemmel is jól kijönnek. Furcsa, de ennek ellenére nekem mégis vannak az életben problémáim: nem igazán lépek előre a munkahelyemen, van vagy öt-hat kilo súlyfeleslegem és évek óta nem tudom rávenni magam, hogy levetessem a hátamról egy szemölcsöt. Nem tudom, mi más okozhatja ezeket a hibáimat, ha nem a gyerekkorom. Kétségbeesetten keresem a traumáimat, de egyszerűen nem találom őket! Tudna ebben segíteni?

Köszönettel: *Edina*

Hát, Kedves Edina,

nem lennék a helyében!
Ön borzalmas helyzetben van!

Nekem aztán igazán nehéz gyerekkorom volt – a családban előfordult válás, dohányzás, alkoholizmus, miegymás –, de azért az a Pokol, amit Önnek kellett elviselnie, talán még engem is felemésztett volna.

A „könnyű gyermekkor” biztosítása az egyik legszörnyűbb gaztett, amit egy Szülő az utódai ellen elkövethet! Hiszen minden jelentős, nagy embernek nehéz gyermekora volt, nem igaz? Hallott már olyan költőről, zeneszerzőről, feltalálóról, akinek ilyen pehelykönnyű gyerekkora volt, mint Önnek? Dehogy hallott! És miért nem hallott? Nem azért, mert Ön nem elég művelt (bár az is valószínű), hanem mert a traumák faragnak embert belőlünk, azok tesznek különlegessé!

Ilyen gyerekkorral a háta mögött ne csodálkozzon, hogy nem jut előre a munkahelyén! Miért akarna előrejutni? Jó magának ott, ahol van. Miért nem tud lefogyni? Mert nem tanították meg küzdeni. Nem meri levetetni a szemölcsét?

Miért is tenné, mikor azt tanulta, hogy nem történhet baj, maga körül minden rendben van! Maga nem akarja megváltoztatni a világot, mert ez a világ megfelel magának. Jó reggelt, Edina! Ön a világ legmotiválatlanabb, legsótlanabb, legunalmasabb embere lett! – Na látja, hogy van traumája magának is? Csak meg kellett keresni!

Amivel vigasztalni tudom: hogy erről az egészről nem Ön tehet. Hiszen amikor megszületett, tiszta lappal indult. Ártatlan csecsemő volt csupán, és mindenért, ami erre a tiszta lapra rákerült, csakis azok az emberek a felelősek, akik felnőtt fejjel döntéseket hoztak e buta kisded helyett, vagyis: az Ön SZÜLEI. Meg kell értenie, hogy alapvetően semmi rosszért, ami történik velünk az életben – vagy amit mi magunk elkövetünk életünk során – nem mi vagyunk felelősek, hanem ők.

Talán eredetileg jót akartak nekünk ezek a borzalmas lények, a Szülők, de sajnos bármit is tettek, mindig rosszat műveltek.

Nem lett belőlem zongoraművész?

Hát persze, mert a Szüleim

1. kiskoromban engedték, hogy abbahagyjam a zongorázást ahelyett, hogy kitartásra neveltek volna!
2. kiskoromban túlságosan erőltették a zongorázást, és én megundorodtam az egésztől!

Rendszeresen dohányozom, mert a Szüleim

1. mindig is dohányoztak, és én ezt a mintát láttam gyerekkoromban!
2. nem dohányoztak, és ezzel kamaszkoromban lázadásba taszítottak!

Elhagytam a feleségem/férjem, mert a Szüleim

1. gyerekkoromban elváltak, és én most automatikusan követem a rossz mintát!
2. nem váltak el, bár jobb lett volna, ha megteszik, mivel kiüresedett és képmutató volt a házasságuk – de én aztán nem fogom azt a hibát elkövetni, amit ők!
3. nem váltak el, sőt: túl boldogan éltek, ezzel elérhetetlenül magasra tették a lécet, ami rettentően frusztrált, úgyhogy én inkább fel is adtam az egészet!

Csoda-e, ha néha úgy érzi az ember, hogy gaztetteikért a Szülők büntetést érdemelnének? Azt javaslom, egy szép napon ültessük le Szüleinket magunkkal szemben – legyenek bármilyen életkorban, hatvan-, nyolcvan- vagy százévesek akár –, és olvassuk a fejükre minden bűnüket! Követeljük ki, hogy kérjenek tőlünk bocsánatot mindenért, amit elkövettek! (És ha ezt megteszik, ne elégedjünk meg vele, ismételjük meg nyugodtan a szertartást tetszőleges időközönként! Higgyünk benne, hogy megérdemlik. Mert tönkretettek minket.)

Persze valahol őket is meg lehet érteni. Hiszen a Szüleink is voltak egykor gyerekek, akiknek szintén voltak Szüleik, akik őket is tönkretették. És az ő Szüleiket meg az ő Szüleik tették tönkre, a Szüleik Szüleiket pedig az ő Szüleik, és így tovább, tovább, egészen Ádámgig és Éváig. Akik egykor mindannyiunkat tönkretettek. (Bár egyesek szerint a kígyó volt a hibás. Vagy a kígyó szülei. És a kígyószülők szüleinek dédszülei.)

Sok-sok vizsályt és eredményekben gazdag vádaskodást kíván:

Doktor Bori

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



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A TE FARMERED MÉRGEZ?

A farmer mindennapi ruhadarabunk. Ritkán nézünk utána, hogyan is készül, és milyen hatással van környezetünkre és egészségünkre. Mi a baj a farmerrel, és a jelenlegi trendek szerinti viselettel?

◆ AZ ELNYŰHETETLEN RUHADARAB

A ma farmernadrág néven ismert ruhadarabot eredeti formájában egy favágó megrendelésére Jacob W. Davis szabómester készítette 1870-ben. Az ehhez szükséges erős pamutszövetet Levi Strauss San Franciscó-i méteráru-kereskedőtől vásárolta. Hogy a rávarrott zsebek minél erősebben tartsanak, Davis a sarkakat szegecsekkel erősítette meg. A nadrágnak a munkások körében nagy sikere lett. Annyira sok volt a megrendelés, hogy Davis hamarosan San Franciscóba költözött, társult Strauss-szal, és 1873-ban szabadalmaztatták a nadrág kialakítását, különös tekintettel a zsebek szegeccses megerősítésére. Eredetileg barnában is készítették, de a kék nadrágra nagyobb volt a kereslet, így az terjedt el Levi's néven. A Levi Strauss & Co. legfőbb versenytársa a H. D. Lee cég volt, amelyet Paul David Lee alapított 1889-ben. Ők a kezeslábast kezdték gyártani.

Egészen a huszadik század közepéig a farmer munkaruha volt. Az ötvenes években a szabályok elleni lázadás szimbólumaként került be az amerikai fiatalok ruhatárába: hordták a fajüldözés elleni tiltakozásul, volt a szegények és gazdagok közti ellentét, majd a vietnámi háborúval való szembefordulás jelképe is. Mindezzel párhuzamosan hamar összekapcsolódott a zenei és egyéb kulturális irányzatokkal, a hippikorszak után pedig egyre elfogadottabb viseletté vált. A hetvenes évekre már kifejezetten mindennapi öltözképpé tekintettek rá, majd a nyolcvanas-kilencvenes években a nagy divatházak is beemelték a kollekcióikba.

Kép: Profimedia – Red Dot



Farmergyári munkás portréja. Dhaka, Banglades

Magyarországon 1978-tól indult be a gyártás; sokan emlékezhetnek a magyar farmer, a „Trapper” időszakára. Pár évvel később két magyarországi ruhagyár gyártási licenc és együttműködés alapján Levi Strauss és Lee Cooper nadrágokkal látta el nemcsak a hazai, de az európai piacot is. 2008-ban, illetve 2009-ben a túltermelésre hivatkozva mindkét nemzetközi márkát megszüntette a magyarországi gyártást. Így amit ma újként veszünk, az mind a tengerentúlról érkezik. Azok a kis- és középvállalkozások, amelyek ma itthon farmerrel foglalkoznak, külföldről hozzák be az ehhez szükséges pamutszövetet.

KOPIATVA ÉS SZAGGATVA

Mostanra sajnós az lett a menő, ha egy farmer már újként is olyan, mintha ezer éve viselnék: koptatott, szaggatott, néha még lyukas is. Hogy miért baj ez?



Amíg a farmernadrágokat nem kezdték el a gyártási folyamatba beépítve mosni, azok kemények, merevek voltak. Állítólag ezen a fiatal vásárlók úgy segítettek, hogy az új ruhadarabban beültek egy kád vízbe, majd onnan kiszállva hagyták magukon megszáradni a nadrágot, amely a vizes áztatástól megpuhult és egyúttal felvette viselőjének formáját, így vált kényelmesebbé.

A farmerek mesterséges öregítését kőmosással, lézerrel, kemikáliákkal vagy homokfúvással érik el. Ez utóbbi különösen veszélyes, mert a levegőben szálló homokszemcsék belélegzése súlyos tüdőkárosodáshoz vezet. És az árak alacsonyan tartása miatt nem minden cég tartja be még a legszükségesebb munkavédelmi szabályokat sem.

A farmereket előállításuk során – a gyapot természetétől kezdve a festésen át a kopratásig – számtalan kemikáliával kezelik. Ezek között vannak nehézfémek, peszticidek, oldószerek, de például formaldehid is. Hogy az újként megvásárolt nadrágunk mennyi mérgeanyagot tartalmaz, és hány mosás után tisztul meg, nehéz eldönteni...

Ha nagyon olcsón, pár ezer forintért kínálnak egy új farmert, akkor nagy eséllyel kispórolták a munkavédelmi szabályok betartását és az ökotudatos előállítás egyéb lehetőségeit. Számos olyan része van a gyártási folyamatnak, amely a környezetünkre káros. Például több ezer liter vizet pazarolnak el csak egy nadrághoz. Már a farmerhez szükséges gyapot természetéhez is óriási mennyiségű vizet használnak fel, miközben ezeknek az országoknak egyes vidékein alig van ivóvíz.

Az előállítási folyamat rengeteg energiát emészt fel, ráadásul a termelés fázisai különböző helyszíneken folynak. A fonás, a szövés, a festés és a varrás különböző gyárakban történik, amelyek az esetek többségében más-más országokban működnek, így óriási mennyiségű félkész terméket szállítanak folyamatosan nagy távolságokra.

Miközben a farmer a fizikai munkát végzők körében pont azért lett népszerű, mert szinte elnyúlhatetlen, ma a világon mintegy két és fél milliárd méter új farmeranyagot dolgoznak fel évente, amelyből sok száz millió farmer kerül a piacra. ♦



Női munkások farmerkoptatás közben egy phnompeni (Kambodzsai) farmergyárban



A Levi's Lej kollekcója

MIT TEHETÜNK VÁSÁRLÓKÉNT?

1. Keressünk olyan darabokat, amelyek OEKO-TEX® minősítéssel rendelkeznek!

Ezek ugyan drágábbak, de biztosak lehetünk benne, hogy a gyapot termesztése biogazdálkodásban történt, és az előállításnál sem alkalmaztak mérgező anyagokat.

2. Ne vásároljunk koptatott, szagatatott farmert!

A farmer lényege, hogy sokáig hű társunk marad. Legyünk kreatívak, vegyünk nyers farmert, amit aztán saját igényeink szerint tehetünk egyedibbé felvarrókkal, kitűzőkkel vagy akár saját szagattal.

3. Olyan fazont válasszunk, amelyet hosszú évekig hordani és szeretni fogunk!

Az öltözködésnél is nagyon fontos az önismeret. Ma már számtalan blog segít abban, hogy alkatunkat, típusunkat beazonosítva olyan ruhákat válasszunk, amelyek nemcsak jól állnak, de jól is érezzük magunkat bennük.

4. Új vásárlása helyett keressünk használt farmert családi szekrényekben, rokonoknál, turkálókban!

A használt, régi farmereket valószínűleg még hagyományos technikákkal készítették (például vegyi festékek helyett indigóval), illetve, ha volt is bennük mérgeanyag, az az addigi mosások során már kitisztulhatott.

5. Ha meglévő darabjainkat unjuk, ajándékozzuk tovább vagy cseréljük el!

+ 1 tipp: Vannak olyan hazai márkák, amelyek a farmer újrahasznosításával foglalkoznak. Ilyen például a Szigetszentmiklóson működő Réthy Fashion és a veszprémi Old Blue. Őket is érdemes megkeresni, akár adományozni, akár vásárolni szeretnénk.



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



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

FOGYASZTÓVÉDELEM AZ UTASOKÉRT

Sokan tartanak attól, hogy a pihenéshez foglalt szállás köszönőviszonyban sincs a katalógussal, vagy éppen törlik a járatot, amellyel a család repülne. Vajon kérhető-e ilyenkor kártalanítás, ki fizeti meg a repülőjegy árát, vagy adott esetben a szállás díját?

◆ Az utazási katalógusokban szereplő képek sokszor nem fedik a valóságot, ám ez nem minden esetben kifogásolható. Azt például már mindenki megtanulta, hogy a tengerre tekintő ablak feláras, és hogy a prospektusokban szereplő panoráma nem minden szobában adott. Erre nem is érkezik panasz, másra viszont annál inkább. „Az utasok többsége a szállodai szolgáltatásokra – például a szoba minőségére – és az étkezésekre panaszkodik. A legtöbb kifogás a csillagozásra vonatkozik. Egészen pontosan arra, hogy például egy törökországi négy csillag még a hazai három csillaggal sem feltétlenül emlegethető egy lapon, annál gyengébb a minősége” – mondja **Kispál Edit**, a Fogyasztóvédelmi Egyesületek Országos Szövetségének szóvivője. Ez a kérdés azért merül föl, mert az utazási irodáknak elvileg meg kell adniuk, hogy a nem uniós országok csillagozása a magyar viszonyok közt minek felel meg, de ez nem mindig történik korrekt módon. Az nem ebbe a problémakörbe tartozik, ha egy szoba piszkos, az ágyneműt nem cserélik – a tisztaság ugyanis csillagozástól függetlenül követelmény. Aki ilyen jellegű problémával szembesül, annak már helyben kell panaszt tennie.

KELL A JEGYZŐKÖNYV

„Nem jó, ha kint csak pufogunk magunkban, majd itthon próbálunk intézkedni, fontos, hogy a hibákat még helyben jelezzük. Ha van

idegenvezető, akkor neki, ugyanis kötelessége jegyzőkönyvet felvenni olyan esetekben is, ha a helyzetet rendezni tudja. Ha nincs, és az utazási irodát sem tudjuk elérni, akkor a hotelben kell jegyzőkönyvet felvetetni. Fontos, hogy a panasznak legyen nyoma” – emeli ki Kispál Edit. Ha az étel nem megfelelő, azt is jelezni kell, és fontos, hogy a kifogásolt menüről fotók készüljenek. Ma már ez egyszerűen megoldható, hiszen okostelefon mindenkinél van. Az étkezéseknél klasszikus probléma, hogy a vendégek all inclusive ellátásra fizetnek be, de ennek ellenére nem jár egész nap üdítő vagy víz, hanem minden alkalommal kérni kell. Vagy hogy a katalógusban az szerepelt, hogy minden nap tízféle főételből lehet választani, ehhez képest csak kettőből lehetett. Ezt is le lehet fotózni, akár a menükártyát, akár az ételeket. Ha vannak utastársak, akik szintén kifogásolják a menüt, érdemes velük közösen jegyzőkönyvet felvetetni.

FOLYTATÁS ITTHON

A hazaérkezés után az utazási irodához kell fordulni, mert a jogviszony velük közvetlen, nem a kinti hotellel. Ha a nyaralást utazásközvetítő intézte, akkor nem vele szemben lehet fellépni, hanem az utazásszervezővel. Ha online szállodafoglaló oldalon keresztül zajlott az ügylet, akkor náluk lehet panaszt tenni, ők oldják meg a problémát. A tapasztalatok azt mutatják, hogy annak ellenére





A FAPADOS AZ FAPADOS

A fapados légitársaságokkal mindenhol óvatosan kell bánni, sokan nincsenek tisztában azzal, hogy náluk miért kell pluszban fizetni, mire kell figyelni. Például, hogy otthonról meg kell oldani online a becsekkolást, mert a helyszínen felárat kell fizetni. Az alapszabály durván fogalmazva az, hogy ugyan náluk a repülés olcsó, de minden szolgáltatásnak külön díja van. Ezzel nincs is baj, mert aki felkészül erre, elolvass minden tájékoztatót és figyel minden apróságra, fillérekért tud utazni. Az viszont komoly összegeket fizethet, aki kezdő utazó és nem ügyel a részletekre. Tetemes pluszkiadás keletkezhet egyszerű csomagfeladás miatt is.

megteszik ezt, hogy az utazók nem velük vannak szerződéses kapcsolatban. Az irodáktól és utazásszervezőktől árleszállítás formájában lehet visszakérni a befizetett összeg egy részét. „Azt látjuk, hogy itt az utasok is túlzásba tudnak esni. Például egy apró kellemetlenség miatt is vissza akarják kapni a teljes utazás árát. Viszont erre nincs mód, hiszen hiába volt gond az étkezéssel vagy a fürdővel, ha a többi szolgáltatás rendben volt. Emiatt reális összegben érdemes gondolkodni. Ha azt az utazási iroda nem hajlandó kifizetni, békéltető testülethez vagy bírósághoz lehet fordulni” – mondja Kispál Edit. Az ügyeket a hazai hivatalok intézik, nem kell külföldi hatóságtól eljárást kérni.

HA UGRIK A REPÜLŐT

Repülő késésekor akkor jár kártérítés, ha a csúszás több mint háromórás. Ugyanez a helyzet járástörések esetén. Ilyenkor a kártalanítás mértékét uniós rendelet határozza meg, összege utasonként 250, 400 és 600 euró lehet attól függően, milyen távolságról lett volna szó. Ha a gép nem uniós reptérről indul, a rendelet nem feltétlen vonatkozik rá (csak akkor, ha európai közösségi légi fuvarozóról van szó). Ilyenkor más nemzetközi jogszabályok – ilyen a Montreáli vagy a Varsói Egyezmény – lépnek életbe. Kártalanítás ezek alapján is jár, viszont esetünkben csak a plafonösszeg van meghatározva, így az utasok nehezebb helyzetben vannak. Járástöréseknél a kártalanításon túl visszajárhat a repülőjegy ára is: ha az utazást iroda szervezte, akkor azt attól lehet visszakérni, amúgy a légitársaságtól (a kártalanításon felül). Az utasok akkor is jogosultak a kártalanításon felüli kártérítésre, ha a késés vagy járástörés miatt egyéb káruk keletkezett, például elvesztették a már kifizetett szállásköltséget. Ennek ellenére a gyakorlat azt mutatja, hogy a cégek még az alap kártalanítást sem szokták kifizetni. „Rengeteg a járátkésés és a járástörés, de nagyon kevesen tesznek panaszt, ilyen ügyek csak elvétve kerülnek a békéltető testületek elé. Ennek oka, hogy az utasoknak legalább fele nem is tud arról, hogy járna neki kártalanítás. Aki hallott ilyesmiről, az is maximum egy e-mailt küld a légitársaságnak, amire jellemzően azt a választ kapja, hogy az nem jár neki. Legjobb esetben kifizetik azt az ételt vagy frissítőt, amit az utas a várakozás közben a reptéren fogyasztott” – mondja Kispál Edit. Sokan ezzel megelégszenek, a békéltető testülethez csak kevesen fordulnak. Ha ez megtörténik, a légitársaságok jellemzően nagyon együttműködőek lesznek, kifizetik az összeget, ami amúgy jár. Viszont eddig a pontig a tapasztalatok szerint százból jó, ha egy utas eljut. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HORMONPÓTLÁS ÖTVENEN INNEN ÉS TÚL

A helyzet javul, de a menopauza sokszor ma is tabutéma, rengeteg az ezzel kapcsolatos félreértés. Sokan például esküsznek a hormonkezelésre, míg mások rettegnek tőle, a tisztánlátást pedig zavarja az a vihar, amit egy korábbi tanulmány generált. Mire kell figyelni, ha panaszt okoz a változókor?

- ◆ Bár sok az ezzel kapcsolatos félreértés, ma az orvosok azon az állásponton vannak, hogy akinél erre szükség van, kizáró ok pedig nem áll fenn, érdemes hormonpótlást végezni a menopauza beálltával. Az egyedi mérlegelés viszont mindig fontos, főleg mert volt egy időszak, amikor mindenki félt ettől, így ilyen jellegű kezelést azok sem kaptak, akiknél indokolt lett volna. „A kongresszusokon ma azt hallani, hogy a hormonpótlásból gyakorlatilag kimaradt egy generáció, pedig 50 éves korig szükség lenne rá, fölötte pedig kellene kapniuk azoknak, akiknek panaszai vannak. Persze csak ha nincs ellenjavallat” – mondja **dr. Lőrincz Ildikó** szülész-nőgyógyász. A korábbi elbizonytalanodást egy olyan tanulmány okozta, amely az érintett nők egészségének egyik legmeghatározóbb, legszélesebb körű klinikai vizsgálata volt, de 5 év után le kellett állítani. A '90-es évek elején indított kutatás célja az volt, hogy adatokat szolgáltatson a nők menopauza utáni hormonpótló kezelésének egészségmegőrző és betegségmegelőző hatásáról. A Women's Health Initiative (Kezdeményezés a Nők Egészségéért) néven ismertté vált vizsgálatot az Egyesült Államok Nemzeti Egészségügyi Intézete, illetve Nemzeti Szív-, Tüdő-, és Vértudat Intézete finanszírozta, de több szempontból is problémásnak bizonyult. Ráadásul félre is értelmezték.

HIBÁT HIBÁRA

A legnagyobb gond az volt, hogy a kutatás elsődleges célja nem a kezelt nők közérzetének, életminőségének vizsgálata volt, hanem az esetleges kockázatok feltárása. Ez elsőre nem tűnik hibának, ugyanakkor a vizsgálatba olyan nőket is bevontak, akiknek ilyen terápiára amúgy nem lett volna szükségük, hiszen panaszai sem voltak.





A vizsgálatba olyan nőket is bevontak, akiknek ilyen terápiára amúgy nem lett volna szükségük, hiszen panaszaik sem voltak.



Az, hogy ezeket az embereket főlegesen kezelték, eleve torzítja az adatokat, ráadásul a vizsgálatban alkalmazott hormonkészítmény adagjai nagyobbak voltak annál, mint amit a napi gyakorlatban használnak. A vizsgálatról szóló hírek még inkább félrevezetőek voltak, hiszen azt állították, hogy a hormonkezelés nemhogy csökkentené, hanem egyenesen növeli a szív- és érrendszeri problémák kockázatát. Ehhez képest a valóság az, hogy a százalékos relatív kockázatnövekedés minden szövődményt összegezve egy ezreléknyi abszolút kockázatnövekedést jelentett (az egyszerűség kedvéért: ha például valaminek a kockázata egy ezrelékről másfél ezrelékesre nő – ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy 10 ezer emberből 10 helyett 15-öt érint –, arra mondhatjuk, hogy 50%-ot emelkedett, és egészen drámaian fog hangzani, pedig valójában azért nem az – valami hasonló történt itt is). Ráadásul úgy, hogy olyan nők is kaptak hormonkezelést, akiknél ez szóba sem kerülhetett volna. Az eredmények emiatt voltak torzok, a közvélemény emiatt zavarodott össze. Az okokat és az összefüggéseket a Magyar Menopauza Társaság is igyekezett megvilágítani, de a témával kapcsolatban ma is sok a félreértés. Az például ma sem tisztázott, hogy a hormonpótlás valóban csökkenti-e a szív- és érrendszeri rizikót azoknál, akiknél az ilyen kezelés nem ellenjavallt.

KÉTÉLŰ FEGYVER

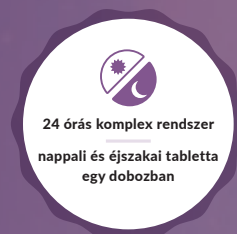
Ma már tudják, hogy a hormonkezelés alapesetben nem ártalmas, a dolog ugyanakkor kétélű fegyver. „Ilyen terápiát nem kaphat bárki bármédig. Például ellenjavallott, ha valakinek fokozott trombózishajlama, már kialakult szív- és érrendszeri betegsége, daganatos betegsége van.



Jó közérzet a változókorban

Étrend-kiegészítő tabletta vitaminokkal, ásványi anyagokkal és gyógynövényekkel

- Hőhullámok?
- Fáradtság?
- Ingerlékenység?



Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

Forgalmazza: Naturprodukt Kft. 2046 | Törökbálint DEPO, Pf 8.
| Tel.: 06 23 511 337 | info@naturprodukt.hu

Kapható a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban, valamint a Rossmann üzleteiben.

Fizetett hirdetés

Akinél viszont alkalmazható, és szüksége is van rá, az jól jár vele. A téma viszont máig megosztó, így minden esetben egyéni mérlegelésre, a beteggel közös döntésre van szükség” – emeli ki Lőrincz Ildikó. Általánosságban csak azt lehet mondani, hogy 50 éves kor felett főképp annak lehet szüksége hormonpótlásra, akinek panaszai is vannak, míg 40 éves kor alatt ez egyértelműen ajánlott. A kezelés tüneti terápiát jelent, enyhíti a menopauzával járó kellemetlenségeket, így a hőhullámokat, az alvászavart, a depressziót, a hajhullást. Persze az ilyen panaszok csökkentésére a hormonkezelésen túl is vannak lehetőségek, sok gyógynövényes készítmény is rendelkezésre áll.

A HORMONOKON KÍVÜL IS VAN SEGÍTSÉG

A menopauza kellemetlen tüneteit a testmozgás mellett életmódbeli változtatásokkal is lehet enyhíteni. Hatásos lehet a stressz kezelését segítő feszültségoldó technikák – például relaxáció – elsajátítása. Hasznos a dohányzás elhagyása, valamint az áttérés a zsírszegény, rostokban és vitaminokban gazdag, zöldség alapú étrendre. Sok zöldség tartalmaz ugyanis ösztrogén-szerű anyagot, úgynevezett fitoösztrogént, amely segíthet enyhíteni a változókor tüneteit: például a szója, a lenmag, illetve a teljes kiőrlésű gabonák. Az egészséges, kalóriában szegényebb étrend ellensúlyozhatja a menopauza idején lassuló alapanyagcserét. Ha a változókor tünete enyhébbek, vagy ha valaki elutasítja a hormonpótlást, gyógynövényes készítmények is jelenthetnek segítséget. Ezekből már rengetegféle van, klasszikusan ilyen az alvászavar elleni, nyugtató hatású komló, vagy a szintén feszültségoldó, hangulatjavító orbáncfű. Utóbbit érdemes orvossal, gyógyszerésszel egyeztetve szedni, mert ugyan hatékony, de befolyásolhatja bizonyos gyógyszerek hatását, és okozhat fényérzékenységet is. Gyakran használt gyógynövény a vöröshere, a poloskafű és a barátcserje is, amelyek ösztrogénhatású anyagokat tartalmaznak. Sokan ajánlják szója és jamgyökér fogyasztását (illetve az ilyen tartalmú kombinált készítményeket), amelyek szintén képesek lehetnek ellensúlyozni a változókor kellemetlen tüneteit.

MOZGÁS, MOZGÁS ÉS MOZGÁS

Kevés szó esik róla, de a menopauza idején a testmozgás nagyon fontos, mondhatni elengedhetetlen. Ráadásul ebben az esetben a sportnak egyáltalán nem lehet negatív hatása. „Ilyenkor lelassul az anyagcsere, hajlamosabbak leszünk a hízásra. Tulajdonképpen ez az utolsó esély arra, hogy átalakítsuk az étrendünket, mozogni kezdjünk. De megéri, mert ez 80 éves korunkig megtérül” – emeli ki szakértőnk. A sportolás – legyen az úszás, jóga vagy csak rendszeres túrázás – jót tesz az alvászavar ellen, javítja a közérzetet, segít megelőzni a szív- és érrendszeri betegségeket és a depressziót. Magyarán ellensúlyozhat mindent, amit az ösztrogénhiány, illetve a relatív magas LH- és FSH-szint okozhat. Szintén egyértelmű, hogy ilyenkor jó hatása van a D-vitaminnak. ♦

AMIKOR KORÁN ÉRKEZIK

Korai menopauzáról akkor beszélünk, ha a petefészkek működése 40 éves kor előtt leáll, mellette pedig menopauzás tünetek is jelentkeznek. Nem tudják, mi áll a jelenség hátterében, de feltételezhető, hogy immunológiai okok váltják ki, mögötte fertőzések, endokrinológiai problémák is meghúzódhatnak. Daganatos betegségek kezelése miatt is kialakulhat korai menopauza, ilyenkor elsősorban a petefészkek eltávolítása okozza, de megjelenését megfigyelték kemoterápia és sugárkezelések után is. Mivel a probléma családon belül halmozódik, szinte biztosra vehető, hogy genetikai hajlam is áll mögötte. Gyakoriságáról pontos adatok nincsenek, de előfordulását 1–3 százalékosra becsülik. Kezelésére mindenképpen szükség van, ellenkező esetben a nők több tíz évig élnének ösztrogénhiányos állapotban, annak minden káros következményével. Ilyen például a csontritkulás, aminek rizikóját nőknél éppen az ösztrogén csökkenti. A korai menopauza terápiája a hormonok visszapótlását jelenti, ami elvileg történhet fogamzásgátlóval is, de mivel léteznek külön erre a célra gyártott készítmények, a gyakorlatban inkább ezeket szokták alkalmazni. Korai menopauza esetén a spontán teherbeesésre már nincs mód.



AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás
egy erődítmény
rejtett kincseiről
két helyszínen

2019. 05.24
- 10.31

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



budapopup.hu



Fedezd fel **Az első bástya** feltárt titkait, ismerd meg történelmünk egy, eddig elveszettnek hitt darabját interaktív régészeti kiállításunkon, a Várnegyed szívében! Az október 31-ig látogatható tárlaton vezetett túrákon bejárható a 2018-ban feltárt, Magyarországon egyedülálló erődítmény, az Erdélyi bástya.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

EGY RÉGI RECEPT SZÁRNYAKAT AD

Mi újat mondhatnánk a csirkéről? Könnyen beszerezhetjük, süthetjük, tölthetjük, készülhet belőle paprikás. Tiszta sor. De vajon milyen érdemes vásárolni belőle? Melyik való rántani és melyik levesnek? És mit készíthetünk a csirkéből még? Lapozzunk vissza az 1930-as évekbe!

◆ Ekkor jelentek meg ugyanis a Pesti Hírlap szakácskönyvei, amelyekből rengeteg dolgot tudhatunk meg erről a jól ismert húsféléről. „A csirke 7-9 hónapos kora után elveszti húsféléről a lágyágát, éppen ezért miután az izmok és a kötőszövetek megkeményednek, tehát szívósabbá válnak, elkészítésük is hosszabb időt igényel, ízük és húruk sem olyan izletes már, mint a fiatal szárnyasoké” – olvashatjuk itt. Ezért aztán a 9 hónapnál idősebb szárnyast levesnek elkészítve vagy ledarálva, másfajta ételek elkészítéséhez ajánlják. Mert „ilyen esetekben a szárnyas izmai könnyen eltávolíthatók és az elkészített ételben a hús keménysége és a szárnyas vénsége nem érezhető.” Sütni, paprikásnak, töltött csirkének pedig a 2-3 hónapos való, mert ekkor a legízletesebb a hús. Persze, mindehhez ma már megbízható forrás szükséges, a boltban kapható, akciós csirke korát nehezen deríthetjük ki... Még jobb lenne, ha őshonos fajtát (kendermagos, fogolyszínű, sárga magyar, fehér magyar, erdélyi kopasznyakú) tudnánk enni, amely lehet, hogy kisebb húsú (bár a bolti vetélytárs is sokszor inkább csak több vizet, mint húst tartalmaz), de ellenállóbb is. Ezért kisebb valószínűséggel evett antibiotikummal kevert takarmányt. Ízük, hússzerkezetük szintén változatosságot mutat. Beszerzésük ugyanakkor nem olyan egyszerű, így még ha nem is sikerül 2-3 hónapos, hazai fajtájú csirkéhez

jutni egyenesen egy gazdtól, akkor is érdemes tudnunk, mi alapján keressük a piacon. Nos, a régi szakácskönyv azt írja, a legjobb „a jól táplált, fehéres-sárga bőrű csirke, melynek bőre alatt sárga zsírfoltokat látunk. Ezen koron felül a csirke húsa csak úgy élvezhető és igazán jól csak akkor készíthető el, ha tejjel hizlalták (tejes darával), és húsa a leölés után legalább 3-4 napig állott. Ez a fajta fehér zsírfoltjairól és zsíros bőréről könnyen felismerhető.”

NEM MAI CSIRKE

A jó alapanyag már fél siker, amit néhány régi recept mai megvalósításával tovább fokozhatunk. Itt van például a Pesti Hírlap szakácskönyvében olvasható kapos változat. Rendkívül egyszerű és üdítően hat a sokszor unalmas, szárazra sült csirke után. Kezdetnek vajon (ez már remek indítás, pluszított és -zsírt ad az ételhez, ami a csirkének nagyon jól tesz) pirítsunk két kanál lisztet, majd tegyük bele egy egész hagymát. Eresszük fel vízzel (ez természetesen tovább fokozható alaplével), majd adjuk hozzá a legfontosabbat: egy fiatal, 40-50 dekás csirkét, felkockázva. Egy kanál ecetet (gyümölcsecetet vagy tárkonyos ecetet ajánlok) öntsünk rá, 3-4 kanál tejfölt (ez is jó zsíros legyen, a legjobb, ha piacon vesszük), egy jó nagy maréknyi kaprot és reszelt citromhéjat. Rizzsel, tarhonyával, bulgurral,





kuszkusszal köríthetjük. A másik véglet a szakácskönyvben egy zöldséges csirkés felfújt, amelyhez először is a fiatal csirkét leveszöldséggel puhára főzzük. A húst felvágjuk, a főzőlévből pedig mártást csinálunk: vajas rántást készítünk, öntünk rá a léből és egy kis citromot facsarunk belé. Ezzel fogjuk leönteni a csirkehúst, amelyet tűzálló edénybe teszünk, gombával, zöldborsóval. Az egész tetejére jön a tejszínes felfújt, amelyet úgy készítünk, hogy öt tojássárgáját 2 dl tejszínnel elkeverünk, megsózzuk, hozzáadunk 4 kanál lisztet és az öt tojás fehérjének felvert habját. Sütőben világossárgára sütjük.

TÖLTÜNK ÖTLETESEN

Aztán kipróbálhatunk egy igazi őszi receptet is ebből az 1930-as évekből származó könyvből, a kelkáposztával töltött csirkét – amely a köpönyeges jelzőt kapta. Egy szép fej kelkáposztát sós vízben puhára főzünk (tegyünk bele egész köménymagot is!). Az útmutatás szerint ezután néhány levelet meghagyunk, a többit pedig ledaráljuk, de csinálhatjuk úgy is, hogy egy kicsi levet hagyunk rajta és botmixerrel pépesítjük. Hozzákeverünk ezután egy marék zsemlemorzst, egy tojást, sózzuk, borsozzuk,

majorannával szórjuk. Az így kapott masszát betöltjük egy csirke bőre alá, az egész húst szalonnaszeletekkel fedjük, majd beborítjuk a félretett kelkáposztalevelekkel. Rá is kötjük azokat cérnával, mert aztán lábasban puhára pároljuk. Használhatjuk ötletadónak is ezt a receptet, és szabadon módosíthatunk rajta. Vízben főzés helyett sütőben is süthetjük a káposztával töltött csirkét, tetejét meglocsolhatjuk tejjel és vajjal. Meg aztán a káposzta is cserélhető, hasonló módon készítve, de spenóttal is el tudom képzelni... Vannak a régi szakácskönyvben is gazdagabb töltelékű változatok. A királynő módra készített csirkét például zsírban sült libamájjal és gombával tömték meg. Sőt, mindehhez cérnamentéltet is tettek. Szintén vízben főtt aztán a hús, de zöldségekkel, s a párolás után tejszínnel, citromlével mártást forraltak ebből a gazdag főzőléből. A húst pedig a végén zsírban körbesütötték, hogy szép színt kapjon. Főtt krumplival és gyenge zöldbabból készült salátával tálalták. A sor tovább folytatható (ott van például a paradicsomos rizszel töltött, bormártással leöntött csirke), ezért további izgalmas receptekért (nem csak csirkével) érdemes fellapozni ezt a régi szakácskönyvet! ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

DÍJNYERTES Klapka Központ

Újszerű és egyúttal környezettudatos megoldásai miatt Média Építészeti Díjat nyert az angyalföldi Klapka Központ. A komplexum leglátványosabb megoldása az ún. „dombház.”

Ez alá süllyesztették az üzletet (többek között egy élelmiszer-áruházat is), felette pedig játszó- és pihenőterületet alakítottak ki.



Az objektum pinceszintjén száz parkolóhely van, ezekből 4 akadálymentesített. Töltőállomás is van a villanyautók számára, és 36 kerékpártároló is helyet kapott ezen a szinten. Két további szinten 15 kereskedelmi, szolgáltató és irodai egységet helyeztek el, valamint két orvosi rendelőt is. A felső 3+1 emeleten 33 önkormányzati lakás van, 44 és 90 négyzetméter közötti alapterülettel. Ezekre az önkormányzat pályázatot írt ki.

2

Műanyagbevonat a sziklákon

Érdekes jelenséget fedeztek fel portugál kutatók: az óceánokba került műanyag mikroszemcsés bevonatot, valóságos kérget képez a part menti sziklákon. Ez nemcsak zavaró, de a sziklákon élő és táplálkozó organizmusokra is veszélyes lehet. A jelenséget Madeira szigetén tanulmányozva megállapították, hogy a bevonat nagy méretű műanyagdaraboknak a sziklához csapódása során is keletkezik, és az egész jelenség az algák vagy zuzmók megtelepedéséhez hasonlít. A műanyagfoltok főként polietilénből állnak, azaz a legelterjedtebb és nagyrészt csomagolásokhoz használt műanyagfélésekből. Kimutatták, hogy a sziget sziklafelületeinek 10 százalékán már ott van ez a bevonat.



3

Fehér napelemek

Az eddig ismert napelemek kiríttak környezetükből elütő sötét színeikkel. Ez különösen akkor lehetett zavaró, ha a homlokzatra kerültek, és így meghatározták az egész épület megjelenését. Svájcban most fehér színű napelemeket fejlesztettek ki, amelyek

jobban belesimulnak környezetükbe. Ezt egy speciális fóliával érték el, amely a teljes látható fény spektrumot visszatükrözi, áramfejlesztéshez pedig az infravörös fényt használja fel. A svájci Solaxess cég 32 ilyen fotovoltaikus – vagyis közvetlenül áramot termelő – napelemet szerelt fel Boudryban egy bérházra. Ezek évi 2900 kilowattóra áramot termelnek, amivel hőszivattyút működtetnek, valamint az épület elektronikai rendszerét és közösségi helyiségeit látják el árammal.



4

METRÓJEGY MŰANYAG PALACKÉRT

Sajátos módon is küzdenek Olaszországban a műanyagszennyezés mérséklésért: Rómában egy olyan hulladékgyűjtőt mutattak be, amely minden bedobott műanyag palackért 5 eurocentet utal az illető bankszámlájára, egy telefonos alkalmazás segítségével. Az így felgyűlt összegből metrójegy vásárolható. A rendszer kipróbálására három ilyen tesztgépet állítottak üzembe egy évre.



5

KINEK A SZEMETE?

Egy tanulmány 194 ország hulladéktermelését vizsgálta, és elképesztő eredményekre jutott. Eszerint a világ kommunális szemétermelése évi 2,1 milliárd tonna. Ez 822 ezer szabvány úszómedencét töltene meg. A legnagyobb hulladéktermelő az USA, a fejenkénti évi 773 kilogrammos produktumával – ezzel a Föld összes szemetének 12 százalékát adja, miközben lakossága a világ össznépségének csupán a 4 százaléka. Igen magas az egy lakosra jutó hulladékmennyiség a leginkább fejlett országokban, így (az USA mellett) Hollandiában, Németországban, Franciaországban, Ausztriában, Svájcban, Kanadában és Ausztráliában. Átlag alatti viszont Kína és India szemétkibocsátása, a világ 36 százalékát kitevő népességük csupán az összes hulladék 27 százalékáért felelős. A legkevesebb a fejenkénti hulladék Etiópiában: ez hetede az amerikainak.



A termelt összhulladéknak ugyanakkor csak a 16 százalékát hasznosítják újra, országonként eltérő mértékben. E tekintetben az USA megint csak szegénykezhet, hatalmas mennyiségű kommunális szeméthegeinek csak a 35 százalékát hasznosítják újra, miközben ez az arány Németországban 68 százalék. A fejlettebb országok ehelyett egészen a közelmúltig azt a megoldást választották, hogy szemetüket fejletlenebb országokba „exportálták”. Újabban azonban ezek az országok már nem akarnak a világ szeméttelpei lenni, így például Kína, Vietnam, Thaiföld és Malajzia is betiltotta a hulladékimportot, a Fülöp-szigetek pedig vissza is küldött Kanadának 69 konténernyi szemetet. ♦

CSEPPRŐL CSEPPRE

A Béres család és a mára közel 500 főt foglalkoztató vállalat, a Béres Gyógyszergyár Zrt. története akár a huszadik századi történelem egymást követő korszakainak lenyomata is lehetne. Hogyan kezdődött? Természetesen cseppről cseppre.

„...következésképpen alkalmaztam azt az alapszabályt, hogy a problémák kulcsát először a környezetben kell keresni... Lelkesen, nagy kedvvel, szorgalommal dolgoztam. Eredményeim nem úgy születtek, hogy leültem és kitaláltam, miként lenne megoldható a világ gondja-baja. A Béres Csepp megalkotásáig csaknem húszévnyi, közönnyel, akadályokkal nem törődő kutatómunkára és az eredmények átfogó elemzésére volt szükség.” (Id. dr. Béres József)

- ◆ Id. dr. Béres József eredetileg egy pusztító burgonyabetegség leküzdésén kezdett dolgozni. Rájött, hogy a különféle földtípusokban nem azonos a nyomelemek és az ásványi anyagok mennyisége: ahol több van a földben, ott ellenállóbb és egészségesebb lesz a krumpli is. Ezt az elvet – a nyomelemek immunrendszert erősítő hatását – hamarosan kiterjesztette a haszonállatokra és emberre is. A szerteágazó kutatások eredményeként született meg a gondolat egy olyan készítmény megalkotására, amely lehetővé teszi a betegségek megelőzését, rendszeres alkalmazása pedig kiegyensúlyozza a szervezetet, felvértezi az immunrendszert. Ám csaknem két évtizedig tartott, míg sikerült felderíteni a szükséges elemek legmegfelelőbb arányát és a felszívódásukat biztosító leghatékonyabb formát.

A Béres Cseppet a kutató magán próbálta ki először, három napon át szedte az alkalmazásra javasolt dózis ötvenszeresét, s csak ezután adta hűgának, akinél agydagana-tot diagnosztizáltak. Műtétjét követően még több mint harmincöt évet élt, teljesen daganatmentesen.

A készítmény a Béres Csepp nevet dr. Vizi E. Szilvesztertől, az Egészségügyi Minisztérium akkori főosztályvezetőjétől kapta. A készítmény híre gyorsan terjedt, Béres Józsefet egyre többen keresték fel otthonában a világ minden tájáról, ő pedig ingyen adta



a cseppet a segítségért hozzá fordulóknak. Béres József és csodacseppjének sorsát a művészvilág is a szívében viselte, és azokban a nehéz időkben, amikor politikai okokból támadták, megpróbálták ellehetetleníteni, Ratkó József, Sánta Ferenc, Illyés Gyula, Déry Tibor, Zelk Zoltán, Csoóri Sándor és Nagy László is kiálltak mellette. Ekkor született Nagy László „Elhúllt bolondok nyomán” című verse.

Kósa Ferenc filmrendezőt is megragadta a kutató fordulatokban bővelkedő élete, és „Az utolsó szó jogán” címmel dokumentumfilmet forgatott id. dr. Béres Józsefről. A film sokáig tiltólistán volt, végül 1987-ben került a nyilvánosság elé. 2019-ben Gyöngyössy Bence rendezésében „Cseppben az élet” címmel mutatott be róla játékfilmsorozatot a Duna Televízió és az M5 Televízió.

„Hitvallásunkban így fogalmaztunk: A gondolat legyen jó és igaz: a természettel harmóniában tégy az ember érdekében, gyógyíts anélkül, hogy ártnál, társadalmi és nemzeti felelősségtudattal, szorgalommal bizonyítsd igazad, munkád erkölcsi és anyagi hasznosságát. Úgy érzem, ebben a pár szóban kifejeződik minden. Benne van atyám nagyszerű találmánya, a kiindulópont, a Béres Csepp, a belőle kinövő, a 30 év során kifejlesztett és forgalomba hozott számos termék, és benne van a 30 éves elszánás is, amellyel dolgozunk azokért, akikért felelősek vagyunk: az itt élő emberekért, nemzetünkért” – hangsúlyozta dr. Béres József.

A Béres Cseppet 2000-ben hivatalosan is gyógyszerre minősítették, feltalálóját id. dr. Béres Józsefet 2002-ben az ország legrangosabb tudományos elismerésével, a Széchenyi-díjjal tüntették ki, és szobra 2008-ban bekerült a legnagyobb magyar gyógyítók közé a Semmelweis Orvostörténeli Múzeumba. A Béres Csepp 2013-tól hivatalosan is hungarikumnak számít.

Az id. dr. Béres József által elkezdett utat gyermekei és unokái folytatják, a kezdeti termék mellé mostanra közel 150-féle készítmény sorakozott fel, a vállalkozás pedig 500 fős nagyvállalat, amely idén ünnepli fennállásának 30. évfordulóját. Nem csupán a profizmus, a rátermettség, a folyamatos kutatómunka és a kimagasló szakmai színvonal a siker titka. Ennek a vállalatnak, amely azért született, hogy másoknak segítsen, lelke van. Vezetői nagytudású és érzékeny emberek, nem gondolják, hogy tévedhetetlenek, de hisznek abban, hogy munkatársaikkal együtt meg tudják oldani a problémákat. Ünnepelni is rendhagyó módon szoktak: a jeles napokról közös énekléssel, énektanulással emlékeznek meg, Béres Józsefnek ugyanis „Szép magyar ének” címmel 2009-ben és 2016-ban jelent meg egy-egy gyűjteménye, amelyben gyermekdalok, népdalok, egyházi népelemek szerepelnek. A cég évtizedek óta jelentős összeget fordít jótékonykodásra, többek között civil szervezeteken keresztül támogatja a rászorulókat, hazai egészségügyi intézményeket, emellett elkötelezett támogatója a hazai sportéletnek, az oktatásnak és kultúrának is.

Béres Klára így fogalmazza meg id. dr. Béres József hagyatékának erejét: „...tartás, amire bárhol a világban támaszkodni lehet. A példa emberségből, elhivatottságból, konok hitből, igaz magyarságból, ami elirányít bennünket. Akkor is, amikor a globalizált világot uraló kíméletlen versenyben nap mint nap meg kell találnunk az egyenes utat, amikor a sikerhez vezető út hosszát pénzügyi mutatókban mérjük, amikor kíméletlen kihívások igényelnek tőlünk jó megoldásokat...” ♦ (X)



SZÖVEG –
NÉMETH ÁGNES

MÚLT ÉS JÖVŐ RANDEVÚJA

Átadták a MOME új campusát

A 2019/20-as tanévet már újra a Zugligeti úti campusban kezdhetik a MOME hallgatói és oktatói. Most már minden adott ahhoz, hogy a tehetséges magyar alkotók számára a MOME a magyar kreatív ipar zászlóshajója legyen. Az új épületegyüttes városépítészeti érték is, családi piknik keretében átadott tizenötezer négyzetméteres közparkja pedig nyitott a budapestiek számára. Az egyetem előtti közterületen felújították a járdákat, új parkolóhelyeket alakítottak ki, és kerékpártárolókat is létesítettek.

♦ **Fürjes Balázs, Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár** elmondta nekünk, hogy az egyetem épületeinek tervezésére meghirdetett országos építészeti tervpályázat bíráló bizottságának elnökeként mi tetszett meg neki legjobban a nyertes pályázatban.

– Nehéz kiemelni egy dolgot. A kompozíció egészében is rendben van, és a részletekben is nagyon sok finomság rejlik. Múlt és jövő nagyon izgalmas randevút adott egymásnak például a főépületben: a modern igazodott a régi, Farkasdy-féle műemléképület stílusához, nem akarta azt elnyomni, miközben van saját értéke a modern vonalnak, nem alárendelt szerepet tölt be. Nagyon tetszik a Tudásközpont (MOME UP) épületének homlokzati megoldása: a nyílászárókat egy kopolitüveg héj fedi, amelynek homokfűvott paneljei gondoskodnak az épületbe jutó fény szabályozásáról. Egyébként ez a kreatív újraértelmezése egy eddig csak ipari épületeknél alkalmazott megoldásnak. Aztán zseniálisnak tartom a MOME BASE épületet, amelynek nincs tartópillére, az alsóbb szintek födémje a legfelső födém utófejtített, monolit vasbeton gerendájára van felfüggesztve. Az épületnek üvegfalai vannak, szóval nagyon légies az egész. Egyébként hála Istennek nehéz döntés volt kiválasztani a nyertest, a huszonkét beérkezett pályamű között volt három-négy igazán kiváló, de két nap után konszenzusra jutott a zsűri. Külön öröm, hogy az elképzelések és a megalkotott valóság fedik egymást.

Közép-Európában egyedülálló új campus született a XII. kerületben a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, a főváros, a Hegyvidéki Önkormányzat és a kormány szoros együttműködésének köszönhetően. Az új épületegyüttes helyet ad egy XXI. századi igényeket kielégítő innovációs kutatóközpontnak is, és teret biztosít a piaci együttműködésnek. Olyan nagyvállalatok, mint a GE, a Mercedes, a Philips, az Electrolux és a Rába együtt dolgoznak a MOME-val többek között új termékek fejlesztésén és koncepciótervezésen.





Tudásközpont (MOME UP) A több mint 6000 m² területű épületben 650 m² -es könyvtár, 35 iroda és 3 tárgyalóterem van, ezek az egyetem doktori iskolájának adnak otthont.

MOME Ground Az egyetem új főbejárata, amely egy, akár 1500 fő befogadására alkalmas közösségi térbe vezet.





B-épület (MOME BASE) Különleges statikustervezői bravúr az alapképzés helyszíne. A lebegés illúziójának kulcsa, hogy a legfelső födém két hatalmas utóeszített monolit vasbeton gerendájára függesztették fel az alsóbb szintek födémjeit. Ennek eredményeképpen nincsenek oszlopok, pillérek az épület tereiben. A teherbírás érdekében a több mint 2 méter magas gerendák belsejében elhelyezett kábelt a beton megszilárdulása után feszítik meg. Ilyen megoldással Magyarországon még nem épült épület.

– Közép-Európában egyedülállóan nagyvonalú campus jött létre: impozáns építészeti megoldások, ultramodern hang- és filmstúdió, a korhűen felújított, reprezentatív Gondúzó villa – mindezek egy másfél hektáros közpark gyűrűjében. Úgy tűnik, többről van itt szó, mint egy új egyetemi épületkomplexum felépítéséről.

– A MOME egy világszínvonalú, a hagyományokra építő, korszerű dizájnegyetem, amelybe fektetni egyet jelent Budapest, Magyarország és a magyar kreatív ipar, a magyar dizájnközösség erősítésével. Ahhoz, hogy a rendkívül tehetséges magyar fiatalok sikeresek legyenek ezekben az ágazatokban, az kell, hogy

világszínvonalú oktatást és világszínvonalú technikai fel-tételeket biztosítsunk nekik – mi ezt tudjuk hozzátenni az ő alkotómunkájukhoz. A magyar kormány pedig úgy gondolta, érdemes az egyetem mellé állni, ez a befektetés nekünk megéri. Figyeltünk a környezetünkre is: sok helyen légkondicionálás helyett a falakba és a födémbe épített fűtés-hűtés működik – ez környezetkímélő megoldás –, napelemek gyűjtik az energiát a Tudásközpont tetején, és az építkezés során összesen mintegy tizenhat-ezer növényt, bokrot, cserjét ültettünk, hogy zöldítsük a várost. Egyébként a beruházásnak a bruttó 21,4 milliárd forintos teljes költsége a költségvetést átlagosan csak évi



Műhelyház (MOME ONE) A 2016 tavaszán átadott Műhelyház tervezője Reimholz Péter (†2009), Csomay Zsófia és Németh Tamás. A Műhelyház az anyagmunkálók műhelyeknek ad otthont, több mint 2400 négyzetméteren 49 helyiség szolgálja az oktatást.

kevesebb mint fél ezrelékkal terhelte. Sehonnán nem kellett forrásokat elvonnunk, a gazdasági növekedés fedezte ezeket a költségeket.

– Kerületi önkormányzat, főváros és kormány – és jelen esetben egy egyetem – más projektekben is ilyen elszántan működnek együtt?

– Abban hiszek, hogy nagy dolgokat csak összefogással lehet véghezvinni, és ebben *Tarlós István* főpolgármester úrban és *Pokorni Zoltán* polgármester úrban partnerre találtam. Ha a városvezetés a kormánnyal való háborúzást tekinti fő céljának, akkor nehezebb ilyen horderejű dolgokat megvalósítani. ♦

A MOME új koncepciójában a hagyományos oktatói termek mellett megjelennek az otthonterek és a teakonyhákhoz kapcsolódó coffee-ek. Ezek a közösségi terek azt a célt szolgálják, hogy a hallgatók valódi alkotó közösségben kereshessék útjukat, kísérletezhessenek, inspirálhassák egymást, illetve a hallgatók és az oktatók között is élő, alkotótársi viszony jöhesse létre. Épültek teljesen új műhely- és oktatási épületek a campuson, de megőrizték az egyetem két emblematikus, történelmi épületét (a *MOME Master* épületet és *Gondúzó villát*).



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A HATLÖVETŰ ÁRA

A Colt-féle pisztolyok története egy 150 évvel ezelőtti amerikai sikersztori. A rendíthetetlen kitartás és gátlástalanság meghozta gyümölcsét, miközben a háttérben egy család vergődése zajlott az érvényesülés és a változatos formákban megjelenő halál határvidékein. Egy ördögi találmány baljóslatú előtörténete.

◆ TRAGÉDIÁK ÁRNYÉKÁBAN

Mire **Samuel Colt** megszületett 1814-ben, apja már végrehajtott egy nagy életformaváltást: egyszerű farmerből vállalkozó lett. A vidéki élet után a városba költöztette a családját, és textilüzemet nyitott. Ment volna minden a maga útján, de a Colt famíliát a kezdetektől tragédiák egész sorozata érte. Amikor Samuel még csak hatéves volt, az édesanyját elvitte a tüdővész, kilenc testvére közül három lány halt meg, egy gyermekágyban, egy tuberkulózisban, egy pedig öngyilkos lett. Egyik bátyja, *John*, később gyilkosságot követett el, amiért halálra ítélték.

Samuel gyermekora egyébként sem volt gondtalan. Tizenegy éves volt, amikor az apja gyakorlatilag bérbe adta őt egy farmercsaládhoz. A ház körül végzett munkája fejében szállást, étkezést és iskoláztatást biztosítottak neki. Tanulmányai során egy tudományos enciklopédia volt a kedvenc olvasmánya, ebben olvasott először a lőfegyverek működéséről.

ROBBANÉKONY TERMÉSZET

A pirotechnika már fiatal korában a szenvedélyévé vált. Amikor négy évvel később hazaköltözött, apja textilgyárában kapott munkát, de leginkább robbantgatni szeretett. Tizenöt évesen egy függetlenség napi ünnepélyen víz alatti robbantást hajtott végre egy előre odakészített tutaj ellen, majd a következő évi ünnepségen az iskolájában próbált tűzijátékot produkálni. Ez utóbbival hajszal híján felgyújtotta az épületet, ezért rövid úton eltanácsolták.



Az apja jobbnak látta ideiglenesen eltávolítani őt, ezért különböző hajókra küldte kitanulni a tengerészmesterséget. De Samuel itt is csak ugyanarra tudott gondolni. Egy India felé tartó hajón a racsnis csörlőt tanulmányozta, és gyorsan kigondolt egy háromcsövű forgópisztolyt, amelynek a modelljét azon nyomban el is készítette hulladékfából. Hazatérve rávette az apját, hogy finanszírozza fegyvergyártási ambícióit. Készített is két prototípust, de az egyik az első elsütéskor felrobbant, ezért elapadt a pénzcsap, és ennek a próbálkozásnak sem lett folytatása.

Samuel persze nem adta föl. Mindenáron pénzt akart keresni a szenvedélyére, ezért a szórakoztatóipar felől közelítette meg problémát. Nem volt szegénylős: utca-sarkokon, majd vásári multságokon lépett föl, mégpedig egy teljesen legális kábítószerrel, a dinitrogén-oxiddal. Az érdeklődők beszippanthatták a nevetőgáz vagy kéjgáz néven is ismert anyagot, majd jókat derülhettek – részben a szer hatása miatt, részben egymáson. Colt fiatal kora ellenére képzett és karizmatikus előadó volt, ami egyszer bajba is sodorta. Egy kolerajárvány alkalmával egy

település elkeseredett lakói gyakorlatilag foglyul ejtették, és arra kényszerítették, hogy mint nagy hírű, tudós ember, gyógyítson betegeket a varázslatos gáz segítségével. Samuel kénytelen-kelletlen teljesítette a követelésüket, majd sietve odébbállt.

A show-t nemsokára radikálisan új elemekkel bővítette: összefogott egy vállalkozó kedvű szobrásszal, aki élethű figurákat készített neki Dante Isteni színjátékának különböző figuráiból, különös tekintettel a horrorisztikus alakokra. Új előadásain ezeket hordozta ide-oda az Egyesült Államokban, és maga készítette tűzijátékkal egészítette ki. A siker meglehetősen zajos volt, rövid idő alatt országosan ismert ember lett belőle.

COLT, A KITARTÓ

Az összegyűlt pénzből végre megkezdhette a fegyvergyártást. A többcsövű fegyver ötletét elvetette, és átnyergelt az egycsövű, forgótáras változatra. Pénzt kért kölcsön apja egyik barátjától, fegyverkovácsokat fogadott föl, és Baltimore városában véglegesítette a prototípust. ➤

1835-ben, mindössze huszonegy éves korában megvásárolta a szabadalmi jogot, és nagy tervekkel a tarsolyában nekilátott értékesíteni az első Colt-féle pisztolyokat. Egy év múlva már komoly pénzügyi befektetők is álltak mögötte, akik céget alapítottak, majd politikai kapcsolataikat felhasználva országos monopóliumot szereztek az ilyen szerkezetű lőfegyverek forgalmazására.

A siker azonban elmaradt. Az eladások nem voltak jelentősek, a cég szenvedett. 1843-ig küszködtek, aztán belátták, hogy nem sikerült az áttörés. Csődöt jelentettek, a vállalkozás vagyonát elárverezték. Samuel Colt makacssága és eltökéltsége persze nem engedte, hogy feladja a harcot. Miközben további változtatásokat eszközölt a pisztolyán, víz alatt is használható, kátránnyal borított elektromos kábeleket fejlesztett ki, amelyeket két, viszonylag friss találmányhoz, a távíróhoz és a víz alatti aknákhöz lehetett felhasználni. A siker most is elmaradt, mert bár az új fegyvertípust a kormány tisztviselői előtt is sikerrel demonstrálta, John Quincy Adams elnök elvetette az ötletet. Mint mondta, ez a fajta hadviselés erkölcstelen, nem keresztényekhez méltó.

A KALANDOR TESTVÉR TRAGÉDIÁJA

Közben Samuel bátyja, John keveredett bajba. Ő sem volt válogatós a pénzkereset módját illetően: volt ő hivatalnok, katona, szerencsejátékos, párbajhős, földspekuláns, szappangyáros, retorikatanár, élelmiszer-nagykereskedő, prémkereskedő és még sok minden más. Amerikában ő honosította meg az itáliai típusú kettős könyvelést, és bestsellert csinált az ehhez kapcsolódó, általa írt kézikönyvből. 1842-ben egy filléres adósság miatt összetűzésbe került egy nyomdással, akit agyonvert egy fejszével. A holttestet egy ládába rejtette, sóval borította, majd feladta postai küldeményként egy teherhajón, de a szállak így is hozzá vezettek. Elfogták, és az akkor már neves Samuel által bőkezűen fizetett ügyvéd minden próbálkozása ellenére halálra ítélték. Hiába próbált többször is megszökni – egyszer például női ruhában –, nem sikerült. A kivégzés napjának reggelén John a börtöncellában rövid ceremónia keretében feleségül vett egy Caroline Henshaw nevű nőt, eközben a börtön épülete váratlanul kigyulladt. Mire eloltották, John Coltnak csak a holttestét találták meg: szíven szúrta magát egy zsebkéssel.

PISZTOLYT A KEZEKBE

Samuelt semmi nem tántorította el. Tovább küszködött a pisztolyaival, és a sikert végül az indiánokkal folytatott állandó összetűzések hozták meg neki. Az őslakosokkal harcoló katonák között voltak olyanok, akik Colt-pisztolyokat használtak, ők pedig el voltak ragadtatva. Örömmel újságolták mindenkinek, hogy ezekkel a hatlövetű fegyverekkel milyen kevés katona milyen sok indiánt tud megölni. Jött az első komoly állami megrendelés, majd ezt követte még több az 1846-ban kitört amerikai-mexikói háború során. Colt mindkét félnek sikerrel értékesítette a pisztolyait, ahogy később, az amerikai polgárháborúban is.

A Colt-fegyverek hamarosan egyeduralmukba lettek a piacokon, és Samuel bebizonyította, hogy minden versenytársánál jobban ért az üzlethez. A pisztolyai cserélhető alkatrészekből készültek, ezeket gépek gyártották, és jól fizetett munkások szerelték össze az akkor még teljesen új szerelősor-elv alapján. A gyár területén takaros, bajor stílusú házakban berendezett szállás, fürdőhelyiségek, olvasószoba is a munkások rendelkezésére állt, viszont tizórás, feszített munkaidő és katonás rendtartás uralkodott. Engedetlenségért, szemtelenségért, sőt, javító szándékú javaslatokért is azonnali elbocsátás járt.

KOSSUTH, A REKLÁMHORDOZÓ

Colt olyan marketingmódszereket használt, amelyeket egy mai multinacionális cégnél is megirigyelnének. Hatalmas népszerűsítő körutakat tett Amerikában és Európában, fontos embereknek – például Kossuth Lajosnak – személyre szabott pisztolyokat adományozott, újságcikkeket íratott a fegyvereiről, drága üzleti vacsorákat tartott, és még festményeket is készíttetett, amelyeken a hős amerikai katona coltokkal lőtték a vadállatokat, banditákat és az indiánokat.

Akármilyen sok tragédia kísérte Samuel Colt és családja életét, őt semmi nem tudta eltántorítani a céljaitól, és az eszközökben soha nem válogatott. A Colt-fegyverek egész Amerikában elterjedtek, csak az első huszonöt évben négyszázezer darabot adtak el belőlük. Samuel Colt 1862-ben, negyvenhét évesen, az Egyesült Államok egyik leggazdagabb embereként halt meg. ♦

GRAMMY díj
★★★★★

8 TONY díj
★★★★★

OSCAR díj
LEGJOBB DAL

OLIVIER díj
★★★★★

MADÁCH SZÍNHÁZ

once

Egyszer...
musical

Szövegkönyv:

Zene és dalszöveg:

ENDA WALSH GLEN HANSARD és MARKÉTA IRGLOVÁ
JOHN CARNEY

által írt és rendezett film alapján

Fordította: BÁRÁNY FERENC, PULLER ISTVÁN

Rendező: SZIRTES TAMÁS

RTL
MAGYARORSZÁG

BEMUTATÓ: 2019. SZEPTEMBER 20., 21., 22.

BUDAPEST
MADÁCH SZÍNHÁZ
MADÁCH SZÍNHÁZ KÖZTISZAKKÖZVETÉSE

A ONCE bemutatását a Music Theatre International (Europe) – www.mtishows.eu – és a Theatrum Mundi Színházi és Irodalmi Ügynökség – www.theatrum-mundi.hu – közötti különleges megállapodás teszi lehetővé.

KEMÉNY ISTVÁN
KESZTYŰ

Te, aki tudsz vezetni,
fékezniél, ha egy kesztyű
volna az útra dobva
eléd, ahol a zebrát
közlekedési lámpa
világítja be zölden,
pirosan, sárgán, vagy ha
későre jár, csak sárgán,
elhinnéd azt, hogy sün, vagy
egyéb elütött állat;
mondjuk, hogy időd volna,
kedved is lenne élni
és élni hagyni mást is,
megállni és kiszállni
a hülye sünt szapulva,
vagy észrevenni rögtön,
hogy az egy kesztyű ott csak,
mégse lépni a gázra,
ha már nem tetted addig,
hanem kiszállni, és úgy
konstatálni, hogy kesztyű,
kesztyű az útra vetve,

és mivel te állsz itt csak,
nyilván eléd vetették,
megvárni, aki dobta,
és ha az nem jön, akkor
rájönni, hogy nem is fog,
de mégse lehet mindent
a véletlenre fogni?
Megmondom, miért kérdem,
mert nem tudok vezetni,
és egy zebrára esve
heverek mint egy kesztyű,
pirosan, sárgán, zölden,
ilyenkor már csak sárgán
villózik rám a lámpa,
el is vagyok veszítve,
meg is vagyok találva,
van is párom meg nincs is,
egyedül mint az ujjam,
akármelyik az ötből,
mert nem jelentek semmit,
de mégse lehet mindent
a véletlenre fogni.



LACKFI JÁNOS FÉL PÁR

◆ Bosszantott az a kesztyű, vajon hová tehettem? Nem mintha, mert van másik, csak éppen mégis, szóval. Hogy itt a párja, evvel. Mit csináljak, megtartsam? Vagy kidobjam, és akkor. De hogyha később mégis előkerül a másik? Akkor az még bosszantóbb, hogy hiszen meglett volna, én meg csak úgy eldobtam. Mi a fenét csináljak? Gyűrögettem a kesztyűt, nem azt, hanem a párját. Ez is csak rongydarab már, nincs neki haszna semmi. Milyen gyorsan fakulnak, használódnak a tárgyak... Egy kesztyű több, mint csak tárgy, meghosszabbítás-féle. Tiszta emberszabású.

A férjem szólt, hogy mégse. Hogy ezt már mégse kéne. Hogy ez csak hülye kesztyű. Majdnem akár a zokni. A kéz zoknija kesztyű. A láb kesztyűje zokni. Hogy én mindig azt mondom a zoknijára, ajvé, csak dobja ki, majd újat veszünk, ötöt egyszerre. Van mindig akciósan, szóval ne parázzon. És most fordult a kocka, ő emlékeztet engem, hogy olyan, mint a zokni. És nyugodjak meg végre, probléma nincs egy szál se. De pont ez nem igaz most, mert a kesztyű nem zokni. Anyaga van, simulhat, színekkel összejátszik. Nagyon is élő részem, de férfi ezt nem érti. Hogy is érthetné, kérdem, de kérdem csak magamtól. Mert minek tennem szóvá? Még egyre gyűrögettem azt a darabka textilt.

Végigjártam fejben az egész tegnap estét. Mikor volt, hogy még megvolt? A színházba indultunk, ott fogtam, jól emlékszem. A kistáskámmal együtt szorítottam kezemben. Leheletnyi anyagnak szeretem tapintását. Éppen azért csúszik ki, merthogy olyan kis könnyű. Habkönnyű, ahogy mondják. És aztán nem adtam be a ruhatárba, hogyne! Tulképpen hülyeség volt magamnál tartogatni. És útban is volt folyton. Útban volt a mosdónál. Férjem kezébe nyomtam. Aztán meg visszavettem. Útban volt a büfében, amikor a pohár bort is tartanom kellett még, és nem tudtam letenni. Valaki kért zsebkendőt, és fél kézzel turkálni úgy a retikülömben, hogy a kesztyű is ott van... Le is ejtettem akkor épp azt a fél pár kesztyűt, amelyet el is vesztettem. Nem, nem, határozottan. Másik fele volt inkább.

És most a gyermek ágya mellett kuporgok éjjel, és a selymes hajába mértem az öt ujjam. Nem épp azt az öt ujjat, nem az elveszettbe illőt. Hanem a meglévőbe illő ez az öt ujjam. És az jár a fejemben. Az a leejtett kesztyű. Mely később nem veszett el. Az a pasas fölvette. Ismerős valahonnan. És a szemembe nézett. Tudom már, a fitnessből. Hirtelen előttem volt. Jól kigyúrt felsőtesttel.

Törülköző nyakában, izzadságot itatni. De a színházban nem volt törülköző, se fitness. Csak a szép szempillája. A mélykék szeme párja. Sokkal kidolgozottabb a teste, sokkal fittebb... Mint kié? Ki ne mondjam. Az elhízott uracskám. Kialudt régi tűzzel. Mint egy kosztümös filmben, letérdelt és felvette, úgy adta át a kesztyűt. Mélykék szemével nézett. Jó, nem volt neki másik. Én pedig megköszöntem. Mélybarna szemmel nézve. Mert nekem sincsen másik.

S ahogy megtapogattam kicsit később a kesztyűt, mikor már elvesztettem a párját mindörökre... Vagy tán nem is örökre. Inkább csak egyelőre. Mindegy, ez csak egy kesztyű. Most kesztyű helyett lánykám hajának tiszta selyme ujjaimra tekerve, hallatszik szuszogása. Ahogy megtapogattam a taxiban a kesztyűt, hát volt valami benne. Egy kesztyűben mi lenne? Még esetleg a bélés. Viszont ez béleletlen. Amolyan nyári kesztyű. Egy hülye névjegy benne. Rajta Böröndi Zoltán. Egy puccos salesmanager. Megmutassam röhögve a leletet a férjnek? Vajon mért nem mutattam? Csak akartam egy titkot? Hogy valaki pályázik, és éppen rám pályázik? Tényleg röhögnék rajta? Titokban megremegtem? Tényleg ennyi a húség? Vagy ennyi a hiúság? Fitnessnyire van tőlem? Egy mélykék pillantásra? Még anno megesküdtem. Az élő Isten látta. De vajon bennem él-e? Az eskü vagy az Isten? És melyikük segítsen?

Egy kesztyűben egy névjegy. Ponyvaregény lehetne. De épp ez most valóság. Mi lesz majd két nap múlva? Akkor mennék fitnessbe. Váltak esetleg termet, s nem járok többé arra? Hadd bámuljon a marha maga elé tűnődve. Vagy vállat von, és nyomja tovább, nagyobb súlyokkal? Mindenkinek ad kártyát? Vagy csak a jobb csajoknak? Tán én volnék Pipőke? Egy négyéves kislánnyal? Egy kislányira tőle? Meg egy férjnyire tőle? Mi az, ami elválaszt? Mi az, mi összekötne?

Vagy újrakezdem itthon, megpróbáljuk Péterrel? Kevesebb internettel, gyertyás borvacsorával? Bébiszitterrel, csak te meg csak én szisztémával? Ért annyit az egész most? És vajon mi ér mennyit? Lucácska, barna szempár? Az az egykori eskü? Elvesztett fél pár kesztyű?

Hirtelen szinte látom heverni az aszfalton.

Mint egy élettelen test.

Megtalálják a tettest? ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Két irodalmi Nobel-díj és a könyvkiadás csapdái

Október 10-én kiderül, ki lesz a tavalyi és az idei irodalmi Nobel-díjas. Sok bizarr döntés kísérte indulása, 1901 óta a világ lerangosabb kitüntetését, de a tavalyihoz hasonló skandalum – a díj odaítélésének elhalasztása – nem esett meg. Korábban elképzelhetetlen volt a kiszivárogtatás, a mindenkori bizottság erkölcsi tekintélye sosem forgott veszélyben.

◆ 2018-ban az egyik bizottsági tagról kiderült, hogy nőket molesztált, ráadásul tönkretette a fogadóirodák játékát, amikor némelyek tudomására hozta a későbbi győztes nevét. Nagyobb botrány kerekedett az ügyből, mint a korábbi, olykor arcpírító döntésekből, a szakmai félrefogásokból, pedig ezekből is volt éppen elég. Ma még nem tudjuk, sikerül-e a vadonatúj Nobel-testületnek kiköszörölnie a csorbát, legfeljebb reménykedünk. Mégpedig azért, mert soha ilyen nagy szükségünk nem volt megbízható „mankókra” az eligazodáshoz, mint mostanában. Nem véletlen, hogy a díjazott megnevezése után szalad a világ a könyvesboltokba, hogy megismerje a nevezetes szerzőt. (A szélesebb közönség körében alig ismert *Kertész Imre* 2002-es kitüntetésének bejelentése napján *Kertész Ákos* könyveit is elkapkodták Budapesten.) Egyet a polcokon sorakozó több tízezer névből.

A tökéletesen elüzletiesedett könyvkiadás (s a vele összenőtt kereskedelem) jó ideje nem tekinti feladatának az olvasó eligazítását, s pláne nem ízlésének csiszolását. Ráadásul – nálunk különösen – összezsugorodtak, sőt elsorvadtak az irodalmi mellékletek, a könyvkritikák. Fizetett bloggerek népszerűsítének sokszor fércműveket. Az írók, költők többnyire csak barátait olvassák, egymást dicsérik. Mivel egyetlen személy képtelen áttekinteni a könyvtermést, az eredeti és fordított irodalmat, aligha vethet a kiadók szemére bármit. Például azt, hogy egy-egy kéziratot vissza kellett volna adni átdolgozásra, mégpedig a szerző érdekében. Nem illik szóvá tenni, hogy pocsék a szöveggondozás, következetlen a helyesírás,

hogy bizonyos esetekben hiányzik az elő- vagy utószó, hogy magyartalan a fordítás, ízléstelen a borító vagy az illusztráció stb. Néhány tiszteletre méltó kivételtől eltekintve a kiadók már nem szellemi műhelyek, hanem gyárak, valódi meósok nélkül. Kósza ötleteik vannak, szakmunkásaik nincsenek.

Nagyszerű elképzelés reflektorfénybe állítani egykor elismert, 1945 után feledésre ítélt szerzőket. Az Atlantic Press Kiadó sokadikként csatlakozott az üzletileg is sikeres programhoz. Kérdés, hogy jogos-e „Női remekírók” sorozatcím alatt kiadni *Orczy Emma* bárónő, *Földes Jolán*, *Dánielné Lengyel Laura* vagy *Ritoók Emma* könyveit.



RITOÓK EMMA „EGYENES ÚTON – EGYEDÜL”

című regénye az *Új Idők* 1905-ös irodalmi pályázatát megnyerte, de nyilván nem esztétikai értékei, hanem bátor kérdésfelvetése miatt. A szerző (1868–1945) a XX. század egyik legizgalmasabb gondolkodója, akinek meg kellett küzdenie azért, hogy érettségizhessen és egyetemre járjon. Budapest után



Berlinben és Párizsban képezte tovább magát, vitapartnernek tekintette őt a fiatal *Lukács György*, elismerték a nyugatosok, egy időben *Tormay Cécile*-l dolgozott együtt, később *Babits Mihállyal* vitt irodalmi szalont.

Ritoók regénye a kiadó szerint „*talán a legmélyebb irodalmi elmélkedés a női lélekről, amely valaha magyar nyelven született*”. Nemcsak a suta mondatszerkesztéssel van bajunk, hanem a tartalommal is. Ennek a regénynek ugyanis több köze van a bölcelethez, a szociográfiához, mint az irodalomhoz. Ritoók különböző női sorsok vázlatos bemutatásával, lányok és asszonyok beszélgetéseinek, leveleinek felidézésével nyomatékos feminizmuskritikát fogalmaz meg. A nők egyenjogúsítása, bármily tetszetős idea, nem valósítható meg egyik napról a másikra, vallja a szerző. Egyrészt azért nem, mert a társadalmi gondolkodás lassan változik, másrészt azért sem, mert nem mindenki igényli, hogy felállítsák a családi tűzhely mellől. Könnyű a jómódú lányoknak az önállóság útjára lépni, próbálgatni a képességeiket és lehetőségeiket, hiszen van hová visszavonulniuk az esetleges kudarcok után. A regény főszereplőjének, Ágnesnek nincs hátországa, kemény munkával, kitarással eléri ugyan célját, orvos lesz, de magánéletében boldogtalan, hiszen nem adatott meg életében a nagy szerelem, nincs társa, gyermeke.

Az „Egyenes úton – egyedül” 114 éve jelent meg, de kérdésfelvetése ma is időszerű. A mű megérdemelt volna egy jól eligazító utószót, és ráfért volna az alaposabb szöveggondozás.

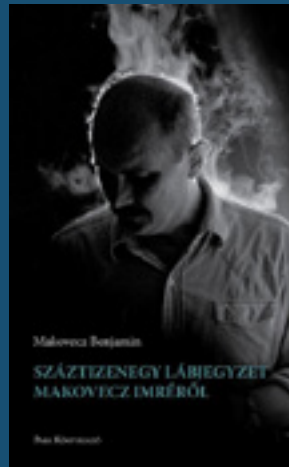
(Atlantic Press Kiadó, 2018., 2990 Ft)



JANE AUSTEN „CATHARINE” címmel megjelent kis kötete – a kiadó meghatározása szerint – a magyar és világirodalom és művelődéstörténet alapműveit tartalmazó Helikon Zsebkönyvek-sorozatban látott napvilágot, *Kada Júlia* színvonalas fordításában. Nincs ezzel a könyvecskével semmi baj, hiszen Austen (1775–1817) remek írónő, a romantika korában a későbbi

modernek előfutára, az irodalomtörténészek számára minden sora izgalmas, nemcsak a hét befejezett regénye, köztük a sokszor megfilmesített „Büszkeség és balítélet”, valamint az „Emma”. A remek angol tévésorozatok jóvoltából az is szereti ezt a tragikusán korán meghalt, szerencsétlen sorsú szerzőt, aki egyetlen sorát sem olvasta. A Helikon most száznegyven kicsi oldalon kínál betekintést az írói életműbe. Sehol nem hívja fel a figyelmet, hogy vigyázat, csalunk: ezek az írások töredékek, vázlatok. Nincs a kötetben eligazító utószó, nincsenek jegyzetek. Az olvasó csúnyán be van csapva.

(Helikon Kiadó, 2015, 2019., 999 Ft)



**MAKOVECZ BENJAMIN
„SZÁZTIZENEGY
LÁBJEGYZET
MAKOVECZ IMRÉRŐL”**

című könyvét nagy érdeklődéssel várta a közönség, hiszen ki más tudna hitelesen szólni a 2011-ben meghalt kiváló építész emberi arcáról, mint közvetlen hozzátartozói. Különösen a jó ideje komoly műfordítói erényeket felmutató nevelt fiú, akit Makovecz Imre sajátjaként szeretett, formált. Kései, olykor szív-

szorító főhajtás ez a könyv. Nagy kár, hogy az utalások, a felidézett történetek mélyére csak a beavatottak hatolhatnak be, kevesen tudják, kik rejlenek a monogramok mögött, hogy milyen törzsszövegre készültek bizonyos lábjegyzetek. Érthető és rokonszenves a szerző abbéli igyekezete, hogy különbözzön a sokasodó legendagyártóktól, hogy ne érzékenyüljön el lépten-nyomon, de talán számolnia kellett volna az olvasók őszinte érdeklődésével és kíváncsiságával, amit ez a posztmodern nyelvi bűvöletében fogant szöveg nem mindig elégít ki, s úgy érzi, a 111 lábjegyzethez elkelne néhány értelmező lábjegyzet.

(Park Kiadó, 2019., 2950 Ft) ◆



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÁBRAHÁM ÁLDOZATA

Isten megparancsolja Ábrahámnak, hogy áldozza fel fiát, Izsákot. Indoklás, magyarázat semmi. Az ősatyja engedelmeskedik, ám Isten végül megakadályozza a fiú megölését, egy kost küld helyébe, hogy Ábrahám azt áldozza fel. Az isteni parancs rettenetes és merőben érthetetlennek tűnik. A jelenetben a mindenkori hitetlenség Isten végtelen gonoszságára, kegyetlenségére lát bizonysgot: az ember nem fogadhat el egy ilyen istent a magáénak. Csak a keresztény felfogásból kiindulva magyarázható másképp...

◆ Izsák feláldozása Jézus kereszthalálának, megmentése pedig feltámadásának előképe. Ábrahám áldozatának története sok irodalmi alkotást ihletett. Weöres Sándor versének első négy szakasza követi a bibliai történet menetét, a következőben azonban a költő megrázó gondolata tűnik föl, amely más költeményekben is visszatér:

Gyermekgyilkos mindannyi szülő:
nem-lévőt létbe rántott,
és meghal, aki e világra kijő –
Te rended ez így: legyen áldott.
Parancsod, Uram: kit egy éj gyönyörén
megöltem már, másodszor is én
öljem meg e gyermek Izsákot.

Weöres Sándor: Ábrahám áldozása – részlet

Ilyen a „Nem élni könnyebb” című vers, vagy az „Üres szoba” sorai: „De százszor nagyobb boldogság: nem élni. / Miért hívjuk hát elő gyermekünket / a nem-létező idők szövetéből?” Az „én nem kívántam megszületni” közhelyével pedig tele van a világ- és a magyar irodalom (Csokonai, Babits, Pilinszky stb.). E gondolat árnyékában nem is látszik annyira különösnek Isten parancsa, hiszen az ember a költő szerint már azzal megöli gyermekét, hogy a világra

hozza, kihívva a nemlétből a halállal eljegyzett életre. Mit mondjunk? Miért kaptam az életet, ha úgyszólván el kell veszítenem egyszer? Mire való akkor e földi lét? Van bármilyen értelme?

Isten a teremtéssel életet adott az embernek, földi életet. Csakhogy van ezzel egy hosszabb távú célja, amelyet előre elhatározott, amelyre már a világ teremtése előtt kiválasztotta az embert (Ef 1,4-5). Ez a cél az, hogy amint megalkotta, úgy egykor újjáalkossa az embert egy új világra. Miért? Nem mintha elsőre, úgyszólván „elhibázta volna”, nem. És nem is elsősorban a bűn miatt: ez nyilvánvaló. Miért?

Isten az embert nem csupán mint teremtményét, hanem mint gyermekét akarja újjáalkotni, ez a titok nyitja.

Megteremti, életre hívja az embert, annak akarata, beleegyezése nélkül; szülei pedig ugyanígy, beleegyezése nélkül nemzik őt. Hát ez nem járja! Az ember, aki elsősorban szabad akarattal bíró lény, éppen ezen a legdöntőbb ponton, létrejöttében, megszületésében minden, csak



William Blake (1757–1827): Ábrahám és Izsák. Tempera és tus, vászon, 26,7×39,4 cm, 1799–1800 között

nem szabad? Ez botrány! Ez nem maradhat ennyiben, nem lehet végleges! Valaminek történnie kell, és történik is valami.

Az embernek azért adatik, akaratától függetlenül, a véges földi élet, hogy annak folyamán alkalma legyen eszes teremtményként szabadon eldönteni, kívánja-e az életet, a valódi, legmagasabb rendű, örök életet, Isten örök életét és társaságát. Azaz akar-e Istennek nemcsak a teremtménye, hanem a gyermeke lenni? Akar, vagy nem akar? És úgy lesz, ahogy az ember dönt. Isten teremtményének lenni és Isten gyermekének lenni, az óriási különbség! A Biblia precízen, mondhatni szakszerűen különválasztja ezeket az állapotokat, amikor megkülönböztetve az ember teremtésétől, egyszer csak elkezd születésről beszélni: Istentől születni, fentről születni, Isten életéből újjászületni, Isten gyermekévé születni és

hasonló kifejezésekkel. Istennek másféle kapcsolata van a teremtmény-emberrel, mint gyermekeivel. Mindenki Isten teremtménye, akár akarja, akár nem, akár hiszi, akár nem. Ellenben senki nem lesz automatikusan Isten gyermeke, csak az, aki földi életében szabadon úgy dönt, hogy az akar lenni.

Isten teremtménye vagyunk – Isten gyermekévé válunk kell.

És ez nem a távoli jövőben döntenek el, hanem itt és most, a földön. Erre való a földi emberlét. Vagy földi élete során válik valaki Isten gyermekévé, vagy soha. Az isten-gyermekségben pedig az ember Isten Fiának képéhez lesz hasonlóvá (Róm 8,29). ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

CSODÁK SZÜLETNEK, HA MEGNYÍLUNK EGYMÁS FELÉ

„Mások béklyója kötötte lelkem, szabadulni vágytam, így körbeéltem ezt a világot” – éneklő **Guessous Majda Mária**, vagy ahogyan a legtöbben ismerik, **Mesi**, abban a szép dalban, amelynek az „Átváltozás” címet adta. A kedves, csillogó szemű, mosolygós, Junior Prima-díjas énekesnő sok népzene- és világzene-kedvelőt kápráztatott már el a színpadokon, és folyton új utakat keres művészetének.

◆ – **Hogyan képzeljük el a gyerekkorodat marokkói édesapával és magyar édesanyával? Milyen hatások értek?**

– Nagyon sokféle hatás ért, amiért hálás vagyok. Anyukám végtelen biztosságot sugárzó „szárnyai” alatt, a három testvéremmel szoros szövetségben, valamint a magyar nagyszüleim mellett, az ő szerető családi hálójukban nőhettem fel. Gyerekkoromat átszövik a nagy éneklésekkel egybekötött családi összejövetelek, amelyeket elhunyt nagybátyám, dr. Seress Péter, a Délibáb népzenei együttes egyik alapító tagja vezetett mindig. A tőlük kapott pozitív élmények megalapozták az életemet. Apukám hazaköltözött Marokkóba, de amíg élt, folyamatosan tudtunk egymásról, és zeneszeretetével bátorított az arab zenei világ felfedezésére. A marokkói rokonsággal szakaszos, vissza-visszatérő kapcsolatot ápoltam. A mai napig keresem a módját, hogyan állandósíthatnám velük a kapcsolatot, mert minden visszatérés egy kicsit újrakezdés is.

– **Fontosak számodra az idős emberek és a hagyomány, amelyet képviselnek?**

– Szeretem és mélyen tisztulem az időseket, nagy öröm, hogy még mindkét nagyszülőm velünk lehet. Anyai nagypapám, dr. Seres Géza most lett 104 éves, nagymamám pedig 91. Sajnos már nincsenek túl jól, de korukhoz képest elképesztő életerővel vannak megáldva. Nagypapám mindig is nagyon szeretett énekelni, a Zeneakadémián az ő repertoárjából írtam a szakdolgozatomat. Szem- és fogorvos volt, emellett ő a szellemi atyja a „Tiszta udvar, rendes ház” mozgalomnak, amelyet az 1950-es évek első felében indított a Magyar Vöröskereszt.

Ma már
gyönyörűen
egységet
alkot bennem
ez a kettős
származás,
zeneileg is.



– Rákospalotai szülői házamon hosszú évekig volt egy ilyen „Tiszta udvar, rendes ház”-tábla. Örülök, hogy megtudtam, ki alapította.

– Nekem ő nagy példakép. Szerintem nagyon fontos, hogy tudjunk a felmenőinkről, megismerjük minél jobban a történetüket. Amióta megszületett a kislányunk, Míra, a férjemmel feladatunknak érezzük, hogy a magyar mellett a marokkói gyökerek megismerése és ápolása is ott legyen valamilyen formában az életében. És persze Törökország is, mert az a mi szívünknek nagyon kedves hely, és rengeteget tudna tanulni az ott élőkötől is. A legjobb lenne, ha gyakran tölthetnénk több hónapot ezekben az országokban, már csak a nyelvgyakorlás miatt is.

– Arabul megtanulni nem lehet könnyű...

– Gyerekkoromban sokat hallottam magam körül az arab nyelvet, így nekem például a torokhangok nem jelentenek gondot, akcentus nélkül tudok beszélni. A nyelvtan és a szókincs gyarapítása az elsődleges feladat, úgy érzem. Törökországi ösztöndíjam idején is nagyon hasznos volt, hogy török emberek között élve rákényszerültem a nyelv megtanulására. A Zeneakadémia ösztöndíjának köszönhetem, hogy eljutottam oda. A 2007-ben elindult Népzene Tanszék első évfolyamán tanultam. 2009-ben utazhattam Törökországba egy szemeszterre, és olyan volt, mintha oda is hazaérkeztem volna. Megváltoztatta az életemet az a néhány hónap. Az első nagy vonzerőt



az emberek jelentették. Azt érzi náluk a vendég, hogy övé a világ, szinte bármit kívánhatna; mintha lépten-nyomon csodák történnének vele kint. A másik nagy vonzerő Törökországban, hogy megerősítést nyertem abban a kettős identitásban, amiben éltem – mert azért gyerekként sokat küzdöttem én azzal, hogy akkor most ki is vagyok: magyar vagy marokkói. Európai környezetben kaptam ott meg mindazt, ami a marokkói énemet megerősítette.

– Törökországot áthatja ez a kettősség: egyszerre európai és ázsiai, nyugati és keleti.

– Igen, és ott szépen összefonódik ez a két világ. Attól kezdve bennem is gyönyörűen egységet alkotott ez a kettős származás, zeneileg is. Hazatérve beneveztem a FolkBeats népzenei és világzenei tehetségkutató versenyre, amire nagyon bátorított a főtárgytanárom, Vakler Anna. Úgy éreztem, végre kereshetek egy olyan zenei nyelvet, aminek a segítségével megfogalmazhatom ezt

a bennem egységgé vált kettősséget, így születtek az első lemezem, a „Szivárványhíd” dalai. 2011 májusában volt a döntő, és fődíjként lemez megjelentetésére, valamint egy nagyszabású amerikai turnéra kaptam lehetőséget. 2013-ban utaztam először Amerikába kísérőimmal, Gerivel és Ivánnal (Boros Gerzson Dávid és Barvich Iván). Később Mesi Trió lett a nevünk, és 2013-ban megjelent második lemezünk is, az „ÖröMes”.

– A fiúkat hogyan ismerted meg?

– Ivánt az utcán. Leszólított. (Pajkosan nevet.) Mentem haza a Zeneakadémiáról, és hátamon volt a hangszerem, a török lantom. Mindig is nagyon érdeklődött a különleges hangszerek iránt. A Sebő-együttes egyik oszlopos tagja, amelyben már hallottam is őt korábban játszani. Beszélgettünk, és felmerült az ötlet, hogy zenélhetnénk együtt. Így indult hét éve a közös történetünk. Gerivel már korábban is együtt zenéltem.



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2020

A CSELEKVÉS DÍJA



Ő a megismerkedésünk előtt három világzenei együttes vezetője volt Kecskeméten, annak ellenére, hogy Pestre került a Budapesti Műszaki Egyetemre. Nagy nyitottság jellemzi, jól megfér benne a reáltudományok és a zene iránti érdeklődés. A magánéletünkben is egymásra találunk hála Istennek, összeházasodtunk, és nem egészen egy éve született meg a kislányunk. Geri vállalkozó, ugyanis az volt az álmunk, hogy ha a kicsi megszületik, ő otthon dolgozhasson, mert a háromféle elfoglaltság – a baba, a koncertezés és a munkája – nagyon sok együtt. A próbákon, a koncerteken szinte mindig ott van mellettem vagy mögöttem. Nagyon sokat jelent az ő jelenléte, támogatása.

– Nagy határátlépőnek látlak téged, az életed fordulataiban és a zenédben is. Képes vagy például egy 14. századi azerbajdzsáni költő versét elénekelni egy magyar népdal dallamára...

– Legbelül nagy gyerekeknek érzem magam, aki szeret sok mindent kipróbálni. Mindenre nyitott vagyok, ami értelmet közvetít. Az egyik legkedvesebb magyar népdalomat például a magyar mellett török és angol nyelvre fordított szövegekkel is felvettük. A dal így három videoklippel debütál az interneten. Azt remélem, így azoknak is a szívébe tud hatolni, akik más nyelvűek. Örömmel kísérelgetek, kíváncsi leszek, működik-e majd ez, és hogy mit hoz ki belőlem.

– Gyerekek álmairól, élettörténetéről is írsz dalokat.

– Kicsi korom óta szerettem figyelmet szentelni azoknak, akik valamilyen okból hátrányosabb helyzetben élnek, védelemre szorulóbbak, mint a többi ember. Ugyanakkor valamilyen adottságuk révén mégis a példaképeink lehetnek: érzékenységekben, kitartásban, életkedvben például, érdemes tehát figyelniük rájuk. Ilyen indíttatásból születnek az Átváltozás-dalok, amelyek közül két dal az én átváltozásomról szól, hat pedig mások élményeiből születik.

– A formabontó kreativitásod mellett egyensúlyra törekvő embernek is látlak.

– Okosan kell egyensúlyoznom az idővel és a figyelemmel is, amit a kisbabámra, a férjemre és a hivatásomra fordítok. De elsősorban a materiális és a spirituális világ egyensúlyára törekszem az életemben, hiszen ha a belső világomra nem figyelnék, akkor nem lenne mire építeni. Nem önmagamért létezem, és nem csupán a magam jó érzéséért éneklek a színpadon, hanem feladatom és céloom van velem. Nem akkor születnek a legnagyobb csodák, ha kinyitunk egymás felé? ♦

ISMERSZ ÖNZETLEN SEGÍTŐKET? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint hivatásos és önkéntes segítők, közösségeket jutalmazza évente az országos felterjesztések alapján. Az idei évtől a jelölhető kategóriák kibővülnek a külföldi vándor-díj elismerésével.

Inspiráldj a jelöléshez, látogass el október végéig a budapesti Március 15-e térre, ahol a kultéri kiállítás tábláin megismerheted az idei év díjazottjait!

**JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2019. NOVEMBER 30.**

**TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES**

OKTÓBERI KIMENŐ

OROSZ ZENEI FESZTIVÁL

Az eseménysorozat idén több orosz zeneszerző munkásságát öleli fel. Prokofjev zenekari darabjai között megszólal az I. Zongoraverseny, de a közönség nagy öröme a Rómeó és Júlia is hallható lesz. Glinka zenéjéből a kamaradarabok kerülnek fókuszba. Muszorgszkij születésének 180. évfordulója alkalmából több programot is szerveznek, lesz előadás a levelezéséről és felhangzanak részletek az Egy kiállítás képei című műből. A fesztivál egyik fénypontjaként Csajkovszkij Vesperását hallgathatjuk meg a Szent István Bazilikában. Lukácsházi Győző a gyerekeket szólítja meg Prokofjev Péter és a farkas című művének bemutatásával. A fesztivál meghívására hazánkba látogat egy különleges, orosz guszlí együttes is, a zenészek tradicionális pengetős hangszereikkel orosz népzenet játszanak.

Budapest, Debrecen, 2019. október 7–13.



A fesztiválon fellép a Kruppa Vonósnégyes is.

LEONARDO 500

A művészet templomai ismeretterjesztő sorozat következő bemutatója az egyetemes művészettörténet egyik legjelentősebb alakja, Leonardo da Vinci előtt tiszteleg, halálának ötszázadik évfordulója alkalmából. Leonardo az itáliai reneszánsz polihisztor mestere, festőművész, szobrász, építész, természettudós, humanista volt egy személyben – és a világ titkai után kutató, fáradhatatlan felfedező. A filmben megszólaló szakértők és mérnökök Leonardo tanulmányait olyan új megvilágításba helyezik, amely során a nézők a modern kor vívmányain keresztül ismerhetik meg a mester géniusát, felfedezve, hogy az ipar, a mérnöki- és orvostudományok, az anatómia és a 21. századi modern művészet gyökerei mind Leonardo munkásságáig nyúlnak vissza.

Budapest, Várkert Bazár, 2019. október 1., 12., 29.



MARGÓ IRODALMI FESZTIVÁL ÉS KÖNYVVÁSÁR

Ismét változatos programok kíséretében ismerhetjük meg az irodalmi élet újdonságait. Egy rendhagyó előadás keretében, Haumann Péter és Miklós Szilveszter közös műsorában debütál Krasznahorkai László új regénye,

a Rossz versek című filmhez készült novelláskötetet pedig egy összművészeti produkción keresztül ismerhetik meg a nézők. Könyvbemutatók, előadások, koncertek várnak mindenkit.

Budapest, Várkert Bazár, 2019. október 10–13.



Fotó: Valuska Gábor

CAFE BUDAPEST KORTÁRS MŰVÉSZETI FESZTIVÁL

Köztéri programok, a kortárs művészet legfrissebb alkotásai, rendhagyó műfaji fúziók várnak minden érdeklődőt 17 napon át. Budapestre látogat többek között a Tiltott Város Kamarazenekar, hogy a Várkert Bazárban adjon kóstolót a kínai muzsika legjavából, a tradicionális zenétől a kortárs kompozícióig. A táncrajongók is különlegességekre számíthatnak, például a belga koreográfus, Sidi Larbi Cherkaoui Nomad című műve is látható lesz.

Budapest, 2019. október 4–20.



Részlet a Nomad című előadásból

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM

1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2–6.



KI VAGYOK ÉN?

ÖNISMERET ÉS FELNÖTTÉ VÁLÁS

Hogyan keretezzük át történeteinket az önállósodással? Elbizonytalanító és megerősítő valóság, vágyok és realitás – mi az ami segít és mi az, ami hátráltat minket a felnőtté válásban?

A beszélgetést a Rossz versek c. film inspirálja, utána **Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző család-pszichoterapeuta, klinikai szakpszichológust és **Reisz Gábor** rendezőt kérdezzük.

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

Időpont:

2019.
10.18.
PÉNTEK

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

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

A korábbi Képmás-estekről YouTube csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



AZ ÉLET ÉRTELME – EGYPERCESEK SZÁZ PERCBEN

Az *Egyperces novellák* című kötet fél évszázada, 1968-ban jelent meg először. A műfaj ma már fogalom, sok sora szállóige, alakjai, helyzetei beépültek nyelvünkbe, gondolkodásunkba.

Az egypercesek különös tulajdonsága, hogy nem avulnak. Ennek oka nemcsak a vonzó forma, az eredeti optika, a tiszta szellem és a fényes humor, hanem elsősorban az, hogy szerzőjük meglátta azt, ami bennünk és körülöttünk nem változik.

Az Egypercesekből felolvas Mácsai Pál, cimbalmozik Lukács Miklós.

Gödöllő, 2019. október 31.



SZABÓ BALÁZS BANDÁJA: CSÖNDKABÁT

Szabó Balázs dalszerző-énekes, zenész, bábszínész és mesemondó tíz éve alapította meg saját bandáját. A jubileum évében az Erkelben ünnepelnek, mégpedig egy versmegzenésítésekre épülő, vonósokkal kiegészülő koncerten, amely *Csöndkabát* című irodalmi estjük hangulatát viszi át nagyszínházi környezetbe. Lesznek *Pilinszky-* és *Grecco-*versek, de a fókuszban *Radnóti* költészete áll majd. Az énekes első *Radnóti*-feldolgozása, a *Bájló* rengeteg rajongót szerzett az együttesnek, illetve a folkos-kamarapopos kompozícióknak.

Budapest, Erkel Színház, 2019. november 4.



NICK VUJICIC ELŐADÁSAI

Októberben több városban is előadást tart a nagy hatású motivációs tréner, Nick Vujicic. A súlyos fogyatékossgal született Nicket gyakran csúfolták az iskolában, emiatt már nyolcévesen depressziós volt, tízévesen pedig öngyilkosságot kísérelt meg. Ma már nagyon is hálás azért, hogy él, hogy feladatokkal és kihívásokkal teli az élete. Elképesztő életútjáról, lelkünk fogyatékoságairól és keresztény hitéről mesél szerte a világon.

2019. október 23. – Kolozsvár

2019. október 24. – Sepsiszentgyörgy

2019. október 25. – Budapest



Fotó: Nagy Márton

AKIK MARADTAK

Ajánlja: Gergely-Baka Ildikó

Szinte mindegyik háborús történet ugyanazokkal a témákkal operál: öldöklés, kegyetlenség, ördögi ember. F. Várkonyi Zsuzsa pszichológus úgy döntött, hogy egészen más nézőpontot választ: a sérült személyiségről, a túlélők gyógyulásáról ír a *Férfitől lányregénye* című könyvében. Ezt a regényt álmolta mozivászonra Tóth Barnabás rendező, és a film Magyarország idei Oscar-nevezettje lett.

Az impulzív kamaszlány, Klára kénytelen a nagynénjével, Olgival élni, miután elveszíti a szüleit a II. világháborúban. Kapcsolatuk elég zaklatott, és amikor a lány megismerkedik az orvos Aladárral, úgy érzi, talált végre egy igazi családtagot, egy pótapát. A film harmada egyetlen helyen, a nőgyógyász lakásának egyik szobájában játszódik; minden jelenettel megtudunk valami újat a két személyiségről, és minden jelenettel gazdagodik ez a szokatlan, mégis nagyon emberi kapcsolat. Kevés beszéd, de rendkívül sokat mondó párbeszéd hangzanak el, és a film olyan miliőt teremt, amely az első percben beszippant. Az elmúlt hónapokban több semmitmondó filmet is abbahagytam az első 20 perc után, így még nagyobb öröm, hogy most végre ott érezhettem magam a filmbéli szobában. Apahiány, felnőtté válás, barátság, szerelem, elengedés – egyetlen közhelyes mondat sem hangzik el a fentiekéről, mégis jó adag gondolkodnivalóval és szép érzésekkel megyünk haza a moziból.

Kiváló, érzelemgazdag, lírai film az „Akik maradtak”. Arról az alapvető emberi tapasztalatról mesél, hogy „nem jó az embernek egyedül lenni”, és a túlélők gyógyulásának csak egy útja van – a regény szerzője pszichológus hivatásában is ezeket a tanulságokat tartotta a legfontosabbnak.

Országszerte a mozikban 2019. szeptember 26-tól



KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: HAGYOMÁNYOK HÁZA, ÁTRIUM

1011 Budapest, Corvin tér 8.



A SZŐLŐRŐL SZÓLVÁ

A szőlővel rengeteg jó dolog történhet a borrá váláson kívül is.

Saly Noémi irodalom- és Budapest-történésszel, számos szakácskönyv szerzőjével a szőlő kultúrájáról beszélgetünk. A meglepetés pedig ezúttal nem a fülnék vagy csupán a szemnek szól: **Magyarország történelmének szőlős fogásaival ismerkedhetünk meg testközelből.** **Novotny Antal**, a Katlan Tóni Kft. tulajdonosa ugyanis nemcsak receptekhez kapcsolódó történetekkel és történelmi receptekkel érkezik.

Időpont:

2019.
10.25.
PÉNTEK

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNESEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

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

A korábbi Képmás-estekről YouTube csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:



Media a
Csatáért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:





KÖLTŐ KAMERÁVAL

Volt egyszer egy kisfiú, aki nagyon szeretett volna fényképezni, de a szüleinek nem volt pénze kamerára. Végül 14 éves korában kapott egy masinát, előtte viszont évekig csak fejben készített képeket. Nem tudjuk, hány megörökítetlen pillanatot raktározott el addigra, de talán ez a hosszú, reménytelennek tűnő vágyakozás is hozzásegítette ahhoz, hogy *Kertész Andor* az egyik legpoétikusabb magyar fotográfussá, és ugyanakkor világhírűvé is váljon.

◆ *André Kertész*t, ahogy ma emlegetjük, Párizsból kapta fel a nemzetközi hírnév, és a francia főváros atmoszférájának hiteles tolmácsolójaként lett ismert. Oda azonban csak 31 évesen települt át: különleges látásmódja korábban, még Magyarországon alakult ki.

A Petőfi Irodalmi Múzeum a művész születésének 125. évfordulója alkalmából tette közzé az irodalmi hagyatékokból hozzá került vintage-okat, amelyek közül a legtöbb az író, kritikus Bölöni Györgyhöz, és feleségéhez, *Márkus Ottília*hoz (Itókához) kötődik. Nyelvtudás híján Párizsba érkezve Kertész nagyon is rászorult a magyar emigránsok alkotta kapcsolati hálóra, és a Bölöni házaspár nagyban segítette őt a fotográfusi lehetőségek felkutatásában. Legnagyobb szabású közös munkájuk *Az igazi Ady* című 1934-ben kiadott kötet lett, amelyben Kertész kameráján keresztül láthatjuk a költő kedvelt párizsi helyszíneit, kisvendéglőket, parkokat és utcarészleteket, másrészt megrendezett csendéletek formájában mikrokörnyezetéről is hiteles képet kaphatunk. A Szent Mihály útja vagy a Luxembourg-kert elégikus szűrt fényeknek és hosszú árnyékainak sorozatát egy kecskenyáj szakítja meg, amint magától értetődően bámészkodik a világáros egyik utcáján a járókelők között. Mint *E. Csorba Csilla*, a kiállítás kurátora is megjegyzi, a jelenleg nem számított akkoriban szokatlannak, hiszen két évtizeddel Ady időszaka után, az egyre szaporodó automobilon ellenére Párizs továbbra is megőrzött valamit középkorias jellegéből. Kertész mindezt nem egyszerűen megörökítette, hanem a felvételhez olyan pozíciót választott, amelyből a klasszikus reneszánsz kompozíciók mintájára vehette fel: figyeljük csak meg a termélységet, a képlezáró formák sötét tömegét, vagy a figurák kanyargását!



Ady utcáján ma is kecskenyájjal találkozunk
Párizs, 1933., zselatinos ezüst, vintage

A képek Bölöni György: Az igazi Ady, Paris, 1934 c. kötetéhez készültek



A Monceau kocsmá, a Taverne Monceau az Avenue de Villiers-n
Párizs, 1933., zselatinos ezüst, vintage



A kiállítás különlegességének számít továbbá egy női gasztronómiai kör, a Les Belles Perdrix (Szép fogoly-madarak) vacsoráján készült sorozat, amely eddig nem szerepelt kiállításon. Tudható, hogy ilyesfajta ingyenc társaságok létesítése elsősorban a férfiak kiváltsága volt ekkortájt. A női változatban a tagok az összejövetelekre csak évente egyszer vihettek férfitpartnert, Kertész valószínűleg egy ilyen alkalommal lehetett Itóka és a kör vendége. A minimális szertartásossággal zajló esemény oldott, felszabadult hangulatáról tudósít, s a remekül kiválasztott sűrűsödési pillanatokban a párizsi dámák egy-egy fontos jellemvonása is felvillan.



A náciizmus elől New Yorkba költözött, a korábbi évekhez hasonló sikerek jó időre elkerülték. A tengeren túli művészközeg csak az 1960-as években fedezte fel újra.

Nézzük meg a kiállítást, és higgyünk a fotósnak, aki a halála előtt nem sokkal ezt írta: „Minden Szigetbecsére vezethető vissza...” ♦

A kamera poétája. André Kertész-fotók a Petőfi Irodalmi Múzeum gyűjteményeiből. Megtekinthető 2019. október 6-ig.

A GAGYI ÉS AZ ELEFÁNTCSONTTORONY KÖZÖTT

Interjú Batta Andrással

Batta András Erkel Ferenc- és Széchenyi-díjas zenetörténész, a Zeneakadémia egykori rektora. Ahogy ő mondja, pályája kezdete óta két fontos tevékenység fogja közre sokféle munkáját: a zenei ismeretterjesztés és a tanítás. Jelenlegi ügyei, mint a Magyar Zene Háza, a *Virtuózok* vagy a *Partitúra*, szintén az ismeretterjesztést és a tehetséggondozást szolgálják. Beszélgettünk *Bartók* és *Kodály* országáról, a klasszikus zene közönségéről és egy készülő elvarázsolt kastélyról is.

◆ – **Az ismeretterjesztést egészen fiatalon, még akadémista-ként elkezdte.**

– Annak idején a Zeneakadémiát megkereste valamilyen országos fórum, hogy adjunk koncerteket, tartsunk előadásokat azokon a helyeken, ahová nehezen jut el a magas kultúra. Egy barátommal rögtön kaptunk az alkalmon, és elmentünk egy újpesti ipari szakmunkásképző iskolába, hogy kicsit népszerűsítsük a zenét az ott tanuló fiataloknak. Nagyon pozitív fogadtatásban volt részünk.

– **Úgy tűnik, hogy a rendszerváltást megelőző következetes zenei népművelés és a *Virtuózok* között óriási hézagok vannak. Utólag nem nehéz betömködni a lyukakat?**

– A *Virtuózok* nagysága tulajdonképpen abban mérhető, hogy rávilágít, mennyi tehetséges gyerek van ma Magyarországon, milyen színvonalas a zenei képzés az alapfoktól kezdve, és felhívja a közönség figyelmét a klasszikus zene hasonlíthatatlan értékére. Hogy ez most sok vagy kevés, mindenki döntse el saját maga, de ne legyünk telhetetlenek, örüljünk annak, hogy legalább ezt sikerült megvalósítanunk. Természetesen a *Virtuózok* nem pótolja az iskolai zenei nevelést, de kedvet csinálhat a zenéhez. Nagy lehetőséget látok az olyan rádióadókban is, ahol rövid műsorokkal igyekeznek felkelteni az érdeklődést a klasszikus zene iránt. Sajnos a hosszú műsorok időszaka lejárt, az emberek időbeosztása ezt nem engedi meg. Nem élhetünk elszigetelten, szükséges megtalálni a gagyí és az elefántcsonttorony közötti mezsgyét.



– Az iskolában fájoan kevés időt fordítanak a zenei oktatásra.

– Dobszay László zenetörténész, kedves tanárom mondogatta mindig, hogy az iskolát nem pótolja semmi. A mai fiatal zenehallgató – tisztelet a kivételnek – nagy hátránnyal indul. Az idősebb generáció még tanult kottát olvasni, kórusban énekelt, ezért is tudott jobban kötődni a klasszikus zenéhez. Nem azt mondom, hogy jó a fennálló állapot, de világszintű jelenséggel állunk szemben, sőt, más országokban még Magyarországnál is rosszabb a helyzet, ha ez nem is vigasztal minket. Haladni kell a korrall, ha a diák mobiltelefonnal a kezében nő fel, nincs más hátra, mint azon keresztül juttatni el hozzá a klasszikus zenét.

Ázsia egyes országaiban, például Japánban minden követ megmozgatnak annak érdekében, hogy szélesebb körhöz jusson el a klasszikus zene és a minőségi zenei oktatás. A klasszikus zene társadalmi megítélése ezekben az országokban nagyon pozitív. Korábban, ha jött egy japán hallgató a Zeneakadémiára, megmosolyogták, ma pedig nemegyszer lezongorázza az itt tanuló magyar diákokat. Kínában most tartanak ott, mint a japánok húsz-harminc évvel ezelőtt, de erős a gyanúm, hogy a következő évtizedekben legalább azt a színvonalat érik el, sőt!

– Lássuk be, a klasszikus zenével képtelenség tömegeket megmozgatni, és itt most tekintsünk el a komolyzenét populáris műfajként kezelő előadóktól.

– A klasszikus zene soha nem a szélesebb közönség kiváltsága volt. Ám egy olyan középréteg táplálása, amelynek a klasszikus zene jelent valamit, reális cél kell hogy legyen. Az irodalmat véve alapul: képzeljük el, mi történe, ha nem olvasnánk Kosztolányi Dezsőt vagy József Attilát – meggyőződésemm, hogy az életől lenne csekélyebb az ismeretünk. Csak Mozart hat operájából az emberi relációkról többet tudunk meg, mint akár egész életünkben a személyes tapasztalatok alapján.

– Az átlag zenehallgató, ha a huszadik század végéről kell magyar zeneszerzőt mondania, kapásból Ligeti Györgyöt, Eötvös Pétert vagy Kurtág Györgyöt említi. És a többiek?

– Valóban, ők a leghíresebbek itthon és külföldön egyaránt. Ugyanakkor jócskán akadnak olyan zeneszerzők, akiknek képességeik ellenére nem adatott meg a mindent elsöprő világsiker. Például Ligeti és Kurtág mellett volt egy harmadik, a világhírnévre esélyes magyar zeneszerző, Szőllőssy András (1921–2007), aki megragadó és mély zenéket írt. Próbálták támogatni, kitörési pontokat találni,

de nem sikerült tartósan áttörnie a nemzetközi határt. Említhetem Durkó Zsoltot, Petrovics Emilt és Szokolay Sándort is. A magyar zeneszerzés, miként a magyar festészet, nemzetközi téren nincs rendesen „eladva”. Persze a tehetség mellett a szerencse sem elhanyagolható tényező a világhírnév tekintetében.

– Mi hiányzik ahhoz, hogy a kortárs komolyzene többek érdeklődését felkeltse?

– Tudomásul kell vennünk, hogy a magyar közönség konzervatív. Bartók hazájában van, aki nem szívesen hallgat Bartókot, annyira nehéznek és értelmezhetetlennek találja. A legtöbb kortárs zeneszerzőnek nem könnyű megbirkóznia azzal a feladattal, hogy elnyerje a közönség kegyét. Azokban az országokban, említhetem Franciaországot vagy Németországot, ahol az állam tete-tes összeggel segíti a kortárs klasszikus zenét, akár úgy, hogy ösztöndíjakat, fesztiválokat alapít, egyszerűbben boldogul egy mai zeneszerző.

– A Magyar Zene Házával összefüggő zenei ismeretterjesztő központ szakmai munkacsoportjának irányítója. Az épülő intézmény elsősorban milyen célokat szolgál?

– A tervek szerint 2021 végén megnyíló intézmény Magyarország kulturális életének egyik legkomplexebb épülete és intézménye kíván majd lenni, vállalva, hogy mindenfajta zenét összefogjon, emocionális és intellektuális élményként mutasson be a látogatóknak. Szórakoztató, interaktív, rengeteg vizuális elemmel ellátott kiállításokban gondolkodunk, nagy hangsúlyt fektetünk majd a népzene megismertetésére is. A Magyar Zene Háza egy elvarázsolt kastély lesz, csak mi a kultúrában varázsoljuk el a látogatókat.

– A Partitúra című, nagysikerű, vidéki városok, települések kulturális értékeit bemutató műsorban is szerepel. Érte meglepetés a kalandozások során?

– Nagyon jó csapattal vehetek részt a produkcióban, Miklósa Erika és Novák Péter kiváló partner. A vidéki barangolások rendkívül sok újdonsággal ajándékoznak meg, például Gyula hangulata, magyar múltja, kultúrájának kincsei nagy hatással voltak rám. A munkáim miatt az életem nagy része a fővároshoz kötött, most fedezem fel igazán Magyarországot a rejtett értékeivel együtt. Jövőre mindenképp szeretnénk bejárni Erdélyt, Felvidéket, Vajdaságot és Kárpátalját, bízunk benne, hogy a bennünket is lelkesítő élményeinket műsorrá gyúrva sokakkal meg tudjuk osztani. ♦



ÁLLATI ÁRUHÁZ

Az üzletek polcai roskadoznak az árutól – ez egyrészt jó, mert szinte bármit megvásárolhatunk, amire szükségünk van, másrészt viszont veszélyes útvesztő: sok olyasmit is ránk szóhatnak, aminek semmi haszna, sőt, esetleg még káros is. A mérhetetlen árubőség a kisállattartókat is kényezteti: a boltokban elvileg mindent meg tudunk venni, amire a házi kedvencnek szüksége van, de ez sajnos mégsem igaz teljesen. Felesleges luxuscikkekből ugyanis hatalmas a választék, bizonyos dolgokat viszont akkor sem tudunk beszerezni, ha térdig koptatjuk a lábunkat. A nyár folyamán például tucatnyi kisállatboltban voltam, hogy kalitkára akasztható fürdőt vásároljak egy közepes méretű papagájnak, de nem kaptam sehol, úgy tűnik, ez a termék teljesen hiányzik az üzletek kínálatából.

◆ KELL EGY KÉGLI!

Amikor az ember beszerez egy állatot, azt mindenekelőtt el kell valahol helyezni. Attól függően, hogy milyen jellegű állatról van szó, szükségünk lesz egy ketrecre, kalitkára, akváriumra vagy terráriumra. Itt rögvest belefuthatunk az első csapdába, ugyanis bár hazánkban már évek óta törvény szabályozza az állattartásra használt alkalmazosságok méretét, az üzletekben a mai napig árulnak olyan kalitkákat, amelyekben nem volna szabad madarat tartani. Sajnos sokan a lehető legolcsóbb megoldásra törekcsenek (ami ez esetben nyilván a legkisebbet is jelenti), holott az állat „lakása” és annak berendezése egyszeri kiadás, amely ugyan sok esetben többbe kerül, mint maga a lakó, de nem szabad sajnálni rá a pénzt, hiszen kedvencünknek az egész életét abban kell leélnie.

A TEKNŐS NEM RÖPKÖD

Az akváriumra általában érvényes az, hogy minél nagyobb, annál jobb: egy bizonyos méretnél kisebb tartályban már legfőlőbb vízicsigát érdemes tartani. A terrárium esetében még bonyolultabb a helyzet, ugyanis míg az akvárium méretét literben szokták megadni, addig a terráriumnál a térfogat önmagában nem sokat mond, hiszen a szárazföldi, röpképtelen állatok az üres légteret nem tudják kihasználni. A terráriumba tehát berendezés kell, nem csak esztétikai okból, hanem hogy az állat fel tudjon rá mászni, fedezékbe tudjon húzódni, ezáltal a mozgásteret nagyobb és változatosabb legyen. A terráriumot magunk is telepakolhatjuk a szükséges dolgokkal, de lehet kapni berendezettet is. Az aljzatra teríthető anyagok választéka széles, s hogy melyiket érdemes választani, az az állat fajtától is függ: kisemlősök alá nedvszívó, könnyen cserélhető almot kell teríteni, a hullóknél ez kevésbé szempont, mert ritkábban kell takarítani.



MEGESZI AZ ÁGYAT

A kutyának, macskának nem kell kalitka vagy terrárium, ellenben jó, ha van saját fekhelye, és nem a sajátunkon osztozunk vele. A bűbájos kölyökkutyának tündéri és méregdrága ágyikót vásárolni merő pénzkidobás: az első fekhelyét fogváltáskor valószínűleg totálkárosra fogja rágni, tehát arra a pár hónapra bőven megfelel egy bélelt kartondoboz. Később aztán kaphat csinos ágyat, kosarat, amely beleilleszkedik a szoba összképébe. A macskák kevésbé kényesek a saját fekhelyre (általában önfejtőbbek annál, mint hogy a számukra kijelölt helyen aludjanak), de azért érdemes nekik is megadni a lehetőséget. Még fontosabb azonban számukra a karmolófa és a macskamászóka, legalábbis akkor, ha kizárólag a lakásban élnek, a szabadba nem járhatnak ki – már csak a saját bútoraink védelmében is. A benti macskatartás nélkülözhetetlen kelléke még az alomtálca, amelynek akkorának kell lennie, hogy a macska forgolódhasson is rajta. A fedeles macskaillemhely is jó megoldásnak tűnik, de nem minden macska fogadja el.

NÉHA MÁR SOK A JÓBÓL

Különféle lakberendezési cikkekre az apróbb állatok otthonában is szükség van. Odúk, kuckók, mászókak, létrák és forgókerekek garmadája kapható a boltokban – persze az ügyesebb barkácsmesterek ezek közül sokat házilag is elő tudnak állítani. Arra azért vigyázni kell, hogy ne zsúfoljuk tele a teret, maradjon helye az állatnak mozogni, és figyeljük meg, mennyire használja ki az egyes berendezési elemeket: ha például a papagáj egyszer sem megy végig a felkinált kislétrán, mert szívesebben kapaszkodik fel a kalitka rácsán, akkor kár erőltetni, mert csak a helyet foglalja. Kisémlősök kuckóinál érdemes a lapostetős megoldást választani: bár a sátor tetős házikók hangulatosak, viszont az állat nem tudja mozgástérként kihasználni a tetejüket. A műanyagból készült berendezési tárgyakat könnyebb tisztán tartani, ám a kis kedvenc számára testidegebbek, csúszik rajtuk a karma.





MIT VEGYEK FEL?

Ha kutyáról van szó, az egyik legfontosabb kérdés: mi legyen rajta házon kívül? Alapvető a nyakörv, amelyen legyen rajta a gazdi elérhetősége, akkor is, ha a kutya chipezve van, mert ha esetleg elvész, a megtalálónál nem biztos, hogy lesz chipleolvasó. A hám csak nagyon érzékeny nyakú, aprócska kutyáknál indokolt, egyébként csak ösztönzi a kutyát arra, hogy húzza a pórázt, ami pedig nem kívánatos. A nyomógombos pórázzal is ez a gond: állandóan feszül, ez pedig agressziót vált ki az állatból, és egészségkárosodást okoz. A felöltöztetett kutyákat sokan kigúnyolják, pedig rossz időben, nagy hidegben, kistestű vagy gyér, rövid szőrzetű fajtáknál a ruha nem csupán divatcikk és luxus: az ugyan igaz, hogy a kutya őse, a farkas a mérsékelt égöv olykor cseppet sem mérsékelt viszonyaihoz alkalmazkodott, de ezek a kutyák fizikai adottságaikat tekintve már nem hasonlíthatók össze a farkassal.

BODRI A JÁTÉKBOLTBAN

A legnagyobb csapdát a játékok jelentik. Se szeri, száma a színes, csörgő-zörgő kutya- és macskajátékoknak, amelyeknek jelentős része pusztán pénzkidobás, de sok közülük kimondottan veszélyes is lehet. Szögezzük le: egy összegyűrt, madzagra kötött papírgalacsin a macska számára pontosan ugyanolyan jó játék, ha mozgatják előtte, mint a teljesen élethű műegér. A kutya pedig az üreges, sípoló, kopasztott gumicsirkét nagyjából öt perc alatt fogja miszlikbe rágni, amitől nemcsak hogy szárnalmas látványt nyújt majd a jó pénzért vásárolt játék, de az apró darabokat, vagy akár a sípot a kutya le is nyelheti, a játék elemei a torkán akadhatnak vagy bélelzáródást okozhatnak. Sokkal jobbak a tömörgumi-labdák vagy a bivalybőrből készült rágócsontok – próbáljunk egy kicsit kutyafejfel gondolkodni! ♦



Számos macskáról mondják, hogy megtanul kutya módjára pórázon közlekedni, és kapható hám és póráz görények, nyulak, sőt, tengerimalacok számára is. Ez azonban csak illúzió: ezek az állatok, ha hagyják is magukat húzni-vonni, nem tudnak egy falkában vadászó ragadozóhoz hasonlóan kötelékben mozogni, számukra ez a séta többnyire csak kényszer.

Apró rágcsálók szívesen bujkálnak a háztartási papíráruk kartonhengereinek belsejében. Idővel persze szétrágják, de ez könnyen pótolható és olcsóbb megoldás, mint a színes műanyag hengerek.

A papagájkalitka tükörrel való felszerelésének régi hagyománya van. Mivel ezek a madarak igénylik a társaságot, az egyedül tartott papagáj magányát enyhíti, ha legalább azt hiszi, hogy egy fajtársat lát maga körül. Ugyanezért érdemes a közelében bekapcsolva hagyni egy rádiót, ha hosszabb időre magára hagyjuk.

Bár nincs rá mindennap szükség, de jó, ha van otthon hordozóeszköz, amelyben kedvencünket szállíthatjuk (például állatorvoshoz). Érdekes jó előre hozzászoktatni (például finom falatokkal), hogy ne essen pánikba, amikor először utaznia kell benne.

Sok kereskedésben lehet kapni hegyes fémszögökkel díszített bőrnyakörveket. Ezeknek a szögöknek a feladata eredetileg a nyájórzó kutyáknál az volt, hogy a nyakukat védje a farkas harapásától, az ókori harci ebeknél pedig az, hogy az ellenség lovainak lábát felsebezze. Ma már egyik sem szempont, viszont az ilyen nyakörv a viselőjének kényelmetlen, játék közben pedig sérülést okozhat a játszótársnak. Rég be kellett volna tiltani!

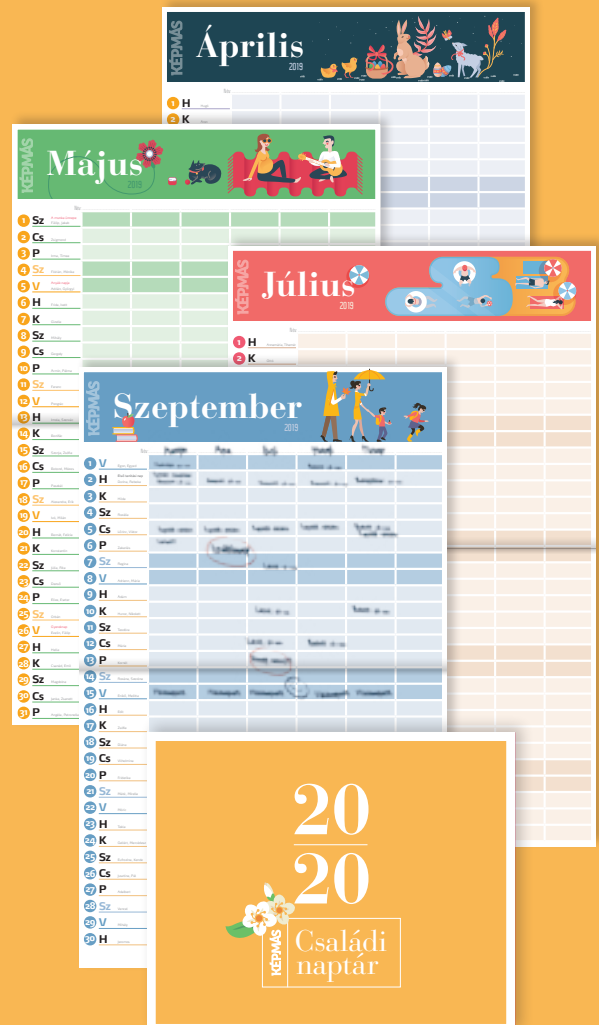


VIDÁM GRAFIKÁKKAL

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

1700 Ft helyett **1360 Ft***

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.





SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

KIS ÁLLATHATÁROZÓ

Hosszú évek kitartó munkájának és a nemzetközi összefogásnak hála több veszélyeztetett állatfajt is sikerült megmenteni a kipusztulástól. Mindennek alapja az, hogy ismerjük őket, élőhelyüket, táplálkozási és egyéb szokásaikat. Természetesen aggódva figyeljük az óriáspandák, jegesmedvék, tigrisek és más, veszélyeztetett fajok sorsának alakulását, de ne feledkezzünk meg a köztünk élő állatokról sem. A kis állathatározó néhány ilyen, a mindennapi életünkhöz tartozó fajt ír le (bár kétségtelenül első látásra szervesen tűnhetnek):

◆ BUDAVÁRI SIKLÓ

A Magyarországon honos siklófélektől (erdei, vízi stb.) eltérő felépítésű, kötött pályán mozgó egyed. A legnagyobb óriáskígyókat is megszégyenítő módon több mint 60 embert képes egyben lenyelni, igaz néhány perc elteltével kiöklendezi őket. A budavári sikló hatásosan szórakoztatja a zömmel külföldiekből álló közönséget: némi díj ellenében elnyeli, majd sértetlenül kiengedi testéből a megszeppent embereket.

FŰRÉSZBAK

Négylábú fa-emplős, ritkábban fém-emplős, a fűrészhal szárazföldi változata, a hódhoz hasonlóan zabálja a fák törzsét, különböző méretű fakuglikat és ún. fűrészport okád ki magából, fészerek, istállók, melléképületek lakója, de anyagától függően a szabad ég alatti ridegtartást is jól bírja. Négy lábát szétvetve stabilan áll, két-két szarva között hatalmas terhek megtartására képes. A különböző lánc- és szalagfűrészek, illetve a gázfűtés elterjedése következtében állományuk mára jelentősen megcsappant.

GUMIPÓK

A mintás testű vízisikló és a horgas fejű galandféreg keresztezéséből származó kétfejű haszonállat. Saját testhosszát – külső segítséggel – háromszorosára képes növelni. Mozgását elsősorban biciklik, segéd-motorke-rekpárok csomagtartóin és szobafestő-mázoló szakemberek autóinak létrát szállító tetőtartóin figyelhetjük meg legjobban. A szembe kerülve nagy károkat képes okozni.

KAKAÓS CSIGA

Szerethető, édes kis állat, az éti csiga igen közeli rokona és barátja, ragacos teste nyomot hagy mindenben, amivel érintkezik (papírzacskó, szalvéta, gyermekek keze, szája, fogai, stb.). A faj különlegessége a csigák közt méltán híres fantasztikus gyorsulási képessége és sebessége, amelyet a „van benne kakaó” szólásmondás is megörökít.

PORCICA

Minimális helyigényű, hordozható házikedvenc. Rövid életének első szakaszát a lakás különböző szegleteiben, így szobasarkokban, bútorok alatt és mögött, majd az életciklusa végén egy porzsák elnevezésű, jellemzően textil- vagy papíryanagú tárolóban éli le. Egyes példányai jelentősebb kort elérve kivételes nagyságúra is megnőhetnek (pormacska), ezek tartózkodási helye általában nagyobb, nehezen mozdítható bútorok (könyvespolc, tálaló, zongora) mögötti, alatti területek.

TORONYDARU

Vasbeton talpakon álló, fémtestű óriásmadar. A toronydaru normál esetben repképtelen. Helytelen összeszerelés, hibás felállítás, túlterhelés, viharos szél következtében képes csak a repülésre, ekkor rácsos szerkezetű fémszárnyai helyett a gravitációs erő okos felhasználásával, speciális oldalra dőlős technikával száll le a földre. Földet érését követően rejtőzködő életmódra rendezkedik be, ilyenkor gyakorlatilag korlátlan ideig képes mozdulatlanul heverni. ◆

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

Sir Frederick Ashton
Ferdinand Hérol

A rosszul őrzött lány

La fille mal gardée

Tánckomédia két felvonásban

Koreográfus ▶ Sir Frederick Ashton

Zeneszerző ▶ Ferdinand Hérol

A zenét átdolgozta ▶ John Lanchbery

Látványtervező ▶ Osbert Lancaster

Világítástervező ▶ Jean-Pierre Gasquet

Librettó ▶ Jean Dauberval

Betanító és színpadra állító balettmester ▶ Jean-Christophe Lesage

Próbavezető balettmesterek ▶ Aradi Mária, Dózsa Imre,

Pongor Ildikó, Radina Dace, Rujsz Edit

Karmester ▶ Yannis Pouspourikas / Tóth Sámuel

Előadások ▶ 2019. október 26., 27., 30., 31., november 1., 3., Erkel Színház

HUNGARIAN NATIONAL BALLET
MAGYAR NEMZETI

BALETT

opera.hu | facebook.com/Operahaz



ZAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



MAUTNER ZSÓFI

„KUNMADARAS AZ ALFÖLD SZÍVÉBEN, A HORTOBÁGY SZÉLÉN VAN, A NAGY AMBÍCIÓKKAL RENDELKEZŐ TISZA-TAVI TÉRSÉGBEN. BÁR VADABB ÉS NEHEZEBBEN ADJA ODA MAGÁT, MINT PÉLDÁUL A BALATON, HISZEK ABBAN, HOGY FEL TUD HOZZÁ ZÁRKÓZNI. EBBEN ERŐSÍTETT MEG LJASUK DIMITRY, AKI LENYŰGŐZŐ KISFILMJEIBEN MUTATJA MEG A TÁJ REJTETT ARCÁT IS.