

KÉPMÁS

2016
06

stílusos, bátor, elkötelezett

„MA MÁR NEM LEHET
NEM TUDOMÁST
VENNI A VILÁG
MÁSİK VÉGÉRŐL”

CSEKE ESZTER ÉS
S. TAKÁCS ANDRÁS



nka

Nemzeti Kulturális Alap

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002

**GONDOLATOK
A KALANDRÓL**

Kaland a párkapcsolatban,
kaland a családban

**OTTHONSZÜLÉS
A KÓRHÁZBAN?**

Természetes szülészet

**A KAPUBAN:
KIRÁLY GÁBOR**

Túl a 100 válogatottságon



kiérdemelt bizalom

Az első pár év, csak róluk szól. A játékról, a küzdelmekről, az odafigyelésről...
Szól a bizalomról, amit ki kell érdemelnünk a tetteinkkel.
Fontos, hogy az érzelmi biztonságon túl a jövőjükről is gondoskodjunk.

Az állami támogatás induló összege 42 500 forint,
amely a Kincstárban nyitható Start-számlán tovább gyarapítható.
A Babakötvényre az infláció felett 3% kamatprémium jár, a befizetett összegre
pedig akár évi 6000 forint állami támogatás is kapható.

Kapható a Magyar Államkincstár fiókjaiban.



B A B A K Ö T V É N Y

• T Ö B B M I N T Ü Z L E T •

www.allampapir.hu

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapon. Infláció alatt értve az Ismertetőben és a Nyilvános Ajánlattételben meghatározott kamatbázist. A 2013. évi központi költségvetési törvényben a 2013. évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

KÉPMÁSOK

Stílusosnak kell lenni ahhoz, hogy valakire felfigyeljenek, és ha felfigyelnek, **bátornak**, hogy vállalja például a megjelenést egy magazin címlapján, kiszolgáltatva az újságosbódé előtt bámészkodóknak és a közösségi oldalakon posztolóknak. És **elkötelezettnek** is, hogy semmit se bánjon meg abból, ami visszavonhatatlanul megjelenik az interjúban.

Mert elég egy borongós nap, hogy valaki kimondja vagy odakommentelje minden rosszkedvét és dühét egy-egy ilyen tárgyá válta emberi képmás vagy mondat alá. Hogy értéktelennek vagy hazugnak minősítsen egy számára talán csupán bulvárhírekből és politikai véleményekből megrajzolt életet.

Amikor a címlapinterjúhoz keresünk arcokat, ügyek, gesztusok, mondatok után megyünk, így érkezünk el valakihez. Kicsit úgy, ahogy az életben, az ovis öltözőben, a buszon, a rendelőben, a koncerten, a munkahelyen beszédbe elegyedünk valakivel, akinek ugyanúgy beteg a gyereke, ugyanazt a zenét szereti, reggelente ugyanazon a kapun lép be vagy ki, mint mi. Felfigyelünk egy pillantására, egy mozdulatára, egy elkapott szavára, amely kíváncsivá tesz. Nem tudhatjuk, hogy az illető jó feleség, jó anya, jó barát, jó keresztény-e, de valami elgondolkodtat, megszólít benne. Beszélgetünk vele, belecsöppenünk az életébe, kérdezzük és válaszolunk. És miközben meg akarjuk érteni, vagy jólesőn magunkra ismerünk, vagy kellenetlenül magunkba nézünk, vagy nyilvánvalóvá válik, hogy mi másképp gondolkodunk.

A beszélgetés után pedig nem az a legfontosabb kérdés, hogy ő jó ember-e, hanem hogy mi jobb emberek lettünk-e.

GSEKE ESZTER ÉS
S. TAKÁCS ANDRÁS
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: kepmas.hu
Képek: Páczai Tamás





JELENLÉT
14



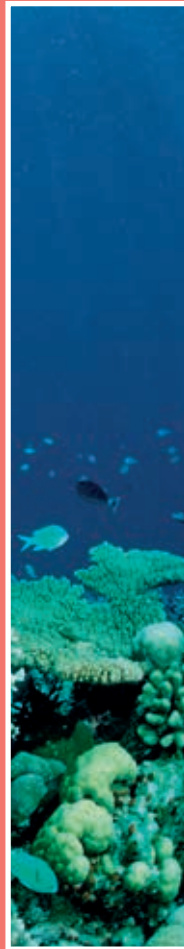
TANDEM
28



TÜKÖR
42



HÁZITREND
62



KIMENŐ
78



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-5100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Bogán Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Domán Melinda, Fodor Zsófia, Gábor Katalin, Gósi Lilla, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Lackfi János, Marton Árpád, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Schaffer Erzsébet, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lida, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ungváry Zsolt • Olvasószerkesztő: Kölnéi Livia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit • Arculat, márkástratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett

Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235

2016. májusi keresztrefjtvényünk helyes megfejtői közül a nyertesek: Zsitvainé Borsos Irén (Pásztó), Zentai Hilda (Solymár)

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2016. július 1-jén jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az GSOV biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra".



Messziről jött emberek
Cseke Eszterrel és S. Takács Andrással
beszélgettünk
KÉPMÁS

6

Szomorú vasárnap 15

A munkaharang
AFRIKAI ÁLOM 10. 17

A vasárnap értéke 20

Lehet, hogy Haiti az én helyem
RIPORT 22

A Kékszakkállú donnai
VILÁG-KÉP 26

„Kaland” a párkapcsolatban
KETTESBEN 28

Az egészségdelulásokról
FÉRFI SZAKASZ 30

Családi kalandkörkép 32

Apa EQ
ÉRTSÜNK SZÓT! 36

„Kispapák” otthon 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT 40

A kapuban: Király Gábor 42

Az elhagyottságból is van gyógyulás! 45

Szégyeild magad? 46

„A hit az értelmet is jelenti számomra”
MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? 50

Az idő fogságában
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS 52

Aczél Petra:
KÖZVILÁGÍTÁS 55

Szülés után és szoptatás alatt...
BEMELEGÍTÉS 56

Városi kalandorok
SIKK 58

Méterről méterre 60

Otthonszülés a kórházban? 62

Balesetmentes nyaralás 66

Szoptatás vagy gyógyszeresedés? 70

Időutazás nyári asztal mellett
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE! 72

Pirított rák és kecskesajt
A SÉF AJÁNLATA 74

ZÖLD MOZAIK 76

A rézorrú csillagász és a híres utód
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK 78

Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T.
Annával
ÜZENETE ÉRKEZETT! 82

Lackfi János:
FRISS FORGÁCSOK 84

Káin és Ábel
BIBLIA ÉS IRODALOM 85

JÚNIUSI KIMENŐ 86

Ideje van az irgalmasságnak
OLVASÓAROK 89

Kallós Zoltán, a lélekmentő 90

Egymillió forintos kígyó
VADÁLLATOK KÖZELRŐL 92

A Sárkányok földjén Nyírbátorban 94

Legyezővel szentjánosbogárra?
TERMÉSZETKÖZELBEN 96

TARTALOM

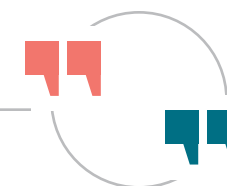
JELENLÉT

HÁZITREND

TANDEM

KIMENŐ

TÜKÖR



MESSZIRŐL JÖTT EMBEREK

Család hétköznap. A szülők végzik az aznapra rendelt munkájukat, az öt hónapos kerek, nevetős kisfiú néha átkerül a nagymama kezéből apáéba, az anyja néha megszoztatja egy félreeső helyen. A nők munka közben receptekről, babaápolásról beszélgetnek, frizurát készítenek és arcot festenek, a férfiak az eszközeikkel foglalkoznak és tervezgetnek. Archaikus szereposztás, bár az arcfesték nem okker, a munkaeszköz nem vadászó- vagy földműves szerszám. Ugyanis nem az On the Spot egyik epizódjában vagyunk, hanem a sorozat alkotóinak budapesti hétköznapijában, egy fotóműteremben. **Cseke Eszterrel, S. Takács Andrással** és az öt hónapos fiukkal.



Szöveg - Szám Kati / **KÉPMÁS** / Kép - Emmer László

- ◆ – *Milyen volt tegnap az első saját jogon ünnepeelt anyák napja?*
Eszter: Nagyon fáradt voltam. Nemrég érkeztünk haza egy utazásról, és útközben annyira egymáshoz igazodik hármunk ritmusa, hogy ilyenkor lehet egy-két nehezebb éjszakánk. Úgyhogy az első anyák napján sokszor eszembe jutott, hogy anya vagyok, anya vagyok – és kicsit fáradt.
András: Az utazást éppen azért is szeretjük, mert 24 órában együtt vagyunk, most már hárman. Itthon sokkal több teendő megtalál minket, kevesebbet vagyunk hármásban. Persze így is szerencsések vagyunk, hiszen többnyire dolgozhatunk otthonról.
- *Meddig tervezitek a gyerekekkel utazást?*
Eszter: Amíg iskolás nem lesz, addig a nem veszélyes helyekre szeretnénk magunkkal vinni. Nyilván, ha mondjuk, a Gázai övezetbe kellene mennünk, én Izraelben maradnék vele.
- *Sokszor előfordult, hogy különváltatok munka közben és féltettétek egymást?*
András: Etiópiában például, miközben épp a sátrunk mellett hánytam, Eszter az egész napot egy törzsi kunyhóban töltötte, negyven fokban, a születésre várva. Az északi sarkkörre is csak egyikünk repülhetett az ENSZ-főtítkárral...



“ MIVEL MESSZIRŐL JÖTTÉL,
FURCSA VAGY, RÁADÁSUL
KÉRDEZGETSZ,
SOKSZOR AZOKBAN
A TÁRSADALMAKBAN
IS JÓL FOGADNAK,
AHOL A NŐKNEK NEM
IGAZÁN VAN SZAVUK.

”

– *De akkor a másik nem volt életveszélyben...*

András: Az elmúlt években alig utaztunk veszélyes helyszínrre. De amikor Afganisztánban az amerikai csapatokkal forgattunk a pakisztáni határon – még tartott a háború –, a legfontosabb tanács az volt, hogy soha ne közlekedjünk konvojjal a távirányítható aknák miatt. Többnyire helikopterrel vittek egyik bázisról a másikra, de jött Nagy kapitány – tényleg ez volt a neve, az apja magyar –, egy nagyon magas rangú katonatiszt, és azt mondta, hogy csak konvojjal lehet továbbmenni. Én bevetésre kísértem a katonákat, Eszternek pedig be kellett szállnia. Láttam rajta, hogy fél, és az én kezemben is remegett a kamera.
Eszter: Mindig változó, hogy éppen mi számít veszélyes helynek. Már annyiszor voltunk a Gázai övezetben, hogy ha nincs háború, akkor már nem érzem magam veszélyben. De hidd el, az Ománi Szultátságban utazgatni manapság kevésbé veszélyes, mint néhány európai nagyvárosban.

– *És hogy viselték az itthoniak az aggodalmakat?*

András anyukáját is megkérdeztem az előbb, annyit mondott, hogy sok ima és böjt...

András: Tényleg voltak utazásaink, amiket apám végigböjtölt.

Eszter: Én a spórolt pénzemen egyetlen hátizsákkal kezdettől fogva olyan helyekre utaztam, ahová édesanyám nemigen ment volna, például Libanonba, Szíriába. Akkoriban Szíria még egy hihetetlenül békés, barátságos és szép hely volt. Lassan hozzászókoztam, de azért amikor elkezdtük az On The Spotot, az első úton nem vallottam be mindent. Húsvétkor utaztunk, úgy tudta, Izraelbe, nem mondtam meg, hogy Gázába is megyünk. Akkor már beteg volt, nem akartam, hogy aggódjon, de utólag elárultam. Egyetlenegyszer kérte határozottan, hogy ne menjünk. Pakisztánba készültünk, és mondta, hogy csak oda ne, most ne. Néhány nappal később tudtuk meg, hogy a segítőtőnk, a fixert, aki előkészítette volna az utunkat, főbe lötték, miközben egy másik történeten dolgozott...

– *Azokat az intenzíven megélt élményeket, amelyeket magatokkal hoztok, le lehet zárni, mint a szellemet a palackban, vagy a legváratlanabb helyzetekben előtörnek?*

Eszter: Az ember itatóspapír, mindent magába szív, és ezek az élmények folyamatosan előjönnek, ha akarod, ha nem. Szombaton sétáltunk a Duna-parton a gyerekünkkel, ebédre mentünk András családjához, sütött a nap, minden idilli volt, és eszünkbe jutott, hogy föl hívjuk azt a gázai családot, akiknek köszönhetjük a születésről szóló sorozatunk egyik epizódját, azt, hogy a szomszédjukban lakó nagyon konzervatív, vallásos család beengedett minket a szülőszobára. Gratuláltak a gyerekhez, mi kérdeztük, hogy mi újság, és mesélték, hogy három hónapja nincs gáz, csak hetente párszor van villany, és nagyon rossz a helyzet.

András: A közösségi média idején nem is tudnád magad elzárni az eseményektől. Az egyik filmünk főszereplője például a napokban kipoztolta, hogy a kislánya lovagol, és mi tudjuk, hogy ez az a kislány, akit eltalált egy repesz, amikor ott voltunk, három ujját elvesztette, és a kisujjáért ment a harc, hogy tudjon fogni. Át kellett menekíteni Izraelbe, mert csak ott tudták elvégezni azt a műtétet.

Eszter: Vagy hogy az indiai szereplőnk kisbabát vár...

András: ...és látjuk növekedni a balinéz babát, aki a kamera előtt született. Épp tegnap beszélgettünk róla, hogy havonta kellene egy nap, amikor csak ezeket a kapcsolatokat ápoljuk.

– *Idegen helyeken és kultúrákban bizalmat kértek és kaptok, sokszor bensőséges kapcsolatba kerültek a vendéglátóikkal. Nehéz ilyenkor szem előtt tartani a célt, amiért odamentetek? Vagy épp az nehéz, hogy ne akarjatok mindenkin segíteni?*

Eszter: Néha épp hogy segít az elmélyülésben. Ha valaki mer segítséget kérni, akkor bízik benned. Ha benned felmerül, hogy te jószág Isten, valahogy segíteni kellene, akkor valóban megismerted a körülményeket. A dokumentumfilmmezésben nincs tiszta objektivitás. Hol nekem jut eszembe, hol Andrásnak.

András: Erről nem szívesen beszélünk, mert amikor egy menekülttáborban konténeret vásárolsz egy családnak, nem azért teszed, hogy ezt egy magazinban majd leírják.

Eszter: Nagyon meg kell gondolni, hogy mit ígérsz.

– *Egyáltalán hány kapcsolatot tud az ember igazán megtölteni tartalommal?*

András: A munkánknak sokkal inkább látják kárát az itthoni kapcsolataink. Azoknak a családoknak, akiknél forgatunk, mi távoli ismerősök maradunk. Könnyebb egy dél-afrikai szereplőnkkel kapcsolatot tartani, mint egy budapesti haverral, akivel természetesen nem elég évente egy találkozás. Ha ezek az itthoni kapcsolatok nem épültek volna le, a családunkra és a közeli barátokra nem maradt volna idő.

– *Hogy fogadták Esztert mint nőt a nem éppen nőközpontú társadalmakban?*

Eszter: Mivel messziről jöttél, furcsa vagy, ráadásul kérdezzesz, sokszor azokban a társadalmakban is jól fogadnak, ahol a nőknek nem igazán van szavuk. Talán azért is, mert bizonyítani szeretnék, hogy tévesen ítélkezünk a nőkhöz való viszonyokról. Alapvetően ezekben az országokban nagyon vendégszerető az emberek, és a vendégszeretet a nőkre is kiterjed. Néha persze keveredtünk mélyen sovíniszta társaságba, de ez nem feltétlenül vallási vagy politikai nézet kérdése, mert Nyugat-Európában is volt olyan élményem, hogy én kérdeztem valakit, és ő csak András szemébe nézve válaszolt.

András: Ez egy előkelő, Oxfordban tanult milliárdossal is megtörtént.

Eszter: Néha nem is baj, ha egy kicsit provokatív a helyzet, és például rendhagyó módon egy nő kérdez.

András: Például a Vének Tanácsánál Indiában, egy nagyon szemellenzős régióban forgattunk a becsületgyilkosságokról. Egy forgatókönyvíró sem találhatta volna ki jobban azt a beszélgetést.

Eszter: A nők arrafelé teljes testüket elfedő leplekben közlekedtek, még egy csík sem volt rajtuk, ahol kinézhettek. Húsz férfi próbált meggyőzni arról, hogy az elrendezett házasság jobban működik a szabad választásnál. Én a becsületgyilkosságokról kérdeztem őket, meg arról, hogy a fiatalokat sokszor tragédiába hajszolják, vagy éppen savval leöntik a nőket. Ők meg visszakérdeztek, hogy „és mi van a mi nyugati nagy szerelemházasságunkkal”? És idézték pontosan a válási statisztikáinkat.

András: Iránban pedig éppen azt akarta megmutatni Eszternek néhány helyi nő, hogy sokkal kisebb a szakadék a nyugati világ és az övék között, mint gondolnánk, és a második héten egy föld alatti titkos fotóstúdióban találtuk magunkat, ahol a nők egymásra hennát tetováltak, és félaktokat fényképeztek, persze szigorúan saját maguknak.

– Kettévált a világ, médiafogyasztókra és – akár történelmi okokból, akár önként, de – média nélkül élőkre. Ti magatok is sokszor ilyen közösségekről tudósítotok. Van összefüggés az emberi boldogság és ezeknek az eszközöknek a használata között?

András: Az biztos, hogy sokan a személyes kapcsolataikat a közösségi médiával helyettesítik. Ez veszélyes, mert nagyon hamis képet és önképet ad. A Facebookon például mindenki mosolyog és vidám, hiszen olyan fotót senki nem tesz föl magáról, amin épp sír. Amikor pedig sírunk, azzal szembesülünk, hogy mindenki más boldognak mutatja magát, ebből lesz a közösségi média depressziós spirálja. Aki csak itt éli az életét, ingoványos talajra lép. A saját Facebook-oldalomon évek óta nem posztoltam semmit, viszont a távoli ismerősökkel csak itt tudjuk tartani a kapcsolatot, és a műsor nézőivel is itt kommunikálunk.

Eszter: Hogy jobban egyben vannak-e azok a családok és közösségek, ahol nincsenek kütyük? Igen, persze. Jobban ismeri az unoka a nagymamáját vagy a másodunokatestvéreit. Azok a családi hálók erősebbek, és az ember vélhetően ott boldogabb, ahol mindenki a valós emberi kapcsolataiba teszi az energiát.

András: Ez a nyugati társadalmakban már elveszett, itt nem él együtt három-négy generáció, már kettő is egymás agyára megy. Szomorú, mert ezzel sok minta eltűnt. Például készült arról kutatás az Egyesült Államokban, hogy azért kevesebb az afroamerikaiak körében a családon belüli erőszak, mert még együtt élnek generációk, és ebben a felállásban sokkal nehezebben alakulhat ki egy bántalmazó kapcsolat.



JOBB NEM BELEÁLLNI AZ ITTHONI TÖRTÉNETEKBE, MERT NÁLUNK MINDEN AZONNAL PÁRTPOLITIKÁVÁ VÁLIK.



Eszter: Az utazások miatt amúgy is fölértékelődött bennünk a család – hiszen amikor a sok élménytől, a fáradságtól úgy érzed magad, mint egy kifordított kabát, nem mindegy, hova érkezel –, de most, hogy gyerekünk van, még fontosabb, hogy ő minél több helyről kaphassa az információt, az érzelmi lenyomatokat, a szeretetet. Nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, Andrisék öten vannak testvérek, mi hárman, és még van egy öcsém. Édesanyám, sajnos, meghalt.

– Nemcsak az unokáknak, a szülőknek sem mindegy, hogy a felelősség csak az ő vállukon van-e...

Eszter: Ó, persze hogy nem! A nukleáris családmodell, apa-anya-gyerek, szépen ki van találva, de lássuk be, nem működik elég jól.

András: Le lehet mérni egy társadalom állapotát abból, hogyan viszonyulnak a gyerekekhez. Nyugat-Európában távolságtartók, jó esetben tudomást sem vesznek a kicsikről, a Közel-Keleten vagy Ázsiában viszont pillanatok alatt kikapják a kezünkből, és mi addig például megreggelizünk.

Eszter: Most már oda is merjük adni. Mert kezdetben, amikor nyújtották a kezüket, hogy „Na, jössz hozzám?“, az volt az én első reakcióm is, hogy „Mit akarsz a gyerekemmel?“ Aztán pár nap alatt lelazultunk mi is. Ott kézzel járunk a gyerekek – itt meg sem fordulna a fejedben, hogy kivedd valakinek a kezéből a gyereket az utcán, hogy megszeretgesd. Ománban például a férfiak egyáltalán nem kevésbé gyerekcentrikusak, mint a nők.

András: A terhesség idején Francia Polinéziától Thaiföldig mindenhol beszéltek Eszter hasához, azonnal megmondták, hogy fiú lesz vagy lány, lesz-e haja vagy nem, és Eszter ezért kókuszit igyon-e, és mikor igya.

Eszter: Ettől néha persze falramsztam, ugyanakkor emlékszem, hogy egy nagyon intelligens európai társasággal egész este állva beszélgettem, harmincas nőekkel.



Nekem nagy volt már a pocakom, és senki nem mert lenézni a hasamra, úgy tettek, mintha nem lennék terhes. Nem rosszindulatból, egyszerűen zavarban voltak.

András: Azt viszont csak Európában tapasztaltuk, hogy vadidegenek megszólítanak az utcán, hogy: „Biztos fázik...”

Eszter: ...vagy „Keresi a cumiját, miért nincs neki?”

András: A várandósság alatt olvastunk a kontinuum-elvről *Jean Liedloff* antropológus könyvében. Az a címe, hogy *Az elveszett boldogság nyomában*. Fél évet élt a venezuelai jekána indiánok között, és lenyűgözte a boldog, kiegyensúlyozott életük: a gyermeket mindenhol magukkal viszik, ott van, ahol az élet zajlik, és folyamatosan karban, illetve hordozókendőben tartják. Egy közösségbe nőnek bele a gyerekek, sőt, a nők egymás gyerekeit szoptatják. A mi kultúránkban annyira egymás agyára megyünk, annyira atomizált életet élünk, annyira rá vagyunk állva a fogyasztásra, hogy ez elképzelhetetlen. Megmondom őszintén, nekem is sok volt, amikor a gyerekünk született, és három napon belül az egész család látni akarta, a nappalink pedig egy pillanat alatt olyan zsúfolt lett, mintha egy palesztin vendégségben ültünk volna. Ami ott a világ legtermészetesebb dolga, én viszont leléptem sétálni.

Eszter: A gyermekágy időszaka azért más, az egy feje tetejére fordult világ. De ha nem is lakik egy fedél alatt több generáció, szerintem annál szuperebb nincs, mint amikor egy család közel lakik a nagyszülőkhöz.

– **Mi a döntő különbség a keleti és nyugati társadalmak között?**

Eszter: Az elidegenedés.

András: Ha Srí Lankáról az ember például Londonban landol, és lemegy a metróba, mintha egy másik bolygóra érkezne. Nincs egy őszinte mimika, egy mosoly, nincs íze a beszélgetésnek. Alapélmény, hogy az emberek mufurcok.

Eszter: Érdekes, hogy ez az étel megosztásában is látszik. Ott van az asztalon egy nagy tál vagy több, és abból mindenki vesz. Nem úgy, mint nálunk, hogy ez kizárólag az én spagettim, amire az én sajtomat reszelem...

András: A múltkor beültünk egy arab étterembe nyugat-európai partnerekkel, és mi direkt úgy rendeltünk, hogy mindketten megkóstolhassuk az ízeket. Látszott rajtuk, hogy őket köti az európai etikett. Persze ez nem minősítés, nekünk is van olyan barátunk, aki nem tűri el, ha hozzányúlnak az ételéhez. A vízipólós öcsém például letörné a kezem, ha kivennék egy krumplit a tányérjából.

– **A hétköznapi életetekbe is importáltak szokásokat, praktikákat, amelyeket a világ másik végéről hoztatok?**

András: Ha belépsz a lakásunkba, akkor látod, hogy sok ilyen van.

Eszter: Például nem kanapékat használunk, hanem ázsiai stílusú „tespedőket”, amelyekre le lehet rogyni. A terheség alatt kókuszolajjal kentem a hasam, nem mostam a hajam...

András: A babamasszázst egy indiai nőtől tanultuk meg, ott nincs hasfájós baba. A fürdetés nálunk amerikai mintára egy vödörszerű babafürdetőben zajlik, az tűnt a legtermészetesebbnek, a fiunk nagyon élvezi. Balin láttuk, hogy minden este énekeltek a babának az anyja hasában. De ezeket nyilván itt is sokan csinálják, hiszen többnyire ösztönből jövő dolgok, csak elnyomják őket a szokások és az elidegenedett viszonyaink. Mi ezeken a helyeken éltük át a várandósságot, hát sokat tanultunk.

– **El tudnátok képzelni másfajta munkát, mint az utazós dokumentumfilm-készítést?**

Eszter: Azt, hogy ne utazzunk, nem tudnám elképzelni.

András: De azt, hogy más is forgasson, igen. Mert akkor több időm lenne mások filmjeit nézni. A dokumentumfilm mint műfaj csodálatos lehetőség a világ megismerésére! Ha kevesebbet lennék terepen, szívesen összeválogatnánk a nemzetközi dokfilm terméskészletét a magyar nézőknek.

– **Mi a titkotok, ami külföldön is sikeressé tette a filmjeiteket?**

Eszter: Általában vagy van egy hős, mint *Bear Grylls*, aki vakmerő dolgokat csinál a világ körül, vagy van egy többfős stáb, de az is más műfaj. A legtöbb tévésnek nincs se ideje, se lehetősége leülni, és egyáltalán megismerni a szereplőit. De olyan személyes születéssorozat biztosan nem volt még, hogy közben az alkotóknak is megszületett a gyereke.

András: Az tényleg kuriózum, hogy csak ketten vagyunk a terepen, egy férfi és egy nő, ráadásul most már egy család. A BBC és a Discovery koprodukciójában készült egy fantasztikus sorozat törzsekről, de a műsorvezető panaszkodott, hogy a legjobb pillanatokat nem tudták felvenni, mert csak ő lakott velük, a stáb többi tagja mindig a saját sáttáborukban töltötte az éjszakát. Na, nálunk ez nem fordulhat elő. A helyi segítők jót nevetett rajta, hogy bár a BBC és a National Geographic stábjával is próbáltak születést forgatni ugyanabban a völgyben, ahol mi, mindig lemaradtak róla, vagy már nem tudtak tovább maradni, hogy kivárvák. Nekünk meg megint elképesztő mázlink volt.

– **Magyarországon nincs nektek való téma, amely inspirál?**

Eszter: Persze hogy van! De számunkra nagyon fontos a hitelesség, és azt könnyebben meg tudja őrizni egy messziről jött ember. Jobb nem beleállni az itthoni történetekbe, mert nálunk minden azonnal pártpolitikává válik. Eszembe jut például egy gyönyörű film, a *Másik Magyarország*. Kemény szociológiai kérdéseket boncolgat, a mélyszegénységről szól, Bukta Imre képeivel.



LE LEHET MÉRNI EGY TÁRSADALOM ÁLLAPOTÁT ABBÓL, HOGYAN VISZONYULNAK A GYEREKEKHEZ.



A téma mindenki által átélhető, hiszen minden országban vannak szegények, itthon mégis sok néző szemében politikai előjelet kap a film, attól függően, hogy melyik kurzus alatt készült.

András: Mi nyolcadik éve csináljuk, és még nincs politikai előjelünk.

– **De azért kerülget titeket is a politika, nem?**

Eszter: Kerülget, de például az egyik nagyon érzékeny témáról készült filmünk egyszerre tett szert olyan közösségeknek, akik egyébként az utcán egymásnak esnének. Ez nem azt jelenti, hogy nincs véleményünk, de a történeteink hitelességét rombolná, ha beszálnánk abba az állandó adok-kapokba, ami itt megy. Történelmi témák, szocio-anyagok, globális környezeti problémákról szóló filmek, minden téma megfeneklék ebben a sajátos közbeszédben. Nem is jut energia és idő azokra a történetekre, amelyek a gyerekeink jövőjét fogják meghatározni, mert minden energia elmegy a belpolitikai csatározásra.

– **Kelet-európai életérzés, hogy mi úgysem tudunk hatni a nagy folyamatokra?**

Eszter: Látod, ebből a szempontból jó, hogy átjárható a világ. Akár a Föld másik felére is adakozhatsz, aláírhatsz petíciót, de legalábbis tudhatod, hogy ez miért lenne fontos.

András: Ma már a politikai helyzet is olyan, hogy nem lehet nem tudomást venni a világ másik végéről. 2014 közepén forgattunk a legnagyobb szír menekülttáborban a Közel-Keleten, de mire levetítettük, már itt voltak a menekültek. Most egyetlen polgárháború okoz ilyen felfordulást. Képzeld el, mi történik majd, ha igaza lesz *Christine Lagarde*-nak, és 2030-ra a világ felének nem lesz elég ivóvíze! ♦



SZOMORÚ VASÁRNAP

HORVÁTH PÁL

A MUNKAHARANG

TÓTH GERGELY

A VASÁRNAP ÉRTÉKE

FÁBIÁN TIBOR



SZOMORÚ VASÁRNAP

Szöveg - Horváth Pál

- ◆ Vasárnapi boltzár – a tavalyi év kormányintézkedése, amelyet az emberi szabadság elleni merényletnek, az emberek többségével szembeni durva erőszaknak kiáltottak ki. Valójában azonban annak az európai hagyományban rögzült, más országokban ma is természetesen tekintett állapotnak a helyreállítása volt, hogy a vasárnap mint ünnep- és pihenőnap mind szélesebb körben nyerje vissza rendeltetését. Az érthető, hogy a zárvatartásra kötelezett multik, üzletláncok, plázák üzleti érdekeik sérelmét látva tiltakozással fogadták a döntést, és dolgozók egy részének feleslegessé válását, jövedelmének csökkenését, ellátási zavarokat helyeztek kilátásba. Ám náluk is hangosabb volt a politikai és ideológiai orákulumok kórusa, amelyek az emberek magánéletébe való beavatkozást, jogfosztást, önkényt, a legmerészebbek pedig a klerikalizmus rémének visszatértét vizionálták.

Érvelésük szerint a vasárnapi vásárlás nem csupán emberek tömegeinek létszükséglete, szokása, pihenése, szórakozása, de személyes szabadságuk fokmérője is. Ehhez képest eltörlőd az embereknek, az üzletekben dolgozóknak az érdeke, akik a többiek kedvéért, anyagi ellenszolgáltatás fejében „önként” kényszerülnek vasárnap is a pultok mögé. Ők nagyvonalúan megfedkeztek arról, hogy a vasárnapi nyitvatartásnak a szükségesnél jóval általánosabb engedélyezése az elmúlt negyedszázad újítása, amely nem a vásárlók, hanem a multik, kereskedelmi vállalkozások érdekeit szolgálja, és az emberek életformáját a maga javára alakítani akaró vadkapitalizmus sikere. A vasárnapi boltzár elrendelése így nem volt más, mint a korábbi, hagyományos állapot visszaállításának apró lépése. A rendelkezés hatálybalépése sem tömeges és valódi vásárlói tiltakozáshoz, sem az érintett kereskedelmi egységek csődjéhez, sem pedig ellátási zavarokhoz nem vezetett. Mindössze annyi történt, hogy lehetetlenné vált egy, a korábbi megszokott életritmus kárára felkínált és természetesen sokak által gondolkodás és habozás nélkül elfogadott időtöltési mód. Ezt a változást a társadalom zöme zokszó nélkül elfogadta, hozzá idomította már elfeledett vásárlási és szabadidős szokásait, és az élet egy kis területén helyreállt az ünnepnapoknak a sivár hétköznapoktól megkülönböztető ritmusa – az éhhalál pedig emiatt, úgy tűnik, nem követelt áldozatokat. Sokadszor is bebizonyosodott, hogy tömegeket lehet ugyan életük átrendezésére szokatni felesleges vagy egyenesen káros pótcselekvések felkínálásával, azonban a természetes emberi értelem és érzék az ilyen kísértések megszűnésének pillanatában visszaáll a hagyomány keretei közé.

Azon persze lehet vitatkozni, hogy a boltzár elrendelésének mennyire volt elegendő indoka a rendelkezés alól mentesülő családi kisvállalkozások támogatása, a kereskedelmi dolgozók szabad vasárnapjának biztosítása vagy az az érv, hogy a mohó költekés és a bolti tülekedés helyét a családi együttlétek, a közös pihenés és szórakozás ünnepi pillanatai vegyék át. Azt viszont a boltzárral kapcsolatos népszavazási kezdeményezés körüli köztéték is igazolja, hogy ha a pihenés, az ünneplés, a hagyomány és az életrend kérdései pártpolitikai és ideológiai üggyé válnak, az szánalmas, méltatlan,



és senkinek sem használ. Az ellenzéki oldal azonnali és olcsó népszerűséget remélve rástartolt az ügyre, a kormány pedig a „nekünk van igazunk, de meghajlunk a népakarat előtt” nem túl elegáns érvelésével ugyancsak az érdeket helyezte az érték elébe, és visszavonta korábbi intézkedését. Ám ha csak a dolog jogi oldalát nézzük is, érthetetlen, miképpen lehet népszavazásra engedni, közakarat kénye-kedvére bízni olyan kérdést, amelyben alapvető emberi és alkotmányos jog forog kockán. Hiszen az amúgy is kizsigerelt és alulfizetett kereskedelmi dolgozókat is megillető vasárnapi pihenés kérdése a tét, akiknek munkaszüneti napon is végzendő munkája aligha tartozik a társadalom zavartalan működését biztosító, nélkülözhetetlen tevékenységek körébe. A vasárnapi nyitvatartás vitájának napirenden tartása mögött azonban feltehetően nem csak a mindenkor kormány és ellenzéke közötti ellenségeskedés, nem a vásárolni akaró emberek érdekei feletti aggodalom, de talán nem is csak a családi együttlétek, a pihenés és a szórakozás különféle lehetőségei közötti vetélkedés szempontjai állnak. A mélyben a keresztény-polgári hagyomány és értékrend, valamint a liberális hagyománytalanság és az individuális, önző, gátlástalan és korlátlan szabadságeszmény vitája is meghúzódik. A vasárnap, az ünnepek becsületének megőrzése még akkor is a

keresztény értékrend elismerése, ha kezdeményezőit közvetlenül nem ez a szándék vezette. Az ellentábort pedig – a kezdetben elhangzott néhány egyház- és vallásellenes elszólás is igazolja – valójában a keresztény hagyomány és életforma egy újabb elemének felszámolása, kizorítása motiválta. A vasárnapi nyitvatartás hívei és követői között, magukat jogvédőnek és vásárlónak álcázva, ott vannak azok, akik az embereket vasárnaponként Isten háza, a családi otthon, a nívós szórakozás vagy a természet helyett a plázák katedrálisaiban látják szívesen. ♦

Az Isten „képmására teremtett embereknek elegendő pihenőidővel, szabadidővel kell rendelkezniük, amely megengedi, hogy családi, kulturális, társadalmi és vallási életükkel foglalkozzanak”.

(II. Vatikáni Zsinat)

➤ A MUNKAHARANG

Az örökkévalóságot szokták egy végtelen kétdimenziós síkhoz hasonlítani, amelyen egy háromdimenziós henger gurul végig. Az egyenes, ahol találkoznak, az idő, a most. A munka eredeti-romlatlan és mai értelmezését pont fordítva dimenzionálva képzelhetjük el: Isten három dimenzióban alkotta, ám az ember folyton kettőre vagy egyre szűkíti. Rajzolgassunk hát egy kicsit fejben két- és háromdimenziós haranggörbét, hogy megértsük a munka misztériumát!

„Krisztus, jóllehet Isten volt, mindenben hasonlóná vált hozzánk, s életének nagyobbik részét a munkának szentelte és gyalupad mellett dolgozott.

Ez a tény önmagában a »munka Evangéliuma«, amely nagyon világosan megmutatja, hogy az alap, amelyen a munka értékét és jelentőségét mérni kell, nem magának a munkának milyensége, hanem a személy, aki dolgozik.”

II. János Pál [1981]: Laborem exercens

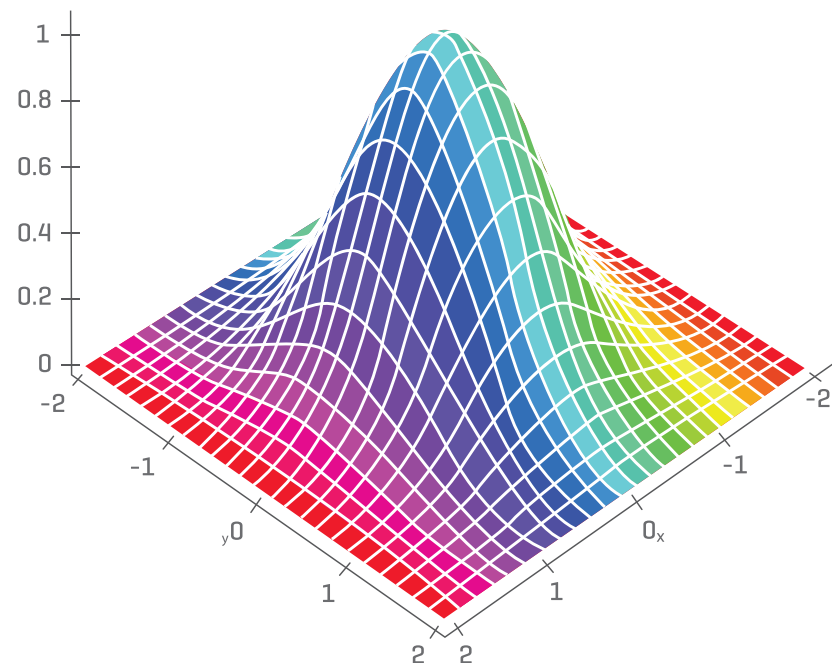


Szöveg - Tóth Gergely közgazdász / AFRIKAI ÁLOM 10.

♦ A vasárnapi boltnyitvatartás kérdését a legtöbben hihetlenül egyszerűen teszik fel maguknak s alkotnak róla véleményt: jobb a választás szabadsága a kötöttségeknél (hat nap helyett hétszer bírni a lehetőséget), nő vagy csökken a forgalom és ezáltal a GDP, mi az emberek többségének véleménye. Ez egy hatékony, de mélységesen egoista megközelítés, legyen bár egyéné, vállalaté vagy párté, egyiké vagy másiké. Már az alapvető empátia is hiányzik ebből a megközelítésből, hiszen engem vásárlóként viszonylag kevésbé érint a vasárnapi nyitvatartás ahhoz képest, amennyire egy boltban dolgozót. Neki legalább tízszer annyi szavazat járna ebben a kérdésben. Ha ilyen kiegyensúlyozott érdekérvelés lenne, azt hatásosnak nevezhetnénk (lásd Afrikai álom 7: Hatékonysághalál, Képmás 2016-03, 15-17.), de még mindig megmaradnánk a demokrácia (egyéni érdekek primitív aggregálása) szintjén. Elmúlt cikkeinkben a politeia elsőbbségét írtuk le, ami szintén a mindenki

uralma, de az egyéni érdekek helyett a közjó figyelembe vételével. (Lásd az előbb idézett cikket, valamint Afrikai álom 8: Oligarchia vagy politeia? Képmás 2016-04, 15-17.) Boltnyitvatartásra alkalmazva ez a közhatásosságot jelentené: megpróbálni feltárni a dolog mélyebb igazságát, a felebaráti szeretet szintetizáló erejével átvilágítani a kérdést, végső soron megtalálni az egyéni érdekek feletti, s azokat orientálni képes közjót. Most erre a mélyebb értelmezésre teszünk kísérletet, a munka mibenlétét boncolgatva. Olyan ez, mintha a munkát egy hagymaként értelmeznénk, lehántva róla a különböző rétegeket, kibontva eredeti magját. Nem eldobva vagy alsóbb rendűnek tartva a külső rétegeket, mégis mélyebbre hatolva, az eredet felé közeledve. Ám pontosabb a háromdimenziós haranggörbéként való értelmezés, ahol a félresiklásokat két- vagy egydimenziós metszetek, illetve pontok jelképezik. Ez a munkaritmus tekintetében kapcsolódik a vasárnapi zárvatartáshoz.





Ha a munkát csak a pénzkeresetre szűkítjük, pláne a „minél több pénz-keresetre”, akkor valószínűleg az egyik legsúlyosabb ontológiai tévedést követjük el. Ám a másik oldalról is tévedhetünk: ha nagyvonalúan eltekintünk a munka léttámogató, azaz pénzkereseti funkciójától, akkor hasonlóan súlyos hibába esünk. Ez rokonítható a testet megvető eretnek mozgalmak tévedésével. Olyan ez, mintha elmetszenénk egy síkkal a háromdimenziós haranggörbénket, s jobbra vagy balra lecsúsznánk a csúcsról. A csúcsról, ahogy Isten megálmodta Munkatársának az embert, szabadságot adva neki ennek teljes vagy részleges elfogadására, teljes vagy részleges megtagadására, sőt, az ezek közötti ingadozásra is, egészen földi életének végéig.

Nézzük hát az első metszetet, amit a pénz ad! „Fritz” Schumachernek köszönhetjük, hogy újradefiniálta a munkát, s megtalálta annak elveszett funkcióit. Eszerint dolgozni nemcsak pénzért érdemes, hanem a közösség megéléséért és önmagunk megtalálásáért, kibontakozásáért is. (Ernst Friedrich Schumacher [1994]: Jó munkát!)

Mindenekelőtt szükség van a munka megfelelő filozófiai felfogására, ami a munkát nem annak tartja, amivé ténylegesen lett. Nem embertelen napszámnak, amit az automatizációnak minél hamarabb feleslegessé kell tennie, hanem olyan dolognak, amit „a gondviselés az ember teste-lelke javára szánt”. A család mellett a munka és a munka által létrehozott kapcsolatok képezik a társadalom igazi alapját. (E. F. Schumacher [1991]: A kicsi szép. 36. o.) Ha olyan síkkal metsszük el a háromdimenziós munka-haranggörbét, amely átmegy a csúcsponton, az egyik oldalon a nyomort kapjuk, ez a fizetség nélkül vagy méltatlanul alacsony bérért végzett munka. Rabot (orosz) – robot. Rabszolgamunka. Modern szóhasználatban munkásnyúzdá (angolul: sweatshop). Aki nem ismeri, járjon utána! Tanulságos megnézni a ritka, értékorientált „reality”-k egyikét, a norvég Aftenposten valóságshow-t. Az elhíresült műsorban három fiatal divatbloggert utaztattak Kambodzsába néhány hónapra, ahol kedvenc ruhadarabjaik készítőinek életét kellett együtt élniük. Katartikus élmény volt...

A kétdimenziós metszetünk másik véglete az erőfeszítés nélkül szerzett megajándékozás. Ez a sztárbrókereké, befutott celebeké, focistáké, manökeneké, oligarcháké, milliárdoscsemetéké. Persze vitatkozhatunk: a bróker, színész, sportoló igen keményen és tehetségesen dolgozik, mást sokszor nem is tesz. Ám ez teljesen elszakad a javadalmazástól, a munka eltörpül, a hírnév és teljesítmény fokozása mániává, függőséggé válik, a javadalmazás irracionálissá és igazságtalanná.

Itt érünk a munka második metszetéhez, ami már nem a pénz, hanem az idő. A Gauss-görbe egyik felén a lustaság: nem dolgozunk. A hét főbűn egyike: jóra való restség. Ellentéte az állandó készenlét és tevékenységmánia, amit Max Weber a protestáns puritán vállalkozóktól eredeztetett. Ma munkamániának nevezzük, korunk fejlett országaiban az egyik fő átok. Intézményesen, információtechnológiailag is támogatott: hétvégén és éjszaka jövő SMS-ek és email-ek; először három, majd folyamatos, végül kevert műszakok; non-stop shoppingolás. A csúcson az isteni megalkotottság: a ritmus. Az órák, napok, hetek, ünnepek és évszakok nem virtuális ritmusa. (Az isteni rend ellen lázadó ember ellen lázadzik a természet: az éghajlat ritmusa felborulni látszik.)

További metszet lehet a munkaközösség: balra az egyéni csapatképtelenség, jobbra a gépies munkaszervezet, amit Lewis Mumford megagépnek nevezett. A metszetek forgatva egymáshoz közelíthetők: a megagép pl. szoros hasonlóságot mutat a munkásnyúzdával, ami néhány oligarchát vagy milliárdospalántát gazdagít. De miért is?... ♦

„Az ökonomizmus tévedése, hogy az emberi munkát kizárólagosan gazdasági rendeltetése szerint szemléli.

... A munka elvált a tőkétől és szembekerült vele.

... Ez a gyakorlati síkon előállt tévedés elsősorban az emberi munkát, a dolgozó embert érintette. ...

A változtatásoknak arra kell irányulniuk, hogy feltétel nélkül elismerést nyerjen a személynek a dolgok feletti, s az emberi munkának a tőkével, a termelést segítő javak összességével szembeni elsőbbsége.”

II. János Pál [1981]:

Laborem exercens, 59-61. pont

hirdetés





A VASÁR NAP ÉRTÉKE

A legtöbb családban, az enyémben is, talán éppen a rendszerváltást megelőzően volt a vasárnapnak igazi rangja. Erdélyben akkoriban még nem ismertük a szabad szombat fogalmát. Nyugodt, békebeli vasárnapok... Gőzölgő húslevessel, Nagyi-féle katitésztaival, Nagyapa hangosra feltekert, lámpás rádiójával. Jó ebédhez szólt a nóta, és minden és mindenki a helyén volt. Valami, ma már szinte utánozhatatlan és ismeretlen kiegyensúlyozottságot, összetartozás-érzést árasztott az a nap. Azt hiszem, a családtagok hiánya miatt nem tudjuk már megélni ugyanúgy...



Szöveg - **Fábrián Tibor** református lelkész, publicista

♦ A társadalmi viták általában kemény, hangos és feszültséggel teljes ellentéteket jelenítenek meg. Szándékuk szerint nem generálnak, hanem szabályoznak, mindig valamilyen konszenzus, megegyezés reményében. Miként a vasárnapi nyitva- vagy zárvatartás témája is. Azt hiszem, ideje volt ezt a kérdést is felvetni, a társadalmi érettség reményében. Ideje volt tematizálni, gondolkodtatni róla, akár egy évnyi zárvatartás által is. Eljutni annak konszenzusos megállapításáig, hogy a munkavállaló eldönthesse, akar-e dolgozni vasárnap. Eljutni a szabad vasárnap lehetőségéig. És eljutni addig is, hogy a rendszerváltás után vásárláskényszerbe, szerzésvágyba terelt magyar családok átgondolják annak a lehetőségét, amit e nap még magában hordoz. Hogy a bevásárlókocsin túl is van élet. Átgondolni és megélni a vasárnap értékét. Merthogy akarva-akaratlan sok százezer magyar családnak kezdenie kellett valamit a boltzárás miatt felszabadult vasárnap. Egy idő után biztosan unalmas volt már a távirányító bővülése, a még több tévénézés lehetősége. Vagyis, még ha kényszeredetten is, de sokaknak új programot kellett kreálniuk az elmaradó bevásárlókocsi-tolás helyett. Lehet, szinte észrevétlenül telt meg a

vasárnap családi programokkal, amit eddig sokan csak a délig alvással és a nagy bevásárlónappal azonosítottak. Persze lehetetlen és nem is kell mindezt fentről, kormányzati kényszerrel szabályozni. De, ha már volt egy évi zárvatartás, hátha lesz annyi haszna is, hogy sokaknak a vasárnap a boltnyitás után sem csak a vásárnap. Hanem több annál. A lehetőségek napja. Amelybe olyan sok minden és mindenki belefér. Az otthon, a család, a pihenés. És igen, az Isten is. Egyébként a szabad vasárnap kérdése nemcsak Magyarországon vetődött fel, de nem mindenütt merték élesben is kipróbálni, milyen társadalmi, gazdasági hozzáadéka lehet a zárvatartásnak. Csehországban éppen a magyar példát kísérő negatív felhangok miatt vetették el a boltbezárást. Romániában pedig ellenkezőleg: éppen a magyar példát hangoztatva hangsúlyozzák kormányzati szinten is a boltbezárásban rejlő lehetőségeket. Egy biztos, az egyéves társadalmi kísérlet, a vasárnaphoz kötődő értékmérés lezárult, a kérdést kísérő indulatok már-már elültek, a nyugalom napját ki-ki újrászabhatja, újratervezheti a saját értékei, érdekei, életmódja alapján, vagy éppen változatlanul megélheti, az eddig jól bevált módon. ♦



TÖRÉKENY ÉRTÉKEINK

HANDLE WITH CARE

FRAGILE



AKCIÓ



Egy-egy szerencsés előfizetőnk ajándék pihenést nyer. Az akcióban azok vehetnek részt, akik

április
26.
és július
12.

között fizetnek elő a KÉPMÁSRA.



CSALÁDI PIHENÉS
A KOLPING HOTELBAN
ALSÓPÁHOKON

2 felnőtt
2 gyermek
3 nap
2 éjszaka
1/2 panzió



PIHENÉS A HOTEL
KAPITÁNYBAN

2 fő
3 nap
2 éjszaka
1/2 panzió

Bankszámlánkra beérkezett vagy készpénzben ki-egyenlített nyomtatott és vegyes (nyomtatott és digitális együtt) Képmás-előfizetők vehetnek részt az akcióban. A nyertesek nevét a Képmás 2016. augusztusi számában közöljük.

ÉVES ELŐFIZETÉS

12 6600FT HELYETT → 5100 FT

LAPSZÁM

ÉVES ELŐFIZETÉS

12 + 8640FT HELYETT → 6100 FT

LAPSZÁM

1 ÉVES WEBES ELŐFIZETÉS
DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

LEHET, HOGY HAITI AZ ÉN HELYEM

Nemere Dóra öt éve él a Karib-térség egyik jobb sorsra érdemes országában, Haitin. Önkéntesként érkezett egy helyi árvaházba 2011-ben. Erős volt a kezdés: a főváros, Port-au-Prince egyik szegénynegyedében találta magát, angoltanítás helyett halmozottan sérült gyerekekkel foglalkozott, kitört egy kolerajárvány az árvaházban, később túlélte egy fegyveres rablást, ahol combon lőtték.

Szöveg - Páczai Tamás / RIPORT / Kép - Bakonyi Bence

„A húszas éveim közepén rám tört a válság, hogy mit is kezdjek az életemmel. Ekkoriban történt Devecserben a vörösiszap-katasztrófa, így odautaztam önkénteskedni. A helyszínen tapasztaltak hozták meg bennem a vágyat, hogy segítsék másokon, talán ez az én feladatom az életben” – mesél a kezdetekről Nemere Dóra, aki jelenleg is Haiti fővárosában él. A vörösiszap-katasztrófa után elhatározta, hogy a következő években önkéntesként fog dolgozni. Európai országban keresett fogadó szervezetet, de nem járt sikerrel. Végül Amerikában élő nővére segített, akinek egy barátnője egy olyan segélyszervezet vezetője, amely a 2010-es 170 ezer áldozattal járó haiti földrengést túlélő árva gyerekeken segít. Ők fogadták végül, így Nemere Dóra Haitira utazott 2011 januárjában, hogy a Remény Házában (Hope Home) tanítson angolt. De jöttek a meglepetések: „Naivan azt gondoltam, hogy Village Espoir egy pálmafás falu lesz, de kiderült, hogy a főváros egyik fallal körülkerített szegénynegyede. 2011-ben még nagyon látszottak a földrengés maradványai, ettől még drasztikusabb volt a helyszín, ahol az árvaház is van. Kiderült, hogy a helyen halmozottan sérült gyerekek is vannak, az én szobám pont az ő épületükben volt. Ez elsőre nagyon meglepő és sokkoló volt.” Mégis hamar belerázódott a helyi kerékvágásba, rá volt kényeszerítve. Dóra először úgy gondolta, hogy nem veszi tudomást a sérültekről, de már másnap elkezdte őket etetni. „Nagyon féltem az első napokban, hogy valamit rosszul csinállok, és akaratlanul is bántom a kicsiket. De hamar rájöttem, hogy sokkal többet jelent nekik a törődés, és nagy szükségük van rá.” Három héttel érkezése után kolerajárvány tört ki az árvaházban. Ez a nehéz helyzet felgyorsította az összeszkálás folyamatát mind a gyerekekkel, mind a helyi dolgozókkal. „Az igazi gondot az jelentette, hogy az ott dolgozó mammák elfogadjanak. Nekem külön főztek, takarították a szobámat, tehát pluszmunkát jelentettem. Csak egy újabb koloncnak

tekintettek, viszont a kolera miatt rászorultak a segítségemre. Naponta vittük ki a gyerekeket az udvarra, fürdettük és kezeltük őket. Történt aztán egy emlékezetes pillanat: nekiálltam lemosni a kerekesszékeket. Nagyon koszosak voltak, és rajzottak ki a csövekből a csótányok. Amikor felnéztem, minden mamma ott állt körülöttem, és tátott szájjal bámultak. Ezek után hitték el, hogy hasznomat is vehetik, és ettől kezdve tudomást vettek a létezéséről, elkezdtünk beszélgetni, így megtanultam kreolul.”

Dóra a kolerajárvány után elhatározta, hogy a halmozottan sérült gyerekeket fogja fejleszteni, eredetileg ugyanis angolt tanítani ment a szigetországba. „Az első hónapokban magamra voltam utalva, az ott dolgozó mammák ugyanis a reggeli után a tévé elé tölték a kicsiket egész napra. Kezdetben csak kivittem őket sétálni a kertbe, vagy minimális fejlesztőprogramokat találtam ki, például zsírkrétával rajzoltunk. Később talákoztam olyan külföldi önkéntesekkel, akik szakképzett fejlesztőpedagógusként segítettek kidolgozni a módszereimet.”

Nemere Dóra öt hónapos önkéntes munkát vállalt Haitin, de amikor hazajött, érezte, hogy csak látogatónak utazik vissza Magyarországra. Budapesten szervezett egy adománygyűjtő estet, az ott befolyó pénzből úgy utazott vissza Haitire, hogy már érdemi munkát is tudott végezni a Hope Home-ban. „Felvettem három terapeutát, akiket kiképeztünk, hogy ne csak a tévé elé dugják a gyerekeket.” Azután úgy alakult, hogy 2012 februárjában elbocsátották az intézmény vezetőjét, feladatát Dóra vette át. „Ez csak névleges változás volt, mert a korábbi vezető egész nap csak aludt az irodában, én végeztem az érdemi munkát addig is.”

A terapeuták heti ötször jártak foglalkozásokat tartani, a pénzből sikerült egy tanár bérét is kigazdálkodni. Dóra heti imákat szervezett, templomba jártak, kirándulni, strandolni mentek. „Folyamatosan érkeztek külföldi önkéntesek és



Osztálykiránduláson egy Port-au-Prince-től mintegy 60 kilométerre található tiszta tengerparton az Operation Blessing szervezet által működtetett iskola diákjaival.



Nemere Dóra a Operation Blessing iskolájának ballagási ünnepségén. A szervezet kecskéket ajándékozott az iskolának a jeles ünnepnapon.



Vidéki ház egy Port-au-Prince környéki hegyvidéki faluban.



Port-au-Prince belvárosa.

misszionáriusok, de csak az egészséges gyerekekkel foglalkoztak, féltek bejönni a sérültekhez. Ez nagyon bosszantott, így az egyik alkalommal kitoltam az összes gyereket az épület elé, hogy foglalkozzanak velük. Ez nagyon jól sült el, innentől kezdve hozzánk is rendszeresen átjöttek a külföldi látogatók.” 2013-ban Hanna, majd Dorci utazott a Hope Home-ba önkéntesnek, ők ismerték és alkalmazták a Pető-módszert. Innen jött az ötlet, hogy kiképezzenek egy másik csapat terapeutát, így jelenleg két csapat fejlesztő és egy tanár foglalkozik az otthon 33 sérült gyerekével. Nemere Dóra tehát 2-3 év alatt kifejlesztett egy profi módszerrel dolgozó csapatot az árvaházban, magánélete viszont egyre viszontagságosabb lett. Intézményvezetőként kapott fizetéséből nem tudott megélni, így kénytelen volt másodállást vállalni. Előbb egy amerikai iskolában tanított, majd pultosként dolgozott. „Port-au-Prince-ben nagyon rossz a

közbiztonság, ezért bekerített, fegyveres őrséggel védett lakónegyedben béreltem szobát. Ez havonta 600 dollárba került, a Hope Home-nál viszont csak 400 dollár volt a fizetésem, ezért kényszerhelyzetben voltam. Pultosként éjszaka dolgoztam heti 3-4 napot, 8-10 órás műszakokban, ez nagyon kimerítő volt.” Éjjelente motoros taxival járt haza, ilyenkor mindig egy ismerőse rendelt megbízható járművet. A karácsonyi-szilveszteri időszak volt a legsűrűbb: „Hajnali kettőkor végeztem a munkával, csak haza akartam jutni. Nem volt más választásom, minthogy egy motortaxira üljek. Megérkezett a motor, és elfelejtettem ellenőrizni, hogy az-e, akit hívtam. Elvitt egy sötét helyre, ami közel volt a bárhoz, de ott hárman vártak fegyverrel. Elkezdődött a dulakodás, ellopták a táskám, pont aznap kaptam fizetést. Sikertelenül elmenekültem, de az egyikük utolért, elkapott, és belelőtt a lábamba. Valószínűleg nem oda akart, de



Édesanyák tanulnak írni egy délutáni foglalkozáson az Operation Blessing szervezet egyik iskolájában.

szerencsém volt. Halottnak tettettem magam, ettől megijedt és elmenekült. Utána visszatámolyogtam a bárba, ahonnan a menedzserem elvitt kórházba. Az első tele volt, a másodikban nem tudtak ellátni, végül a harmadik kórház volt a nyerő. Szerencsém volt, mert vénát és csontot nem ért a golyó, így műtét és fertőtlenítés után hazaengedtek.” Dóra a támadás után hazatért Magyarországra lábadozni, de egy hónap után visszautazott Haitire, folytatni munkáját a Hope Home gyermekeivel, éjszakánként pedig a bárban dolgozott. Átélt még egy fegyveres rablást, ezúttal lövés szerencséjére nem dördült. Lelkileg és fizikailag teljesen kimerült, érezte, hogy tarthatatlan a helyzete, így új munkát keresett. „Nagy szerencsémre az Operation Blessing International szervezethez kerültem mint gyermekprogramokért felelős menedzser. Új kihívásokat jelent ez a munka, és nem kell másodállást vállalnom, a lakbéren kívül szórakozásra is van pénzem.”

Tavaly június óta dolgozik ennél a szervezetnél, ahol három iskola napi programjait koordinálja a tanárokkal, igazgatókkal közösen. Dóra személyes projektje egy sakkcsoporthoz, velük rendszeresen járnak tornákra, valamint egy baseballcsapat, ide nemrég vettek fel egy kubai edzőt. A Hope Home-ba továbbra is visszajár, adományokat gyűjt itthon és Amerikában, hogy az ott dolgozó két fejlesztőcsapat és a tanár bérét fizetni tudja az otthon. „Mindenképpen maradok még pár évig Haitin, hiszen a befektetett munkámnak csak akkor van értelme, ha végigviszem. Nagyon úgy érzem, hogy a helyemen vagyok, lehet, hogy Haiti az én helyem... Évente egyszer látogatok haza, ilyenkor szülők, tesók, barátok, nagymama, Sziget Fesztivál a program. Édesapám fogadta nehezebben a döntésem, de idővel egyre inkább elfogadják, hogy ezt a hivatást választottam. Anyukámnak már évek óta van egy Hope Home-os árvája, akit támogatom.” ♦

A KÉKSZAKÁLLÚ DONNÁI

Szöveg - **Páczai Tamás** / VILÁG-KÉP / Kép - **Cristina Vatielli**, Italy, 2nd place, Staged, Professional, 2016 Sony World Photography Award

Pablo Picasso lételeme volt a szerelem, egész munkásságát áthatja a nőkhöz fűződő mániákus, ambivalens viszonya. Életében nyolc hölgy játszott meghatározó szerepet, egyben hozzájuk köthetők különböző művészeti korszakai. Közülük azonban csak egy akadt, aki „beintett” a 20. század legünnepeltebb művésének.

- ◆ *Françoise Gilot* 1944 és 1953 között volt Picasso szerelme és múzsája, két gyermeket szült neki, Claude-ot és Palomát. A festő portrék egész sorozatával ünnepelte a szintén festéssel foglalkozó asszonyt, azonban Françoise nem volt boldog mellette, mert Picasso őt is megcsalta. Ő volt az egyetlen nő, aki elhagyta a férfit és botránykönyvet írt róla „Életem Picassóval” címmel. „Valamilyen Kékszakáll-komplexusa van, szeretné levágni valamennyi nő fejét és megőrizni magánmúzeumában” – tálalt ki nagy vihart kavarázó könyvében Gilot.

Cristina Vatielli olasz fotográfus négy évig dolgozott egy konceptuális fényképsorozaton, amivel Picasso legendás szerelmeinek állít emléket. A fotós egyik barátnője játszotta *Marie Therese Walter* szerepét *Terry D'Alfonso* „Picasso szerelmei” c. színházi drámájában. A darab, valamint barátnője elbeszélései ihlették a fotóst, hogy mind a nyolc hölgyről készítsen felvételeket modellek segítségével, a hozzájuk köthető helyszíneken. Cristina kedvenc fényképe a sorozatból az itt látható, Françoise Gilot-t ábrázoló felvétel. „A magyar származású fotós, *Robert Capa* készített egy híres felvételt a tengerparton, amint Picasso egy napernyővel kísérte Françoise-t. Én ugyanazon a tengerparton készítettem el a saját verziómat több, mint 50 év elteltével. Számomra Françoise történetének nagyon fontos üzenete van, ugyanis ő volt az egyetlen, aki tíz év és két gyerek után képes volt a lelki békét és nyugalmat választani a festőhöz fűződő reménytelen szerelem helyett” – mesélte *Cristina Vatielli* az olasz *Fotografia Moderna* magazinnak. ◆



Cristina Vatielli olasz fotóművész Rómában született, él és dolgozik. A Picasso szerelmeit bemutató fotósorozatát több galériában és múzeumban állították ki, idén pedig elnyerte a Sony World Photography Awards 2016 fotópályázat 2. díját a konceptuális művészet kategóriában. www.cristinavatielli.com

„KALAND“ A PÁRKAPCSOLATBAN

A címbeli kifejezést meghallva az emberek többségének ma már a félrelépés, a hűtlenség jut az eszébe vagy legalábbis flörtölés egy harmadik féllel. A kaland eredetileg pozitív tartalmú szó, hiszen új élményt hoz, hozzánk tesz valamit, miközben nem árt, nem rombol. Ám mára a párkapcsolati vagy házassági hűség pártolói számára szomorú módon kétértelmű lett: mintha bagatellizálni szeretné a félrelépést, mintha pozitív színben szeretné feltüntetni a felszarvazást. Hogyan kerülhetjük el az ilyenfajta kalandot, és helyrehozható-e a félrelépés miatti rombolás egy már elköteleződött kapcsolatban?

Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt párterapeuták / KETTESBEN



♦ A pszichológusok leírták az úgynevezett *kóbor vonzalom* fogalmát, ami lényegében egy másik emberrel kapcsolatban fellépő erős vágy, miközben már házasságban, illetve stabil kapcsolatban élünk. Fontos megjegyeznünk, hogy – mivel érzelemről van szó – ennek megjelenését befolyásolni nem tudjuk, éppen ezért ennek jelenléte önmagában még nem jelent problémát: a helyzet ott dől el, hogy mit kezdünk ezzel az érzéssel, hogyan reagálunk rá.

LÉPNI, DE NEM FÉLRE

Az első lépésünk a tudatosítás kell hogy legyen: be kell valanunk magunknak, hogy számunkra ez a személy nagyon szimpatikus, erős hatást vált ki belőlünk. Ide főként azok a személyek tartoznak, akikkel a házasságkötésünk előtt is szívesen megismerkedtünk volna, adtunk volna egy esélyt a párkapcsolatnak. Az itt következő lépés viszont meghatározó: az akarat megjelenése, a tudatos döntés.

SOKAN AZT GONDOLJÁK, HOGY A FELLÁNGOLÓ ÉRZELMEK ÖNMAGUKBAN ELEGENDŐ INDOKOT NYÚJTANAK EGY HÁZASSÁG VAGY EGY CSALÁD FELBONTÁSÁHOZ – MI MÁSHOGYAN LÁTJUK.

Gyakran hangzik el a hűtlen fél szájából, hogy elragadták az érzelmei, önkéntelenül cselekedett, nem volt önmaga ura, nem tudott ellenállni az erős fellángolásnak. A megjelenő érzelmeinkért nem vagyunk felelősek, de az azokra adott tettekért már igen! Az életének más területein döntéshozásra képes, megfelelő önismerettel rendelkező személy az érzelmeikkel jobban telített helyzetekben is képes mérlegelni: mindig dönthetek, hogy hagyom-e magam elgyengülni, engedem-e, hogy egy érzélem teret hódítson bennem, vagy éppen ellenállok az érzelmeimnek és vágyaimnak, vagyis kilépek a helyzetből. A felelős döntés meghozásához érdemes törekedni a nyugodt körülmények megteremtésére: lehetőleg higgadt fejjel gondoljuk át, időbeli kényszer nélkül. Ha úgy érezzük, csak ideiglenesen sikerült kezelni a helyzetet, a vonzalom nem csökken, és egyre nehezebb ellenállni a csábításnak, akkor különösen nagy erőre vall kilépni a szituációból: például kerülni az adott személy társaságát, drasztikusabb esetben munkahelyet váltani, ha erre van lehetőség. Itt is tudunk mérlegelni: mi a fontosabb, a házastársi hűség vagy ragaszkodni egy olyan munkahelyhez, ahol folyamatosan küzdeni kell az érzelmeikkel?

A HÁZASTÁRS ÉS A MEGBOCSÁTÁS

Hogy ne csak egy nézőpontból közelítsük, helyezkedjünk kicsit bele a másik fél helyzetébe: a hűtlenséget elszenvető, megcsalt házastárs szerepébe! Sokan azt gondolhatják, felesleges

foglalkozni a másik féllel, neki ebben kevés szerepe van – egyszerűen csak nézzen szembe a tényekkel, dolgozza fel a történeteket és lépjen tovább! Azonban ez téves gondolat. Ha életünk társa hűtlen lesz hozzánk, hajlamosak vagyunk a két véglet valamelyikére helyezni magunkat az adott helyzetben. Az egyik véglet szerint csakis mi – a személyiségünk, a cselekedeteink – lehetünk az okai annak, hogy a másik félrelépett, mert mi nem vagyunk elég jók (társként, szülőként, férfiként vagy nőként stb.). A másik véglet szerint azt gondolhatjuk: mi mindent megtettünk, mindent megadtunk, kizárólag a másik tehet az egész megcsalásról, csak az ő hibája, hogy nem elégedett meg velünk. Bár az igazság valahol a két nézőpont között lehet, a hűtlenséget elszenvető fél részéről mindenképpen szükséges az önreflexió ahhoz, hogy megfelelő döntést lehessen hozni a kapcsolat jövőjéről. Hasznos végiggondolni a lehetőségek szerint higgadtan, akár külső segítséget is igénybe véve, hogy mi, megcsaltak valójában mennyiben járultunk hozzá a másik félrelépéséhez. Ahhoz, hogy megcsalt társunk bocsánatát elnyerjük (ha ez egyáltalán lehetséges), engedni kell, hogy végigjárja a megbocsátás útját! Nem szabad siettetni vagy visszavágni neki, esetleg neheztelni rá (jogosnak vagy jogtalanak vélt) érzelmei miatt. Először csak hagyjuk haragudni! Fejezze csak ki a haragját, élje meg, hiszen ha ezen a stádiumon nem megy át, csak magában fogja tovább hordozni ezt a haragot valamivé alakítva vagy valami mögé bújtatva, ami

nem hasznos sem az egyén, sem a házasság szempontjából. Nem elég, ha csak beismeri a dühöt, szomorúságot, minden ezzel járó érzelmet – meg is kell azokat élni, ki is kell fejezni. Csak ezt a – gyász munkához hasonló – belső folyamatot követően válhat képessé arra a megcsalt fél, hogy eljusson az őszinte megbocsátásra, és ki is tudja mondani, hogy nagyon haragudtam, de fontosabb nekem a társam, még az engem nagyon elszomorító hibázása ellenére is, így adjunk még egy esélyt magunknak. Lezáró, igen fontos lépése a folyamatnak, hogy a megcsalt fél a trauma feldolgozásában el tudjon jutni oda, hogy a házasság későbbi időszakában ne hozza fel újra és újra a megcsalás tényét, így a megcsalt szerepet ne használja zsarolásként, helyzeti előnyként.

Tehát a házasságok folytatásához, avagy a „kaland” utáni újrakezdethez mindkét fél újbóli igénye szükséges – csak így derülhet ki, maradt-e még esély a kapcsolat rendbehozására. Ezután tud elindulni a bizalom és az intimitás újrapiítése. ♦

A MEGJELENŐ ÉRZELMEINKÉRT NEM VAGYUNK FELELŐSEK, DE AZ AZOKRA ADOTT TETTEKÉRT MÁR IGEN!

AZ EGÉSZCÉDULÁSOKRÓL

Fáziskésésben – avagy válasz a Női szakasz áprilisi „Tipplista” című írására

Úgy gondolom, minket, férfiakat lassan elnyomottaknak lehet tekinteni. Kisebbségben még nem vagyunk, de bátran állíthatom, már nem divat férfinak lenni, és férfivá válni szinte csak amerikai filmekben lehetséges. Ez nyilván visszahat az embriók nemválasztására, ami ma már alapvető emberi jog. Megbeszéltem mindezt kb. 3,5 milliárd férfitársammal, s túlnyomó többséggel engem jelöltek meg szószólójuknak. Pár szót magamról: korom nem lényeges, nememről annyit, hogy megegyezik a születéskorival. Bigott katolikus embernek ismernek. Emellett öko- és nőtudatos ember vagyok nagy tapasztalattal, mégis megőrzött dinamizmussal, mindkét téren. Egyszóval kitalált személy vagyok, s párom, Éva is az. Vele férj-feleségi viszonyban vagyunk. Úgy képzelem, van legalább 3-4 közös gyerekünk, azaz ideális magyar nagycsalád vagyunk. Még egyszer sem váltunk el, bár már többször néztünk egymás szemébe „Na, most volt elég!” kifejezéssel.

Szöveg - Tóth Gergely közgazdász / FÉRFI SZAKASZ / Illusztráció - Szűcs Édua



◆ Feleségem – szerencséjére – nem tartozik azon nők közé, akik csak a bevásárlással törődnek. Persze, mint mindenben, ebben is össze kellene csiszolódnunk, mindkettőnknek meg kell értenie, hogy míg neki a bevásárlás a dolgozó nő mintaháziaszony-fóbiája, addig számomra kikapcsolódás. Ráadásul azzal a kellemes érzéssel, hogy családirag legális feladatot teljesít: nem kocsmázom, nem gyerek nélkül sportolok, tévézek, vagy más félgyanus tevékenységet folytatok. Ezért aztán egyáltalán nem mindegy, milyen sajtóértékelést kap a férfiak házimunkája. Az egyedül vásárló férfi eleve gyanús. Biztosan csak a pálinka felé somfordál, de nem akarja gyanúsán csinálni. Vagy elvált, agglegény, lúzer, akinek már nem vásárol be anyukája. Legszívesebben csinálnának neki egy tökéletesen zárt sort a szupermarketben, ahol csak sört lehetne kapni, egy kanyarral az üvegviszaváltó felé. Esetleg a parizeres és a zsömlés pultról egy-egy kiadó ablakkal... Az eladók „Kérdéseikkel kíméljenek – hívják fel a feleségüket!” feliratú kötetny hordanának, a kínálgató hosztesszlányok lemondóan sütnék le a szemüket, a boltbelsőt csábítóan berendező kreatívek meg nyugodtan pihenhetnének egy kicsit, az ő munkájukra itt semmi szükség! Lehetne ez amolyan IKEA-gyerekmegőrző féltudatosan infantilizált 3-4-5. gyerekeknek, akik történetesen hímneműek, családosak, s pont az adott számnál eggyel kevesebb gyermekük van. Hát nem! Először is leszögezném, hogy brit tudósok szerint: 1. a top 10000 sztárséf 98,431%-a férfi, márpedig ha valaki ismeri az alapanyagokat, az a sztárséf... 2. A nők konyhában töltött ideje evolúciósan több tízezer éve állandó, ám az ipari forradalom ideje óta drasztikusan csökken, a jelenlegi tendenciák előrevetítésével valószínűleg előbb elolvad, mint az északi sarki jégtaikaró. 3. A férfiak eleve kevesebb boltba járnak, szótárúkból hiányzik pl. a háendem, promód vagy berska szó,



s ha mégis mennek, tudatosan mennek. A fent említett sör és néhány más ritka kivételtől eltekintve természetes férfi-immunrendszerünk eleve kiküszöböli az impulzusvásárlást. Azt is mondhatjuk, hogy a férfi anatómiailag tudatos vásárló: nagyobb kisereléseket vesz és természetesen irtózik az igényességnek eufemizált felesleges luxustól, és emiatt lényegesen kisebb karbonlábnyommal bír – legalábbis a vásárlás tekintetében. Ehhez képest már régóta figyelem azt a világméretű összeesküvést, ami a férfiak lejáratása céljából folyik. Először csak szavazójogot a nőnek, majd a kormányzót is, végül még legalantasabb kiszolgáló funkcióiban is megkérdőjelezni a férfiak kompetenciáját! Hát nem, kedves Hölgyek, ennek vége! Ezúton hívom fel 3,7 milliárd férfitársamat – legalábbis azon kisebbségét, akik tudnak olvasni magyarul, és főleg van anyagi lehetőségük nagyobb boltba járni –, hogy vegyünk fel a kesztyűt, s mutassuk meg! Szelíd, de határozott érveléssel mutassuk meg, hogy a kaprot Európába római legionáriusok (férfiak) hozták be, a vöröshagyma legautentikusabb leírása a Balázs Sándor által jegyzett Zöldségtermelők kézikönyvében van, amely a Kempelen Farkas Digitális Tankönyvtárban hozzáférhető (mindketten férfiak, Linnéről nem is beszélve), a tök pedig Amerikából származik, amit Kolumbusz fedezett fel, s a hajókra évszázadokig nem engedtek fel nőket! S még hogy mi nem ismerjük ezeket a növényeket! Illetve gyümölcsöket... zöldségeket? Hmmm... ◆

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

CSALÁDI KALANDKÖRKÉP



Családunkban mindenki nyitott a kalandra, ami jó, mert így van is részünk benne. Tisztázásra inkább az szorul, kinek mit is jelent pontosan a nagy kaland, és hogyan tudja azt érvényesíteni a többiek körében.

Szöveg - **Póta Réka** / Illusztráció - **Szűcs Édua**

♦ Apát élete nagy mulasztásai izgatják, szeretné például hátizsákkal bejárni a világot meg körbeciclizni a Balatont. Részemről mehet, csak minimum egy gyermeket vigyen magával! Trenírozza is a nagyobbikat, akivel rendszeresen kirándulós és biciklizős apa-lánya programokat szerveznek. Fanni egymaga is nagy kalandornő, rettentően szeret minden olyan akciót, amikor kikerül a mi ügyeletünk alól. Kicsiben ez úgy néz ki, hogy méterekkel előttem sétál, mint aki már az anyukája nélkül mehet, és ha megkérem, hogy várjon meg, vagy esetleg utol akarom érni, még jobban nekiiramodik.

Emma, akit ilyenkor futólépésben tolok magam előtt a babakocsiban, azzal szórakoztatja magát, hogy különböző dolgokat hajigál ki a babakocsiból. A fél zsömle engem kevésbé izgat, őt annál inkább, amikor rádöbben, hogy nem eheti meg. A fél pár cipő, kis sapka vagy cumi azért már engem is lázba hoz, és igyekszem szlalomban összeszedni, úgy, hogy közben Fannit se tévesszem szem elől. Ennél nagyobb távolodás Fanni részéről, amikor kijelenti, hogy a Maminál vagy a Mamánál alszik. (Nálunk a nagymamák megnevezésében egy magánhangzónyi a különbség, de mire mi megszoktuk, Fanni elkezdte őket heccből keverni.)



Az első ilyen alkalommal több programot is elterveztünk estére a férjemmel, hisz Emma még csak a pocakomban volt, ám romantikázás és filmnézés helyett távol lévő elsőszülöttünk fotóit és videóit nézegettük összeszorult szívvel, és közben borzasztóan üresnek éreztük a lakást. Ahelyett, hogy kialudtuk volna magunkat, felszínesen hánykolódtunk, mert azon járt az eszünk, vajon el tudott-e aludni, nem sír-e, nem ébred-e föl, és mi van, ha mégis, és nem vagyunk ott... Amikor másnap reggel megtudtuk, hogy minden simán ment, férjem összeomlott: „Már nem szeret minket! Nem is hiányzunk neki.” Azóta Fanni már rendszeresen tölt hol az egyik, hol a másik nagymamánál egy-egy éjszakát és titkos kalandokkal teli napot.

Apának ilyenkor minden megmaradt reménye Emmában koncentrálódik, akinek még olyan dolgok jelentik az izgalmat, mint hogy a kisautót maga előtt tolvá végiglépdel a folyosón, hogy az ölkéből ő nyomhatja meg a liftgombot, vagy hogy egyedül próbálkozik beletunkolni a kiskanalat a főzelékbe.

Az önállóság érzésének izgalmát az sem veszi el, hogy a kistányér és a szája közt félúton többnyire kipotyog minden a kanálból. Gyönyörűséggel tölti el, hogy ha megnyomja az orrunkat, akkor bűgő hangot adunk ki a szánkron, és ha kinyitjuk az autó ajtaját, a feje fölött felvillan a lámpa. Emlékszem még, amikor Fanninak is olyan dolgok jelentették az izgalmat, mint hogy lenyűgözve nézte, hogyan forognak a ruhák a mosógépben, vagy mekkorát koppannak a tárgyak, ha ledobja őket. Hosszú percekét időztünk egy-egy bogár, lehullott falevél vagy lépcsőre nőtt mohatelep megfigyelésével. Most Emma az, aki a játszótéren ücsörögve összevont szemöldökkel, két ujját összecsupve veszi fel a kis bogyót, kavicsot, botocskát, és afféle tudós tekintettel vizsgálja őket. Nemsokára már neki is a kopogós cipő meg a pörgős szoknya lesz az egyik fő gondja, akárcsak most a nővéreinek. Akkor már neki is szólnak az apai dörgedelmeik: „Túl csinos, hogy így kimehessen az utcára!” Mindent összefoglalva úgy látom, nekik felnőni, nekünk meg elengedni őket a legnagyobb kaland. ♦

KALANDOK A KERTEK ALJÁN

Szöveg - **Tahin Ráhel** / Illusztráció - **Szűcs Édua**

♦ Anya sokszor mondja, mennyire szeretné, ha legalább egy kicsit hasonlítana a kertünk a szomszéd néni csudakertjére.

Mert a mi kertünk olyan, mintha kecskéket tartanánk. Ebben Apa és Anya szerint még a szomszédok is megegyeznek. De én szeretem. Igaz, hogy a sok focitól a fű már kezd kipusztulni, de a bokrok még bírják, és mindig kinő benne egy-két virág is. S ha némelyik még ki is tud nyílni (mert mindet azért nem rúgjuk le a labdával), akkor Anya nagyon boldog. Egészen addig, amíg csokorba nem szedjük, hogy örömet szerezzünk neki.

– Ugye, ezt nem a mi kertünkben szedtél...? – mondja ilyenkor, pedig látszik, hogy nem a boltban vettük. De aztán nevet, és vázába teszi.

Igaz, azt is szokta mondani, hogy inkább nézi az üres kertet, mint hogy még a virágok miatt is mérgeskedni kelljen – meg hogy a három kis kecskének is játszani kell valahol.

De azért irigyli a szomszéd néni kertjét, ahol béke van, nyugalom, meg napernyő, s még a fán is tulipán nő – ráadásul nem is piros, mint nálunk, hanem fehér és rózsaszín! Ott aztán van fű, meg mindenféle virág! A kerítés tövében például egészen különlegesek: hosszú a száruk, a bimbójuk meg sötétlila, és olyan, mint egy pamacs.



Messziről nem érezni, de ha elég közel megyünk hozzájuk, hagymaszaguk van.

Erre akkor jöttünk rá, amikor Danival a Fáraó ellopott kincsei után nyomoztunk. Én voltam Tintin, Dani, meg a kutyám, Snowy, és azt játszottuk, hogy a mi kertünk a sivatag, a szomszéd nénié meg az ellenséges oázis. Megvártuk, míg esteledik, hogy feltűnés nélkül szemügyre lehessen venni az ellenség városát, aztán felmáztunk az ezeréves kőkerítésre – amit Apa szerint már csak a borostyán tart össze, Anya szerint meg már az sem. De amikor a tetején voltunk, a város helyett azt láttuk, hogy megint Anyának van igaza: a kerítés roppant egyet és összeroskadt alattunk. Snowy, meg én beestünk a szomszéd néni csodálatos kertjébe. Na, akkor éreztük a hagymaszagot.

Az esés nem fáj, jó puha volt a föld, és nem is magas a kerítés, de azért megijedtünk, mert nem így terveztük, és a kert sem úgy nézett ki, mint előtte – ráadásul eleinte attól is féltünk, hogy megjelennek az ellenséges katonák. Aztán láttuk, hogy a szomszéd néni nincs itthon.

Feltápszkodtunk. Körülöttünk lila virágok feküdtek a földön, az ágyás meg olyan volt, mintha egy kézigránát csapódott volna be. – Ó, Boldizsáj! Megtaláltuk a fájahó kincsét! – mutatott Dani a pamacsokra, mert még nem fogta fel, hogy mára vége a Tintinnek. Más kalandok következnek.

Gyorsan összeszedtük a letört virágokat, és megpróbáltuk felalítani azokat, amik még a szárukon voltak. Nem nagyon sikerült.

Akkor a kapun át hazalopakodtunk, és riadóztattuk Ágót.

– Azonnal szólni kell Anyáéknak, és bocsánatot kérni a nénitől! – adta ki rögtön az utasítást, mintha ő lenne a két Thompson egyszerre. De aztán megállapodtunk, hogy kevésbé fognak haragudni, ha előbb megpróbáljuk helyrehozni a dolgot. Dani hazaszaladt, és áthozta a kis gereblyét. Ágó meg szép hosszú csíkokat húzott vele a földbe, és igaz, hogy a bombatölcsér nem lett kisebb, viszont sikerült pár fekvő virágot kigereblyéznünk, úgyhogy a végére szerintem sokkal rendesebb lett az ágyás.

Az idő is nekünk dolgozott: egyre sötétebb lett, ezért úgy döntöttünk, ráérünk holnap elmondani, addigra legalább mindenki kipihen magát. Fogtuk a gereblyét, meg a virágokat, és hazamentünk szépen vacsorázni.

Nem is lett volna semmi baj, ha Dani nem aranyoskodik már megint.

– Anya!!! Hoztam neked vijágot! És nem is a mi kejtünkéből szedtem! – ujjongott, és odaadta a pamacsokat.

Mi Ágóval kicsit hátramaradtunk...

Aztán el kellett mesélni minden, és még vacsora előtt kiderült, hogy Anyának sincs mindig igaza: mert nem számít, hogy az üres kertet nézi, ő így is kiválóan tud mérgeskedni a virágok miatt. Szerencsére vacsora után Apa megvigasztalta:

– Látod? – mondta. – Máris sokkal jobban hasonlít a kerted a szomszédasszonyéra! ♦



DERÉK

Vannak, akik megmásszák a Mount Everestet, mások körbehajózzák a Földet vagy gyalog elzarándokolnak Csíksomlyóra. Én húsvétvasárnap reggel beértem azzal, hogy – mint szűk húsz éve mindig – elrejtsem a kertben a csokitojásokat –, nyuszikat, cukorkákat, matricás füzeteket és megannyi izgalmas meglepetést, amit feleannyi idő alatt szednek össze a gyerekek, mint amennyit az elhelyezésükre fordítottam.

Szöveg - Ungváry Zsolt / Illusztráció - Szűcs Édua



♦ Idén aztán odáig fokoztam a tevékenységet, hogy kora délután még néhány tő eper átültetésébe is belevágtam. Nagyjából nyolcszor kellett az ásót a földbe nyomnom, ám a hetedik után pokoli fájdalom állt a derekamba. Megmerevedtem, elejtettem a szerszámot és összecuklottam. (Lehet, hogy nem szenteltem meg eléggé az Úr napját, azért kaptam a büntetést, pláne, hogy ez még a boltzárás időkre esett.

De tudjuk, hogy Jézus is szombati napon gyógyított, és hasonló helyzetben szerintem ő sem várta volna meg a hétköznapokat az epertővek átültetésével.)

Négykézlábra ereszkedve sikerült megközelítenem a házat, és szembesülhettem a relativitáselmélet egy sajtóságos példájával: a máskor nevetségesen csekély távolság hirtelen sokszorosára nőtt. Nem hiszem, hogy nagyobb erőfeszítésbe

kerül a hegycsúcs utolsó méterein küszködni vagy az emeletnyi hullámok között hanykolódó csónakot a felszínen tartani. Igazi kaland volt tehát eljutni az ágyig, ahol elfoglalthattam egy olyan pozíciót, amelyről a következő napokon alig-alig mozogtam el.

Másnap már nyilvánvalóvá is vált, hogy az öregek kidőlésével megnyílik a tér a fiatalok előtt: a fiúk hármában indultak locsolni, most először nélkülem. A legnagyobb vezethette az autót, a legkisebb locsolóverseket magolt, és szemlátomást inkább élvezték a kialakult helyzetet, mintsem kétségbeesetek volna mozgásképtelen apjuk láttán. S míg ők szorgosan gyűjtögették tarisznyájukba a tojásokat, engem az otthon maradt két nő (feleségem és leányom) támogatott kétfelől, ha a természet törvényeinek engedelmességgel mindenképpen el kellett hagynom biztonságos bázisomat.

Pár nap múlva már magamban is eltotyogtam – misére menve az utcán elhúzott mellettem egy nyolcvanöt év körüli néni –, de például a karom felemelése még nehézséget okozott. Így történt, hogy Botond életében először megkaparintotta a fűrógépet, és utasításaim alapján felszerelte magának az olvasólámpáját a falra. Hétvégén már a fűvet is ő nyírta.

Miközben hátamról az oldalamba hengerződtem az ágyban – ilyenkor derül ki, mennyi izom használata szükségeltetik

a legártatlanabb mozdulathoz is, a tüsszentésről és köhögéssel nem is beszélve –, konstatáltam, milyen öröm az apának, amikor a fiai önállósodnak. Éppen ezen merengtem, a test sebezhetőségén és mulandóságán töprengve, amikor csörgött a mobilom. Édesapám keresett, aki persze mit sem tudott állapotomról – nem is akartam vele terhelni –, s igazából csak a memóriáját akarta tesztelni.

– Tudod, Zsoltikám – magyarázta –, attól tartok, hogy szellemileg hanyatlok.

– Ugyan... – kezdtem volna, ha egy görcs nem készül éppen szétroppantani a gerincemet, ami néhány másodpercre kiiktatott a világból.

– Arra gondoltam – folytatta zavartalanul –, elmondanám a pi első húsz tizedes jegyét, ellenőrizd, légy szíves...

S már sorolta is: három egész tizenégy, tizenöt, kilencvenkettő, hatötvenhárom...

– Egyet hibáztál – javítottam ki a végén. – Nem ötnyolcvanhárom, hanem ötnyolcvankilenc...

– Igen... – pár pillanatig hallgatott. – Hát egy hiba még nem olyan veszélyes, ugye?

– Nem, ennyi belefér – nyugtattam meg, és gyorsan kinyomtam, nehogy meghallja a kiáltást, amit kénytelen voltam hallatni, mivel úgy éreztem, valaki derékon döfött egy hatalmas késsel. ♦

APA EQ



Az érzelmi intelligencia fogalma már sokak fülében ismerősen cseng. A jelentése körül azonban még sok a félreértés, főleg, ha férfiakat, pontosabban apukákat kérdezzük arról, mit is jelenthet az érzelmi intelligencia.

Szöveg - **Skita Erika, Turáni Szabolcs** tréner / ÉRTSÜNK SZÓT!

◆ Tévhit azt gondolni, hogy mindez nem más, mint az empátia készsége. Gyakran hallani, ha valakinek empatikus megnyilvánulásai vannak, akkor biztosan magas az érzelmi intelligenciája. Ezt követi az a gondolat, hogy az empátia női tulajdonság, és az empatikus férfi legalábbis „nagyon furcsa”. Kaptam már olyan kérdést édesapától, hogy nem árt-e fiúgyermekének, ha apaként odafigyel gyermeke érzéseire, és azok szerint próbál reagálni, illetve visszajelezni neki adott élethelyzetekben. Az érdekelte, nem rombolja-e ezzel a férfi modellt a fiúgyermekében.

Ezek a félreértések annál jellemzőbbek, minél idősebb apukáról van szó, hiszen az érzések elfojtását, szőnyeg alá söprését kisfiúként hamar elkezdték szüleink belénk nevelni. Amikor elestünk, szüleink reakciója az volt, hogy „katonadolog”. Ha valami nagyon bántott fiúként, és a felgyülemlett érzelmek hatására elsírtuk magunkat, akkor a szülői reakció az volt, hogy „csak a lányok sírnak, ne itasd az egereket”. Később, ahogy idősebbek lettünk, és édesapáink a komoly, felelősségteljes döntéshozást tanították nekünk, szinte minden eszközzel azt próbálták bizonyítani, mennyire káros, ha a döntéseinkben részt vesznek az érzelmeink. Apaként nem értettük, miért könnyeztünk, amikor azt az apró, újszülött csecsemőt először tartottuk a kezünkben. Szerencse, hogy senki sem látta, talán csak a páruk, és ez a mi kis titkunk maradt. Aztán ahogy elkezdődött az életünk hármásban, az apró emberpalánta, aki még csak most költözött be a mi tökéletes kettesünkbe, felrúgta az összes szabályt, amit addig az érzésekről tanultunk. Hiába döntöttük el hideg fejjel, hogy majd szigorúan és következetesen, szabályok szerint rendszerre szoktatjuk pár hetes csecsemőnket, kiderül, hogy nem megy. Amikor sír, ellenállhatatlan késztetést érzünk, hogy megpróbáljuk megnyugtatni. Talán féltékenyek is vagyunk az anyukára, hogy ez neki könnyebben megy. Előbb vagy utóbb rá kell döbbernünk, hogy érzések

igenis léteznek, és ha a szőnyeg alá próbáljuk seperni őket, olyan púpok keletkeznek a szőnyegen, hogy minden lépésnél hasra esünk. Igen ám, de az is kiderül, hogy nem tudunk mit kezdeni az érzésekkel, mert nem tanultuk meg, szüleink nem tanították meg, bármennyire is a legjobbat akarták nekünk. Hogyan tudnánk kitalálni, hogy az apró gyermekünket, aki talán még beszélni sem tud, milyen érzelmek motiválják? Jó esetben csak értetlenül állunk, rosszabb esetben félreértjük gyermekünket, és hibásan reagálunk. Azt hisszük, csak minket akar bosszantani, miközben lehet, hogy csak azt szeretné, hogy figyeljünk rá vagy játszunk vele. Azután tovább cseperedik gyermekünk, és továbbra is a régi mintát mutatjuk neki. Amikor iskolából hazaér, érdeklődve kérdezzük: „Mi volt ma az iskolában?” (Amire általában az a válasz, hogy semmi, esetleg semmi különös.) Pedig leginkább azt kellene mondanunk: „Úgy tűnik, valami bánt téged. Történt esetleg valami az iskolában?”

Nem tanítjuk meg gyermekünknek, hogy az érzések fontosak, hogy vannak érzései, amelyek segíthetik, és amelyek az életét irányítják döntési helyzetekben. Amikor egy intőt hoz haza, általában nem az érdekel minket, hogy miért vesztette el annyira az önuralmát, hogy olyasmit tett, amiért intőt kapott. Inkább kiszabunk valami férfias büntetést, hiszen fontos, hogy lássa, hogy megy ez – nem mehet sehova, szobafogság.

Elmulasztjuk megtanítani gyermekünknek, hogyan kezelje érzéseit, hogyan fejezze ki azokat az elfogadott kérések között, akár érzelmileg túlfűtött élethelyzetekben is. Akaratunkon kívül okozunk kárt a gyermekünknek, amikor azt mondjuk, hogy milyen lusta, és nem vesszük észre, hogy azért nem csinálja meg, amit elvárunk tőle, mert szorong és aggódik, hogy sikerülni fog-e egyáltalán. Közben elszigetelődünk, ő pedig lassan elfogadja, hogy valóban lusta. Egy újabb kupac a szőnyeg alatt.



AZ ÉRZÉSEK MINDEN PILLANATBAN VELÜNK VANNAK, AKÁR TUDJUK, AKÁR NEM, AKÁR AKARJUK, AKÁR KÜZDÜNK ELLENE, AKÁR NŐKRŐL VAN SZÓ, AKÁR FÉRFIAKRÓL. AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA SOKKAL TÖBB, MINT EMPATIKUSNAK LENNI. HA TUDATÁBAN VAGYOK A SAJÁT ÉRZÉSEIMNEK, ÉRZELMI ÁLLAPOTOMNAK ÉS EZEK RÁM GYAKOROLT HATÁSÁNAK, ÉS EZT AZ INFORMÁCIÓT FELHASZNÁLHATOM, HOGY A RACIONÁLIS ELEMekkel EGYBEGYÚRVA A LEHETŐ LEGJOBB DÖNTÉSEKET HOZZAM MEG – AKKOR HASZNÁLOM AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIÁMAT.

Az EQ-val képes vagyok mások érzéseit – köztük a családtagjaimét – nagy biztonsággal feltérképezni és e tudás birtokában úgy reagálni, visszajelezni, hogy azok a legjobb eredménnyel záruljanak. Az érzelmi intelligencia nem elmélet, hanem egy készség. Ha használjuk, akkor tekintélyelv helyett egymás érzelmeinek és érdekeinek figyelembevételével lezárt viták, megoldott konfliktusok, érzelmileg stabil gyerekek és meg erősödött párkapcsolat lehetnek a „mellékhatásai”.

A WORLD ECONOMIC FORUM JANUÁRI ÖSSZEFOGLALÓJA AZT MUTATJA, HOGY 2020-BAN AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA A MUNKAHELYEKEN IS A HATODIK HELYRE LÉP ELŐ A SZÜKSÉGES KÉSZSÉGEK TÍZES LISTÁJÁN. NEM HIÁBAVALÓ HÓKUSZPÓKUSZT TANÍTUNK NEKIK, HANEM OLYAN TUDÁST ADUNK ÁT A GYEREKEINKNEK, AMELY HOSZSZÚ TÁVON ELŐNYÜKRE VÁLHAT, NEM CSAK A MAGÁNÉLETÜNKben.

Könnyen lehet, hogy felnőtt férfiként mindezt mi már csak nagy nehézségek árán tudjuk elsajátítani, használni, meg erősíteni. Viszont, ha segítünk gyermekeinknek, hogy használják ki az érzelmeik által bennük rejlő lehetőségeket és így legyenek boldogok, magabiztosak és önállóak, akkor már tettünk valamit azért, hogy nekik egyszerűbb legyen, amikor majd apaként először könnybe lábad a szemük... Boldog apák napját! ◆

» „KISPAPÁK” OTTHON «

A férfi szerepe a családban ma már sokkal árnyaltabb és összetettebb, mint régen, derül ki a KSH nemrég végzett felméréseiből, amelyről Dr. Spéder Zsolt, a KSH igazgatója tartott összefoglaló előadást egy sajtókonferencián. Bár a kenyérkereső apa és a gyermekeket gondozó anya szerepe a magyar társadalmi felfogásban még mindig sokkal markánsabban van jelen, mint sok más konzervatívabbnak vélt országban, a férfiakkal szembeni elvárások közt már szinte egyforma arányban szerepel az egzisztenciális biztonság mellett az érzelmi biztonság megteremtése, fenntartása.

Szöveg - Póta Réka

♦ A PÓTOLHATATLAN FÉRFI

Az apa, illetve a férfi szerep háttérbe szorítása vagy hiánya súlyos következményekkel jár nemcsak az egyes családokon belül, hanem a teljes társadalomra nézve is. Philip Zimbardo, amerikai pszichológus nemrég megjelent *A kikapcsolt férfi* című könyv társszerzőjeként arról is ír, milyen óriási szerepe van a felnövekvő fiú generáció férfiasága, illetve férfiatlansága szempontjából annak, hogy minden negyedik fiúgyermek életéből teljesen hiányzik az apakép. „Hajdanán többgenerációs családban éltünk; nemcsak az anyáinkhoz, nagyszüleinkhez, hanem a távolabbi rokonokhoz is tartoztunk. A család erős alapot adott, ahol mindenki törődött a másikkal, (...) ez a szoros kötelék meggyengült. A fiatalok a szüleiktől távol laknak, és szeretnek egyedül élni. A házasságban pedig az elkötelezettség, hűség, áldozathozatal nem érény, hanem teher. Inkább egyedül élnek, mint hogy feladjanak bármit is. Minden rólam, az én életemről, az én érdekeimről szól.” (idézet a valasz.hu oldalon megjelent interjúból). Megfontolandó szavak, amelyekből bátorságot meríthetnek azok az édesapák, akik szívesen hoznak áldozatot az apai szerep megéléséért, és ezt ráadásul a férfiaságukat megerősítő és nem gyengítő dolognak tartják.

APA GYED-EN

„Az egyik munkatársam adta az ötletet, aki valószínűleg csak heccelni akart” – meséli István, egy 35 éves, jelenleg egyéves kislányával GYED-en lévő apuka. Egy ilyen döntés mögött persze általában anyagi megfontolások is állnak. István a GYED mellett a vállalkozói léttel is próbálkozik, ami a jövőben lehet, hogy teljesen felváltja majd a munkahelyét. „Nyolcgyermekes családban nőttem fel, nem idegen számomra, hogy kisgyerekekkel vagyok körülvéve – folytatja István.

– Hezitáltam egy kicsit, hogy erre hogyan reagálnak családi és céges részről, de igazából nem volt túl nagy fönnakadás. A szülők az anyagiak miatt aggódtak egy kicsit, ők teljesen más világban nőttek fel. Cégen belül főnöknöm először felhívta a szemöldökét, majd érdeklődni kezdett a részletek iránt, hogyan is működik ez.” István is küzdött azért a sztereotípiákkal: „Ez legitim indok arra, hogy egy férfi kikerülhessen a mókuserékből, ráadásul még a gyermekünkkel is több időt tölthetünk. Ott lehetek, amikor föláll, felvehetem, amikor eszik, etethetem. Nem egy apuka ismerősünk irigykedik, hiszen az édesapák jó része a hétköznapiakon egyszerűen lemarad a gyerekeiről. Ugyanakkor nekem is idő kellett, hogy a kislányunkkal töltött időt ne üresjáratként fogjam fel, vagy úgy, hogy lemaradok a versenyben. Az otthon töltött idő a feleségemmel való kapcsolatunknak is jót tett, hiszen nekünk magunknak kell megállapodnunk, ki mire mennyi időt szán, és nem a munkahely dönti el helyettünk. Ez az alkudozás azért küzdelmesen indult, de egyre inkább az együttműködés, kölcsönös segítség irányába mutat.”

GYORSTALPALÓ, NEM CSAK ANYÁKNAK Csecsemőgondozási díj

A hivatalos ügyintézés hasonlóképpen működik az apák, mint az anyák esetében, azzal a kitételrel, hogy a CSED-re, vagyis a csecsemőgondozási díjra, ami az első 24 hétben, de legfeljebb a gyermek születését követő 168. napig jár, általában csak az anya jogosult, mivel ez a szülési szabadságnak megfelelő időszak. Normál esetben ez az anya teljes felépülése és az anyatejes táplálás miatt is indokolt. Az apa akkor jogosult erre, ha az anyát betegsége akadályozza a gondozásban, esetleg meghalt, illetve ha örökbefogadó szülőkről van szó.



Gyermekgondozási díj

A GYED-et, vagyis a gyermekgondozási díjat a gyermek féléves korától két éves koráig igényelheti bármelyik szülő. A CSED és a GYED keresetfüggő, előzetes munkavégzéshez kötött támogatások, így az otthon maradó apának vagy anyának a munkáltatójánál kell bejelentenie az igényét, a továbbiakat a munkahely intézi. Egyéni vállalkozók esetében a fővárosi, illetve a megyei kormányhivatalhoz kell fordulni.

Gyermekgondozást segítő ellátás

A GYES, vagyis a gyermekgondozást segítő ellátás fix összegű, és alanyi jogon jár minden kisgyermek után, a GYED lejártától a gyermek hároméves koráig bármelyik szülőnek. A CSED-re és a GYED-re való jogosultság hiányában, az első három évben végig GYES jár a kisgyermekes szülőnek. A fővárosi és megyei kormányhivatal ügyfélszolgálatánál és postai vagy elektronikus úton is igényelhető.

EGY KIS SZÁMOLÁS

A GYES jelenlegi bruttó összege: 28 500, nettó összege: 25 650 forint. A GYED maximálisan megállapítható összege havonta legfeljebb a mindenkor minimálbér kétszeresének a 70 százaléka lehet. Így idén a gyermekgondozási díj felső határa havi bruttó 155 400 Ft. A CSED a korábbi átlagkereset 70 %-a, nincs felső kereseti korlátja. Ebből az adókedvezmények figyelembe vételével a személyi jövedelemadó-előleget vonják le. 2016-tól korlátlan idejű kereső tevékenység folytatható a gyermek féléves korától, mind GYED, mind GYES mellett. A gyermek születését megelőzően kereső tevékenységet nem folytató, de felsőoktatásban meghatározott ideig részt vevő diákokat is megilleti a GYED. 2016-ban a diplomás GYED összege, attól függően, hogy milyen felsőfokú képzésben tanul az igénylő 77 700 vagy 90 300 forint. További hivatalos információkért a <http://www.csalad.hu/kategoria/hasznos-informaciok/> internetes oldalt érdemes felkeresni. ♦

hirdetés

An advertisement for Magyar Katolikus Rádió. It features a family (father, mother, and child) looking at a book. To the right is a map of Hungary with various numbers indicating radio frequencies in different regions. The text reads: "ÖRÖMHÍR MINDENKINEK! FIATALOKNAK IDŐSEKNEK CSALÁDOSOKNAK EGYEDÜLÁLLÓKNAK". At the bottom, it says: "WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333".

TÖBB MINT APA

Ha azt halljuk, valaki egyedül nevel egy kétéves gyermeket, azt mondjuk, nem lehet könnyű. Ha az illető férfi, elismerően csettintünk. Ha mindezt vakon teszi, akkor... ööö... mi van?! – így kezdte cikkét Kempf Zita. Aztán jön a folytatás: az NLCafén megjelent írásból kiderül, Viktor bizony mintanyákát lepipáló módon neveli Kittit, ketten minden akadályt leküzdnek, kapcsolatuk boldog és kiegyensúlyozott. Az ezt bemutató cikk lett a Családbarát Médiáért-díj júniusi jelöltje.



Szöveg - Szabó Emese

Kempf Zita az NLCafé szerkesztő-újságírója, negyedik éve dolgozik az online magazinnak. Főként társadalmi ügyekkel, egyéni sorsokkal, emberi jogok témáival foglalkozik.

♦ Viktorék az úpesti lakótelep mellett laknak, ott, ahol Zita anyukája. Ő mesélt róluk lányának, innen jött az ismeretség. „Kettejük életmódja, kis közössége, kapcsolata kezdett el borzasztóan érdekelni, ezt szerettem volna bemutatni. Életük technikai része is nagyon foglalkoztatott, főleg mert egy másfél éves kislány anyukájaként jól ismerem az általános nehézségeket” – mondja Zita. Már a találkozásuk előtt rengeteget gondolkodott azon, hogy egyes problémákat Viktor vajon hogyan old meg. Például pelenkázáskor honnan tudja, hogy alaposan letörölgette-e a kislány popsiját? Vagy etetéskor hogyan talál be a szájába?! Ezek mind olyan feladatok, amelyek nekünk, látóknak nem okoznak gondot, de csukott szemmel bizony bajban lennének velük. Másrészt mindenki tart attól, hogy a gyereke főlmászik valahova vagy megkóstol valamit, kisebb-nagyobb balesetek érik. Nos, bármennyire meglepő, Kittivel ilyesmi csak akkor történt, amikor mások vigyáztak rá, édesapjával sosem. Zita kiemeli, hogy ebben persze szerepet játszik az is, hogy Viktor lakása eleve a lehető legbiztonságosabban van berendezve, egyszerűen azért, mert nem lát.

Azokat a feladatokat, amelyeket ők gond nélkül megoldanak, mi nem tudnánk egyik napról a másikra megvalósítani, de nekik mindez nem tűnik olyan lehetetlennek, mint nekünk, akik megszoktuk a „könnyített verziót”. Zita óva int attól is, hogy Viktort bárki sajnálni kezdje: ő Kitti nevelését természetes feladatának tekinti, amit meg tud oldani. Másrészt az élete attól, hogy gyereke született, nem nehezebb lett, hanem jobb és szebb. Lánya ugyanis nem nehezítő tényező, hanem főként örömforrás számára.

„Azért is jó ilyen történetet látni, mert példaként szolgálhat: ha látjuk, hogy Viktor helyt tud állni, akkor mi, átlagos szülők kevésbé érezhetjük, hogy nem tudunk megbirkózni a nehézségekkel” – emeli ki Zita. Mint mondja, ez segíthet abban, hogy a szülők ne keseredjenek el kisebb problémák miatt. Kittiéket látva azt is könnyű fölismerni, hogy mitől lesz család a család: nem a kicsi születésétől, hanem azoktól az áldozatoktól, amelyeket a szülő megtesz a gyerekéért, attól az érzelmi kapcsolattól, amely köztük kialakul. Példájuk rámutat arra is, hogy egy apa is lehet ugyanolyan ösztönös szülő, mint egy anya, ha a szeretet vezérli. ♦

A CSALÁDBARÁT MÉDIÁÉRT-DÍJ 2016 FŐTÁMOGATÓJA A TELEKOM



TÁMOGATÓK:



› Média a Családért Alapítvány



Díjazzuk a családbarát médiát!

2016-tól a Pallas Athéné Geopolitikai Alapítvány segítségével a Családbarát Médiáért-díjat a határon túli magyar megjelenésekre is kiterjesztjük. Mostantól a határon túlról is várunk jelöléseket!



Kedves Olvasónk!

Segítsen megtalálni a hónap jelöltjét, ajánljon Családbarát Médiáért-díjra olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

A javaslatokat az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

A jelölteket szakmai zsűri döntése alapján válogatjuk ki.

Az év **12** jelöltjéből szakmai zsűri választja ki a Családbarát Médiáért-díj 2016 elnyerőjét, aki **500 000 forint** jutalmat kap.

Az aktuális jelölttel minden hónapban interjút olvashatnak a Képmásban.

További információ a www.mediaacsaladert.hu oldalon és a [mediaacsaladert](https://www.facebook.com/mediaacsaladert) Facebook-oldalon.

A média befolyásolja világunkat, mi befolyásolhatjuk a médiát.

Ön milyen médiát szeretne?

Kérjük, támogassa a család- és gyerekbarát közgondolkodást, segítse a Média a Családért Alapítvány munkáját!

› Média a Családért Alapítvány



Az alapítvány munkájáról a mediaacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

Adományaikat a 10700347-44872502-51100005 számlaszámra várjuk.

A KAPUBAN: KIRÁLY GÁBOR

Túl van a 100. válogatottságán, védett (többek között) a Herthában, a Crystal Palace-ban, a West Hamben és az Aston Villában is; a norvégok elleni pótselejtező tulajdonképpen az ő briliáns védésével indult. Az Európa-bajnokságra kijutott magyar labdarúgó-válogatott „rangidős” játékosát, Király Gábort kérdeztük.

Szöveg - **Kemenes Tamás** / Kép - **Páczai Tamás**

- ◆ – **Mennyire jellemző, hogy valaki ilyen hamar eldöntse: kapus akar lenni?**
 - Ehhez mindenképpen kell egy olyan ikon, akire az ember azt mondja: olyan akarok lenni, mint ő. Édesapám több mint 300 mérkőzésen játszott a Haladásban, komoly labdarúgó volt; én pedig napi szinten láttam, hogyan készül a meccsre, hogyan él, szóval elég pontosan érzékelttem, mit jelent a valóságban focistának lenni. Benézhettem a kulisszák mögé. Láttam a szerelését, megfoghattam azt a „Hali”-mezt, amit aztán a másnapi meccsen felvett. Ezek mind olyan dolgok, amiket egy gyerek csodálni tud. Olyan akartam lenni, mint ő. Aztán persze ott volt a labda már az óvoda sarkában is... Az viszont, hogy nagyon hamar kapus lettem, máshonnan jött. Gyerekkoromban Hegedüs Péter volt a Haladás kapujában; ő egy bohókás ember volt, folyton viccelődött, bohóckodott a labdával. Ez persze megfogott. Emlékszem, edzések után, míg a játékosok zuhanózkodtak, öltözködtek, mi mindig rugdaltunk neki még egy sort: 3-4 évesek voltunk, szinte a kapuig se tudtunk ellőni, de valahogy mégis mindig úgy intézte, hogy betaláljunk...Ő szintén nagyon fontos figura volt számomra, emberileg is. Próbáltam őt is utánozni.
 - **Milyen mérföldkövek voltak még a pályafutásod során?**
 - Az iskolai sport például sokat jelentett, ugyanis a foci mellett kézilabdáztam és atletizáltam is. Később dísznövénykertész lettem, és ez – talán furcsán hangzik – rengeteg mindenre megtanított, például a felelősségre: a növény nem ismer se nyaralást, se hétvégét, mindenképp vizet kell adni neki. Persze nagy fordulópont volt a felnőtt-labdarúgásban való részvétel. Óriási dolog, hogy soha nem sérültem meg komolyabban! Mérföldkő volt, hogy a német, majd az angol bajnokságban is játszhattam. Jó érzés volt az is, hogy egy idő után már a nagy csapatok is sorra kerestek, én meg válogathattam – legalábbis elvileg, mert gyakran a klubok nem tudtak egymással megegyezni. Pedig egy időben érdeklődött irántam az Arsenal, a Manchester City, a Chelsea, a Fiorentina, az AC Milan, a Real Madrid is. De a Hertha nem engedett el. Mindegy, igazából én ezekben soha nem éltem bele magam, nem is ez a feladatom. Igyekeztem élvezni a focit, az életet.
 - **A norvégok elég nagyképpően álltak hozzá a pótselejtezőhöz, gyakorlatilag előre elkönyvelték a győzelmüket. Ez mennyire zavart titeket?**
 - Semennyire. Nem szabad érzelmileg megbillennünk. A feladatra koncentráltunk.



– **Az első meccsen – még 0-0-nál – volt egy hatalmas védésed. Átfutott rajtad, hogy esetleg minden másként alakult volna, ha azt a labdát nem sikerül kitolni?**
 – Nem, ilyenkor az ember teljesen bele van temetkezve a meccsbe. Véd, aztán máris a következő feladatra figyel.

NINCS IDŐ MÉRLEGLENI, HOGY EZ VAGY AZ A HELYZET PONTOSAN MIT JELENT A MECCS SZEMPONTJÁBÓL. KÉSŐBB PERSZE, AMIKOR VISSZANÉZZÜK A MÉRKŐZÉST, MÁR LÁTJUK EZEKET A FORDULÓPONTOKAT.

– **Steven Gerrard írja az önéletrajzában, hogy 30 éves kora után már úgy érezte, „felnőttesebben” kell viselkednie – a pályán és a magánéletben is. Egyre visszafogottabban ünnepelt egy-egy gól után, jóval kevesebbszer járt el a nagyobb győzelmek után bulizni stb. Te is érzel magadban ilyen jellegű változást?**
 – Én soha nem voltam buliba járó típus. Már fiatalon se nagyon voltam az, talán ha évi 2-3 alkalommal voltam diszkóban. Alkoholt egyáltalán nem ittam. De ezek nem is hiányoztak, mert mindig tudtam, hogy milyen cél érdekében mondom le róluk.

– Gyakran előfordul, hogy a fiatalabb csapattársak tanácsot kérnek tőled, akár a magánéletükkel kapcsolatban is?

- Abszolút. A csapatsportban eleve családiasabb a légkör, hiszen az ember szinte egész nap együtt van a csapattársakkal, adott esetben többet látja őket, mint a feleségét. Néha – például ha edzőtáborban vagyunk – hetekig nem megyünk haza. De már az edzések után se rohan haza rögtön mindenki; sűrűn beszélgetünk, odafigyelünk egymásra, ha valakinek születésnapja van, megünnepeljük, eszünk egy pizzát... Szóval mindenki próbál segíteni a másik gondján-baján, és ez jó érzés. És igen, akár magánéleti kérdésekkel kapcsolatban is kikérik a véleményemet; de olyan is előfordul, hogy én kérem ki valamilyen ügyben a fiatalabbak tanácsát, mert érdekel, hogyan látnak egy-egy szituációt.

– Gondolom, a család nagyon fontos számokra.

– Igen, a család kiemelkedően fontos. Nem hiszem, hogy lenne olyan élsportoló, akinek ne lenne az. A kapusoknál különösen lényeges a kiegyensúlyozottság, amit egyedül a stabil családi háttér képes biztosítani.

A feleségemmel még tinédzserkorunkban ismerkedtünk meg; 16 évesen jöttünk össze, 20 évesek voltunk, amikor összeköltöztünk, jelenleg 23 éve vagyunk együtt. Ő a tökéletes partner számomra – tökéletesen ismerjük és kiegészítjük egymást. Együtt nőttünk fel, sőt, azt lehetne mondani, hogy együtt nőttünk bele az életbe... Két gyermekünk született: a lányunk 15 éves, a fiunk pedig most nyáron lesz 12.

– Hogy bírták a gyerekek a külföldi „állomásozást”?

– Jól, sőt, nyelvtanulás szempontjából ezek különösen hasznosak voltak számukra. Mindketten anyanyelvi szinten beszélnek és írnak angolul és németül is, ami nem rossz alap. Sőt, a lányom még más nyelveket is jól beszél.

– A focival hogy állnak?

– A kisfiam focizik, szintén kapus poszton. Nagyon korán kezdte, most már 8-9 éve játszik.

– Sokat „edzettek” közösen?

– Ha tanácsot kér vagy kérdez, természetesen segítek neki, de máskor nem különösebben foglalkozom vele, mivel semmit sem akarok erőltetni nála. Szeretném, hogy igazi gyerek legyen, ebbe pedig szerintem nem fér bele, hogy az ember bármit is ráerőszakoljon. Egyébként magától is nagyon szorgalmas... ♦



↑ Király Gábor védése a 2016-os labdarúgó-Európa-bajnokság Magyarország–Románia selejtező mérkőzésén. Groupama Aréna, Budapest, 2015. szeptember 4.

A CSALÁD KIEMELKEDŐEN FONTOS.
NEM HISZEM, HOGY LENNE OLYAN
ÉLSPORTOLÓ, AKINEK NE LENNE AZ.
A KAPUSOKNÁL KÜLÖNÖSEN
LÉNYEGES A KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG,
AMIT EGYEDÜL A STABIL CSALÁDI
HÁTTÉR KÉPES BIZTOSÍTANI.

Kép - Profimedia - Red Dot

AZ ELHAGYOTTSÁGBÓL IS VAN GYÓGYULÁS!

AVE kurzus az Emmánuel Közösséggel



Hazánkban évről évre nő az egyszülős családok száma, ahol válás vagy haláleset miatt a szülő egyedül neveli gyermekét, gyermekeit. Nagyon nehéz talpra állni ebből a – sokszor kilátástalannak tűnő – élethelyzetből. A katolikus Emmánuel Közösség fontos feladatnak tekinti, hogy gyakorlatban és isteni kegyelmi többlettel is segítsék ezeket az embereket. Munkájukról és az AVE Kurzusról két érintett szülővel és Szilágyi Csillával, a közösség munkatársával beszélgettünk.

A cikk a Magyar Katolikus Rádió 2016. március 21-én elhangzott Életre-Való című műsora alapján készült.

Szerkesztő-riporter: Szentirmai Ágnes



♦ „Az AVE lelkigyakorlatoknak két változata van” – tudjuk meg Szilágyi Csillától. Az egyik hétféle sorozatot a házasságukat megújítani kívánó házaspárok számára szervezik, a másikat egyedülálló szülők támogatására indítottak tizennyolc évvel ezelőtt. Nem kérdezik, hogy valaki elvált vagy özvegy-e, esetleg még soha nem élt házasságban vagy párkapcsolatban. A veszteség, a hiány mindenképpen gyászt vagy gyászhoz hasonló érzelmet vált ki belőle. A legsúlyosabb kérdés talán az, hogy meg tudok-e bocsátani Istennek és annak, aki elhagyott engem.

„Miótán tíz évvel ezelőtt elváltunk, hihetetlen mélypontra kerültem” – mondja egy két gyermekét egyedül nevelő apuka. A lelkigyakorlat átalakította az életét: újra normális hangnemben tudott beszélni volt feleségével. A gyerekek gyógyulásának záloga, hogy az őket egyedül nevelő szülő ne gátolja, hanem támogassa a másik szülővel való kapcsolatukat. „Nemcsak a saját házasságomban, a házasság intézményében is csalódtam, amikor zátonyra futott a kapcsolatunk” – vallja egy fiatalasszony, aki, mint mondja, mindent rosszul csinált, nem felelt meg sem feleségként, sem anyaként. Legalábbis ezzel a kritikával illette őt volt férjének családja és maga a férj is. Óriási élmény volt ezek után olyanok közé kerülni, akik maguk is hasonló megpróbáltatáson mentek keresztül.

A kérdésre, hogy kiűzhető, kiimádkozható-e az ember szívéből a válás kapcsán kialakult düh, harag és csalódottság, az AVE kurzus válasza, hogy a megbocsátás döntés kérdése. Ezután – lehet, hogy évek munkája során, sok-sok imádság ajándékaént – megszülethet az illetőben a megbocsátás, és arra is képes lesz, hogy fohászkodjon azért, aki elhagyta.

„Ahány helyzet, annyi kérdés, és annyi a válasz is!” – összegzi tizennyolc év tapasztalatait Szilágyi Csilla, de a legfontosabb válasz, hogy az egyedüllét után is van élet! Sérülésből, elhagyottságból, csalódottságból van gyógyulás. A megbocsátás pedig nem megalázza az embert, hanem a haragtól való megszabadulás, az egészséges önértékelés záloga. ♦

SZÉGYELD MAGAD?



Kivel ne fordult volna már elő, hogy olyan dolgot tett, ami miatt úgy érezte, legjobb lenne a föld alá süllyedni, hogy ne kelljen szembenéznie a hibája következményeivel, a környezete lesújtó pillantásaival vagy éppenséggel a saját lelkiismeretével! A büntudat olyan morális érzelm, ami segít a helytelen viselkedés megelőzésében és elkerülésében, a tetteink következményeivel való szembenézésben, valamint abban, hogy a hibáinkat jóvátegyük. Ugyanakkor előfordulhat, hogy a bűnösség, a kisebbrendűség és a tehetetlenség érzései olyan mértékben uralják a mindennapjainkat, hogy szinte megbénítják, s ezáltal károsan befolyásolják az életünket.

Szöveg - Szőnyi Lídia pszichológus

◆ SZÉGYEN ÉS BÜNTUDAT

Freud óta tudjuk, hogy a büntudat a felettes én fejlődésével alakul ki. Ahogy belsővé válnak a társas szabályok, valamint a szüleink és más fontos tekintélyszemélyek elvárásai, követelményei és értékei, úgy kialakul a lelkiismeret, illetve az ideális én: amilyenek lenni szeretnénk, és amilyenek az embertársaink előtt láttatni szeretnénk magunkat. Bármennyire is fájdalmas átélni a szégyent és a büntudatot, feltétlenül szükségünk van ezekre az érzelmekre, hiszen nélkülük mind a belső igény, mind a külső visszatartó erő hiányozna ahhoz, hogy a társadalmi normák, illetve a körülöttünk élők nézőpontjának szem előtt tartásával éljük az életünket. Akiknél mindezek hiányoznak, vagyis a „nem szeret-nem tanul-nem szorong” kognitív triásszal jellemezhető emberek antiszociális személyiségzavarban szenvednek. Ők azok, akiket a hétköznapi nyelvben pszichopátának nevezünk.

Míg a szégyen leginkább akkor jelenik meg, amikor olyat teszünk, ami nem egyeztethető össze az ideális énképünkkel, addig a büntudat akkor, amikor testi-lelki fájdalmat vagy valamilyen kárt okozunk az embertársunknak, és ezért felelősnek érezzük magunkat. A szégyen átélése az egész énképünket és személyiségünket érinti, míg a büntudat az adott viselkedésünkre vonatkozik. Éppen ezért a büntudat sokkal inkább a jóvátétel irányába ösztönöz, hiszen úgy érezzük, van felelősségünk és lehetőségünk a változtatásra, mivel nem az egész személyiségünket ítéljük el, csupán a viselkedésünk hagyott kívánnivalót maga után.

A SZÉGYENRŐL – MÁSKÉNT

Bizonyára mindannyian találkoztunk már azokkal a fegyelmezési módszerekkel, amikor egy-egy gyermeket pellengérré állítottak, esetleg az egész osztály előtt megszégyenítettek, abban a reményben, hogy a szégyentől való félelem a jövőben visszatartja a rosszkodástól. A tapasztalat azt mutatja, hogy ezzel a módszerrel éppen ellenkező hatást érünk el: a megbélyegzés integrálódik az elkövető énképébe, amiből további kihágások és sérelmek származhatnak, illetve kirekesztést okoz, ami még inkább elmérgesíti a helyzetet.

Vannak olyan viselkedésformák, amelyek mellett nem lehet szó nélkül elmenni, és valamiképp reagálni kell rá, hogy a jövőbeli előfordulás valószínűségét csökkentjük. Ezekben az esetekben, sajnós, előszeretettel fordulunk a szóbeli szankcionálás („Szégyelld magad!”), a hosszadalmas prédikáció, az elutasítás vagy valamilyen megvonás, esetleg büntetés alkalmazásához.

Kép - Profimedia - Red Dot



Valóban fontos, hogy az elkövetőnek módja legyen átélni a tette fölött érzett büntudatot, de ez csak abban az esetben lesz sikeres, ha mindezt úgy érzük el, hogy közben biztosítjuk számára méltósága megőrzését, pozitív énképét. Máskülönben dacot, illetve ellenkezést fog kiváltani a legjobb szándékú igyekezetünk is.

Lényeges mozzanat, hogy az elkövetőt nem hagyjuk magára a szégyenérzettel, hanem lehetőséget adunk arra, hogy rendbe tegye, amit elrontott. Ideális esetben a jóvátétel nem felülről jövő büntetés, hanem az érintettek által közösen megfogalmazott igény mentén valósul meg. A „reintegratív szégyen” elnevezés egy kriminológus, Braithwaite nevéhez fűződik, aki úgy gondolta, hogy ez a fajta szégyenérzet nem megbélyegez, hanem segít kikecmeregni a negatív spirálból. Ugyanis nem az

egész személyiséget, csupán az adott viselkedést érinti, az elkövető pedig továbbra is a közösség tagja marad. Így lehetősége van a büntudat megélésére, a bünbánatra, valamint a probléma megoldásának, a jóvátételnek a megtalálására. Lényeges, hogy az elkövető felelősséget vállaljon a tettéért, s ne hárítsa azt a körülményekre vagy más emberekre.

HOGYAN ÉRDEMES BOCSÁNATOT KÉRNI?

A büntudat-bünbánat-kiengesztelés folyamatának alapvető része a bocsánatkérés. Ugyanakkor lényeges kiemelni, hogy a félvállról odavetett, képmutató bocsánatkérés önmagában nem jelent megoldást a problémákra. Everett L. Worthington hat lépésben fogalmazta meg, hogy melyek a gyógyító bocsánatkérés lépései.

A bocsánatkérés 6 lépése:

Beismerem a hibámat, mentségek és kifogások keresése nélkül. („Hibáztam.”)

Elmondom a másíknak, hogy megbántam, amit tettem. („Nagyon sajnálom. Nagyon bánt, amit tettem.”)

Igen, a viselkedésemmel fájdalmat okoztam a másíknak. („Tudom, hogy fájdalmat okoztam neked a viselkedésemmel.”)

Szavakkal is kifejezem, hogy értékesnek tartom a kapcsolatunkat és a másíkt ember. („Nagyon értékes számomra a kapcsolatunk, ezért nem szeretnék semmi olyasmit tenni, amivel megbántalak, vagy ami a köztünk lévő kapcsolatot veszélyeztet. Ezért hajlandó vagyok dolgozni azon, hogy helyrehozzam a károkat, amiket a viselkedésemmel okoztam.”)

Megpróbálom helyreállítani a kapcsolatot. („Mit tehetek annak érdekében, hogy a bizalmat helyreállítsam a kapcsolatunkban? Hogyan tudom jóvátenni, amit tettem?”)

Elmondom a másíknak, hogy azon leszek, többé ne bántsam meg őt. („A jövőben oda fogok figyelni erre a dologra, mert nem szeretnék újra fájdalmat okozni neked.”)

Rákérdezek, hogy meg tud-e nekem bocsátani. (A fenti lépések után érdemes a szavainkkal is kifejezni a bocsánatkérésünket: „Meg tudsz nekem bocsátani?”)

GYÓGYULÁS A SZÉGYENBŐL

Szégyennel élni súlyos teher, amely ellopja a színt és a felhőtlen örömet a hétköznapiokból. Gyakran előfordul, hogy a féltékenység, a szorongás, a szociális fóbiák, a kisebbségi érzés és a tehetetlenség érzése, továbbá az agresszív dühkitörések mögött a fel nem dolgozott, megbélyegző szégyen húzódik, vagyis azok a belsővé vált fájdalmas tapasztalatok, élmények, értékelések és üzenetek, amelyeket akár hosszú éveken át cipelünk magunkkal.

Az állandó, fojtogató szégyenérzetből való gyógyulás első lépéseként térképezzük fel, hogy milyen (gyermekkori) emlékek és reakciók húzódnak meg a szégyenünk mögött! Amennyiben valamilyen általunk elkövetett vétség, hiba, mulasztás van a háttérben, vizsgáljuk meg, hogy az adott élmény kapcsán megélt „mindenestül értéktelen vagyok” elképzelést meg tudjuk-e kérdőjelezni, és a megbélyegző szégyenérzet helyett a büntudatot csupán az adott viselkedésre vonatkoztatni. Gondoljuk végig, hogy van-e módunk a jóvátételre, a hibánk helyrehozatalára, esetleg az őszinte bocsánatkérésre, s amennyiben lehetséges, tegyünk is lépéseket ez irányba! Sokat segíthet, ha a kudarcainkra nem úgy tekintünk, mint az értéktelenségünk újabb bizonyítékaira, hanem mint egy tanulási folyamatra, amely hozzájárul ahhoz, hogy a jövőben már ne kövessük el a múltunk hibáit.

Amennyiben olyan emlékek kerülnek felszínre, amikor számunkra fontos személyek kigúnyoltak, megaláztak, becsméltek vagy megszégyenítettek bennünket, lényeges, hogy keressünk és találjunk olyan elfogadó kapcsolatokat, ahol megélhetjük az érzelmi biztonságot. Rendkívül felszabadító, ha képessé válunk arra, hogy megosszuk a szégyenérzetünket



másokkal, mivel megtapasztalhatjuk, hogy az esetleges kudarcainkkal együtt is feltétel nélkül elfogadnak bennünket. Érdemes újra és újra tudatosítani magunkban, hogy senki sem tökéletes, és nem azért vagyunk szerethetők, mert soha nem hibázunk. Mindemellett fontos szembenézni azokkal a negatív érzésekkel is, amelyeket azok iránt táplálunk, akik a szégyen magját elültették a szívünkben. A düh, a fájdalom és a harag elengedése szintén hosszú folyamat lehet, amelynek része az emlékekhez kapcsolódó érzelmek tudatosítása, elengedése és az elköteleződés a megbocsátás mellett. Ez nem jelenti azt, hogy ezek után szoros kapcsolatot kellene ápolnunk azokkal az emberekkel, akik súlyosan bántalmaztak bennünket – főként, ha azóta sem változtattak a viselkedésükön, és a megszégyenítés, a szarkazmus, a gúny vagy a becsmélés a fő kommunikációs eszközük. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

ÚJRA GR2!



Három cégvezető,
aki bizonyítja,
hogy vállalkozása
képes fejlődni!



A legnagyobb tanácsadó cégek
legjobb ötletei, hogy vállalkozása
sikeresebb lehessen!

TREND OF FM
GAZDASÁGI REALITY MŰSORA

KAIZEN
INSTITUTE

Szakmai partner:

CIB BANK
VALÓDI LEHETŐSÉGEK

Deloitte.

KPMG

pwc

Hertz.

FIVOSZ
Futball Szövetség
Országos Szövetség

GR2 - március 29-től,
minden kedden
a 16:30-as hírek után!

www.gr2.hu



KEDVES ELŐFIZETŐNK!

Azt tapasztaljuk, hogy egy kisiskolás gyerek manapság annyira meglepődik, ha nyomtatott újságot kap a kezébe, hogy meglepetésében elolvassa. Ön is ezt tapasztalja? Ha a Képmással együtt érkezne Önhöz egy igényes, értékes gyermekújság is, lánya, fia, unokája szívesen elolvasná?

Milyen tartalom érdekelné őket?
Mit olvasnak most?
**Olvasnak-e egyáltalán
a mai 5-10 évesek?**
KÉRJÜK, SEGÍTSEN
NEKÜNK VÁLASZAIVAL!

Kérdőívünket az alábbi linken találja:
<http://kerdoiv.kepmas.hu>
A linket eléri Facebook-oldalunkról és honlapunk főoldaláról is.
A KÉRDŐÍV KITÖLTŐI KÖZÖTT
HÁROM ILCSI SZÉPÍTŐ FÜVEK
KOZMETIKUMCSOMAGOT
SOROLUNK KI.

KÖSZÖNJÜK!

➤ MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM?

„A HIT AZ ÉRTELMEZÉST IS JELENTI SZÁMOMRA”

INTERJÚ BALOGH TIBORRAL

Balogh Tibor elsőgenerációs roma értelmiségiként feladatának tartja, hogy segítsen cigány sorstársain. A politológusként végzett, mindössze huszonhat éves fiatalemberrel beszélgettünk a pályakezdésről és a roma értelmiség helyzetéről.

Szöveg - Ayhan Gökhan / MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? / Kép - Páczai Tamás

♦ – Mesélj kicsit a családról, a gyerekkorodról!

– Miskolc mellett, egy kis faluban, Arnóton születtem, és a gyerekkoromat is ott töltöttem. Cigány származású vagyok, az első értelmiségi a családban. Édesanyám nyolc általánost végzett, édesapám pedig négy általánost. Ennek ellenére nem mondanám, hogy szegénységben nőttem fel, bár igaz, hogy egyszerű körülmények között éltünk, de szerencsére nem szegregáltan. A szüleim a mai napig dolgoznak, nálunk magától értetődő volt a munka. Kezdetben focista vagy kőműves szerettem volna lenni. Mivel a középiskolai tanulmányaimat egy vendéglátóipari szakközépiskolában végeztem, az is felmerült, hogy ahhoz kötődő munkát választok majd. Vámügyintézőként is dolgoztam, viszont lassan rájöttem, hogy egyiket sem érzem a sajátomnak. Végül a politológia mellett kötöttem ki.

– Miért éppen a politológiát választottad?

– Akkoriban az egyik barátom jelentkezett a bölcsészkarra, s ez engem is bátorított. Az első benyomások alapján megérett a politológia szak, jelentkeztem, és hála Istennek felvettek. Bár előtte nem foglalkoztam mélyrehatóan politikával, de mindig érdekelt, illetve igyekeztem az újságokból tájékozódni, naprakész lenni a közéleti dolgokban.

– A család hogyan fogadta a választásod? Nem kétkelt, hogy nagyon meglepődtek.

– A politológia szót tőlem hallották először. Meglepetés volt számukra, hogy felvettek, mert abban a hitben éltek, hogy cigány származásúaknak szörnyen nehéz bejutni az egyetemre. Én is féltem ettől. Az egyetemen befogadásra, támogatásra találtam, sehol nem tapasztaltam ellenérzést a származásom miatt.

– Hogy érzed, az ilyen típusú előítéletek mennyire többoldalúak? A nem cigányokkal szemben éreztetett cigány előítéletekre gondolsz, amelyekkel kevesebben foglalkoznak, a médiában pedig szinte egyáltalán nincs szó erről.

– Sajnos a probléma valós. A nem cigányok előítéletessége a cigányok iránt és ennek fordítottja is elzárja a felzárkózás útját. Könnyű kijelenteni, hogy cigány vagyok, és ezért nem sikerül semmi. Meglátásom szerint ezzel egy olyan falat húzunk magunk köré, ami gátol abban, hogy észrevegyük a lehetőségeinket.

– Mentorként is tevékenykedsz, cigány fiatalokkal foglalkozol.

– Szülőfalumban az egykori kisebbségi elnök segítségével utánajártam a tehetséges, segítségre szoruló, továbbtanulásban gondolkodó gyerekeknek. Korrepetáltam őket, segítettem nekik az adminisztratív dolgokban, a tanulásban. Papírral bizonyítható a foglalkozások eredményessége, egyiküket például felvették az egyetemre, míg egy másik diák sikeres érettségi vizsgát tett.

– Gyakran előfordul, hogy akik kiemelkednek a közösségből, idővel elszigetelődnek a többiekől, megtagadják származásukat. Nálad pont az ellenkezője történik. Kötelességednek érzed a segítségnyújtást?

– Kötelességtudattal élem meg. Mind az egyetemi tanáraitól, mind a Cigány Szakkollégiumtól annyi segítséget kaptam – a Felzárkózásért Felelős Államtitkárságtól szintén –, hogy feladatomban érzem a segítségnyújtást másoknak. Másképp nem tudnám viszonzni a sok-sok támogatást.

– Az, hogy viszonylag hátrányos helyzetbe születél, milyen egyéb ismereteket, képességeket erősített benned?



Kialakult-e egy egyéni látásmód, a szokottnál mélyebb érzékenység?

– A szociális érzékenység adott az én helyzetemben. Fontos számomra, hogy a hozzám hasonló helyzetűek ugyanolyan esélyt kapjanak, mint én. Nem bánom, hogy lépésről lépésre kellett haladnom, mert kialakult bennem egyfajta szívósság, igény a tudásra.

– Szerinted létrejöhet Magyarországon idővel egy jelentős cigány értelmiségi réteg?

– A köztudatban a cigány értelmiségit elsősorban a zenészekkel azonosítják. A rendszerváltás után ugyan kifejlődött egy cigány értelmiségi réteg, viszont sajnálatos módon inkább széthúznak, mint erősítenék egymást, tehát nincs egy erős, érdekérvényesítő képességgel rendelkező közösség. A roma szakkollégiumoknak köszönhetően a mostani helyzet jó irányba változhat. Minden évben emelkedik a cigányok száma az egyetemeken. Tisztában vagyunk azzal, hogy komolyak a lemaradásaink. Néhány évtizeden belül látok arra esélyt, hogy létrejön egy erősebb közösség, s idővel talán cégek élén is lehet találkozni hiteles roma vezetőkkel, akik a nem romáknak is példaképet jelenthetnek.

– Már te is példakép lehetsz. Az értelmiségi létet szerepként éled meg, vagy már a sajátodnak érzed?

– Nem érzem szerepnek, viszont korábban sejtettem sem volt arról, hogy értelmiségi is válhat belőlem, és hogy ez mennyire csodálatos érzés. Az egyetemen minden óra után többnek éreztem magam a tudástól.

– A Görögkatolikus Cigány Szakkollégium egyik fontos állomása a pályádnak. Milyen szerepet töltött be az életedben?

– A szakkollégium támogatása nélkül nem lettem volna ennyire eredményes. Anyagi segítséget kaptam, nyugalmat, barátokat, a problémáimban támaszt, szellemi mentőszert, biztos utat a tudáshoz.

A vallásosság mennyire jelentett erőt ebben a hosszú folyamatban?

Nagyon! Hívő ember vagyok, az életemben jóban-rosszban ott volt Isten. Ha valamilyen úton-módon kiderülne, hogy az egész csak egy kitaláció, és a Biblia nem több, mint fantasy, elég nagy törésként élném meg. Értelmét vesztené az életem, beleértve az ebben a világban töltött időszakot, a megszerzett tudást, az emberi kapcsolatokat, tehát mindent. A hit az értelmet is jelenti számomra. Értelmet ad az életemnek és a munkámnak.

– Megkörünyezte valaha a kétely?

A bizonytalanság hozzátartozik a hithez, én sem vagyok kivétel. De hadd mondjak egy hétköznapi példát: egy szerelmi szakításnál szinte fizikai fájdalmat él át az ember, és olyankor megérezheti, hogy nem pusztán hús és vér. Megtapasztalhatja, hogy mindenképp lennie kell egy magasabb rendű dolognak. ♦

AZ IDŐ FOGSÁGÁBAN

ADALINE VARÁZSLATOS ÉLETE

Az idő megfizethetetlen, vissza nem téríthető, igazi értéke abban rejlik, hogy meghatározhatatlan mennyiség áll belőle rendelkezésre, legfőbb tulajdonsága pedig, hogy túl kevés vagy túl sok, éppen ezért nem mindegy, hogyan töltjük el. Lehet, hogy az idő szeszélyessége, véglegessége épp az élet sava-borsa?



Szöveg - **Németh Zsófia, Szőnyi Lidia** pszichológusok / EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS



A TÖRTÉNET

Adaline Bowman (Blake Lively) az 1900-as évek elején született San Franciscóban, és mit sem sejtve élte mindennapjait, amibe bőven jutott öröm, ugyanakkor bánat és tragédia is. Életének huszonkilencedik évében váratlan és különös balesetet szenvedett, amelynek következtében attól kezdve egyetlen napot sem öregedett.

Eme különös képesség még a mai világban is csodabogárrá tenne egy embert, nem beszélve a médiacirkuszról, amit generálna – az akkori korban pedig még nagyobb szenzáció kerekedett volna belőle.

Mindezt fontolóra véve Adaline megfogadja, hogy tízévente odébb áll, és új néven, új személyiséggel másik életet kezd. Csupán csak egyetlen ember, a lánya (Ellen Burstyn) ismeri titkát, ő marad Adaline legbensőségesebb és leghosszabb kapcsolata. Az évtizedek során folyamatosan veszti el maga körül a fontos személyeket. Emlékeit megsárgult fotográfiák és elrongyolódott filmes kópiák őrzik, az élmények lajstroma és a magány pedig egyre nagyobb súllyal nyomják a vállait. Ám megjelenik egy karizmatikus férfi (Michiel Huisman), akinek hatására megszegi önmagának tett fogadalmát, élete még jobban összekuszálódik, elfeledett hibák kerülnek a felszínre, régi titkokra derül fény...

MEGFAKULT JELEN

Adaline életét elnézve talán már nem is tűnik olyan borzalmasnak az idő végessége: ha végtelen időnk lenne, nem értékelnénk kellőképpen a pillanatokot, nem lenne sürgetés, motiváció, nem versenyznénk önmagunkkal vagy másokkal, s a végtelenség élménye a végletekig lustává, fásulttá, törődöttté tenne. Főszereplőnk ennek ellenére mégis igyekszik tartalmas életet élni, és tudatosan jelen lenni abban. Mivel nem készíti semmi rohanásra, van ideje nyugodtan, a jelen pillanataira fókuszálva élni az életét, mégis hiányzik belőle valami, amitől igazán boldoggá válhatna. Vajon hosszú távon megőrizhető-e érzelmeinek élénksége, vagy azok is unottan fakóvá válnak vele együtt?

Egyeseket pont az élet végességének ténye bénít meg, és az ebből fakadó szorongás nagymértékben befolyásolja életvezetésüket. Ezt a félelmet hatékonyan enyhíti kultúránk szokás- és normarendszere: a szimbolikus halhatatlanságért való küzdelem vagy az utódaink felnevelésébe fektetett energia; ha hiszünk Istenben és abban, hogy egy nagyobb egész részei vagyunk, életünk nem szűnik meg a halállal. Bár lehet, hogy nem vetettük papírra, de a legtöbbünknek van bakancslistája. A halandóság, illetve a pillanat mulandóságának tudata hozzájárul ahhoz, hogy ezek az élmények ne váljanak súlytalanná, ne tekintsük magától értetődőnek, hanem élvezzük a bennük rejlő örömet és szépséget. Nem véletlen, hogy a kutatások szerint a végső stádiumú betegeknek általában megváltozik az életszemlélete.



Szondy Máté a tudatos jelenlét pszichológiájáról írt könyvében ezt így foglalja össze:

- Megkérdőjeleződik a fontossági sorrend, olyan dolgok kezdenek fontossá válni, amiknek korábban nem tulajdonítottak jelentőséget.
- A kapcsolatok elmélyülnek, a kommunikáció tartalmasabbá válik.
- Felszabadultabbak, sokkal inkább képesek nemet is mondani.
- Nyíltabban kifejezik az érzéseiket.
- Felhagynak a halogatással.
- Jobban észreveszik és értékelik az élet apró szépségeit és örömeit.

LÉGÜRES TÉRBE

Adaline átlagosnál hosszabb életútja magával hozza a veszteségek emelkedő számát is: több embert, találkozást, búcsúzást, emléket, tárgyat, korszakot kell meggyászolnia, mint amennyit emberileg ki lehet bírni.

Emberi kapcsolatainkat megerősíti az együtt töltött idő, ami felértékelődik, ha kevés van belőle. A közös élmények,

a megélt mérföldkövek mind-mind mélyítik az emberek közötti köteleket, az egyazon korszakban, korosztályban nevelkedő és létező embereket pedig összefogják azok a kulturális sajátosságok és ingerek, amelyek a külvilágból érik őket. Olykor két egymást követő generáció között is szakadék tátong, és nehezen értik egymást. Képzelnék csak el, mi történne, ha egy egész évszázaddal később is talpraesetten kellene működnünk a megváltozott keretek között! Mégis, bármilyen furcsa életutat is kövessen valaki, az ember mindig és mindenkor társas lény marad, szüksége van barátokra, akikkel megoszthatja az élményeit, akik tanúi lesznek az általa elért mérföldköveknek, akiktől visszacsatolást és szeretetet kaphat, a nehézségek idején pedig társas támogatást. Bizonyára mi magunk is számtalanszor megtapasztaltuk, hogy a minket ért élmények akkor váltak valódivá, amikor valakivel megoszthattuk azokat. Adaline életében ezt a lélektani szükségletet helyettesítik az albumába ragasztott fényképek, de ezek nem képesek azt az érzelmi többletet nyújtani, amit egy szerető barát, társ hallgatása, megértése, figyelme. Magányosan nehezebb az élet, ezt támasztják alá azok a vizsgálatok is, amelyek



eredményei szerint a társas együttlét szoros összefüggésben áll a boldogságérzetünkkel. A kutatások szerint azok, akik könnyebben nyílnak meg mások előtt, időt töltenek a számukra fontos emberekkel, gyakorolják a megbocsátást, kifejezik a hálájukat és segítenek másoknak, boldogabbak, és a várható életkoruk is magasabb, mint azoknak, akik nem élnek ezekkel a „stratégiákkal”. Mindazonáltal az intim, mély kapcsolatok rizikót is jelentenek, s nemcsak egy ilyen különleges életút esetén, hanem a valós életben is. Bár azok tudnak leginkább megbántani bennünket, akik igazán közel állnak hozzánk, mégis tévút, ha a fájdalomtól való félelem és szorongás miatt meg sem próbálunk valódi, őszinte, mély kapcsolatokat létesíteni.

AZ IDŐÉRZÉKELÉS ÉS A LELKI EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Nézőként mi is átéljük a főszereplő érzéseit, mintha mi magunk is beledermedtünk volna az időbe. A pszichológia szerint az idő érzékelésének módja összefüggésben áll a lelki egészséggel és bizonyos pszichiátriai megbetegedésekkel. Azok az emberek például, akiknek az intellektuális teljesítőképességért felelős képződményei károsodtak, gyakran nem tudják lerajzolni az óra számlapját, mert vagy összekeverednek vagy összetorlódhatnak rajtuk a számok, jelezve, hogy belső órájuk teljesen össze van kuszálódva. Másoknál az időrend, vagyis a múlt, a jelen és a jövő fogalmai, illetve eseményei keverednek, ami igen gyakran fordul

elő a skizofrénia esetében, hiszen ez a betegség súlyos téveszmékkel, inkoherens, logikátlan gondolatokkal és hallucinációkkal jár együtt.

Az idő múlásának sebességére vonatkozó téves elképzelés és a pszichés zavarok kapcsolatának vizsgálata *Frederick Megles* pszichiáter nevéhez fűződik, aki arra jutott, hogy leginkább a mániás, illetve a depressziós zavaroknál változik meg az időtempó érzékelése. Míg az előbbi kórképben szenvedők úgy érzékelik, hogy az idő túl gyorsan telik, ezért minél több elvégzendő feladatot kell a napjaikba sűríteniük, addig az utóbbi betegség áldozatai szerint az idő túl lassan múlik, s ők a szörnyű múltban vagy jelenben ragadtak, a felszabadító jövő pedig sohasem fog beköszöntené számukra. Ennek hátterében a ruminálásnak nevezett jelenség húzódik meg, amikor a múlttal való rágódás olyan mértékben uralja a mindennapokat, hogy azok megakadályozzák a jövőre vonatkozó tervezést és a célok véghezvitelét.

Filmünk főszereplője is benne ragadt egy olyan állapotban, amely megnehezíti számára a boldog, felhőtlen jövő tervezését, ezért inkább a menekülést választja.

A film tanúsága szerint a változáshoz nem a körülményeinknek kell átalakulniuk, hanem nekünk magunknak kell elindulnunk az elfogadás, majd a változás útján. A múlttal nem változtathatunk, de tanulhatunk belőle és építhetünk rá, a jövőt nem ismerjük, de a jelenben igenis alkalmunk adódik lerakni az építőköveit, ha minden pillanatot és élményt a maga teljességében élünk meg és fogadunk el. ♦

A KOR KÓRJA



„Meg sem mondaná senki róla, hogy már hetven elmúlt”, „Évtizedeket letagadhatna a korából”, „Egy ember annyi idős, amennyinek érzi magát”. Ha a bulvármédia vagy a közbeszéd életkorral kapcsolatos közhelyeiben válogatunk, elbűvölve láthatjuk: milyen szemfényvesztően lehet világgá kiáltani, hogy valaki öreg!

Szöveg - **Aczél Petra** nyelvész, kommunikációkutató / **KÖZVILÁGÍTÁS**

- ♦ Pedig ez a valaki – a negyvenen felüli sztár, aki mellé homéroszi fordulatként társul, hogy „meg sem mondanánk róla”, az ötvenen túli színész, aki „cserélhetne egy harmincassal”, a hatvanéves celebritás, aki bizonygatja, hogy soha „nem feküdt kés alá”, a hetvenes „csoda- és bombanagyi” – nagyon nem szeretné, ha a koráról lenne szó. És addig igyekszik annak eltüntetésén, amíg legfőbb témává teszi. Rekordkísérletekbe bonyolódik a testsúly karbantartására, a ráncok, a bűtykök elsimítására. És ezzel hívja fel leginkább az idő múlására a figyelmet. Túléli saját öregségét, ezzel okozva a végső meglepetést. Még él? Vagy ez már Madame Tussaud viaszfigurája? Tényleg, hasonlít az eredetire...

Hogy lehet 50 évnyi lelket egy 30 éves testben tárolni? Mintha az érett, hosszú életű bort áttennénk egy innovatív, félig műanyag hordóba: vajon mi történik az ízével? Hogyan lehet a megszokott, évtizedekig elviselt és lassan magunkévá tett testi hibákat 60 évesen kijavítani? Nem olyan ez, mintha eltévednénk a saját otthonunkban? Hogyan lehet fogatkozásról beszélni, mikor mindenből több van: évből, tapasztalatból, fájdalomból, örömből? Hogy lehet azt akarni, hogy sokáig éljünk, ha ennek a hosszú életnek a nagy részét legszívesebben elhazudnánk, letagadnánk?

Azt hiszem, ma az öregség nem az elmúlástól való félelem miatt „botrányos”. Hanem az idő birtokolhatatlansága miatt. Hogy az idő nem a miénk. Már az is „felháborító”, hogy másnap csak úgy eső lesz, hogy nem vagyunk képesek az időjárást az öltözködésünkhöz igazítani. De még inkább dühítő, hogy a testet nem tudjuk bankbetétként kezelni, amely idővel sem veszít az értékéből – viszont hasznot hoz a „banknak” is. No, és azért, mert az időt meg lehet számolni. Ellentétben mondjuk az életörömmel vagy az irgalommal. Nem mondunk olyat, hogy két irgalmam van. És azt sem, hogy ötvenöt az életörömöm. De aki nem hisz az irgalomban és nem éli az életörömöt, annak talán tényleg csak a számolás marad.

Vajon a sztár, a celeb és a bombanagyi, az idő múlásán kesergő, életkora letagadásán igyekvő barát, ez az öregségtől viszolygó kor miért nem szereti ezt az „előnyt”? Miért nem bízza rá az idő gazdájára az életet? És miért akar mindig tulajdon öregségéről beszélni? Miért nem hiszi el, hogy „még csak most kezdődik minden”? ♦

„ÉVRŐL ÉVRE TÁVOLABB A NEMLÉTTŐL,
AMI SZÜLETÉSEDET MEGELŐZTE.
BIZTONSÁGBAN VAGY, EKKORA
ELŐNYT LEHETETLEN BEHOZNI.
AZ ÉLETRŐL IS MINDENT TUDSZ,
ÉS MEG SE LÁTSZIK RAJTAD.
BETAKAR A MEGÉLT IDŐ, MINT
FRISS VETÉST A HÓ.”

(VÖRÖS ISTVÁN ÉLETKOROK CÍMŰ
VERSCIKLUSÁBAN A 70-RŐL)

SZÜLÉS UTÁN ÉS SZOPTATÁS ALATT... MIT ÉS HOGYAN SPORTOLJUNK?



Manapság már kiment a divatból, hogy a várandós anya kettő helyett eszik, és nem célszerű 10-12 kilónál többet hízni sem a terhesség alatt. A szülés után is szeretnénk mihamarabb visszanyerni a formánkat, de a megfontolt, tudatosan felépített progresszió, fokozatosság talán még fontosabb ilyenkor, mint bármikor máskor.

Szöveg - **Tolnai Nóra** fitnessz instruktor, életmód-tanácsadó, sportszakpszichológus / **BEMELEGÍTÉS**

- ◆ A csecsemő szükségletei kerülnek előtérbe, minden e köré épül fel az első időszakban. Mozogni, edzeni, erősíteni ilyenkor is egészséges, de ez nem a rekorddöntőgetések időszaka, hanem egy kiegyensúlyozott állapot elérése, amellyel testileg és lelkileg is harmóniába tudunk kerülni.

A szülés után és a szoptatás idején elsődleges szerepet kap a tartóizomzat és a gátizmok megerősítése. Kardio jellegű edzést is lehet végezni, a sok séta a szabadban a csecsemőnek is nagyon jó. Ha hordozunk, akkor a hátunk és a derekunk extra terhet kap, ráadásul a nagyobb mellék tartását is kompenzálniuk kell. Fontos tehát a tartásjavítás, amire a Pilates jellegű torna kiváló. Kardioedzésnél figyelni kell, hogy az intenzitás alacsony maradjon. Ez azért fontos, hogy ne szaporodjon fel tejsav. Kerüljük el a tejsavas izomláz kialakulását, vagyis a magas intenzitáson, nem aerob tartományban végzett edzést! Fontos a hátizmok edzése, mert hordani kell a mellet és a kisbabát.

HOGYAN ERŐSÍTHETŐK A TARTÓIZMOK?

Mindenképpen a legkönnyebb verzióval kezdjük! Ez a hanyattfekvésben végzett erősítés, hiszen ekkor tesszük ki a gátizmokat a legkisebb gravitációnak. Először tehát hanyattfekvésben, kinyújtott lábakkal kezdjük a gyakorlatot. Mielőtt hozzálátunk, ürítsük ki a hólyagot, majd képzeljük el, hogy visszatartjuk a vizeletet. Lélegezzünk egyenletesen, picit tartunk meg ezt a kontrakciót, vagyis összehúzást belül, mintha nem engednénk a vizeletet. Néhányszor ismételjük egymás után, közben végig figyelve az egyenletes légzésre! A rekeszizom is dolgozhat a ki- és belélegzésnél. Érdemes nyugodt körülmények között elkezdünk ezt az erősítést, mert eleinte nagyobb figyelmet követel, majd a testtudat fejlődésével már könnyebben fog menni.



Ezután lazítsuk el ezeket az izmokat, és képzeljük el, mintha a széket akarnánk visszatartani! Fontos törekednünk rá, hogy ne egyszerre aktiváljuk mindkettő kontrakciót, hanem külön-külön érezzük meg a feszítésüket. Ezt is tartjuk ki néhány másodpercig, majd lazítsuk el, és ismételjük néhányszor egymás után!

Ezt követi a haránt hasizom erősítése. A haránt hasizom kiemelt szerepet játszik a gátizmok optimális működésében. A haránt hasizmot a törzset körülölelő izomként kell elképzelni, az edzését pedig úgy, mintha egy fűzöt vagy egy övet szeretnénk szorosabbra húzni a derekunk körül. Pilates-gyakorlatokkal kiválóan erősíthetjük ezt a mélyizmot is.

MIRE KELL FIGYELNI?

A hasizom alsó szakaszával végezzünk mély kontrakciót! Belül próbáljuk, ne a felületes izmokat feszítsük! Vagyis nem a köldököt kell behúzni pusztán az egyenes hasizom aktiválásával, hanem mintha egy fűzöt húznánk szorosra,

belülről indítjuk a mozdulatot. Tartva ezt a szorosabbra húzott övet vagy fűzöt, végezzünk körzéseket a törzssel! Ez a gyakorlat már a hátizmok alsó szakaszát is remekül erősíti. A hátizmok edzését célszerű térdelőtámasz-testhelyzetben elkezdni, így könnyebben tehermentesíthetjük a gerinc ágyéki szakaszát, és elkerülhetjük a mellék és a has kellemetlen nyomását – a talajon végzett törzsfeszítő gyakorlatokkal szemben.

NÉHÁNY PÉLDA:

1. térdelőtámaszban váltott karemelés és -nyújtás fül mellé magastartásba
2. neheztésképp ugyanezt a gyakorlatot végezhetjük ellentétes oldali kar- és lábemeléssel hátra
3. lefelé néző kutypózban a sarkunkat nyújtott lábbal a talaj felé közelítjük, vállból hátratóljuk a csípőt, és kitarva a pozíciót, 6-8 ismétlést végezve hátrafeszítjük a fenekünket, majd visszaengedjük kiinduló helyzetbe ◆

VÁROSI KALANDOROK

Szakmai partner:
DESIGN®
TERMINNL

„A két legfontosabb dolog, amit megtanultam, hogy annyira vagyunk erősek, amennyire megengedjük azt magunknak, és bármilyen erőfeszítésben a legnehezebb az első lépést megtenni, azaz döntést hozni.” Az ausztrál író, Robyn Davidson szavai ezek, aki 1977-ben 2700 kilométeres utazáson szelte át Nyugat-Ausztrália sivatagos vidékeit teveháton a kutyájával. Robin személyisége és kalandjai inspirálták a Blind Chic 2016-os kollekcióját.

Szöveg - Páczai Tamás / SIKK / Kép - NEZA PETERCA

◆ A hátizsákok, oldal- és övtáskák a városi felfedező legkalandosabb igényét is kielégítik, legyen szó egy hétfői pécsi kiruccanásról vagy egy laza esti kocogásról, de a napi használatra és igénybevételre tervezett Bub a munkába járáshoz is tökéletes társ.

A Blind Chic legújabb kollekciója a tervezőpáros Vesmás Juli és Neza Peterca eddigi legátfogóbb tervezése, ahogy a lányok mondják: „Nyergeljétek fel a tevéket, és irány a vadon, van mit felfedezni idén is!” ◆



VESMÁS JÚLIA

Szegeden született, a Szegedi Tudományegyetemen spanyol szakon, majd a dániai Herning egyetemén divattervezést és marketinget tanult. 2011-ben alapította a Blind Chic-et Neza Petercával.

NEZA PETERCA

Szlovéniából, Ljubljanából származik, hat éve él Budapesten. Interaktív design-tanult az egyetemen, a Blind Chic társalapítója, azóta is itt dolgozik.

MÉTERRŐL » MÉTERRE

A Blind Chic 2011 nyarán született, amikor a magyar divattervező Vesmás Juli és a szlovén tervezőgrafikus Neza Peterca találkoztak egy Ljubljanától Budapestig tartó kerékpáros túrán. De az igazi utazás akkor kezdődött, amikor a fővárosba költöztek.

Szöveg és kép - Páczai Tamás

„A kerékpáros túra után visszautaztam Ljubljanába, hogy lediplomázzak, majd azon gondolkodtam, hogy mi legyen a következő lépés az életben. Juli akkoriban költözött Madridból Budapestre, a Fogasházban volt egy kis stúdiója, ahol dolgozhatott. Szólt, hogy van nekem is ott egy hely, menjek, ha úgy gondolom. Már az egyetem alatt volt egy kis vállalkozásom, táskákat és egyéb kiegészítőket csináltam, így odaköltöztem, hogy a Fogasházban folytassam a munkát” – mesél Neza a kezdetekről. A két lány egy műhelyben dolgozott, majd egy napon eldöntötték, hogy kéne valamit csinálni közösen. Az első projekt az a hátizsák volt, ami azóta is a Blind Chic kollekciók alapja. Juli elmondása szerint „az első darab – Wolf néven – katonai sátraknál alkalmazott waxolt vászomból készült táskák voltak, amelyeket 2011 novemberére készült el sok tervezés és tesztelés után. A »biciklifüggőségünk« miatt olyan hátizsákot akartunk készíteni, ami a nyeregből leszállva is jól illeszkedik a városi környezetbe, nem pedig hi-tech szabadidős anyagokat használó, sportruházatot kívánó kiegészítő, így bárki viselheti. Ugyanakkor fontos szempont volt a funkcionalitás, valamint az, hogy időjárásálló anyagokból készüljön.”

Juli és Neza mondhatni csak kíváncsiságból készítették el a táskát, ki akarták próbálni, mi történik, ha bedobják a közönsébe a biciklizés és a tervezés iránt érzett szerelmüket. „Nem volt anyagi lehetőségünk és csapatunk sem arra, hogy évek munkájával bevezessünk a piacra egy új márkát, így egy próba volt az egész, hiszen két varrógéppel és néhány méter anyaggal és az évek során gyűjtött tapasztalatokkal indultunk.”

Készítettek egy rövid fotósorozatot és videót az Andrásy úton (ezeket Neza fotózta, azóta is ő készíti a Blind Chic

kampányfotóit), majd elküldték egy kerékpáros blognak, akik posztolták az anyagot: „Nézzétek meg, srácok, ezt az új magyar hátizsákot!”. Ezt követően nagyon gyorsan elterjedt a hír a legnagyobb nemzetközi designer és kerékpáros blogokon, webooldalokon. Azonnal és folyamatosan érkeztek a megrendelések úgy, hogy Juli és Neza kezében mindössze néhány darab volt. „Nagyon meglepődtünk, hogy mennyi üzlet keresett meg minket, semmilyen szinten nem voltunk felkészülve egy nagyobb kapacitást igénylő gyártásra. Volt olyan megrendelő, aki egyszerre 300 darabot akart két héten belül.”

Kalandos időszak kezdődött ezután a Blind Chic életében, hiszen a semmiből és mondhatni azonnal kellett kialakítani az évi több száz darabos rendeléseket kiszolgáló feltételeket. Sokat tanultak az útközben elkövetett hibákból is – nem tudták az összes anyagot itthon beszerezni, a táskák kialakítása is folyamatos evolúción ment át, amelynek során teljes mértékben figyelembe vették és veszik a vásárlók tapasztalatait –, a megrendelők pedig türelmesen álltak a helyzetükhöz. „Méterről méterre fejlődöttünk, ahogy jöttek a megrendelések, úgy tudtuk egyre több anyagot vásárolni” – mondja Neza. Öt év alatt hosszú utat járt be a Blind Chic, jelenleg a világ számos országában árulják a táskáikat, olyan helyeken is, mint Peru, Dél-Afrika vagy Japán. A legnagyobb piacuk Németország, Magyarországon pedig az utóbbi három évben kezdenek bekerülni a divat vérkeringésébe.

„A táskáink egyik legfontosabb jellemzője a lecsavarható, az úgynevezett 'roll-top' tető, amivel a zsák méretét szabályozhatjuk, ezt az ötletet a biciklisfutárok táskáitól kölcsönöztük. Úgy alakult, hogy a Blind Chic a városi fiatalok körében divatos és népszerű, nem csak kerékpárosok használják.” ♦





OTTHONSZÜLÉS A KÓRHÁZBAN?



Otthonszülés vagy kórház? Állandóan készenlétben álló, ismerős orvos és szülésznő vagy a néha csikorgva működő, kicsit személytelen, nem feltétlenül anya- és gyerekbarát TB-finanszírozott rendszer? Ha pedig az előbbi választjuk, akkor hálapénz vagy magánrendelő? Csak pár dilemma a sok közül, amellyel egy kismama szembesül, ha a lehető legbiztonságosabb és leghumánusabb megoldást szeretné választani. Néha úgy tűnik, nincs igazán jó választás, vagy ha mégis, megfizethetetlen. A Bethesda Gyermekkórház csapata a Budai Irgalmasrendi Kórházzal együttműködve most újfajta szüléset létrehozását tervezi. **Dr. Velkey György**, a gyermekkórház főigazgatója beszél erről.

Szöveg - Szám Kati / Kép - Páczai Tamás

- ◆ – **Úgy tudom, három fő újítása van az új szüléssel kapcsolatos terveknek: természetes szülés a kórházban, hálapénz kiváltása és abortuszmentes klinika.**
 - Igen, nagyjából ezt a három elemet emeljük ki mi is. Olyan szüléset tervezünk, ahol a kórházi körülmények biztonsága – amelyet a szakemberi és műszeres háttér garántál – együtt jár az otthonszülés komfortérzetével és lelki előnyeivel. Emellett elkezdeneink felszámolni, illetve észszerűsíteni a hálapénz intézményét. A tervezett szüléseti osztályon nem végzünk abortuszt, így végre lehetőségük lesz egy ilyen intézményt választani azoknak, akik lelkiismereti okokból így szeretnének dönteni.
 - **A kórházi otthonszülés milyen elemeket vesz át a kétféle modellből?**
 - Az általunk elképzelt természetes szülés hagyná a maga menete szerint zajlani a szülést, csak a szükséges mértékben beavatkozva, a körülmények pedig kényelem és intimitás szempontjából is hasonlítanak az otthoniakra, a család, elsősorban az apa állandó jelenlétével, egy szülésznő segítségével. Ugyanakkor készen állna a szülésorvos, a felkészített műtő teljes személyzettel, ha mégis császármetszés szükséges, ad absurdum intenzív ellátó háttérrel az anya és a gyermek számára. A Szent Imre Kórházban és még néhány helyen vannak már ilyen jellegű kezdeményezések, ezt szeretnénk mi hivatalosan is behozni a szüléseti kultúrába. Ehhez szükséges egy jó szakmai team, és rendelkezünk kell a műszeres háttér mellett az otthonos kellékekkel.



„A JELENLEGI EGÉSZSÉGÜGYI RENDSZERBEN KÉT DOLGOT NEM LEHET KIMONDANI: HOGY HÁLAPÉNZ NINCSTHISZEN BE KELL VALLANUNK, JELENLEG ANÉLKÜL NEM MŰKÖDIK A RENDSZER – ÉS AZT SEM, HOGY HÁLAPÉNZ VAN.”

- **Nem tartanak attól, hogy megrohamozzák majd a szülésetet a kismamák?**
 - Hozzáértők szerint hamar felfuthat az igény évi 3000-es szülésszámra, mi most évi ezerrel számolunk, az napi átlag három, vagyis 5-6 vajúdószobára van szükség. Nyilván egy front vagy a megnövekvő igény kényszer-megoldásokat és bővítést is kíván majd. Jól ki kell találni a betegirányítási rendszert, mert nem területi alapon fog működni az ellátás, és elképzelhető, hogy szűk lesz a bemeneti keresztmetszet. Ez egy referenciaintézmény lesz, a modellt a szimpátián túl be kell fogadnia a szülésetársadalomnak is. Már a megnevezésben sincs feltétlen konszenzus, vita folyik például a szülés alatti monitorizálás szükséges mértékéről is.
 - **Mennyi ideig tartózkodnának itt az anyák?**
 - Ez is fontos kérdés, és kicsit már finanszírozási dilemma is. Hiszen ha már otthonszülésről beszélünk, az lenne

az ideális, ha a kismama minél hamarabb hazamehetne. Szerencsés esetben a tovább maradáást csak a szoptatás beindulása indokolja, de ha ezt az otthonokba kijáró tanácsadókkal meg tudnánk oldani, akár egynapos, ambuláns szüléset is lehetne nálunk. A szoptatási háttér megerősítésében egyébként is élen jár a Bethesda Gyermekkórház, ezt próbálnánk meg az ambuláns szülésetnél házhoz vinni. Azonban ez gazdasági kérdéseket is felvet, mert jelenleg a társadalombiztosítás nem finanszíroz három napnál rövidebb bentlétet.

– **Hogyan valósulhatna meg a hálapénzmentes szüléset?**

– Egy biztos, hogy a jelenlegi egészségügyi rendszerben két dolgot nem lehet kimondani: hogy hálapénz nincs – hiszen be kell vallanunk, jelenleg anélkül nem működik a rendszer – és azt sem, hogy hálapénz van. Ide tartozik a „magánellátás a közkórházban”-dilemma is, a vizitdíj és



egyéb kiegészítő díjak – vékony jégen korcsolyázunk. A tervek szerint két lehetősége lesz annak a kismamának, aki szeretne a rendszerbe bekerülni: az egyik, hogy a protokoll szerint aki éppen rendel vagy ügyeletes, az megvizsgálja vagy levezeti a szülést, illetve a személyzet, aki épp dolgozik, segédkezik. Azonban általában nem ezt szokták választani a nők, hanem saját szülészorvost és szülésznőt, aki jelen van, amikor szükség van rá, ez azonban plusz rendelést, soron kívüli ügyeletet jelent a kórházi dolgozóknak. Ennek megnevezhető árat szeretnénk szabni, előre rögzített algoritmus alapján kikalkulálni, mennyibe kerülnek a vizek és a szülés. Erről számlát adnánk, és ebből mindenki arányosan részesülne az orvostól a kiszolgáló személyzetig, és az általuk használt infrastruktúrához is eljutna a megfelelő összeg, normatív módon.

– **Ennek jelenleg megvan a törvényi háttere?**

– Szürkén lehet, de ahhoz, hogy fehér legyen, szükség lehet törvényi átalakításra, hogy ne csak a helyi erők merészségén múljon, mint most.

– **Ez a rendszer deklarálja is, hogy a hálapénzt nem támogatja.**

– Igen, egyértelműen és világosan kimondjuk, hogy fizetni csak a plusz szolgáltatásért kell, és azt is, hogy a pénzből mire mennyi jut.

– **Az új szüléset esetében az is nagy előny lehet, hogy egy gyermekkorházban valósul meg. Így egyrészt szorosabb kapcsolatban lehet a csecsemőellátás a szüléssel, másrészt egy jó gyermeknőgyógyászati szakrendelés nagy segítség lehet a későbbi termékenységi problémák diagnosztizálásában és időben elkezdett kezelésében.**

– Valóban, a gyermekintézmények kultúrája eleve kicsit család- és gyerekcentrikusabb, ami nagy előny. Ahogy a tervekről beszélgetünk, sokaknál az is heuréka élmény, hogy a szülésetnek jó helye lenne a gyermekellátásban – nyugaton létezik is ilyen modell. A szüléseten kívüli nőgyógyászat egyértelműen a felnőtt ellátási rendszerbe tartozik, ezért szorosan együttműködünk a Budai Irgalmasrendi Kórházzal, amely szintén az életvédő szemlélet jegyében működik. De a szüléset működése terveink szerint is együtt jár majd a gyermeknőgyógyászat fejlesztésével, amire nagy igény van.



Mi a szövődésmenyes szülések ellátására szakosodunk, de ha bármilyen probléma felmerül, szorosan együtt tudunk működni az ellátási térségünkbe tartozó Honvéd Kórházzal, amely rendelkezik olyan háttérrel is, hogy szükség esetén el tudja látni a koraszülött vagy szövődésmenyes eseteket. Úgy képzeljük el, hogy lesz egy módszertani központ, amely egy életvédő szemléletű, természetes szülészeti-nőgyógyászati ellátást biztosít, és szeretnénk egy meddőségi központot is kialakítani.

– **Ezekre is kizárólag az Egyház által helyesnek tartott módszerek lesznek jellemzőek?**

– Az etikailag kétséges problémákat még szeretnénk átgondolni. Izgalmas párbeszéd lesz, mert a katolikus és protestáns etikában is vannak különbségek. Ez azonban egy később bevezetendő elem, és nem kifejezetten a mi kórházunkat érinti.

– **Mikorra lehet a tervekből működő intézmény?**

– A minisztériumokkal voltak megbeszéléseink, vannak előzetesen beadott anyagaink, pozitívak a reakciók. Most fogunk leadni egy részletesebb tervet. Ha megkapjuk hozzá a költségvetési támogatást, az optimális megvalósulási idő 2018 eleje lehet. ♦

„VAKÁCIÓZZ VISSZA” A KÖZÉPKORBA!

Élménydús nyár a Sümegi Vár lábánál,
a Hotel Kapitány****superior Wellness-ben!

- ♦ Sümegen felépült egy kis mini középkor, a gyönyörűen felújított Vár körül létrejött Magyarország I. Történelmi Élményparkja, melynek közepén áll a Hotel Kapitány Wellness! Aki itt vakációzik, biztosan nem fog csalódní! Hogy miért is? Először is azért, mert a város maga az élő történelem! A Sümegi Vár egyike kevés, szinte épen maradt középkori erődünknek. A távolból is gyönyörű, de az igazi kalandok a Várkapun belül kezdődnek! Működik kovács- és bogárnárműhely, sütőház, kipróbálhatók a korabeli fegyverek, táncosok bukkannak fel, finom borok várják a kóstolni vágyókat és számos kiállítás tekinthető meg. Visszarepülhetünk a múltba és megismerhetjük a cseppet sem sötét középkor legfényesebb oldalát az akkori várnép életét, hétköznapijait, szokásait. A történelmi kalandozás fénypontja a lovagi torna, majd az azt követő középkori lakoma! A megfáradt harcosokat pedig várja a négycsillag superior szálloda, korunk minden kényelmével, kétemeletes wellness-szel, masszázsszal, éttermekkel! A középkori kalandok a szállodában sem érnek véget! A gyerekek itt is tovább élhetik a lovagok és várkisasszonyok életét, számos interaktív foglalkozás, játék segíti őket ebben. A bátrabbak akár a lovagi torna bemutatókon is kipróbálhatják magukat! A régió első Történelmi Élményparkjában a Vár mellett hatalmas középkori játszótér, állatsimogató, a Vár csárda, kiállítások, múzeumok garantálják, hogy senki se unatkozzon! Pár sümegi nap után mindenki feltöltődve, energiával telve, élményekkel és kalandokkal a tarsolyában köszönhet el a Hotel Kapitány-tól és a Sümegi Vártól, amely egész évben visszaVÁR! ♦

(x)



KÖZÉPKORI VAKÁCIÓ SÜMEGEN!

Kalandozz velünk a középkorba!
Légy részese az élménynek,
éld át a lovagkor hangulatát!

Akciós nyári csomagajánlatok
félpanzióval, korlátlan
wellness használattal,
1 alkalommal történelmi lovasjátékok
bemutatóval, gyermek animációs-,
és kézműves foglalkozásokkal már
15.500 Ft/fő/éj-től foglalhatók!

Vakációzzunk együtt,
nálunk minden nap új élmény Vár!

Hotel Kapitány****superior Wellness

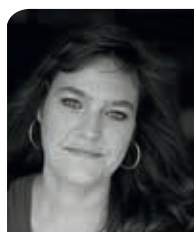
8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19.
Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167
E-mail: sales@hotelkapitany.hu
foglalas@hotelkapitany.hu

www.hotelkapitany.hu



BALESETMENTES NYARALÁS

Avagy mit tehetünk nyáron gyermekeink egészsége és épsége érdekében?



Az influenzaszegzon végeztével fellelegzünk, hogy legalább őszi vége az orvoslátogatásoknak. Azonban a nyárnak is megvannak a veszélyei, főleg ami a gyermekeinket illeti. Két gyermekorvos segítségével sorra vettük a legfontosabb veszélyhelyzeteket, és megnéztük, mit tehetünk szülőként ezek kivédésére.

Szöveg - **Póta Réka**

AMIT NYARALÁS ELŐTT MINDENKÉPPEN MEGTEHETÜNK, HOGY ELLENŐRIZZÜK, VAN-E AZ AUTÓBAN AMÚGY IS KÖTELEZŐ ELSŐSEGÉLYTÁSKA. EBBEN PÉLDÁUL MEGTALÁLHATÓ A HÁROMSZÖGLETŰ KENDŐ, AMI A KÜLÖNBÖZŐ TÖRÉSEK RÖGZÍTÉSÉRE KIVÁLÓ, A RÖGZÍTÉSSEL PEDIG MÁR A FÁJDALMAT IS JELENTŐSEN CSILLAPÍTJUK. NEM ÁRT, HA VAN NÁLUNK SEBFERTŐTLENÍTŐ OLDAT, RAGTAPASZ, ILLETVE VALAMILYEN FEDŐKÖTYSZER, FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ. KIRÁNDULÓKNAK, TERMÉSZETJÁRÓKNAK LEGYEN KÉZNÉL GÉL CSÍPÉSEKRE, SZÚRÁSOKRA, ILLETVE LEGYEN NÁLUK A MÁR EMLÍTETT ANTIHISZTAMIN.

ezt viselni, hanem minden járműhöz, sporteszközhöz, amivel a gyermek (és persze a felnőtt) közlekedik." Kamaszkortól, amikor elkezdődik az önálló közlekedés, ugrásszerűen megnő a közlekedési balesetek száma, főleg a fiúk körében. Idetartozik az autóvezetés is, miután megszerzik a jogosítványt. Nagyon fontos, hogy kiskortól lássák és eltanulják tőlünk a megfelelő közlekedési mintát! Ezt elsősorban nem szóbeli közlés útján érhetjük el, hanem példamutatással, illetve a megfelelő rutin kialakításával.

A VÍZBEFÜLLADÁSTÓL MEGÓVHATJUK!

A vízbefulladás veszélye nyáron növekszik, kisebbeknél elsősorban a kerti medence jelent veszélyt. Ha egy kised elmerül a víz alatt, az csendes folyamat, nem tud segítségért kiáltani. Az otthoni medencénél a körbekerítés az egyetlen biztonságos megoldás, a földből kiemelkedő medence biztonsága sem garancia. Amerikában és Ausztráliában a kerti medencék körbekerítése már szabvány. A kicsiket medence mellett ne hagyjuk felügyelet nélkül! Nagyobbakra főleg az élő vizek jelentenek veszélyt, elsősorban az úszni nem vagy rosszul tudó gyermekekre. *Bagyó Sándor*, a Vízügyi Magyarországi Szakszolgálatának alapítója és elnöke szerint: „Vidéken, nagyszülőknél is vannak tipikus vízbalesetek. Gyakori a kerti locsoláshoz az esővízgyűjtés. A százliteres hordóhoz odahúzza a kisgyermek a sámlit, kisautót, és már el is merült fejjel lefelé a hordóban, ahonnan semmi esélye sincs kijutni egyedül. Ugyanez érvényes a kútra.

Kép - Profimedia - Red Dot



Ezekben az esetekben alaposan végig kell gondolni, hogyan lehet megakadályozni, hogy a gyerek a közelébe férhessen a víztartálynak, kútnak. Az állandó felügyelet nem is kérdés, de önmagában még nem elég. Ha gondoskodó szülők vagyunk, akkor a vízparton sem lehetünk hanyagok. A babák, kicsi gyermekek még magatehetetlenek a vízben, kivéve azon elenyésző százalékukat, akik a babaúszás reflexeit kihasználva és azt továbbfejlesztve már kiskorban megtanulják az úszás alapjait a különböző tanfolyamokon, amik egyébként ebből a szempontból igen hasznosak. Nem győzzük eleget hangsúlyozni a szülőknél, gyermeküket kísérő, felügyelő felnőtteknek, hogy az úszást segítő eszközök, de még inkább az életet óvó mentőmellény viselése olyan evidencia kéne legyen, mint az, hogy reggel ráadjuk a gyermekre a cipőt. Persze, a gyermek utálja, de a sálat, sapkát is utálja, télen mégis ráadjuk. Van már Hello Kittys, Pókemberes, mindenféle

tarka-barka mentőmellény, tehát játékosan rá lehet venni a kisgyermeket a viselésére, aminek pavlovi reflexként kéne működnie. Amikor nyaralni megyünk, pihenni is szeretnénk, ez természetes. Ilyenkor meg kell kérni valakit, hogy figyeljen helyettünk, ez nagyon fontos! Mi se legyünk közömbösek a szülő társaink felé! Ha látjuk, hogy más gyerekek veszélyben van, egyedül van, lépünk közbe! A prevenció eszköz kiválasztásánál azt is figyelembe kell venni, milyen tevékenységet folytatunk. Hajózáshoz például mindenképpen galléros mentőmellény ajánlott, amely a felszín felett tartja a gyermek fejét, bárhogyan esik is a vízbe, tehát megóvját attól, hogy víz kerüljön a légutakba. Partközeli pancsoláshoz, felügyelettel már elég lehet valamilyen egyéb úszást segítő eszköz, például karúszó. Önmagában a felügyelet nem elég, hisz a felnőtt is megcsúszhat, ráléphet valamire, automatikus reflex, hogy ilyen esetben elengedi a gyereket.



HA ELMERÜL A GYEREK

Ha a gyermekem elmerül a víz alatt kartávolságon kívülre, bármilyen furcsa, nem mozdulok el a helyemről, hanem biztosítom a helyszínt: vagy én megtartom a helyemet, vagy mást odarántok, és a lelkére kötöm, hogy onnan el nem mozdulhat, mert ez az a pont, amihez képest tudom, hogy hol merült el a gyermek. Azonnal szólok a környezetemben lévőknek, vagyis külső segítséget kérek, és lánban megy tovább a segítségkérés, keresés. Ez érvényes akkor is, ha más gyermekét látom elmerülni, először azonnal külső segítséget kérek. Persze ez csak akkor lehetséges, ha vannak mások is körülöttem. Ha pedig kiemeltünk egy eszméletét vesztett gyermeket a vízből, és még nincs ott a mentős szakember, akkor a klasszikus újraélesztést alkalmazzuk. Ennek lépéseivel minden szülőnek (és nem csak nekik) tisztában kéne lennie. Mindezekhez hasznos segítséget és további információkat nyújthat a következő oldalak felkeresése: www.vizimentok.hu és <http://www.reanimatio.com>

HA ELTŰNIK A GYEREK

Tipikus szituáció, hogy eltűnik a strandon a gyermekünk. Minden esetben nagyon fontos, hogy higgadtak próbáljunk maradni. A kapkodás csak nagyobb káoszhoz vezet, így értékes percek veszítethetünk. Nem azonnal cselekszünk! 1. Megállok. 2. Mély levegőt veszek. Ezzel oxigént juttatok az agyamba, ami a megfelelő gondolkodáshoz kell. 3. Felmérem a helyzetet. 4. Cselekszem. A gyerek ösztönös lény, legritkább esetben indul csak a veszély, vagyis a víz felé. Általában olyan helyre megy, ami kedves neki, esetleg amin előtte megsértődött, hogy nem szabad, nem kapta meg. Játékbolthoz, fagyishoz, vagy ha indulás előtt otthon összevesztünk, hazafelé vagy az autóhoz. Mindenkit értesítsünk a környezetünkben, hogy eltűnt a gyermekünk! Ne szégyenkezzünk, ne hezitáljunk, hanem szóljunk mindenkinek: először a közvetlen környezetnek, azután a strandfelügyelőségnek, a vízimentősnek, mindenkinek, aki elérhető. Ezeknek az eseteknek a 99 százalékában a gyermek gond nélkül megkerül. Egyedül azonban, pánikba esve, semmi sem megy egyikünk sem. A segítségkérés, a kommunikáció a legfontosabb.

ISMERETLEN MÉLY VÍZBEN CSAK AZ KEZDJEN EL MENTENI, AKI JÁRTAS BENNE ÉS AZ ADOTT NAPON IS MEGFELELŐ FIZIKAI ÉS SZELLEMI ÁLLAPOTBAN VAN! EGYÉB ESETBEN SZINTE ESÉLYTELEN A MŰVELET, DE EGÉSZEN BIZTOSAN VESZÉLYBE SODORJA A SEGÍTENI AKARÓT. A KIMENTETT GYEREKET, FELNŐTTET AZONBAN MINDENKÉPPEN EL KELL KEZDENI ÚJRAÉLESZTENI!

ALLERGIÁS ROHAM

Dr. Bognár Zsolt, a Heim Pál Gyermekkórház sürgősségi osztályának osztályvezető főorvosa más típusú veszélyekre is felhívja a figyelmünket. „Ez az időszak kedvez a különböző allergiáknak is. Legyen az rovarcspés, növényi anyag, por vagy levél, ami kiváltja, az allergiának különböző szintjei alakulhatnak ki. Kezdvé az egyszerű bőrpírtól, a különböző vízenyőkök keresztül, amelyek már nemcsak a bőrt érinthetik, hanem a légutakat, nyelöcsövet is, egészen az anafilaxiás sokkig, amikor a beteg keringése összeomlik. Annak, aki természetbe megy, kirándulni készül, vagy valaha volt már allergiás reakciója, mindenképpen javasolt, hogy tartson magánál valamilyen antihisztamin-készítményt. Azok számára, akiknek ismert allergiájuk van, és fellépett már náluk súlyosabb reakció is, gyárilag előre töltött fecskendőben kapható epinefrin beszerzése javasolt. Ebből létezik gyermek és felnőtt kiszerezés is, és bármilyen szabadon hagyott bőrfelületen beadható, ezzel pedig az anafilaxiás sokk kialakulása megelőzhető. A nálunk elterjedt szokás, hogy allergiára kalciumos pezsgőtablettát adunk, egyrészt „hungarikum”, másrészt városi legenda. Semmilyen megalapozott érvelést nem találunk sem a magyar, sem a nemzetközi szakirodalomban, amely bizonyítaná a kalcium antiallergiás hatását. ♦

2016

JUBILEUMI ÉV

MAGYARORSZÁG
ELSŐ CSALÁDBARÁT
SZÁLLODÁJA – 1996 ÓTA



Családoknak szeretettel

Mesés nyári vakáció! 06.12–08.28.

Animációs programok, erdei kalandpark, izgalmas gokartversenyek és sok-sok közös élmény minden korosztálynak reggeltől estig!

Családi programok:

Kerekítő, Ringató®, Királylányos hét, Sünizene, Tesz-vesz muzsika, Színjáték-kuckó

Ők is velünk ünnepelnek:

Varró Dániel, Várnagy Andrea és Farkas Zsolt, Boldizsár Ildikó, Vida Ági, Süveges Gergő, Gubás Gabi

Foglalási kód: **p114**

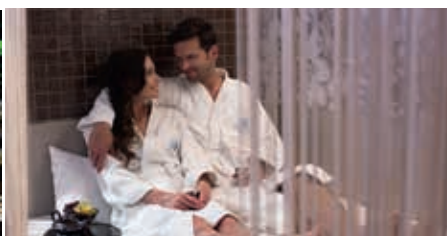


WWW.KOLPING.HOTEL.HU

KOLPING HOTEL **** SPA & FAMILY RESORT
8394 Alsópáhok, F6 u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu • [facebook.com/kolpinghotel](https://www.facebook.com/kolpinghotel)
[youtube.com/kolpinghotel](https://www.youtube.com/kolpinghotel)

FOGLALJON A LEGJOBB ÁRON HONLAPUNKON!

A foglalás feltételeiért látogassanak el weboldalunkra, vagy keressék szobafoglaló kollégáinkat.



SZOPTATÁS VAGY GYÓGYSZERSZEDÉS?

A szoptatás egy ideje ismét kezdi elfoglalni méltó szerepét a csecsemőtáplálásban az évtizedekig tartó „tápszerkorszak” után. Ám a laktáció során felmerülő gyógyszeres kezelés még mindig a homállyal fedett területek közé tartozik. Sokszor találkozom túlzott óvatossággal, a szoptatás indokolatlan felfüggesztésével, esetleg teljes leállításával.

Szöveg - **Dr. Steinbach Réka** laktációs szaktanácsadó, csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos

◆ A gyógyszerek betegtájékoztatója ritkán nyilatkozik egyértelműen az alkalmazhatóságról, az egészségügyi személyzet pedig ismeretek hiányában inkább korlátozza, mint támogatja a gyógyszer melletti szoptatást. Pedig amikor az anyatejes táplálás a norma, akkor egyre természetesebb, hogy az édesanyák a szoptatás időszaka alatt gyógyszeres kezelésre szorulnak. Sok krónikusan beteg édesanyának nemcsak a várandósságuk folyamán, hanem a gyermekágyas és az azt követő időszak alatt is gyógyszert kell szedni. Ha a kismamák tájékozódni akarnak, van elérhető irodalom a gyógyszerek szoptatás alatti alkalmazhatóságáról, és a laktációval foglalkozó szakemberek segítségéhez is hozzájuthatnak. Kellő körültekintés mellett igen sok esetben lehetőség van a laktáció fenntartására. Bátorítok minden anyukát arra, hogy alapos informálódás nélkül ne hagyják abba csecsemőjük legideálisabb táplálását!

HASZON ÉS KOCKÁZAT: MÉRLEGELNI KELL!

A gyógyszerek szoptatás melletti alkalmazása minden esetben mérlegelés kérdése. Haszon és kockázat elve alapján hozzák meg az orvosok döntéseiket, amely felelősségteljes feladat. Legalább ekkora – vagy meg merem kockáztatni, hogy nagyobb – rizikót vállal az az orvos, aki a bizonyítottan pozitív hatású természetes védelmet, az anyatejet indokolatlanul állítja le egy anyai gyógyszereszedés miatt. Felelős döntést természetesen a szakember is csak megfelelő ismeretanyag birtokában hozhat.

A gyógyszerek csak akkor jelenthetnek veszélyt a csecsemő számára, ha belekerülnek az anyatejbe. Ez egyáltalán nem

evidencia. Sok gyógyszer molekuláinak méretük révén „lehetőségük sincs” bejutni az anyatejbe a védő „gátrendszeren” keresztül, vagy olyan fehérje természetű anyagokhoz kötődnek a vérben, amelyek megakadályozzák az átjutást. Gyakoriságuk miatt néhány betegséget és gyógyszercsoportot szeretnék kiemelni a teljesség igénye nélkül. Régóta ismert tény, hogy a fertőzések csak igen kis része adódik át az anyatejen keresztül. Sokkal inkább fertőződnek a csecsemők cseppfertőzés révén vagy a nem megfelelő higiénia miatt. Az anyatej természetes ellenanyagokat tartalmaz az anya által átvészelt és az aktuálisan birtokolt kórokozók ellen. Így a nem szoptatott csecsemőtől nemcsak az anyatejet vonjuk meg, hanem úgy tesszük ki az anyától és a környezetétől származó kórokozók „támadásának”, hogy megfosztjuk a tőle származó védelemtől.

NÉZZÜK A LEGGYAKORIBB GYÓGYSZEREKET!

A felső légúti vagy a gyomor-bélrendszert érintő fertőzések gyakoriak, és sok esetben hőemelkedéssel, lázzal járnak. A magas lázzal járó állapot szükségessé teheti a lázcsillapító alkalmazását. Tudományos, szakmai adatok bizonyítják, hogy az ibuprofen (Nurofen, Algoflex stb.), valamint a paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapítók nagy biztonsággal és a fenti választási sorrendben alkalmazhatók az anyatejes táplálás során, az erre nem érzékeny betegeknek. Az anyatejbe átjutva nem jelentenek fokozott veszélyt a csecsemőkre.

A fájdalomcsillapítók közül a diclofenactartalmúak alkalmazása igen biztonságos.



A bizonyítottan bakteriális fertőzésekben szenvedő édesanyák mielőbbi és szövődménymentes gyógyulásának alapvető feltétele a megfelelő dózisban, megfelelő ideig alkalmazott antibiotikum. Ez igaz a szoptatás során különböző okokból kialakult emlőgyulladásokra is. Az antibiotikum egy része valóban átjut az anyatejbe, de nem számottevő mértékben, és az alkalmazás nem jelent nagyobb veszélyt az újszülött vagy csecsemő számára, mint a náluk alkalmazott hasonló kezelés. Az antibiotikum megválasztásánál csak arra kell figyelni, hogy a csecsemő- és kisdedkorban nem javasolt hatóanyagú gyógyszerek anyai alkalmazását elkerüljék. Emellett a probiotikum-kiegészítésről sem szabad megfeledkezni! Az allergiás megbetegedések a szoptató édesanyákat sem kímélik. Kellő körültekintés mellett a gyógyszeres kezelés a szoptatás ideje alatt is fenntartható, különös tekintettel a helyileg ható készítményekre (orrspray-k).

Sokszor felmerülő kérdés a krónikusan beteg édesanyák szülést követő gyógyszereszedése. Amennyiben az adott készítményt az anya a várandóssága alatt végig alkalmazta, csak nagyon ritka esetben indokolt ennek a laktáció alatti felfüggesztése. Minden új és ismételt gyógyszeralkalmazás természetesen egyedi elbírálást kíván, és a felnőttet ellátó, valamint a laktációt támogató orvos együttműködését teszi szükségessé.

FERTŐTLENÍTENI KELL AZ EMLŐT SZOPTATÁS ELŐTT?

A bőr a terhesség és a szoptatás időszaka alatt sokszor érzékenyebbé válik, ez elsősorban a komoly igénybevételnek kitett emlő bőrt szokta érinteni. Tévhit, hogy az emlőt

szoptatás előtt lemosni vagy fertőtleníteni kell! Ez teljesen felesleges egy normál testhigiénéjével élő nőnél, hiszen a csecsemő az anya bőrének baktériumflóráját „elsajátítva” építi fel saját bélrendszerének védőbástyáját. A kenőcsök – mivel nem szívódnak fel – nagy biztonsággal alkalmazhatók, és még a szoptatások közötti rövid időszakban is regeneráló hatással bírnak. Az anyatejbe jutás esélye szinte nulla, viszont a csecsemő szájnyalakárhártyájára rákerülnek a szoptatás során, ezért jobb, ha még szoptatás előtt lemossuk a mellről.

FOGAMZÁSGÁTLÁS A SZOPTATÁS IDEJÉN

A teljesség igénye nélkül még egy területet szeretnék említeni. Ez a gyermekáldás utáni fogamzásgátlás, vagyis a gyógyszeres, illetve egyéb hormonális fogamzásgátlók hatása a szoptatásra. A szoptatás csak igen rövid ideig és nem százszázalékos biztonsággal véd az újabb teherbe eséstől! Sok kismama számára jelent biztonságos és jól bevált megoldást a fogamzásgátlók alkalmazása. Vannak egykomponensű fogamzásgátlók, amelyekről az a „hír járja”, hogy szedésük mellett lehet szoptatni. A hír igaz, de a laktációval foglalkozó szakemberek sokéves tapasztalata, hogy ezek a gyógyszerek csökkenthetik a tejtermelést, és így veszélyt jelenthetnek a laktációra.

A címet, ha megengedek, módosítom kijelentő módra: ha szükség van rá, szoptatás és gyógyszereszedés. Abban a reményben, hogy édesanyaként nem fogják kellő indok nélkül felfüggeszteni a szoptatást, nagyszülőként vagy szakemberként pedig támogatást tudnak nyújtani a bizonytalanok anyukáknak. ◆

IDŐUTAZÁS NYÁRI ASZTAL MELLETT

Egy gasztronómiai időutazás nemcsak lelkünket, hasunkat is gyönyörködtetheti. A magyar konyha titkai mellett új ízekkel, izgalmas fogásokkal ismerkedhetünk.

Szöveg - **Bogos Zsuzsanna** / VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

◆ 1909-et írunk. Megszületik Radnóti Miklós, Károlyi Amy, Amerigo Tot és a kétszeres olimpiai bajnok vízilabdázó, Halassy Olivér. Ady megírja *A föl-földobott kő* c. versét, kiadják Móricz Hét krajcárját, bemutatják Molnár Ferenc színművét, a *Liliomot*, az év végén pedig megnyitják a Nyolcak művészcsoport első kiállítását. Bécsben debütál a *Luxemburg grófja*, az FTC labdarúgócsapata negyedszerre is megnyeri az NB1-et. Technikai újításokban sincs hiány: Orville Wright – rekordot felállítva – csaknem egy- és negyedórát tartózkodik a levegőben gépezetével, a Rákos-mezőn pedig felszállt az Adorján János tervezte első magyar gyártmányú repülőgép, a Libella. New Yorkban bemutatják az első színes filmet és ugyancsak 1909-ben megkezdik a bakelit üzemszerű gyártását. És hogy a nagy események mellett mi minden történt még ebben az évben? Hogyan teltek a mindennapok? Például mit ettek ekkoriban? A *Divat Újság*ból ezt is megtudhatjuk.

FŐZNI DIVAT

A századfordulós magyar kultúra alakulásában meghatározó szerepet játszott a Rákosi-család. Szidi generációkat oktattott a színpadi játékra, Jenő újságíró, lapszerkesztő, színházigazgató, Viktor országgyűlési képviselő, író, humorista, sportvezető volt. A másik lánytestvér, Ida, jelmeztervezőként dolgozott, 1894–1914 között pedig saját újságot adott ki, *Divat Újság* címmel. E lap 1909-ben saját szakácskönyvet is megjelentetett: az olvasóktól érkező recepteket válogatták kötetbe. Kipróbált, gyakran asztalra került ételek közül válogathatunk tehát, ha fellapozzuk ezt a régi könyvet. A főzés persze nem csupán divat. Komoly tudomány: a szakácskönyv ezért segít a jó alapanyag kiválasztásában és éppen abban, hogy semmi se vesszen kárba. A kenyérmaradékból így leves, a felesleges főtt halból pogácsa vagy majonézes saláta, a levestől ragu készülhet másnap. Ha csupán érdekes olvasmányként lapozgatnánk ezt a régi szakácskönyvet, legalább egy tanácsot akkor is érdemes megjegyezni: „a kiflimorzsza hasonlíthatatlanul jobb a zsemlemorzsánál.” Amellett, hogy megismerhetjük a korszak étkezési szokásait, érdemes egy-egy ételt ki is próbálnunk – akár egy egész menüsört is összeállíthatunk a 107 éves receptekből.

LEVES

A szakácskönyv megtanít levest készíteni spárgából, spenótból, tavaszi füvekből, csipkebogyóból, rókagombából. A húskedvelők próbálkozhattak nyúllal, fogollyal és belsőségekkel. Böjtös napokra teknősbéka, csiga, rák és hal került a levesestányérba. A *Divat Újság főzőkönyve* ezenkívül leírja, hogy készül az örmény, az alföldi, a szász, a székely és a Torontál megyei leves. Kipróbálhatjuk a savanyú bablevest, a „fehérborszínű paradicsomlevest”, a citrom-, sör-, bor- és kenyérlevest. Vagy a karalábélevest. Ehhez „egy gyenge csirkét megtisztítunk, földarabolunk – ahogy a pörköltöz szokás –, négy darab gyenge karalábét meghámozunk, metéltre vágjuk”. Vaj és zsír keverékén pirítani kezdjük, megszórjuk petrezselyemmel, majd liszttel. Ha már színt kapott, felöntjük vízzel vagy csontlével. „Tálaláskor egy tojássárgáját és egy-két kanál édes tejet keverünk a leveses tálba”.

FŐÉTEL

A nyári ebédet rántott harcsaszelettel folytathatjuk, amelyhez köretként ezt az izgalmas salátát érdemes elkészíteni: „egy főtt tojás sárgáját két nyerstojással, egy csésze tejföllel, sóval, borssal, kevés zöldpetrezselyemmel, tárkonyral és kakukkfűvel, reszelt hagymával, egy nagy reszelt savanyú almával jól elkavarjuk, és ebbe a lébe vágjuk bele a burgonyát”. Mást is választhatunk persze, a szakácskönyv 2300 receptet kínál (nem beleszámítva a beteg emberek számára javasolt fogásokat). A húsból készült ételek között így helyet kapnak a régen klasszikusnak, ma már ritkaságnak számító alapanyagok: a gyöngytyúk, a kappan, a bárány, az ürü, a vadak. Emellett szép számmal akadnak csirke-, disznó- és marhahúsból készíthető fogások. Somogyi ételnek írják például ezt a receptet: „1 kg marhafartőt megverünk, megsózzuk és megborsozzuk. Egy lábost kirakunk szalonnaszeletekkel, rávágunk karikára vöröshagymát, két babérlevelet is adunk bele, és végül a húst.” Bort, ecetet, vizet öntünk rá, és puhára pároljuk. Tálalás előtt a levet leszűrjük és tejföllel sűrítjük. A felszeletelt húst ezzel a mártással kínáljuk.



DESSZERT

A legnagyobb választékot – több régi szakácskönyvhöz hasonlóan – az édességeknél találjuk. Itt krémekek, fagyalok, torták és a legkülönbözőbb sütemények kínálják magukat – nem könnyű egyet kiválasztani közülük. Ha az elkészítés gyorsasága alapján kellene rangsorolni, akkor talán ez a

poharas kávékrém nyerne: „10,5 dkg kávéból egy csésze nagyon erős kávé főzünk és ezt sűrűre főzzük 21 dkg cukorral. Ha kihűlt, fél liter tejszínhabot keverünk közé és jégre tesszük.” Vaníliával szórjuk meg tálaláskor. ◆



hirdetés

21
MAGYAR VENDEGLŐ
HUNGARIAN KITCHEN

MAGYAR KONYHA
21. SZÁZADI MÓDON

1014 BUDAPEST FORTUNA UTCA 21. • TELEFON: +36 1 202 2113
WWW.21RESTAURANT.HU • INFO@21RESTAURANT.HU



PIRÍTOTT RÁK ÉS KECSKESAJT – NEM CSAK ÍNYENCEKNEK

A rák a megosztó ételek közé tartozik: lelkes rajongótáborra és ismeretlenül is fintorgó ellenzéke van. Mediterrán ízvilágú receptünk talán azokat is megnyeri a pirított rákételeknek, akik még sohasem kóstolták. A rétes-tésztában sült kecskesajt garantáltan a húsmentesen étkezők kedvence lesz, de a húsevőket is elcsábíthatja.

Szöveg - **Rácz Krisztián** séf / **A SÉF AJÁNLATA** / Kép - **Kaunitz Tamás**

♦ A receptek a Spíler Étteremből származnak, és négy főre szólnak.

KECSKESAJTOS RÉTES

Rétestésztában sült kecskesajt, szezonális grillzöldségekkel

HOZZÁVALÓK:

400 g kecskesajt
rétestészta
200 g szezonális zöldség (négyféle)
só
turbolya a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket lepirítjuk, sóval ízesítjük.
A rétestésztába tekert sajtot bő zsiradékban aranybarnára sütjük.

TÁLALÁS:

A tányérban elhelyezzük a zöldségeket, ezekre fektetjük a kecskesajtos rétest, majd turbolyával díszítjük.

RÁKOCSKÁK PIKÁNS OLÍVÁBAN

HOZZÁVALÓK:

200 g rák
paradicsom kockák
piros chili
24 g fokhagyma
120 ml fehérbor
20 ml citromlé
8 g friss petrezselyem
40 g vaj
200 ml olívaolaj
személyenként 3 kenyérke

ELKÉSZÍTÉS:

Füstölésig hevített olívaolajban megpirítjuk a rákot, azonnal megsózzuk (hogy ne tapadjon a serpenyőbe). Hozzáadjuk a fokhagymát, chilit, majd néhány másodperc elteltével meglocsoljuk fehérborral. Ahogy a bor párologni kezd, adjuk hozzá a paradicsomot, citromlevet, szórjuk meg a petrezselyemmel, majd a tűzről lehúzáva dúsítsuk vajjal!

TÁLALÁS:

Füles zománcserpenyőben, kis oválistányéron, három, ujjnyi vastag kenyérszelettel.





ZÖLD MOZAIK

Szöveg - Bognár Mária

1

KORALLFEHÉREDÉS

A korallak köztudottan meleg vízű tengerekben tenyésznek, de nem mindegy, milyen hőmérsékletűben: a túlmelegedett víz pusztulásukat okozhatja. A jelenség neve korallfehéredés, és a lényege, hogy túlzott hő hatására a korallokban élő, azok színét adó színes algák kilökődnek, és csak az átlátszó korallszövet, valamint a fehér színű mészváz marad. Idővel maguk a korallak is elpusztulhatnak, ami nem csupán esztétikai probléma, hanem hátrányosan érinti a korallok közt búvóhelyet és táplálékot kereső halakat is. Utóbbiak megfogyatkozása a halászatra is kihat. A jelenséget fokozott mértékben tapasztalják az ausztrál Nagy Korallzátonyon, amelynek az északi, Cairns és Pápua Új-Guinea közötti részén a zátonyok 95 százaléka súlyosan károsodott, és az 520 zátonyból csak négy maradt érintetlen. A pusztulási arány jelenleg mintegy 50 százalékos. A Nagy Korallzátony legészakibb részén februárban a tengervíz felszíni hőmérséklete 33°C-ra melegeedett. A jelenséget a klímaváltozás mellett a Csendes-óceánban megfigyelhető ún. El Nino-jelenséggel magyarázzák. Ausztrália kétmilliárd ausztrál dollárt (kerekén 420 milliárd forintot) tervez a zátony megmentésére fordítani az elkövetkező tíz évben.

2

TANYÁK KÖRNYEZETBARÁT ENERGIAELLÁTÁSA

A lakott területektől, villamos vezetékektől távol eső tanyák, nyaralók, zártkerti gazdasági épületek nem kis hátránya volt eddig a folyamatos áramellátás hiánya. Az E.ON Energiakonténer erre nyújt megoldást, mégpedig megújuló energiával. Ez utóbbi a konténerre telepített 10 kW-os napelem biztosítja. Az általa termelt áram közvetlenül is felhasználható, de tárolható is borúsabb időkre vagy éjszakára. A tárolás kétféle módon lehetséges: akkumulátorok révén vagy pedig hidrolízissel előállított hidrogén formájában, amelyeket a konténerre aggatott palackokban gyűjtenek össze. A hidrogéntermelés akkor indul be, ha az akkumulátorok már feltöltődtek. A hidrogénből üzemanyagcellák állítanak elő áramot. A konténer évi 4-6 ezer kWh energiát termel, azaz biztosítani képes egy átlagos háztartás teljes energiaszükségletét. A telepített konténernek működését az E.ON egy távfelügyeleti rendszerrel biztosítja és szabályozza.

3

EMBEREK MÉHEK HELYETT

Új jelenség, hogy a méhek állománya világszerte csökken. Pusztulásukat többféle okra vezetik vissza, így a parazitákra, az invazív ragadozókat (mint például a lódarázs) elterjedésére és nem utolsósorban a rovarirtó szerekre. Vannak méhfajok, amelyek egy közelmúltbeli ENSZ-jelentés szerint immár a kihalás határán állnak. A jelenség Kínát már oly mértékben sújtja, hogy ott egyes helyeken már emberek kénytelenek átvenni a kis szorgos segítők szerepét. Szecsuan tartomány Hanjüan megyéjében, amely körtetermesztéséről híres, botokra erősített ecsetekkel járnak fáról fára, elsősorban nők, és végzik el emberi erővel a beporzást a virágokon. Hozhatnának ugyan távoli tájakról bérbe vett méhcsaládokat, de jelenleg ez a megoldás az olcsóbb. A helyzet előrevetíti, hogy a méhek eltűnése milyen súlyos problémát okozhat világszerte. Egyébként is vitatható, hogy a méhek felcserélhetők-e emberekkel.

4

ROBOGÓK NAPENERGIÁVAL

Amiben Afrika nem szűkölködik, az a napsugárzás. Amiben viszont egy olyan szegény ország, mint Kenya nincs bővében, az a pénz. Kivált, ha azt egy olyan kis jármű működtetéséhez szükséges benzinre kellene kiadni, mint egy robogó. Ez vezérelte azokat a végzős nairobi diákokat, akik elektromos járgányukat kifejlesztették, a hozzávaló töltőrendszerrel együtt. Utóbbi napenergiát gyűjt, azt akkumulátorban tárolva. Az általuk létrehozott cég, a Pforty Solar Ltd. keretében negyven ilyen töltőállomást létesítettek, egyenként 250-250 wattos teljesítménnyel. Az akkuban tárolt áramot átalakítják a motor működtetéséhez szükséges váltóárammá.



5

ZÖLDÜLŐ PÁRIZSI TETŐK

A párizsi önkormányzat sajátos módon veszi fel a küzdelmet a klímaváltozás ellen: kiskerteket és ún. zöldtetőket hoz létre nagy középületek tetején. Közel ötven épületet szemeltek ki erre, köztük a Bastille Operaház tetejét, ahol 5000 négyzetmétert, a Bercy Sportsarnokét, ahol 270 négyzetmétert, a vincennes-i lóversenypálya tetejét, ahol 3500 négyzetmétert füvesítenének és „zöldítenék” be. Utóbbi helyen zöldségeskertet alakítanának ki.



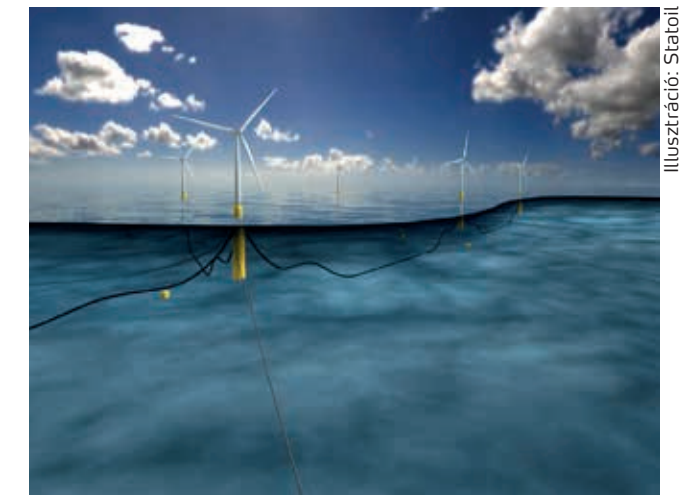
A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ

2020-ig összesen száz hektáron végeznének ilyen növénytelepítést Párizs belvárosában. A háztetők mellett egyes homlokzatokat és alagsorokat is befűvesítenének, így próbálva a magas házak és szűk utcák alkotta szürke kőtenger egyhangúságát, ridegségét oldani. A növényzetet különféle technikákkal telepítik, így néhol tápfolyadékos természetst vagy akvakertészetet alkalmaznának, máshol ún. permakultúrás telepítést, sőt, természetének gombát is.

6

EGYRE TÖKÉLETESEBB ENERGIATÁROLÁS

A norvég Statoil lítium akkumulátor alapú tárolórendszer kiépítésével kívánja a Skócia partjainál épülő, vízen lebegő szélörmőpark hatékonyságát javítani, amely 2017-re készül el, és húszezer háztartás energiaszükségletét biztosítja majd. Ezzel kiegyenlítenék a szélerősségben és ennek folytán az áramtermelésben jelentkező egyenetlenségeket. A Batwind nevű rendszer 2018 végére épül ki. Az ilyen megoldásokkal felgyorsulhat az áttérés az alacsony széndioxid-kibocsátású megújuló energiaforrásokra.



A RÉZORRÚ CSILLAGÁSZ ÉS A HÍRES UTÓD

Tycho Brahe több mint négyszáz éve élt, és olyan érdekes figura volt, akiről a mai média csak álmodozhat. Az élete, a tudományos munkássága és a halála egyaránt bulvársajtóba kívánczik. Nem mellesleg pedig a tudománytörténet egyik nagy alakja.



Szöveg - Mártonffy András / KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

- ◆ A dán nemesember, Tycho Brahe olyan mérhetetlenül gazdag volt, hogy élete legsikeresebb szakaszában, az 1580-as években a teljes dán nemzeti vagyon egy százalékát birtokolta. Szokatlan módon azonban ezt a döbbenetes pénzt nemcsak nőkre és lakomákra költötte, hanem a csillagászat iránti tudásszomját is kielégítette vele. Mivel szinte korlátlan anyagi lehetőségekkel és a legmagasabbra vezető politikai kapcsolatokkal rendelkezett, nyugodt körülmények között tudta kialakítani a munkastílusát. Távcső még nem állt rendelkezésére, mert azt csak közvetlenül az ő ideje után kezdték el a csillagászatban is használni. Ő volt az utolsó nagy európai csillagász, aki szabad szemmel és egy hatalmas, kvadránsnak nevezett szögmérő segítségével vizsgálta az égitesteket, de ezzel együtt is olyan pontos megfigyeléseket végzett, mint addig senki.

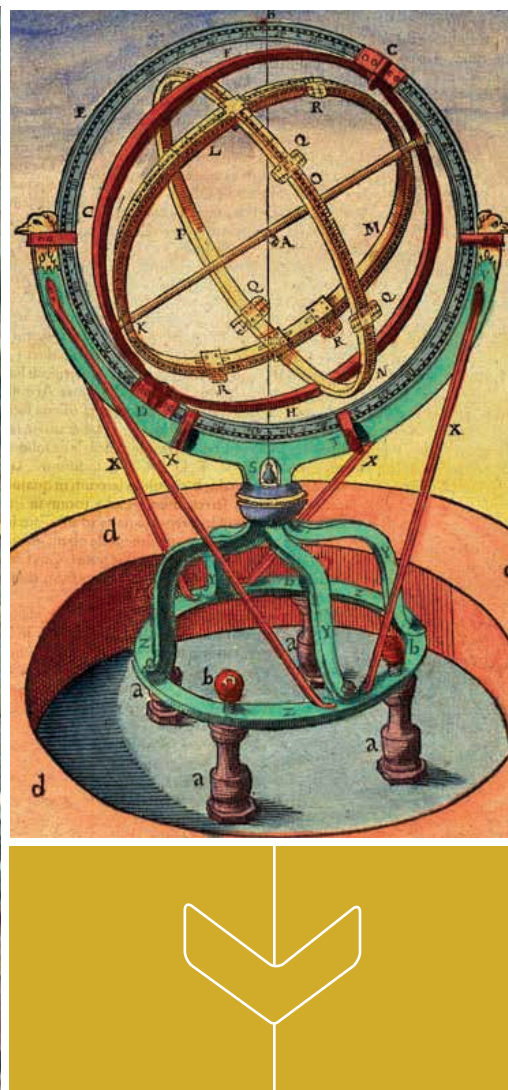
Kép - Wikimedia Commons

AZ ÉLETMENTŐ NAGYBÁCSI

A dán király, II. Frigyes mindenben támogatta, és ebben talán az is szerepet játszott, hogy Tycho nagybátyja, Jörg Brahe korábban az életét adta érte. Frigyes ugyanis 1565-ben majdnem vízbe fulladt, és Jörg Brahe mentette meg, aki emiatt meghalt tüdőgyulladásban. A király mindenestre annyira el volt ragadtatva Tycho Brahe csillagászati és asztrológiai megfigyeléseitől, hogy ajándékba adta neki a Hven nevű szigetet. Brahe itt igazi diktátor módjára uralkodott, mulatozott, lakomákat rendezett, emberek százait dolgoztatta, miközben felépíttette az Uraniborgnak nevezett csillagvizsgálót. A távcső előtti idők legfejlettebb eszközeit használta, és még egy papírmalmet is működtetett csak azért, hogy legyen mire kinyomtatni az eredményeit. Mint minden kortársa, ő is fenntartások nélkül keverte össze a tudományt, a vallást, a csillagjóslást és az alkímiát. Asztrológiai táblázatokat készített, jóslatokat, sorselemzést és időjárési előrejelzéseket gyártott, miközben fáradságot nem kímélve gyűjtötte az égitestek mozgásának adatait. Fontos csillagászati adatokat jegyzett le például az 1572-ben fellángoló szupernóváról és egy 1577-ben feltűnt üstökösről.

SZPONZOROK ÉS TÉVHITEK

Amikor Frigyes király a 16. század legvégén meghalt, Tycho magánkirályságának befellegzett. Nem is maradt tovább Dániában, hanem két éves hamburgi kitérő után Prágába költözött, ahová II. Rudolf német-római császár hívta meg. Itt a császár és gazdag arisztokraták szponzorálásával tovább folytatta az asztrológiai elemzéseket, a világ és az égbolt jelenségeinek misztikus értelmezését. Tycho Brahe kialakította a világmindenségről a saját elképzelését, amely átmenetet képezett a korábbi, Föld-központú nézetek és az akkoriban modern, heliocentrikus kopernikuszi tanok között. Tycho alapelvei szerint a Föld túl súlyos és „lusta” ahhoz, hogy a Nap körül keringjen, arról nem is beszélve, hogy ez szerinte alapvetően ellenkezne a Szentírással. Azt állította, hogy a Nap, a Hold és a csillagok a Föld körül keringenek, míg az akkor ismert bolygók – a Merkúr, a Vénusz, a Mars, a Jupiter és a Szaturnusz – a Nap körül.



opera HIRDETÉS

MÉLTATLAN HALÁL, MÉLTÓ SEGÉD

Akármilyen nagy tudós, neves alkimista és híres csillagjós volt, sokan nem erről beszéltek vele kapcsolatban. Hírhedtté tette, hogy egy matematikai vita miatt kardpárbajt vívott egy rokonával, aki lemetszette az orrát. Tycho ettől kezdve műorral élt, amit rézből készíttetett el. Állítólag több is volt neki, különböző alkalmakra mindig a megfelelő műorrot viselte. Kalandos volt a halála is. 1601-ben nagy lakomán vett részt Prágában, ahol az egész politikai elit jelen volt. Brahe bőségesen fogyasztott mindenből, és a sok ital nagyon kikíváncozott belőle. Ő azonban nem tartotta úri dolognak, hogy otthagyja a nemesi társaságot, ezért óriási akaraterővel visszatartotta

vizelési ingerét. Olyan súlyossá vált a helyzet, hogy megrepedt a hólyagja, tönkrement a veséje, és néhány nappal később belehalt a szövődményekbe. Hatalmas mennyiségű feljegyzést hagyott hátra, amelyek alapvető fontosságúvá váltak a csillagászat történetében. Az utolsó évben ugyanis Johannes Kepler, a későbbi híres asztronómus volt a segédje. A nagy pontosságú adatok birtokában Kepler megalkotta a Naprendszer pontos modelljét, meghatározta, milyen törvények alapján keringenek a bolygók a Nap körül. Tycho Brahe, a vérbő, késő reneszánsz kiskirály és alkimista végül nem a jóslataival, hanem fáradhatatlan eltökéltségével, módszeres megfigyeléseivel reformálta meg a tudományt. ♦





IKERTÜKÖR

SZÉNACHIPS

◆ A disznóölésnek, a torridának, meg a kakasviadalnak leáldozott, vár a gyöngéd, steril modernitás! Félre a visszamaradott, rémséges törzsi szokásokkal, minden barbársággal, a vérben tocsogó, sötét perverziókkal! Jobb érzésű ember amúgy is vegetáriánus, és azon belül is a Boldog Brokkolik jogaiért küzdő aktivista, aki tiszta szívvel kiáll a testnedvektől megtisztított világért... A gázok helyett, mint a reklámokban láthatjuk, már most is pici zöld pöttyöcskék áramlanak a belekben, mégpedig csinos vektornyilakká rendeződve, szép sorban, akár az ovisok. Rajta vagyunk a Vérmentes Szülés projekten, amelynek keretében a csecsemők eztán mézes vaníliaöntetben jönnek a világra. A hölgyek havi rendszerességgel rózsaszíromolajat fognak kibocsátani apró levendulapárnákra. A műtéteket távgyógyászok végzik, a kioperált rendellenességek halk csilingeléssel foszlanak szerte a levegőben, mint egy Disney-mesében. A jövőben, ha valaki megvágja az ujját, a sebnyílásból bíbor pillangók kapnak szárnyra, és ellibegnek az alkonyatba. Az öngyilkosok és az autók elgázolta gyalogosok pedig az aszfaltra zuhanva csörömpölő LEGO-elemekre esnek szét, majd rögtön újra összekapaszkodnak, és visszanyerik humán alakjukat. A jövő elkezdődött, édes egykomáim! Nemrég valaki kibiggyesztette internetes üzenőfalára egy kimonodottan csinos ifjú hölgy fotóját, amint az orosz hőmezőkön elejtett farkassal pózol. Finom lelkű ismerősöm kommentelt is hozzá: rohadj meg! Minthogy ez a felszólítás a derék négy lábú esetében feleslegesnek tűnik, kizárásos alapon az amazon jöhet szóba. Utána kattintgattam, és kiderült, hogy a díva, aki nem mellel egy rangos nemzetközi vadászszervezet magasrangú tisztségviselője, valóban meghökkentő színvonalon él, bálozik, birtokait filmforgatásra engedi át, szafarira, hajtásra jár, pezsgővel koccintgat, szóval nem a sötét nyomorúság keserű levét szürcsöli. Igazi elitmímelő úrgazdag. Vagy akár elithez tartozó régi gazdag, hisz családfáját nem láttam. Nem tűnt szimpatikusnak, oké. De akkor hogy is álljunk hozzá ehhez a vadászósdihoz, szimpátián innen és túl? Vadászidény se legyen? Vadászenvedély se? Puska se? Fogjuk meg egymás kezét, és táncoljuk körbe a világot? Az angol koronaherceget is pellengérré állítjuk? Ilyen egyszerű lenne? Rendben, a szép új világban puskával felszerelt őzek és vaddisznók pózolnak majd a Nimród Vadászújság poszterén, mellettük leterített, kivéreztetett kövér bajor úriemberek stüszikalapban, hórihorgas arisztokraták cvikkerrel, kilógó nyelvvel. És persze nem használunk internetet, mobiltelefont, nem iszunk kávét, nem lakunk batárnagy, fűtött házakban, melyeknek egy szegletében nem áll majd hidegen a sör és lazac, továbbá nem utazunk autóval, mert felszabadítottuk az összes rabszolgát, akiknek vére árán mindez a rendelkezésünkre állt. Elégedetten majszolunk egy kis szénachipset. Probléma megoldva!

Egy-egy mai vers,
a szerző külföldi, hol nő, hol férfi.
Akik rápillantanak, költők maguk is,
egy férfi és egy nő.
Ugyanaz a szöveg kétféle
arcát mutatja kétfelé...

Szöveg - Lackfi János és Szabó T. Anna /
ÜZENETE ÉRKEZETT



SEB

Ez az egyik legkegyetlenebb vers, amit valaha olvastam – és vigyázat: brutális dolgok következnek, abba lehet hagyni az olvasást! A költészetet általában a szép és nemes dolgok megéneklésére szokták fenntartani (a líra a pacsírtadalt, az epikus költészet pedig, ugye, a háború nemes szépségét dalolja el), de másra is való a vers: a traumák megmutatására. Ehhez azonban igazi bátorság kell, még a legnagyobb költők is takargatják a legmélyebb sebeiket (hisz a közönségnek „nem takart seb kell, inkább festett vérzés”). Vagy mégsem? A „trauma” görög szó, sebet jelent. A sebnak sokrétű szimbolikus jelentése van, egy 1349-es kéziratban egyenesen vulvához hasonlatosnak ábrázolják Krisztus sebet – ez arra utal, hogy az egyház ebből a sebből, ebből a résből született, és erről tesz tanúbizonyosságot. Akkoriban egy ilyen képet nem tekintettek blaszfémiának; véresebb időket éltek annál, semmint hogy megengedjék maguknak a finomkodást. Vér és költészet egy töről fakad: a fájdalomból és a halálfélelemből. A szépség szintén.

Aki végignézett már disznóölést, és nem borzadt, az nem tud vagy nem akar együtt érezni az állattal. Egy regényben épp nemrég olvastam, hogy a disznóölők „röhögve mesélték, hogy a friss pacalból készített tizórai előtt úgy tisztogatják meg a zsebükben dohánymorzsáktól vagy portól bepiszkolódott bicskájukat, hogy azt az élő állat hátába mártják”. Ez maga a nyers kegyetlenség. Ma is tartanak sokféle véres és tömeges állatmészársókat. De vajon mi zajlik ebben a kedélyesen induló, ünnepi derűvel, falusi mulatsággal kecsegtető versben? Igen, a walesi költő jól látja: ez több mint szadizmus: ez maga a rítus.

„...Akadt, aki félt...” Elképzelem a halott állatból előhúzott kisgyerek arcát. Trauma ez a javából, amit a kevésbé érzékeny gyerekeknél felold talán a közönség nevetése: a császármetszés vagy a születés beavatási szertartását játsszák el éppen. A disznóölés véres halál-rítusa után az élet mágiáját. Az érzékeny gyerek viszont csak a vért és az erőszakot látja benne, nem az örömet.

Amikor a verset fordítottam, Nadas Péter története járt a fejemben a túlérzékeny falusi kisfiúról, akit a közösség férfitagjai úgy akartak leszoktatni szeméremtellestől, hogy naponta „gyöngéd, ölelő, szeretetteljes és kíméletes” módon lefoglalták, és kasztrációval fenyegették. „A kisfiú valóban tart ettől, de félelme épp oly rituális, mint amilyen rituális maga a fenyegetés. Szorítja a kukacát, torka szakadtából üvölt és visít, ahogy illik, s igyekszik kitépni magát a gyöngéd ölelésből.” Az asszonyokhoz menekül, ám a rítusnak még ezzel sincsen vége; de legyen itt elég ennyi. Hogy mi a tanulság? Talán az, hogy mindenki sebez vagy sebzódik. Hogy vannak mézások, és vannak áldozatok. Hogy az arénák véres karéja körül hömpölyög és zajlik a hétköznapi élet. ◆

Robert Minhinnick: Ünnep

Ha disznót vágta, akkor megették
mindent:

épp csak a sörite volt felesleges –
leperzselték, azután lesikálták.
A disznótor falun igazi ünnep:
megcsapolták a gyömbérsört, a bort,
a munka kész, a böllér kését törli
egy köteg szalmán, tréfálkozik, a disznó
vére a porban, szedersötét cseppek
szertetaposva. S ekkor jött a játék
vagy rítus, amelytől akadt, aki félt:
a legkisebb gyereket beledugták
a disznó hasába, s nevetve húzták elő
a sebből.

»» Szabó T. Anna
fordítása





CITROMFEJ ÉS VERS-PUZZLE

Lackfi János / **FRISS FORGÁCSOK**

- ◆ Kassák Lajos egy hosszú versében a költő bebolyongja egész Európát, majd hazajön, és látja, hogy „szegény anyámnak egészen citromfeje lett az éhezéstől”. Mit is fejez ki itt a szóba rejtett metafora? Soroljuk csak: a citrom kisebb, mint egy emberfej, a citrom sárga, látni a pórusait, a citrom savanyú, a kedvetlenség jelképe. És még valami, ennél sokkal bonyolultabb is el van rejtve itt: egy szelet citrom láttán úgy érezzük, szájunk nyálkahártyája valósággal összerándul, összeráncosodik. Vagyis legalább öt-hat jelző kellene, hogy ezt az egyetlen, szemléletes képet kibontsuk. A költészet helyet spórolt tehát, kevés papírt használva védi az esőerdőket is.

A vers egyik fő forrása a tárgyi valóság, ebből szedi metaforáit, képeit. Vagyis ez képi impulzus. A másik a jelentéstől függetlenedett hangalak dallama: ez zenei impulzus. A kettő persze többnyire keveredik, hiszen egyik nincs a másik nélkül. Minden rím jelentést szül például, hiszen olyan szavakat csenget össze, amelyeknek mögöttes tartalma is összekeveredik ilyenformán. Nézzük hát a zenei oldalt! Ha azt mondom franciául, „lac” (tó), az rímel rá mondjuk, hogy „sac” (zsák). Vagyis a tó rögtön átváltozik szatyorrá, tele halakkal, növényekkel, kavicsokkal. Ha németül azt mondom, „See”, az rímel rá, hogy „Schnee”. Vagyis a tó nagy mennyiségű felolvadt hóból áll össze. Angolul ugyanez: „lake” – „brake”. Itt a tó vize „lefékezett” folyóvíz, mely már nem szalad tovább. Magyarul a „tó” rímpárja lehet a „ló”. Ha jobban megnézzük, egy hullámszó, gyűródő vízfelület valóban képes felidézni a ló bőrét, izomzatát. (Mellesleg az már a műfordítás nem kevésbé mágikus terepét idézi, hogy a magyar „hó”, akárcsak a német, éppen rímel a „tóra”. Micsoda szép irracionális, micsoda mázlista ennek a meg sem született versnek a fordítója!)

Amikor az egyetemen kreatív írást tanítottam, megesett, hogy diákjaim panaszkodtak: nem megy a feladat, segítsék. Kiálltam hát a táblához, és közösen írtunk. Volt, hogy imádkoztam magamban, mert fogalmam se volt, hogy jön majd össze a következő sor, pedig nem járja, hogy megszegyenüljek a diákjaim előtt. Pontosabban én még csak megszegyenülhetnék, de ha nem jön össze a vers, az annak lenne bizonyítéka, hogy az írást valóban nem lehet tanulni. Aztán a nyelv szelleme mindig kisegít, a megoldások „bekattannak” a helyükre, mint egy puzzle-ban, még ha nem is a világirodalom örök antológiadarabjait hozzuk így létre.

A nyelv zenéje sosem önmagáért való, mindig a képzelet hosszú dominósorait indítja el, az egymáshoz súrlódó szavakból megszületik az a többletjelentés, az a dörzs-elektromosság, amelyet költői többletjelentésnek tekinthetünk. Az ihletben nem feltétlenül van bármi romantikus, pedig számtalan babona fűződik hozzá. Az alkotónak nem habzik a szája, nem fetreng és nem vajúdik. Általában inkább csöndesen koncentrálnak, várja az ötletet, készen áll annak fogadására. Irányíthatjuk ugyanis tudatosan az alkotást egy bizonyos mértékig, de ha csak annyi van a versben, amennyit matematikailag beleraktunk, az kevés! Létre kell jönnie valami váratlan többletnek, kiszámíthatatlan plusznak is. Amelytől a holt anyag életre kelhet. ◆



KÁIN ÉS ÁBEL

Szöveg - **Dér Katalin** klasszika-filológus / **BIBLIA ÉS IRODALOM**



A Biblia beszámol arról, hogyan jelenik meg már az emberiség második nemzedékében a legnagyobb bűnök egyike, a testvérgyilkosság. Ádám és Éva két fia áldozatot mutat be Istennek. Káin terményt áldoz, Ábel pedig bárányt. Ábel áldozata elnyeri az Örökkévaló tetszését, nem így Káiné, aki ezért, féltékenységből, irigységből megöli öccsét. Isten tetszését és nemtetszését a titokzatos bibliai elbeszélés nem indokolja, a titokra az Újszövetség szolgál magyarázattal, olyannal, amely megvilágítja a bűn és a bűnért való igazi áldozat lényegét, és Jézus életáldozatára mutat előre.

- ◆ Ám az elbeszélést a modern korban feldolgozó alkotókat ez legkevésbé sem érdekli. Ők nem a bibliai szöveg magyarázatát keresik, hanem saját világukat szeretnék megérteni, a Biblia elbeszéléseiben az emberi lét örök paradigmáit kutatják. Fantáziájukat Ábelnél sokkal inkább foglalkoztatja Káin alakja. Őt legtöbbször az állítólag szeszélyes, kiszámíthatatlan, cinikus, zsarnoki Isten ártatlan áldozatának tekintik, aki maga hajszolta gyilkosságba az ifjút, amikor minden ésszerű ok nélkül elutasította ajándékát. Káin hol maga a tragikus ártatlan áldozat, hol az isteni önkény ellen lázadó forradalmár, hol a kereső, önállóan gondolkodni vágyó ember prototípusa. A romantika divatba hozta a negatív hősök kultuszát. Byron *Káin* című misztériumjátékában például a testvérét meggyilkoló címszereplő – Ábel állatáldozatának ellenpárjaként – voltaképp emberáldozatot mutat be, mert Istent olyannak látja, aki vért kíván mindenáron. Baudelaire *Ábel és Káin* című versében a forradalmár Káin így beszél: „Káin faja, törj az egekbe, és dönts le Isten trónusát!” Sütő András *Káin és Ábele* a mindenkor hatalom és az egyén viszonyát boncolgatja a romániai diktatúra sötét éveiben. Hősei egymással

küzdnek, nem Istennel, ám konfliktusaikat rendre Isten gerjeszti. Kosztolányi *Káin* című novellájában az ellenszenves, gonosz, kárörvendő, alattomos Ábel provokálja testvérét, aki itt is Isten érthetetlen önkényének áldozata. Káin gyermekként „óriásnak, határtalannak, végtelennek”, Istennek látta és imádta apját, Ádámot, aki úgy tett, mintha szeretné őt, ám végül eltaszította Ábel kedvéért. Gyilkossága után Káin elbujdosik, távol apjától, Istentől, az Édentől keletre. Még a jelet, a káini bélyeget is lemossa magáról, amelyet Isten védelemül helyezett rá, hogy senki ne merészelje megölni. Ám Isten hiába szeretne megálljt parancsolni a vérbosszú áradatának. Káin lemossa homlokáról a jegyet, és a novella felszabadult boldogságával zárul. Káin, miután véglegesen kiveti Istent magából, hosszú, örömteli életet él, várost épít, meglátja ük-ükunokáit, zseniális sarjai találják fel a kultúra alapjait, az állattenyésztést, a fémművességet és a művészetet. Ám azt már nem éri meg Káin, miként fordul az ember ellen ez a kultúra egyik utóda, Lámek bűnös kezében, s válik újra a gyilkolás, immár a tömeggyilkosság eszközévé. A kör bezárult. ◆



Kép - Profimedia - Red Dot



Júniusi *kimenő*

Összeállította - **Baka Ildikó, Fodor Krisztina, Kölnei Livia**

Picasso: koravén zseni és bölcs gyermek

Ez a címe annak a családi napnak, amelyet a Magyar Nemzeti Galériában rendeznek az új kiállításukhoz kapcsolódóan. A címválasztás nem véletlen, hiszen így vallott Pablo Picasso, a 20. századi képzőművészet forradalmasítója önmagáról: „Tizenkét évesen úgy rajzoltam, mint Raffaello. De egy egész élet kellett ahhoz, hogy megtanuljak úgy rajzolni, mint egy gyerek”. Életének epizódjai és képi világa egyaránt arról tanúskodnak, hogy mindvégig próbálta megőrizni és kifejezni gyermeki látásmódját. Éppen ezért képeihez különleges vonzalom fűzi a gyerekeket: sokszor jobban megértik mondanivalóját, mint a felnőttek. A Magyar Nemzeti Galériában július 31-ig látható az a Picasso művészetét megidéző időszaki kiállítás, amely száz műve által tárja a nézők elé a festő művészi „alakváltozásait”. Minden alkotói korszakából láthatók művei, amelyeket a Musée National Picasso-Paris küldött Budapestre. A gyerekek és szüleik értő szakemberek segítségével pillanthatnak be Picasso világába ezen a rendezvényen, és a gyerekek a nagy művész szellemi ösztönzésére saját kreativitásukat is megmutathatják.

Magyar Nemzeti Galéria, 2016. június 11.



A tündérművész

Izgalmas mű született Henry Purcell 17. századi zenéjének és egy 21. századi történelmi keretnek az összeillesztéséből! Purcell *Tündérművész* eredetileg csak kísérőzene volt Shakespeare *Szentivánéji álom* c. színdarabjához, nem rendelkezett saját cselekménnyel. Almási-Tóth András rendező új kontextusba helyezte a zenedarabokat, önálló cselekményt teremtett köréjük, mint egy operában. Ez a modernizált *„Szentivánéji álom”* egy város erdejében játszódik, magányos szereplőkkel, bűnnel, gyilkossággal és szerelemmel. A Tündérművész alakja itt egyfajta „végzet asszonya”: önmagát és a saját boldogságát kereső nő, aki egyik kapcsolatából a másikba menekül, miközben önmagát sem találja.

A címszerepet Baráth Emőke alakítja, de a Költőként fellépő Fried Péter is jelentős szerepet kap az új operában.

Magyar Állami Operaház, 2016. június 17, 19, 21, 23.



XVII. Körös-völgyi Sokadalom és Határmenti Összművészeti Találkozó

Aki valódi színes forgatagra, érdekes programokra, sok látnivalóra és jó hangulatra vágyik, töltse Gyulán július első hétvégéjét! Az idei évad megnyitójára a gyulai vár előtt kerül sor július 1-jén, pénteken, a sokadalmi téren. Ekkor nemcsak a Várszínház 53. évada nyílik meg, hanem a XVII. Körös-völgyi sokadalom is. Igazi dél-alföldi népművészeti fesztiválra

számíthatnak a látogatók, ahol a népzene és a néptánc mindhárom napon főszerepet játszik, népi mesterségek termékeit lehet majd megvásárolni, de lesz gyermekjátsszóház, kézműves bemutató, és meg lehet kóstolni a népi ételeket is. Kézműves versenyek, főző- és pogácsasütő verseny, gyermekprogramok, vásári komédia színesítik majd a hétvégét.

Gyula, 2016. július 1-3.



Mielőtt megismertelek (Me before you)

Romantika, humorral fűszerezve. Szép és tehetséges színészek, mesteri karakterábrázolások. Kerekesszékekben élő, gyógyíthatatlan beteg, életunt fiatalember – lelkes fiatal ápolónő, aki elhatározza, hogy megmutatja neki: az élet szép. Szerelem a halál árnyékában. Azt hittük, hogy ezek a gyakran megírt-megfilmésített, elkoptatott témák már nem tudnak nekünk újat mondani. De néha mégis. Előfordul, hogy a színészi alakítások, a látvány, a helyszín vagy valami más olyan többletet tesznek hozzá a jól ismert, szívfájdító témához, hogy érdemes lesz újra beülni a moziba, újra nevetni és könnyezni. És abban is reménykedhetünk, hogy a végén lesz olyan gondolat (talán épp az eutanázia örök kérdése?), amit még a teremből kilépve is magunkkal tudunk vinni. A film Jojo Moyes bestsellere alapján készült, a film forgatókönyvét is ő

írta. A könyvet kedvelők bizonyára beülnék miatta a moziba, akik pedig nem olvasták, friss szemmel és világnézetüknek megfelelően dönthetik el, érdemes volt-e.

Bemutató: június 16-án.

Városmajori Színházi Szemle

Műfaji sokszínűség, igényes szórakoztatás és a határainkon átvélő kulturális kapcsolatok jellemzik a 2016-os Városmajori Színházi Szemlét, amelynek színtere – mi más is lehetne – a Városmajori Szabadtéri Színpad. Június 16. és július 2. között egymást érik a jobbnál jobb előadások. Idén a zenés produkciókat és vígjátékokat részesítették előnyben: a *Jézus Krisztus szupersztár*, *Makrancos Kata*, *Zűrzarvos éjszaka*, *Tartuffe*, *Bolondok tánca* és *Buborékok* című előadások alkotják a versenyprogramot. Különösen izgalmas, hogy a vidéki és határon túli magyar területek társulatai találkoznak Buda szívében, a Városmajor nyári színházában. Szombathely, Miskolc, Tatabánya, Kaposvár, Szabadka, Nagyvárad társulatai váltják egymást a színpadon. A közönség interneten szavazhat a legjobb előadásra. A Szemlén kívül bemutatják még a Kecskeméti Katona József Színház *Boeing*, és a székesfehérvári Vörösmarty Színház *Balfácánt vacsorára!* című komédiáit is.

Városmajori Szabadtéri Színpad, 2016. június 16 – július 2.



Kép: Részlet a *Boeing, Boeing* c. színdarabból.

Kassai kincsek a Vigadóban

A „Kassai kincsek – válogatás a Kelet-Szlovákiai Múzeum gyűjteményéből” c. kiállításon a múzeum 450 ezernél is több tárgyából a legértékesebb darabok szerepelnek. Miért van ennek nagy jelentősége? Mert – bár a kassai múzeum rengeteg magyar vonatkozású anyagot őriz – a raktáraiban tárolt értékeket mégis alig-alig ismerhették meg a magyar érdeklődők. Az intézmény története, hányatott sorsa jól tükrözi a felvidéki területek zaklatott történelmét. 1872-ben alakult Felsőmagyarországi Múzeum-Egyletként, és a kultúra ápolása iránt fogékony kassai polgárok alapították. Később a múzeum Rákóczi Ferenc nevét vette fel. Az Osztrák–Magyar Monarchia felbomlását követően a múzeum gyűjteményének egy részét Budapestre „menekítették” a csehszlovák hadsereg elől. 1938-ban a kassai múzeum ismét magyar lett egy rövid időre. A csehszlovák, majd szlovák időszakban az intézmény tovább gyarapodott, ma Szlovákia egyik legjelentősebb múzeuma.

A történelmi háttér ismeretében különösen nagy jelentőségű, hogy a kassai múzeum legértékesebb kincsei Budapestre érkeznek, és a Vigadóban megtekinthetők.

Vigadó Galéria, 2016. június 6. – július 3.



23. Víz, Zene, Virág Fesztivál

A tatai Víz, Zene, Virág Fesztivál az ország legnagyobb családi fesztiválja, ráadásul a tíz legjobb fesztivál egyikeként tartják számon. Tizenhét helyszínen több mint kétszáz program várja az érdeklődőket. Gyerekek, szülők, nagymamák és nagypapák kedvükre szórakozhatnak június 24-25-26-án a város szívében, festői környezetben, az Öreg-tó partján. A kicsiket várja az ingyenes Szipi-sziget vidámpark és a Gyermekudvar. A nagycsaládosok előzetes regisztráció után ingyenesen vehetnek részt a fesztiválon! Hazai és külföldi együttesek, zenekarok, énekesek, előadóművészek lépnek fel, a látóvalókat vízi versenyek és vízi felvonulás, virágkiállítás, tűzijáték és légi bemutató színesíti. Nem maradhatnak el a kismesterség-bemutatók, a borkorzó és a haludvar, valamint a kézműves termékek vására sem. Az előrendezvényként tartott komolyzenei hangversenyek a fesztivál művészeti vonalát erősítik.

Tata, 2016. június 24-26.



Kincsek Szent Márton szülőföldjéről

Páratlan régészeti kiállítás nyílik a Szent Márton-év keretében Pannonhalmán és Szombathelyen. Híres régészeti leleteket és számos aranytárgyat, köztük a nagyszentmiklósi kincs egy darabját is bemutatja a gyűjtemény, amely így, tárgyak által meséli el Szent Márton szülőföldjének, Pannóniának közel öt évszázadát, a kereszténység elterjedésének történetét. Ebben az összefoglaló formában most először tekintheti meg a nagyközönség a korszak nemzetközi jelentőségű kulturális és művészeti értékeit. Szent Márton, az 1700 éve hazánk területén született világhírű szentünket, a római katonából lett tours-i püspököt ünnepeljük idén. Az emlékévként kiemelt rendezvénye ez a kiállítás.

Szombathely, Iseum Savariense és Pannonhalma, Apátsági Múzeum – 2016. június 3-tól ez év őszéig látogatható a kiállítás.



IDEJE VAN AZ IRGALMASSÁGNAK

Szöveg - **Ayhan Gökhan** / OLVASÓSAROK

Ferenc pápa minden egyes kijelentése komoly visszhangra talál hívők és nem hívők között egyaránt. A pápának átgondolt, határozott, részrehajlást nem tűrő véleménye van a klímaváltozásról, az európai politikáról, a háborúkról vagy a javak egyenlőtlen eloszlásáról. Az Egyház életében a korábban hiányként felrótt modernitás és a mindenre kiterjedő figyelem köszöntött be a Szentanya színre lépésével, oly módon, hogy a hagyomány, az évezredek alatt lefektetett keresztény értékek nem sérültek. Andrea Tornielli Vatikán-szakértő, újságíró „Isten neve irgalmasság” című kiadványa, amely a Szentatyával készített beszélgetéseit tartalmazza, végre magyarul is kézbe vehető.

- ◆ Bárhol is üssük fel a könyvet, a dialógusokból emberarcú, szerethető, a tekintélyt formalitásként kezelő, de azzal soha vissza nem élő pápa képe bontakozik ki előttünk, aki számba veszi tulajdon esendőségét, és nem fél róla bátran, őszintén beszélni. Világosan, követhetően fejt ki a véleményét, gondolatfűzése tiszta és úgy emelkedett, hogy egy pillanatig sem érzi senki, hogy „néhány méterrel a föld felett” szólna. Ferenc pápa rávilágít a bűn és a romlottság közötti lényeges különbségre, a bűntől a bűnbocsánatig tartó hosszú és nem mindig kellemes út stációira. Általában nem a miértekre, hanem a hogyanra fektet nagyobb hangsúlyt. Nem az foglalkoztatja, valaki miért bűnös, hanem jobban érdekli, hogyan tud az ember megszabadulni a vétkeiktől. Figyelme állandóan az irgalmasságra összpontosít. A Szentanya mély sebek hordozójának nevezi az emberiséget, amelynek feltétlenül szüksége van az irgalomra. Véleménye szerint az irgalmasság gyakorlatba való átültetése szinte adja magát: a társadalmakat érintő problémák, a szegények és gazdagok között húzódó szakadék, illetve a minden napok részévé vált krízisek felkínálják az alkalmat az irgalmasságra. Éles és elgondolkodtató meglátása, hogy nem Isten, hanem az emberek azok, akik sokszor nem bocsátanak meg. A pápa ítékezés nélkül, jóindulattal szemléli az emberiséget, figyelme a leginkább kiszolgáltatottakra is kiterjed. A világ gondjaiba belefáradtak, a kétségbeesettek, de a magabiztosak számára is kiváló olvasmány az „Isten neve irgalmasság” című könyv. A pápa minden vélekedése, tanácsa olyan, mint a könyv hátsó borítóján szereplő mosolygó arcképe: reményteli és megnyugtató. Egy pap mondta egyszer a misén, hogy néhány középkori pápát még érhetett elmarasztaló vád a tevékenységét illetően, de az elmúlt időszak pápáinak életművén végignézve egy rossz szava nem lehet senkinek. A katolikus egyház önkritikát gyakorolt, megújult, készen áll. Most az emberiség következik. ◆



Ferenc pápa: Isten neve irgalmasság. Beszélgetések Andrea Torniellivel. Helikon Kiadó, 2016.





Kallós Zoltán, a lélekmentő

„Kallós Zoltán első kilencven éve” – ez az alcíme a híres erdélyi néprajzkutató 90. születésnapjára megjelent, A lélekmentő című könyvemnek, amelyről rendre megkérdezik tőlem, több-e olvasóváadász poénnál. Természetesen sokkal több kíván lenni annál. Zoli bácsi hátralévő évei után ugyanis korántsem zárul le páratlan életműve, amely mindannyiunk öröksége.


Szöveg - Csinta Samu / Kép - Biró István

◆ Kallós Zoltán élő néprajzi lexikonként rólta évtizedeken át a Mezőség és a csángó világ poros útjait, megnézett abroszt és bokályt, meghallgatott és rögzített siratót és katonabúcsúztatót. Így állt össze fejében a népi kultúra teljessége. Néprajzos tevékenységéről rengeteg kiadvány, mindenekelőtt a Balladák könyve tanúskodik. A könyv, amelynek vásárlását és terjesztését a hetvenes évek értelmisége Magyarországon és Romániában egyaránt egyfajta rendszertagadó ellenállásként kezelte. A hasonló gyökerekből kisarjadó táncházmozgalom egyik fő táplálójának számító Zoli bácsi töretlen hitének egyik legfőbb bizonyítéka a múzeumteremtés álma volt. Olyan időkben is szüntelenül tárgyakat gyűjtött, mentett, rejtegetett, amikor a leghalványabb esély sem kínálkozott arra, hogy valaha kiállítási térbe kerüljenek. A csoda mégis megszületett: Válaszúton a hajdani családi kúria szobái ma a Mezőség, Moldva és Gyimes tárgyi emlékeit tárják a látogatók elé. Népi kultúránk értékeinek összegyűjtése mellett más is zajlik Válaszúton, a Kallós Zoltán által alapított szórványkollégiumban: lélekmentés. Igazi hősköltemény a mezőségi magyarság

kallódó, románként számon tartott gyerekeinek „visszagyáritása”. Személyes történetek százai buggyannak elő az iskola több mint tizenöt éves múltjából. Ionuț esete például megfogalmazása Válaszút küldetésének és céljának: a vegyes etnikumú esztényi család legkisebb tagjaként azzal hozta be egyszer nővérét, hogy ő Larisa, de csak románul beszél. „Mert nálunk mindenki román, csak én vagyok magyar” – tette hozzá magyarázatként a fiú, aki magyar nyelvet csak Válaszúton tanult.

A Kallós Zoltán Alapítványnál azt tartják, munkájuk első igazi vizsgájára még öt-hat évig kell várni. Nagyjából akkorra tehető ugyanis az első kirajzó kollégisták családalapítása, megszülehetnek majd az első gyermekeik. Akkor dől el, vajon tényleg jól csinálták-e. ◆

Kallós Zoltán 90. születésnapjára jelent meg „A lélekmentő. Kallós Zoltán első kilencven éve” c. könyv gazdag képanyaggal. Szerzője Csinta Samu, kiadója a Hagyományok Háza.

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



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



www.edeskisbabam.hu

www.promobox.hu
varandoscsomag@promobox.hu



**NEM NEHÉZ KIHÚZNI
A TÖLTŐT, HA MÁR
NEM HASZNÁLOD!**

ÓVD A KÖRNYEZETET!
TOVÁBBI TIPPEK: NEMNEHEZ.HU

médiaunió
rajta is múlik!

EGYMILLIÓ FORINTOS KÍGYÓ



A természetet járva az emberben mindig él a vágy, hogy állatokkal találkozzon – lehetőleg a védett ritkaságokkal, amelyek egy-egy tájegység élő nevezetességei közé tartoznak. Az igazi vadonban persze nehezen pillanthatjuk meg ezeket a többnyire rejtett életmódot folytató lényeket – kivéve, ha tudjuk, hol kell őket keresni!

Szöveg - **Mirtse Áron** zoológus / **VADÁLLATOK KÖZELRŐL**

♦ Egy-kétszáz évvel ezelőtt, amikor az európai ember még az ártalmatlan sikkókat is tűzzel-vassal irtani igyekezett, nemhogy a viperát, még senki nem gondolta volna, hogy a 21. század elejére egy mérgekígyó lesz Magyarország egyik legféltettebb élő természeti kincse. A *rákosi vipera* Európa egyik legritkább gerinces állata, amely az egész világon kizárólag a Kárpát-medencében fordul elő. Egykor gyakori volt a Rákos mezején is, amely Arany János Toldija szerint még csak tőszomszédos volt Pesttel, időközben azonban részévé vált a fővárosnak, és ennek megfelelően nem maradt hely többé arra, hogy ott viperák lábatlankodjanak. Egy időre még a „rákosi” nevet is megvonták tőle, mivel az elmúlt rendszer személyi kultusza idején kínos lett volna, hogy a legfőbb állami vezető nevét éppen egy kígyó viselje. Az Alföldön ezt a hüllőt homoki viperaként is ismerik, a természettudományban azonban ez egy másik faj neve.

PARLAGON NEM ÉL

A rákosi vipera tehát jó darabig parlagi vipera álnéven rejtőzködött, ami azonban cseppet sem találó, mert szemben a parlagfűvel, amely a feltört, majd művelésből kivont területeket (ezt jelenti a „parlag” szó) azonnal elfoglalja, ez a kígyó éppen-séggel a parlagon soha nem fordul elő. Magyarországon két helyen találkozhatunk vele: a Hanságban a nedves rétek, lápok nyújtanak neki élőhelyet, az alföldi állomány viszont a Kiskunság száraz sztyeppéin, kaszálóin él. Mindkét területen komoly veszélyt jelent az állatokra az emberi beavatkozás: a Hanság lecsapolása az ottani élővilág egészének komoly veszteséget okozott, így a viperáknak is, az Alföldön pedig a gyepek gépi kaszálása és a tarlók felégetése tizedeli meg a hüllőket, amelyek a madaraktól eltérően képtelenek elmenekülni a környezetátalakítás elől. Mint igazi kuriózum, a rákosi vipera keresett cikk az illegális állatpiacon is.

ÖTSZÁZAN, HA LEHETNEK

A rákosi vipera teljes hazai népessége nem tesz ki többet 500 példánynál, és ezek több kisebb állományban, elszórtan élnek. Ez magában hordozza azt a veszélyt, hogy az állatok elszigetelődnek egymástól, ami a genetikai változatosság mellett akár a párok egymásra találásának, tehát magának a szaporodási sikernek az esélyét is csökkenti. A viperák elevenszülők, ami a hüllőknél annyit jelent, hogy az utódok a nőstény testén belül fejlődnek, bár a köldökzsinór az emlősöktől eltérően nem az anya vérkeringésével, hanem a héj nélküli tojás szikanyagával köti össze őket. Ez a szaporodási stratégia olyan helyeken előnyös egy hüllő számára, ahol a változékony környezeti viszonyok (pl. időszakos vízborítás, nagy hőingadozás) miatt a magára hagyott fészekalj könnyen megsemmisülhet. Az újszülött, vékonyka viperák viszont igen védtelenek, akár egy fácán is könnyen felkapkodhatja őket.

KÍGYÓÓVODA

Mindezek miatt a rákosi vipera védelme szempontjából kulcsfontosságú szerepe van a zárttéri tenyésztésnek. A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület létesítette a kunpeszéri központot, ahol a befogott nőstények által világra hozott kicsinyeket természetesen körülmények közt, de a ragadozóktól és környezeti veszélyektől védve, folyamatos táplálékellátás mellett, biztonságban, veszteség nélkül tudják felnevelni, majd megerősödve szabadon engedni, amitől a vadon élő állomány létszámának megsokszorozódása várható. A tenyésztési, illetve a hozzá kapcsolódó kutatási és ismeretterjesztési munkában a Fővárosi Állat- és Növénykert is részt vesz. Fontos a gyepterületek helyreállítása, a legelők, kaszálók hagyományos hasznosítása és a helyi lakosság, illetve a turisták felvilágosítása, szemléletformálása.

Kép - Profimedia - Red Dot



MÉRGES, DE NEM VESZÉLYES

A rákosi vipera ugyanis, noha mérgekígyó, nem veszélyes az emberre. Ennek oka részben az állat kis méretében rejlik: testhossza ritkán haladja meg a fél métert, mérgefogai kicsik. Másrészt igencsak rejtőzködő életmódot folytat: még aki keresi, az sem könnyen találja meg, és az ember útjából, ha csak lehet, kitér. Emellett azonban érdemes tudni azt is, hogy a méreggel vadászó állatok mérgeinek összetétele, hatásspektruma általában a táplálékukat képező állatcsoporthoz igazodik. A kifejlett rákosi vipera zsákmányol ugyan rágcsálókat, de fő táplálékát nem emlősök, hanem rovarok (főként újszülött korban), illetve gyíkok képezik, így mérge is ezekre hat inkább, és nem a melegvérű állatokra. Marása a felnőtt emberre nézve nem fejt ki nagyobb hatást, mint egy komolyabb méhcsípés. Ha valakit baleset ér, az esetleges allergiás reakció miatt mindenképp érdemes orvoshoz fordulnia, de félelemből az állat életére törni indokolatlan.

HOMOKBUCKÁK KÖZÖTT

A legtöbb rákosi viperának otthont adó Kiskunságot nem csak a védett hüllők miatt érdemes felkeresni. Egyéb látványosságokat is találunk itt, mint például a bugaci ősbőrökást, amelynek nagy része néhány évvel ezelőtt tűzvész áldozata lett, valamint a fülöpházi vándorló homokbuckákat, amelyek

ezt a tájat valóságos sivataghoz teszik hasonlóvá: a szél mozgatja a homokot, és hol itt, hol ott épít belőle buckát. A növények közül a szárazságtűrők tudnak itt megtelepedni, mint például a kékvirágú szamarakenyér, a homoki vértő vagy a naprózsa. A tűző napon homoki gyíkok vadásznak a rovarokra, és a csillogó, kék tollú szalakóta mindegyikükre. Meg a vipera – de arra van a legkisebb esély, hogy őt a terepen megpillantsuk. A rákosi vipera ma a legkiemeltebben védett állatok közé tartozik Magyarországon: természetvédelmi eszmei értéke egymillió forint. ♦

– A VIPERA NÉV A VIVIPARA, AZAZ „ELEVENSZÜLŐ” SZÓBÓL SZÁRMAZIK. A HAZAI VIPERÁKAT A HÁTUKON VÉGIGFUTÓ CIKCAKKOS CSÍKRÓL LEHET FELISMERNI.

– A RÁKOSI VIPERA HAZÁNK EGYETLEN ENDEMIKUS, VAGYIS A VILÁGON KIZÁRÓLAG ITT ELŐFORDULÓ GERINCES ÁLLATA.

– A RÁKOSI VIPERÁT 1893-BAN ÍRTA LE ELŐSZÖR MÉHELY LAJOS, AKKOR MÉG A KERESZTES VIPERA ALFAJAKÉNT.

– A MÁSIK HAZAI MÉRGEKÍGYÓFAJ, A KERESZTES VIPERA A ZEMPLÉNBEN, A TISZAHÁTON ÉS SOMOGYBAN FORDUL ELŐ.



A SÁRKÁNYOK FÖLDJÉN

Nyírbátorban



A sárkánylegendákkal átszőtt nyírségi kisváros, Nyírbátor gyorsan megnyeri a kirándulók szívét. A sajátos hangulatú településen a Báthoriak emlékei mellett a Sárkányfürdő gyógyító vize, a környék látnivalói, a táj ízletes ételei és semmihez nem fogható vendégszeretet várja az ide érkezőt.

Szöveg - Bognár Mária

◆ SÁRKÁNYLEGENDÁK SZOBRAI

A várost valóságos sárkánykultusz lengi be. A minorita és a református templomot összekötő Várostarténeti sétány két sárkányszobra a kétféle sárkányölő mondát idézi meg. Ezekben összemosódik a mondabeli Báthori Vidnek – aki állítólag Szent István idejében élt – és a későbbi valóságos személynek, Bátor Oposnak alakja. A Báthori család ecsedi ága szerint Vid legyőzte a közeli Ecsedi-lápban tanyázó, a környéket rettegésben tartó sárkányt, annak fogait pedig bizonyítékként kivette. A somlyaiak emlékezete szerint a Kraszna-folyó mentén húzódó hegyi barlangban élő szörnyet győzte le Bátor vitéz, és hogy higgyenek neki, kitornte a megölt sárkány három fogát. A három sárkányfog, illetve maga a sárkány alakja is bekerült a Báthoriak címerébe. A sétányon hatásos szoborcsoport örökíti meg a Szentvér utca legendáját, egy szoboregyüttes Báthori György és

Báthori Anna házasságát, az út végén pedig a Szent György Lovagrend is megjelenik. A sétány különlegességei a Leonardo da Vinci tervei alapján elkészített fegyverek és egyéb találmányok reprodukciói.

◆ TEMPLOMOK, SORSOK, SÁRKÁNYOK

A látványos megjelenésű, gótikus minorita templom és kolostor ékessége a fából faragott Krucsay-oltár, amely 1731-ben készült, és Krisztus szenvedéstörténetét mutatja be. Az oltárt vezeklésül, hűtlen felesége lefejeztetését követően emeltette Krucsay János Szabolcs vármegyei alispán. A templom közelében levő tó partján megint egy sárkánnyal találkozunk – ez vasból készült, és nyáron vizet köpköd.

Dombtetőn magasodik a református templom: monumentális, késő gótikus, hálós boltozatú épület. Bejárata fölött látható a sárkányos Báthori-címer. Eredetileg családi kápolnának és temetkezési helynek szánták. Itt van Báthori István erdélyi vajda vörös márvány síremléke, amely életnagyságban és teljes fegyverzetben ábrázolja az elhunytat.

A templom közelében áll hazánk legnagyobb és legrégebbi fa harangtornya, amely 1640-ben épült. Megéri fellépcsőzni, mert odafentről nemcsak a város panorámáját, hanem a négy evangélista dombormű képével ékesített harangot is megcsodálhatjuk.

◆ VÁRKASTÉLY, MÚZEUM, GYÓGYFÜRDŐ ÉS KEMPING

A hajdani erődtámaszból csak ebédlőépülete maradt meg, a többit 2006-ban építették újjá. A reneszánsz épületben berendezett panoptikumban megelevenedik a történelem: öt jelenetben 45 életnagyságú figura idézi fel a Báthori család jelentős – köztük hírhedt – tagjait és a hozzájuk kapcsolódó eseményeket. Az ebédlőtermet a kornak megfelelő stílusban rendezték be. A kastély tetőterében ugyanakkor modern konferenciaközpont létesült. Az egykori minorita kolostor gyönyörű épületében található múzeumban a város történetét, földesurainak és lakóinak használati és dísz tárgyait is megismerhetjük.

Kép - www.nyirbator.hu



Sárkányról nevezték el Nyírbátor wellness- és gyógyfürdőjét, valamint közelében a kempinget is, amelyet erdő és tópart övez.

◆ TÚRÁZÁS ÉS GASZTROÉLMÉNYEK

Szabolcs az almatermesztés központja, itt ez a gyümölcs nagy becsben áll: készül belőle lepény, palacsinta és rétes, sőt, pálinka is. Helyi ínycsengés a nyírségi gombóclevés, a szatmári töltött káposzta, a gombás káposzta, a pásztortartonya, a szatmári szilvatorta vagy a szabolcsi almás máktorta. Magyarország tortája címet nyert 2008-ban a szatmári szilvatorta, 2012-ben pedig a szabolcsi almás máktorta. A környék kirándulási lehetőségei közül az egyik legérdekesebb Bátorliget 53 hektáros őslámpja, amely különleges növény- és állatvilágáról nevezetes. Fennmaradásához a helyi különleges klíma is hozzájárult. ◆

NYÍRBÁTORBAN 1992 ÓTA MINDEN JÚLIUSBAN
MEGRENDEZIK A SZÁRNYAS SÁRKÁNY
NEMZETKÖZI UTCASZÍNHÁZ FESZTIVÁLT.
EZ A SZABADTÉRI SZÍNHÁZAK LEGRANGOSABB
HAZAI ESEMÉNYE, AMELYEN A MAGYAR ÉS
KÜLHONI SZÍNHÁZAK MELLETT BÁBOSOK,
ZENÉSZEK ÉS KÜLÖNFÉLE „CSEPŐRÁGÓK”
SZÓRAKOZTATJÁK A TÖBB EZER ÉRDEKLŐDŐT.
JÚLIUS 8-10. – PAPOK RÉTJE

50 ÉVES A NYÍRBÁTORI ZENEI NAPOK,
AMELYNEK KERETÉBEN IDÉN TÖBBEK KÖZÖTT FELLÉP
A BUDAPEST JAZZ ORCHESTRA,
A MISKOLCI SZIMFONIKUS ZENEKAR,
A LISZT FERENC KAMARAZENEKAR ÉS CAMEL,
VALAMINT AZ EXPERIDANCE PRODUKCIÓ.
JÚLIUS 30-AUGUSZTUS 19.



LEGYEZŐVEL SZENTJÁNOSBOGÁRRÁ?

Szerencsések a japánok, hiszen a Teremtő elhalmozta országukat a természet ékszereivel. Cseresznyefából és szentjánosbogárból is annyi jutott, hogy ha el nem is sülyed a szigetország, a világhírnévre alaposan rászolgál.

Szöveg - **Páczai Tamás** / TERMÉSZETKÖZELBEN

- ◆ Alig múlt el az áprilisi cseresznyefavirágzás eufóriája, júniusban újabb csoda születik: megkezdődik a szentjánosbogarak rajzása. Ilyenkor több százezer japán látogat el a bambuszerdőbe, hogy a vibráló fénybogarakat csodálják és fényképezzék. A távol-keleti világban a szentjánosbogár a szépség és állhatatosság szimbóluma. A jelkép eredete valószínűleg a híres kínai tudós, Jiu Yinnek köszönhető, aki szegény családból származott, és gyermekkorában állítólag szentjánosbogarak fénye mellett tanult. Később valamennyi vizsgáját sikerrel vette, majd nagy hírnévű tudós lett belőle. Számos japán haiku és fametszet főszereplőjeként is megjelenik a szentjánosbogár, az országban ugyanis nagy hagyománya volt a „szentjánosbogár-fogás” ábrázolásának, amikor előkelő hölgyek legyezővel vadásztak a bogárra, és dobozba gyűjtötték az elfogott példányokat. Kei Nomiyama természetfotós legyező helyett Canon fényképezőgépével vadássza a természet apró, zöld lámpásait, és szerencsére doboz helyett az interneten tárolja a zsákmányt. A Sony World Photography Organization szervezőinek az itt látható fotóról csak annyit árult el, hogy a legnagyobb szerencse bambuszerdőben, holdfényben megfigyelni a rajzást, ami Japánban mindig az esős időszak kezdetén a legintenzívebb. A képen világító rovarok a faj egyik alfajához tartoznak (Luciola parvula). Ezek szaggatottan világítanak, ellentétben a hazánkban élő nagy szentjánosbogárral, amelynek fénye folyamatos. Júniusban az itthoni erdőkben is megfigyelhetjük a rajzást. Több nemzeti parkunk is szervez csoportos bogárnéző estéket például az Alcsúti Arborétumban vagy a borszönyi Királyréten. Részletes információkat a programokról a <http://magyarnemzetiparkok.hu/programok/> oldalon találhatunk. ◆

Kép - Kei Nomiyama, Japan, Open Photographer of the Year, 2016 Sony World Photography Awards



Kei Nomiyama japán fotográfus ezzel a képével az Év Fotósa címet érdemelte ki a világ legnagyobb fotóversenyének nevezett Sony World Photography Awards 2016 pályázaton, az amatőr fotósok kategóriájában. Bővebben a fotósról itt olvashat: keinomiayma.smugmug.com.

NÉPSZAVAZÁS 2016
a kényszerbetelepítés ellen

Üzenjünk Brüsszelnek, hogy ők is megértsék!

Készült Magyarország Kormánya megbízásából



kiérdemelt bizalom

Teljesen csak akkor bízunk meg a másokban, ha már van közös történetünk, harmonikus a kapcsolatunk.
Ha így van a szerelemben, a barátságban, a munkában, miért lenne másképp a pénzügyekben?

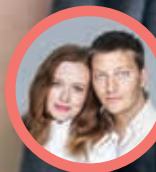
Tudjuk, hogy a Magyar Állampapír biztonságos, változatos futamidőket kínál és kiemelkedő kamatot ad.
De a számokon túl ez a történet másról is szól: az Önök bizalmáról. És ez a legfontosabb.

Kapható a Magyar Államkincstárban, a Postán és az Elsődleges forgalmazóknál.


MAGYAR ÁLLAMPAPÍR
• TÖBB MINT ÜZLET •
www.allampapir.hu

SAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



CSEKE ESZTER ÉS S. TAKÁCS ANDRÁS



„DR. GUTMANN ORSOLYA
A LEGEMBERSÉGESEBB SZÜLÉSZ-
NŐGYÓGYÁSZ, AKIT ISMERÜNK.
VELE SZÜLETETT A KISFIUNK,
ÉS AZON RITKA ORVOSOK KÖZÉ
TARTOZIK, AKIK CSAK AKKOR
AVATKOZNAK BE A SZÜLETÉS
TERMÉSZETES FOLYAMATÁBA,
AMIKOR TÉNYLEG SZÜKSÉG VAN RÁ.”